



KREUZ **bunt + aktuell**

84



Oktober / November 2003

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZBUND

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: Es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke

Über die Lebenslust

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



„Wer ist der Mensch, der Lust hat am Leben?“, so fragt der heilige Benedikt zu Beginn seiner Regel für den von ihm gegründeten Benediktinerorden. Es geht ihm darum, die Lust am Leben zu lernen. Und weiter heißt es: „Willst du das wahre und ewige Leben haben, so bewahre deine Zunge vor Bösem und deine Lippen vor falscher Rede! Meide das Böse, und tu das Gute; suche Frieden, und jage ihm nach!“ Nicht indem wir möglichst viel Vergnügen suchen, finden wir Lust am Leben, sondern indem wir das Böse meiden und das Gute mit Entschiedenheit tun. Um das Leben wirklich genießen zu können, kann auch Verzicht nötig sein. Vielleicht denkt manche Weggefährtin, mancher Weggefährte im Kreuzbund jetzt an den Alkohol oder an Medikamente. Manchmal höre ich im Kreuzbund: „Trocken zu sein - da hat mein Leben neu begonnen.“ Ich glaube aber, dass es letztlich gleichgültig ist, von welchen Bedürfnissen jemand abhängig ist: Wer jedes Bedürfnis sofort befriedigen muss, der wird sich kaum seines Lebens richtig freuen.

Lust am Leben, das kann heißen, ganz im Augenblick zu leben. Zum Beispiel in diesen Tagen durch einen herbstlichen Wald zu laufen und mit allen Sinnen wahrzunehmen, was sich mir da anbietet. Wie die Sonne durch das Laub der Bäume fällt und die grünen und braunen Blätter im Licht erscheinen lässt. Ich lasse die Sonnenstrahlen an meine Haut dringen. Ich rieche den frischen Geruch des Waldes. Da habe ich Lust am Leben.

Oder morgens im Bett, wenn mir die Augen geöffnet werden für die kleinen Geheimnisse und Freuden des Tages: für die frische Luft durchs offene Fenster, für meinen Körper beim Duschen, für das frische Brötchen beim Frühstück, für die Menschen, mit denen ich heute zu tun habe...

Ich wünsche uns allen die Kunst, das Leben in vollen Zügen genießen zu können, ganz im Hier und Jetzt zu sein, intensiv zu leben und uns zu freuen an dem, was uns Tag für Tag geschenkt wird.

40 Euro

Ein wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Scheck von 40 EURO hoch hielt. In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute. Er fragte: „Wer möchte diesen Scheck haben?“ Alle Hände gingen hoch. Er sagte: „Ich werde diesen 40 EURO Scheck einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun.“ Er zerknitterte den Scheck. Dann fragte er: „Möchte ihn immer noch einer haben?“ Die Hände waren immer noch alle oben. Also, erwiderte er: „Was ist wenn ich das tue?“ Er warf ihn auf den Boden und rieb den Scheck mit seinen Schuhen am dreckigen Untergrund. Er hob ihn auf, den Scheck; er war zerknittert und völlig dreckig. „Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?“ Es waren immer noch alle Arme in der Luft. Dann sagte er: „Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt:

Was auch immer mit dem Geld geschah, ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Es war immer noch und stets 40 EURO wert. „Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert, und in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben. Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt. DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben. Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, sondern dadurch WER DU BIST.“

„Du bist was besonderes - vergiss das NIEMALS!“ Wenn du das nicht weiterleitest, wirst du es nie wissen, welche Leben es berührt, zu welchen gebrochenen Herzen es spricht, oder welche Hoffnung es geben kann. Zähle deine Segen, nicht deine Sorgen. Fürchte nie, etwas Neues zu versuchen. Und denk daran:

„Einfache Leute haben die Arche gebaut - Fachmänner die Titanic.“

eingereicht von Axel Nolte



Machen Matjes süchtig?

Am 16.5.2003 machten sich sieben männliche Kreuzbündler der Gruppe BZ 6 unter ihrem Leitwolf Eduard Lanzinger auf den Weg nach Zandvoort in den Niederlanden, um diese Frage zu beantworten.

Nach vierstündiger Fahrt in zwei PKW's erreichten wir unser Ziel.

Eddi hatte für uns zwei Häuschen mit je zwei Doppelzimmern klar gemacht. Zuerst wurden die Sachen auf die Zimmer verteilt.

Ich hatte ein Doppelzimmer für mich allein und brauchte beim nächtlichen Schnarchen keine Rücksicht zu nehmen.

Unser erster Spaziergang führte uns direkt zum Meer, welches ca. 500 Meter von unserer Anlage entfernt war. Da lag es vor uns, dieses Meer, in seiner unendlichen Größe und Gewalt. Die Schaumkronen, die sich zum Strand hin bildeten, waren fast einen halben Meter hoch. So etwas hatte ich noch nicht gesehen. Jogi-Jürgen Krämer meinte, es wäre das Algenblühen. Ob das wohl stimmt?

In nicht allzu weiter Entfernung stand ein Traktor mit einem Fischwagen. Matjes, schoss es uns durch den Kopf. Wir beschleunigten unser Marschtempo und hatten den Wagen schnell erreicht.

Da lagen sie, die Matjes, Zwiebelringe, Kipperlinge, Aale und sonstiges Meeresgetier. Jeder bestellte sich sofort eine Portion Matjes und Kipperlinge. Es schmeckte fantastisch.

Wir waren zwar noch satt, aber am Abend wurde trotzdem nachgegrillt. Anschließend ließen wir den Tag Revue passieren und ich schlief trotz des vollen Magens schnell ein. Nachts träumte ich (von was wohl?) - Matjes - genau. Am Samstag stand Amsterdam auf dem Programm.

An der 'Centraal-Station' angekommen, war für uns eine Grachtenrundfahrt ein absolutes MUSS. Vorbei an vielen historischen Gebäuden und Hausbooten spiegelte sich uns der Reichtum der niederländischen Hauptstadt wider. Der Besuch des Sex-Museum's stand als nächstes auf dem Programm. Dort konnten wir sehen, wie erfinderisch der Mensch doch gerade in dieser Beziehung ist. Nachdem wir das Museum verlassen hatten, spazierten wir noch eine Weile über die Hauptstrasse, wo wir vielen Junkies begegneten. Der Anblick dieser oft sehr jungen, kranken und leidenden Gesichter machte mich sehr betroffen.

Wieder im Bungalow angekommen, saßen wir abends noch lange zusammen und unterhielten uns über das Gesehene.

Wie wertvoll ein abstinentes Leben ist, wurde uns vor diesem Hintergrund ganz deutlich bewusst. Ich glaube, wir waren alle ein Stück dankbar. Der Sonntag stand ganz im Zeichen eines Strandspazierganges. Natürlich stand am Anfang - na was wohl - eine Portion Matjes. Vor dieser Delikatesse abhängig zu werden, machte uns allen nichts aus. Was an diesem Tag alles durch unsere Speiseröhre wanderte, vermag ich nicht mehr aufzuzählen. Abends wurde nachgegrillt und die tollsten Diskussionen kamen auf. Man merkte, es waren keine Frauen dabei. Die Gesprächsthemen waren andere. Am anderen Tag stand die Heimreise an.

Als ich auf der Autobahnbrücke ein Flugzeug fahren sah, dachte ich schon, du hast zu viel Matjes gegessen. Bernd klärte mich auf - Amsterdam's Flughafen Schiphol sei nicht mehr weit.

Ein wunderschönen Wochenende ging zu Ende.

Ich bedanke mich noch einmal recht herzlich bei allen, die zum Gelingen dieser Freizeit nur für Männer beigetragen haben!

Dieter Dupick

BZ 6

Gruppenfahrt BZ 14 am 30.08.2003

Am Samstagmorgen um 7:30 Uhr trafen wir uns am HBF Info-Point zu unserer eintägigen Gruppenfahrt nach Moselkern. Leider mussten zwei Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen, sodass wir nur noch 15 Personen waren. Aus Kostengründen hatten wir uns für das „Schöne-Wochenende-Ticket“ entschieden, mit dem man allerdings nur Nahverkehrszüge nehmen kann. Um 7:59 Uhr war die Abfahrt. Es ging erst einmal in Richtung Koblenz, wo wir nach einem Aufenthalt von einer dreiviertel Stunde umstiegen.

In Moselkern kamen wir pünktlich um 11:02 Uhr an. Am Bahnhof wurden wir von unserem ehemaligen Gruppenmitglied Klaus Nitsche empfangen. Klaus hatte erst vor kurzem seinen Altersruhesitz an die Mosel verlegt. Nun hatten er und seine Frau für seine alte Gruppe ein tolles Tagesprogramm organisiert.

Mit Kleinbussen ging es zu einem Restaurant oberhalb der Mosel, in dem wir nach einem kurzen Spaziergang in der Umgebung unser vorbestelltes, hervorragendes, preiswertes Mittagessen einnahmen. Nachdem wir gesättigt waren, wurden wir wieder zurück nach Moselkern gefahren.

Vom alten Ortskern aus Elz. Auf halbem Wege eine Mühle mit angedem ein Teil der Gruppe schönen Terrasse einlegmit Klaus als Führer weiging's zur Burg Elz. Laut nicht allzu schön sein, bund-Wetter mit herrliganze Aufstieg dauerte bei wir ganz schön ins Burg angekommen, leg-Rast ein. Die Burg haben dert, bevor wir uns an Als wir wieder an der die dort Verbliebenen per Timing!

Jochen Wachowski, un-aufgrund seiner etwas ter mit dem PKW ange-leider schon mit Frau und Rest machte sich auf den Weg zum Treffpunkt: die Eisdielen im Ortskern. Dort angekommen hatten wir noch knapp zwei Stunden Zeit bis zur geplanten Abfahrt um 18:46 Uhr. Da mir mein kaputtes Knie stark wehtat, machten wir uns zu fünf Leuten eine Stunde früher nach Düsseldorf auf.

Auf der Rückfahrt hatten wir wieder viel Spaß. Diesmal sorgten wir Raucher aber vor und platzierten uns diesmal in Nähe der Raucherecke. Auf der Hinfahrt mussten sich die Nikotinjunkies durch den halben und auch noch vollbesetzten Zug kämpfen, um ihrem Laster frönen zu können.

Alles in Allem war es eine gelungene Gruppenfahrt und alle waren von diesem schönen Tag begeistert

Hans-Gerd Kühnel (BZ 14)



liefen wir in Richtung Burg befindet sich am Waldrand schlossenem Café, bei die nächste Rast auf einer te. Die anderen wanderten ter. Auf steilen Pfaden Wetterbericht sollte es aber wir hatten Kreuzchem Sonnenschein. Der knapp 1 1/2 Stunden, wo-Schwitzen kamen. An der ten wir deshalb eine kurze wir nur von außen bewunden Abstieg machten.

Mühle ankamen, waren gerade im Aufbruch. Su-

ser Gruppenleiter, war kränkelnden kleinen Tochterreist und musste uns dann Kindern verlassen. Der

Fachtagung Garath

Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft
gegen die Suchtgefahren



Einladung zur Fachtagung Garath 2003

Samstag, den 8. November 2003
Beginn: 10:00 Uhr

Freizeitstätte Garath
Fritz-Erler-Str. 21
40595 Düsseldorf-Garath
Tel.: 0211 - 899 7551

Sucht und Familie

In den letzten 10 Jahren hat sich viel rund um das Thema SUCHT und FAMILIE bewegt. Die Lebensformen, Verhalten, Regeln etc. der Familienmitglieder, im bs, der Kinder sind mehr im Blick der Personen, die Familien begleiten. Das gesamte Hilfesystem brachte neue Ideen hervor, neue Angebote und Projekte für Kinder, Mütter, Väter, Eltern sowie für die Familien selbst.

Wie erleben wir als BegleiterInnen unsere Familie und dadurch die Familie unseres Gegenüber? Haben wir unsere Erfahrungen schon einmal formuliert? Gibt es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede?

Haben wir schon gewagt, einen Perspektivwechsel vorzunehmen? Aus der Sicht des Kindes, aus der Sicht des Großvaters, aus der Sicht des Bruders, der Schwester? Aus der Sicht des betroffenen Menschen, als der Sicht des Angehörigen?

In diesem Jahr soll es wieder den Austausch zwischen der Suchtselbsthilfe und dem professionellen Bereich geben. Aus verschiedenen Blickwinkeln wollen wir die Familien betrachten, mit denen wir in Vertretung durch eine Person, nämlich unserem Gegenüber, zu tun haben.

Nach der Pause hat jede(r) die Möglichkeit, seinem persönlichen Interesse zu folgen und einen Wechsel der Perspektive vorzunehmen, d.h. in eine andere, bzw. zweite Arbeitsgruppe zu besuchen.

Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre **Anmeldung mit Angabe des Wunsches für eine Arbeitsgruppe vormittags und nachmittags** an die

Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren
Z.Hd. Beate Schröder
Lenastr. 41
40470 Düsseldorf

FAX: 0211 - 6398 - 299

Die Anmeldefrist ist der 16. Oktober 2003

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Für eine **Kinderbetreuung** ist wie in jedem Jahr gesorgt.
Bitte melden Sie die Kinder über den Einlegzettel an.



Programm

09:30 Uhr
Anreise / Stehcafe

10:00 Uhr
Begrüßung
Jörg Sippel

10:20 Uhr
Einführung in die Themen
Beate Schröder

10:40 Uhr
Impulsreferat zum Thema: Sucht und Familie
Heike Arndt, Systemische Familientherapeutin

11:30 Uhr

Arbeitsgruppen Phase 1

12:45 Uhr

Mittagspause
Imbiss wird gereicht

13:15 Uhr

Arbeitsgruppen Phase 2

14:15 Uhr

Plenum:
Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen und Diskussion
Moderatorin: Beate Schröder

16:00 Uhr
Ende der Fachtagung

Arbeitsgruppen und Referentinnen

Impulsreferat:

Heike Arndt, Flexible Hilfe
Kamp Lintfort

Arbeitsgruppen:

AG 1.. aus der Sicht des Kindes

Frau Moelleken, DW Suchtberatungsstelle
Geldern
Peter Truhlar, Guttempler

AG 2.. aus der Sicht der Mutter

Marianne Sasse, BKE
Antonia Patzke, Guttempler Düsseldorf

AG 3.. aus der Sicht des Vaters

Georg Sommer, Klinik St. Camillus,
Duisburg
Reinhold Malzahn, BKE

AG 4.. aus der Sicht der Großeltern

Toni Hamacher, Kreuzbund
Hiltrud Frohning, Kreuzbund

AG 5.. aus der Geschwistersicht

Annedore Sievers-Prinz, BKD
Gabi Ernsting, Kontaktzentrum Sucht, Langenfeld, Verein für psychosoziale Dienste

Beate Schröder

Vorsitzende der Nordrheinischen AG

Jörg Sippel

Sprecher des Fachausschuss innerhalb
der Nordrheinischen AG

Es singt der

**Gospelchor „Soul, Heart & Spirit“
aus Duisburg**

Anreise und Tagungshinweise

Anreise

Die Tagungsstätte befindet sich im
Düsseldorfer Ortsteil Garath.

PKW-Fahrer

kommen über die Autobahn A 59
Düsseldorf-Leverkusen, Abfahrt
Garath, Hauptdurchgangsstrasse
Richtung TÜV, hinter dem Heizwerk
1. Strasse rechts.

Mit der Bahn

S-Bahn S6 (Essen Hbf- Düsseldorf
Hbf - Köln Hbf) bis Haltestelle
Düsseldorf - Garath

Fußweg vom S-Bahnhof zur
Tagungsstätte Garath: nach der
Treppe rechts, nächste links, sofort
schräg rechts, Eckhaus
Tagungsstätte Garath.

Tagungskosten

Die Tagungskosten betragen
einschließlich eines Imbisses und
der Dokumentation 6,00 €, die in
bar vor Ort zu entrichten sind.

Veranstalter

Die Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren

Zusammenschluss der im Gebiet
Nordrhein arbeitenden Verbände
der Freien Wohlfahrtspflege, die
in der Suchtkrankenhilfe tätig sind.

Überlegungen zur Integration junger Suchtkranke in Kreuzbundgruppen

Der Kreuzbund "überaltert". Weggefährten, die sich aktiv im Verband einbringen, die bereit sind, Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen, sind größtenteils über 50. Die Gruppen klagen über mangelnden Nachwuchs, die Gruppen werden kleiner!

Die Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren verändert, alles wurde härter, gehetzter. Das Angebot an Ausbildungs- und Arbeitsplätzen wird geringer, es werden höhere Anforderungen gestellt. Eine andere Generation wächst heran.

Die Palette der abhängigkeitsfördernden Mittel und Verhaltensweisen ist breit und reicht von den "legalen" Drogen wie Alkohol, Medikamente, Nikotin und Schnüffelfestoff über "illegale" Drogen zu den stoffungebundenen Süchten wie Arbeits- und Spielsucht, neue Mediensüchte, Essstörungen, Beziehungssucht und mehr.

Ist unser bisheriges Angebot im Kreuzbund noch attraktiv? Ist die Arbeit in unseren Gruppen noch zeitgemäß? **Was kann ich als junger Mensch von einer Kreuzbundgruppe erwarten?** Wie präsentieren wir uns in der Öffentlichkeit? Wie stellen wir den Kreuzbund vor? Beziehen wir Stellung in der Öffentlichkeit z.B. in Fernsehdiskussionen, im Internet? Können wir künftig medienwirksam in der Öffentlichkeit auftreten, z.B. Werbespots - und - und - und.

Welches Angebot können wir jungen Suchtkranken machen? Sind wir der „Mehrfach-Abhängigkeit“ gewachsen, wo besteht eine Überforderung? Was sagt unser Leitbild?

Wie können wir neue Rahmenbedingungen schaffen? Wie zeitgemäß und ansprechend ist unser Name, unser Logo? Spricht unser Konzept der Vorstellung, z.B. in Kliniken, junge Suchtkranke an?

Dieser Tagesordnungspunkt unserer Sitzung am 2. August 2003 in Großkarolinenfeld hat Fragen über Fragen ergeben, wobei wir hier von jungen Suchtkranken über 30 Jahre (junge Erwachsene) ausgegangen sind.

Im Hilfesystem für Suchtkranke ist eine Wandlung eingetreten. Wir im Kreuzbund sind auch gefordert, unseren Selbsthilfgedanken verstärkt in Präventionsarbeit einzubringen.

...was **haben**
vom
aus dem **Leben**
was **machen...**

und warum das
mit Alkohol und
nicht ohne geht.

Was haben vom Leben - das will jeder. Erst recht, wenn er jung ist! Dass das mit Alkohol und Drogen nicht geht, merken viele leider zu spät. Oder sie vergessen es, wenn's drauf ankommt.

Dass nur die glücklich werden, die **selbst aus dem Leben was machen**, muss man erst entdecken.

Ich denke, dass wir uns alle diesen Fragen und Aufgaben stellen sollten, denn unsere Kreuzbundgruppen leisten **wertvolle Arbeit und müssen Zukunft haben**. Ein Schritt in diese Richtung ist sicherlich die Einbeziehung dieses Aufgabengebietes "Jugend und Sucht" in die Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenkrankenhelfer.

Sonja Egger
Bundesdelegierte im Kreuzbund
(aus: BLITZLICHT 64 - September 2003)

Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

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

08.11.2003

13.12.2003

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Diözesan—Termine

17.-19.10.03 GL-Seminar in Bad Honnef
Menschenkenntnis / Men-
schenführung

28.-30.11.03 Angehörigen-Seminar
Bad Honnef

**Axel Nolte / Gruppe Wersten 1
sucht einen Nachfolger, der die
Gruppenleitung übernimmt.**

Interessenten melden sich bitte im
Büro Bendemannstr. 17

**Katja's Ehepaargruppe
hat noch Platz
für 1 Ehepaar
oder
2 Personen**

Interessenten melden sich bitte im
Büro Bendemannstr. 17

KREUZZBUND

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZZBUND

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...

06.10. Margot Krol	45 Jahre
10.10. Herbert Ernst	60 Jahre
25.10. Ursula Czarnetzki	55 Jahre
30.10. Meinhard Jansen	60 Jahre
02.11. Axel Lentz	45 Jahre
05.11. Uwe Schersching	45 Jahre
07.11. Peter Konieczny	45 Jahre
17.11. Werner Schultz	45 Jahre
28.11. Ingrid Nolte	45 Jahre



Das einzig Wichtige im Leben
sind Spuren der Liebe,
die wir hinterlassen,
wenn wir ungefragt weggehen
und Abschied nehmen müssen.

Albert Schweitzer

zum Jubiläum...



01.10.2003	Heinz Albert
01.10.2003	Heinz Bleschke
01.10.2003	Edeltraud Gaedecke
01.10.2003	Heidrun Noe
01.10.2003	Wolfgang Noe
01.10.2003	Erika Rohn
01.10.2003	Paul Rohn
01.10.2003	Christine Thissen
01.10.2003	Günter Wolf-Thissen

Zum 1. August 2003 wurde
Eduard Lanzinger als kommis-
sarischer Leiter für die Freizeit
in den Vorstand berufen.
Wir wünschen ihm an dieser
Stelle viel Erfolg und hoffen auf
eine gute Zusammenarbeit.
Der Vorstand

Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0



Neu: Montag 18:00 - 19:00 Uhr

BZ 11 - Junge Erwachsene Bendemannstrasse 17
G. Schulz / R. Schüler

Montag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ Bilk—St. Martin Gemeindezentrum-Gladbacher Str. 11 Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10
---	---

Dienstag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03	☺ Holthausen Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Gerhard Huy Tel.: 79 99 83
☺ Derendorf 2 Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57
☺ City 2 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Wolfgang Albrecht Tel.: 40 77 30	☺ Hassels Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Annemarie Müller Tel.: 7 48 83 89

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

Neu: Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr

BZ 9 - Vormittagsangebot Bendemannstrasse 17
Heinz Drillen

Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

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

Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

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

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

Infostand 21.09.2003

KREUZBUND-Kalender



Oktober 2003

06.10. Vorstandssitzung Beginn 18:00 Uhr

November 2003

03.11. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr

08.11. Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter, 10:00 - 16:00 Uhr

10.11. Kreisausschuss-Sitzung
Beginn: 19:00 Uhr

Dezember 2003

01.12. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr

06.12. Nikolausfeier für unsere Kinder und Enkelkinder, Beginn: 15.00 Uhr

07.12. Adventsfeier, Beginn: 15.30 Uhr mit Gottesdienst in St. Lambertus, anschließend Kaffeetrinken im Lambertussaal, in der Altstadt



Wochenenddienste im BZ

04.10. - 05.10.2003	Gr. Derendorf 1
11.10. - 12.10.2003	Gr. Derendorf 2
18.10. - 19.10.2003	Gr. BZ 1
25.10. - 26.10.2003	Gr. BZ 3
01.11. - 02.11.2003	Gr. BZ 4
08.11. - 09.11.2003	Gr. BZ 5
15.11. - 16.11.2003	Gr. Unterrath
22.11. - 23.11.2003	Gr. Wersten-Mitte
29.11. - 30.11.2003	Gr. BZ 8
06.12. - 07.12.2003	Gr. Gerresheim
13.12. - 14.12.2003	Gr. BZ 10

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

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



Info - Termine für

13 A:	07.10.03	U. Lütkemeyer
	14.10.03	W. Skirlo
	21.10.03	E. Lanzinger
	28.10.03	G. Heidemann
	04.11.03	F. Claren
	11.11.03	W. Sierold
	18.11.03	C. Hillebrand
	25.11.03	A. Zeyer
	02.12.03	P. Engels
	09.12.03	A. Langer
13C:	07.10.03	G. Grommes
	04.11.03	Th. Bodewig
	02.12.03	G. Grommes
13D:	07.10.03	H. Koch
	04.11.03	L. Engelhardt
	02.12.03	H. Fleisch/G. Rimkus

Fachambulanz Langerstrasse:

25.11.03 H. Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

R. Metz

Markushaus:

27.10.03 U. Leitschuh

Fliednerkrankenhaus:

07.10./04.11./02.12.03 D. Dupik/U. Leitschuh

Bei Wolf kommt es ganz schön dick!

Wer früh mit dem Trinken anfängt, hat anderen Abhängigen etwas wesentliches voraus: Nämlich die Chance, früh genug damit aufzuhören und so noch sein ganzes Leben vor sich zu haben.

Unser Gruppenmitglied Wolf hat diese Chance vor zwei Jahren ergriffen und jetzt stellen sich die Erfolge ein. Seit Anfang dieses Jahres reißt sich bei ihm ein positives Ereignis an das Andere.

- Er hat sein Studium erfolgreich abgeschlossen.
- Er hat einen Praktikumsplatz gefunden, der optimal zu dem angestrebten Beruf vorbereitet.
- Seine Freundin ha JA gesagt, so dass im September geheiratet werden kann.

Alles zusammen ist fast ein bisschen viel auf einmal. Aber zu gönnen ist es ihm schon. Denn er hat ja konsequent dafür gearbeitet.

Wir freuen uns mit ihm und wünschen ihm und seiner Kerstin viel Glück auf dem gemeinsamen Lebensweg.

Henni Bongard

Gr. Bilk-St. Martin

KREUZBUND - Sport

Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr
Sporthalle in der Reitzenstein - Kaserne
Lenastrasse

Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733

Ansprechpartner:

Dieter Rölike

Tel.: 7 59 73 14



**Redaktionsschluss für
das nächste
„Kreuzbunt+@ktuell“
No. 85/2003 ist der
20.11.2003**

Die Verstrickung in die Co-Abhängigkeit

Unzählige Male hat sie sein Erbrochenes aufgewischt, während er seinen Rausch ausschließ. Hat den Gestank nach kaltem Rauch und Alkohol ertragen, wenn sie neben ihm lag. Morgens in sein aufgedunsenes, stumpfes Gesicht geredet, ihm Vorwürfe gemacht, gedroht, dass sie nun geht. Hör auf, schreit er. Das ist ja nur auszuhalten, wenn man besoffen ist. Sie ist still. Ruft am Arbeitsplatz an und entschuldigt ihn. Er hat Migräne und muss im Bett bleiben, sagt sie. Auch vor den Freunden nimmt sie ihn in Schutz. Er hat gerade eine Krise und trinkt etwas mehr als gewöhnlich, sagt sie. Sie lügt inzwischen fast besser als er. Sie verteidigt seine Aggressionen vor Kindern, Nachbarn und Freunden und sie lässt immer wieder zu, dass gemeinsame Unternehmungen platzen, weil er nicht gerade gehen kann. Manchmal ist sie wütend und schreit ihn an. Du denkst überhaupt nicht an mich. Ein anderes Mal denkt sie, vielleicht bin ich schuld, dass er trinkt. Neulich traf sie beim Einkaufen eine alte Freundin. Mir geht's gut, sagt sie. Nur Werner hat im Moment kleine Probleme.

Wird die Abhängigkeit eines Menschen sichtbar, finden sich in seiner direkten Umgebung fast immer Menschen, die ihm helfen wollen. Das sind die Partner und Partnerinnen, aber auch Kinder und andere Familienangehörige. Bei dem Partner oder der Partnerin eines Abhängigen spricht man von Co-Abhängigkeit. (Nicht jeder Partner, oder jede Partnerin ist co-abhängig.) Abhängiger und Co-Abhängiger rücken ganz nah zusammen. Sie errichten nach außen hin eine Schutzfassade und isolieren sich häufig. Sie nehmen die Realität verzerrt wahr. Die Co-Abhängige hilft dem Partner nicht, indem sie die eigenen Bedürfnisse, Empfindungen und Impulse immer wieder zurückstellt. Manchmal bis zur Selbstaufgabe.

Die Gedanken der Co-Abhängigen kreisen, wie die Gedanken der Abhängigen, immer wieder um die Sucht und um das Verhalten des Abhängigen. Wie wird er heute Abend nach Hause kommen?

Co-Abhängigkeit scheint ein Problem von Frauen zu sein. 90 Prozent in den Beratungsstellen sind Frauen. Frauen suchen generell früher Hilfe von außen als Männer. Sie bleiben - im Vergleich zu Männern - auch wesentlich länger an der Seite ihres abhängigen Partners. Sie versuchen, die Beziehung trotz allem zu retten und den anderen zu beschützen und zu unterstützen. Durch den Versuch, den Schaden zu begrenzen, die Fassade eines normalen Lebens aufrechtzuerhalten, wird der Suchtprozess am Leben gehalten oder sogar weiter vorangetrieben.

Suchtverhalten hat für den Betroffenen immer angenehme und unangenehme Konsequenzen. Angenehme Konsequenzen sind das Gefühl der Erleichterung, euphorische Wohlgefühle, das Loswerden von Angst und Hemmungen, sich gehen lassen zu können. Unangenehme Konsequenzen sind die Entzugserscheinungen, der Kater, Übelkeit und Kopfschmerzen. Auch peinliche Situationen, Scham, Konflikte im Beruf, mit der Polizei oder Schulden können hinzukommen. Durch die Hilfe und Unterstützung der co-abhängigen Partnerin wird der Umkehrpunkt immer wieder hinausgeschoben. Die Co-Abhängige lässt ihren Partner eben nicht geradewegs in peinliche Situationen hineinlaufen, sondern bügelt alles immer wieder aus. Auf diese Weise hilft sie dem Abhängigen, sich selbst weiterhin zu belügen. Dazu kommt, dass die Co-Abhängige die Verantwortung übernimmt und sich dadurch sehr stark fühlt. Sie hat Macht über den Abhängigen, übt Kontrolle aus und verfolgt dadurch auch egoistische Ziele. Er braucht sie und das tut ihr gut. Je mehr der Suchtkranke die Kontrolle über sich verliert, desto stärker fühlt sich die Partnerin dazu aufgerufen, beschützende und kontrollierende Funktionen zu übernehmen.

aus „DAK“-Info

Wie löse ich den Knoten?

Wenn die Frauen am Ende ihrer Kraft sind, kommen sie in die Beratungsstellen. Oft genug wird dabei das gesamte Selbst- und Weltbild der Frau auf den Kopf gestellt. Ein Beratungsgespräch ist der erste wichtige Schritt und wirkt meist ungeheuer entlastend.

Selbsthilfegruppen, Fachkliniken für Suchtkranke und Beratungsstellen bieten parallel zur Hilfe für Abhängige auch Unterstützung der Angehörigen an. Hier können Partnerinnen von Abhängigen über ihre Nöte und ihre Ängste sprechen und gemeinsam mit dem Berater oder der Beraterin das passende Therapieangebot auswählen.

Um wirklich zu genesen, muss eine Co-Abhängige ihre eigene Situation und ihren Anteil am familiären Suchtsystem erkennen und begreifen. Wie hängt ihre eigene Situation mit der Sucht des Partners zusammen? Co-Abhängige brauchen dazu die Erfahrung eines Therapeuten. Gruppentreffen ohne Therapeuten reichen in den meisten Fällen nicht aus.

Partnerinnen von Abhängigen werden bei der Beratung sehr bald mit der Hilfe zur Nicht-Hilfe konfrontiert. Bis heute ist dies der einzige erfolgversprechende Weg, um das Suchtsystem zu knacken und die Entwicklung von Abhängigen und Co-Abhängigen wieder in Gang zu bringen. Helfen, so wie sie es bisher praktiziert hat, hilft dem süchtigen Partner nur, mit seiner Sucht zu leben, aber nicht von ihr loszukommen. Er muss die unangenehmen Konsequenzen, die sein Verhalten verursacht hat, von nun an allein tragen. Diese Verhaltensänderung der co-abhängigen Partnerin führt unter Umständen zu neuen Konflikten. Das Aussteigen aus einer alten Rolle bringt Unsicherheiten mit sich. Und für den süchtigen Partner natürlich auch sehr viel Unbequemes. Das Leben muss nun neu gestaltet werden. Das ist keine leichte Aufgabe, aber wer einmal damit begonnen hat, weiß um den Gewinn.

aus „DAK“-Info



Die Abhängigkeit kommt im weißen Kittel

6. Informationsveranstaltung Gruppe Staufen

In Bayern sind zirka 200.000 Menschen, in Deutschland etwa 3 Millionen von Medikamenten abhängig oder davon bedroht - Zahlen, die kaum wahrgenommen und vermutlich steigen werden, gibt es doch nahezu gegen jeden Schmerz und jeden Frust eine Pille. Da der Kreuzbund eine Helfergemeinschaft auch für diese Suchtkranken ist, lenkte die 6. Informationsveranstaltung der Kreuzbund-Gruppe Bad Reichenhall - Staufen am 15. März in Piding die Aufmerksamkeit auf das Thema; Organisator war wie bereits in den vergangenen Jahren Manfred Hirtes mit vielen fleißigen Helfern. Etwa 60 Personen, unter ihnen DV-Vorsitzender Bernhard Schneider und Stellvertreter Reinhard Peters sowie Harry Dluhosch (Mitglied im Bundesvorstand) und Michael Helkenwälder (Bundesdelegierter), waren ganz Ohr, als Weggefährte Walter Zürner und Kriminalhauptkommissar Gerold Wiesbacher ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter gaben. Zudem stellte sich in einer Podiumsdiskussion die Kreuzbund-Frauengruppe Traunstein 7 unter Leitung von Brigitte Mild-Kunz vor.

Walter Zürner weiß, wovon er spricht. Lange Jahre war er abhängig - von Alkohol und von Medikamenten. Er leitet die Kreuzbund-Gruppe München-Pasing 1 und initiierte den Medikamenten-Gesprächskreis, den Bettina Mayr führt. Es sind unterschiedliche Krankheiten, erklärte Walter Zürner in Piding, das Wissen über die eine ist nicht auf die andere übertragbar.

Vor allem Frauen griffen zur Pille, weil die Gesellschaft betrunkene Frauen nicht akzeptiert; Frauen stellen zwei Drittel der Tabletensüchtigen. Als eine Ursache bei beiden Geschlechtern nannte Walter Zürner Überforderung in Beruf und Freizeit.

Die daraus resultierenden körperlichen und seelischen Missempfindungen werden mit Pillen bekämpft. Ärzte verordnen sie, Apotheken verkaufen sie beim Betroffenen entsteht die Meinung: Ich tue mir und meiner Gesundheit etwas Gutes, "Medikamentenabhängigkeit kommt im weißen Kittel daher", sagte Walter Zürner. Auch deshalb ist die Einsicht äußerst schwierig, wenn die Abhängigkeit von der vermeintlich hilfreichen Medizin eingetreten ist.

Die Kranken können relativ gut und lange funktionieren, ohne etwas in ihrem Leben ändern zu müssen. Somit ist der Ausstieg schwer, kommt das Ursprungsleiden doch mit voller Wucht zurück, wenn die Pillen nur die Symptome und nicht die Ursachen behandelt haben. Außerdem stellen sich Entzugerscheinungen wie Schwindel, Zittern, Unlust, Ängste, depressive Verstimmungen Schmerzen und anderes ein.

Medikamente müssen ausgeschlichen und dürfen nicht ohne fachärztliche Begleitung abgesetzt werden, mahnte Walter Zürner. Und der Betroffene braucht Geduld: Der Entzug von Medikamenten dauert länger als vom Alkohol, da der Körper die Stoffe gespeichert hat und viel Zeit braucht, sie wieder auszuscheiden. Ein Jahr Abhängigkeit bedeutet einen Monat körperlichen Entzug, so Walter Zürner. Auch sei die psychische Abhängigkeit stärker als beim Alkohol.

Viele Medikamente haben zentralwirksame Inhaltsstoffe, erklärte Gerold Wiesbacher von der Polizei. Sie können müde machen, Gesichtsfeld und Hörleistung einschränken, Gleichgewicht und Bewusstsein stören, die Konzentration beeinträchtigen. Zusammen mit Alkohol oder weiterer Medizin eingenommen, sind die Folgen überhaupt nicht mehr übersehbar.

Der Kriminalhauptkommissar, der im polizeilichen Bildungswesen tätig ist, sprach über "Drogen und Medikamente im Straßenverkehr" und empfahl dringend, die Beipackzettel zu lesen und Warnungen zu beherzigen. Wer denkt schon daran, dass viele Hustensäfte nicht nur Alkohol, sondern auch Morphin-Stoffe enthalten?

Bei vielen Unfällen, von denen Wiesbacher erschreckende Bilder zeigte, war kein und kaum Alkohol im Spiel. Der Fahrer hatte Medizin eingenommen.

Cannabis ist nicht harmlos

Oder illegale Drogen. Wie viele Fachleute warnte auch Wiesbacher vor den angeblich harmlosen Cannabis-Produkten Haschisch und Marihuana. Bereits geringste Mengen könnten die Reaktionszeit verdoppeln. Weitere Folgen sind Konzentrationsstörungen, Teilnahmslosigkeit, veränderte Empfindungen für Farben, Geräusche und Zeit. Cannabis mache psychisch abhängig, dies ist, so Wiesbacher, schwerer zu behandeln als körperliche Symptome der Gewöhnung.

Gleiches gelte für LSD und Kokain, die zu "extrem hoher psychischen Abhängigkeit" führen, zudem noch Monate nach dem letzten Konsum äußert unerfreuliche Folgen wie Psychosen oder paranoide Zustände hervorrufen können. Heroin wiederum macht körperlich und psychisch abhängig, eine Überdosis kann tödlich sein. Da häufig verschiedene Stoffe gemixt werden, können sie völlig unkontrollierbar wirken und sich verstärken.

Die Einnahme illegaler Drogen ist schwieriger zu erkennen als Alkohol, der sich durch den Geruch verrät. Ein Zeichen, so Wiesbacher, sei die Größe der Pupillen. Normalerweise misst ihr Durchmesser 3 bis 7 mm und verändert sich je nach Lichteinfall. Unter Wirkung von Cannabis-Produkten, Kokain, Ecstasy, LSD oder Amphetaminen ist die Pupille vergrößert und wird bei Helligkeit nicht kleiner. Bei Opiaten wie Heroin oder Methadon ist es umgekehrt - erster und guter Hinweis für Drogenkonsum. Der Nachweis ist über Urin (Abbauprodukte), Blut (bis acht Stunden nach dem Konsum) und Haare je nach Haarlänge noch nach Jahren) möglich. Polizeilich relevant ist nur der Bluttest, der angeordnet werden kann, wenn sich ein Autofahrer zum Beispiel seltsam benimmt, Konsumutensilien bei sich trägt und/oder wegen einschlägiger Straftaten bekannt ist.

Die Polizisten werden, so der Hauptkommissar, zunehmend und gut geschult. Und: Drogenkonsum hat strafrechtliche Konsequenzen, jeglicher Umgang mit Drogen wird zudem der Führerscheinstelle gemeldet.

Wichtiger Hinweis auch für Eltern und andere Angehörige: Wer von einer Person glaubt, dass sie Drogen nimmt, sollte sich nicht von der Polizei beraten lassen. Die muss nämlich immer bei der Staatsanwaltschaft Anzeige erstatten, wenn sich der Verdacht bewahrheitet. Also: Besser zu einer anderen Suchtberatungsstelle gehen!

Ilse Raetsch Gruppe München Pasing
(aus: BLITZLICHT / KREUZBUND
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und deren Angehörige, Diözesanverband München und Freising e.V.)



Kinder und Jugendliche werden nicht aus heiterem Himmel süchtig. Sucht hat immer eine Vorgeschichte. Oft ist diese Vorgeschichte schon sehr lang und beginnt, wenn kaum jemand daran denkt, dass sein Kind mit Drogen in Kontakt kommen könnte. Ursachen, die Jugendliche - manchmal auch Kinder - irgendwann zu Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Drogen oder anderen Suchtmitteln greifen lassen, entstehen meist schon in der Kindheit. Alle, die mit Kindern zu tun haben, besonders natürlich Väter und Mütter, können viel dafür tun, dass Kinder stark werden - zu stark für Drogen.

Frauen unter sich...

In Traunstein gibt es die erste (und bisher einzige) Frauengruppe im Diözesanverband München und Freising eV. Gegründet wurde sie von Brigitte Mild-Kunz, die sie auch leitet. Daneben wurden in Rosenheim, Prien und Wasserburg Frauengesprächskreise gebildet.

Konkurrenz für die gemischten Kreuzbund-Gruppen? Die Frauen, die in Piding an der Diskussionsrunde teilnahmen, sehen das nicht so. Es sei vielmehr eine Bereicherung, die nicht gegen Männer, sondern für Frauen geschaffen wurde. Eine Betroffene, gerade frisch vom Entzug gekommen, erklärte, dass sie nicht in eine Gruppe gehen würde, in der das andere Geschlecht vertreten ist. Sie hat zu schlimme Erfahrungen mit Männern gemacht, möchte sich bei Frauen aussprechen, sich von ihnen Hilfe holen. Vielleicht nicht bis zum Ende ihres Lebens, aber im Moment. Gäbe es keine Frauengruppe, ginge sie eben in gar keine. Angehörige wiederum erklärten, dass sie zu lange von ihren alkoholkranken Partnern dominiert wurden, um sich jetzt eventuell erneut einer männlich geprägten Gruppe auszusetzen.

Argumente, die auch in Piding nicht widerlegt wurden. Doch hörte man die Sorge, dass die Entwicklung zu reinen Männern- und reinen Frauengruppen gehen könnte. Und wird es dann auch für andere "special interests" eigene Treffen geben? Eine Antwort konnte der Nachmittag natürlich nicht liefern. Doch sagten Frauen aus dem Zuhörerkreis: Wir wollen die gemischte Gruppe, uns ist die (andere) Sichtweise von Männern sehr wichtig. Und noch eine Aussage fand allgemeinen Zuspruch: Jeder Alkohol-kranke und jeder Angehörige sollte im Kreuzbund eine Gruppe finden, die ihm oder ihr passt.

Ilse Raetsch Gruppe München Pasing 2
(aus BLITZLICHT/München + Freising)

Auch kleine Geschichten geben Anlass zum Nachdenken.

Es war einmal eine Insel, auf der alle Gefühle lebten, das Glück, die Traurigkeit, das Wissen und all die anderen, auch die Liebe.

Eines Tages meldete man den Gefühlen, dass die Insel untergehen wird. So bereiteten sie ihre Schiffe vor und verließen die Insel. Nur die Liebe wollte bis zum Schluss bleiben.

Als die Insel unterging, rief sie um Hilfe, der Reichtum war in der Nähe mit einem Luxus-schiff. Die Liebe fragte den Reichtum: Kannst Du mir helfen? Nein, weil ich zu viel Gold und Geld auf dem Schiff habe, habe ich keinen Platz für Dich.

Die Liebe bat sodann den Hochmut um Hilfe, der auch mit seinem wunderschönen Boot vorbeifuhr. Ich kann Dir auch nicht helfen, denn Du bist ganz nass, Du könntest mein Schiff beschmutzen.

Als die Traurigkeit vorbeisegelte, fragte die Liebe: Traurigkeit, lass mich mit Dir gehen. Oh, Liebe, ich bin so traurig ich möchte lieber alleine sein. Auch das Glück war so glücklich, dass es die Liebe nicht erhörte.

Doch plötzlich hörte die Liebe eine Stimme: Komm, ich nehme Dich mit! Es war ein alter Mann, der da gesprochen hatte. Die Liebe war so glücklich, so zufrieden, dass sie vergaß, nach seinem Namen zu fragen.

Als beide auf festem Boden ankamen, ging der Alte weg. Erst da bemerkte die Liebe, wie viel sie dem Alten zu verdanken hatte und fragte das Wissen. Wer hat mir geholfen?

Das war die Zeit, antwortete das Wissen. Die Zeit?, fragte die Liebe, warum hat die Zeit mich gerettet'?

Das Wissen lächelte weise und antwortete ihr:

**Weil nur die Zeit verstehen kann,
wie wichtig Liebe im Leben ist!**

(aus BLITZLICHT; München+Freising)

**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!**

Zum guten Schluss...



Unser Drink - Tipp:

Kiwi-Bananen-Drink

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Banane, 2 Kiwis, 40 ml Sahne,
- 1 El. Ahornsirup, Mineralwasser zum Auffüllen, 2 Cocktailkirschen

Banane schälen und zerkleinern. Die Kiwis von der Schale befreien. 1 Frucht in Scheiben schneiden, die andere mit dem Bananenstücken pürieren.

Sahne und Ahornsirup dazugeben und gut verquirlen. In Gläser füllen.

Mit gekühltem Mineralwasser aufgießen.

Kiwischeiben und Kirschen auf Spieße stecken, den Drink damit garnieren.

Fragt der Kunde den Autoverkäufer:
„Muß ich für diesen Kleinwagen auch noch Steuern zahlen?“
„So gut wie keine, er gilt praktisch als motorisiertes Nummernschild!“

Der Gast im Restaurant fragt während des Essens den Wirt:
„Das Huhn haben sie gewiss nur schweren Herzens geschlachtet?“
„Warum?“
„Es schmeckt, als hätten Sie viele Jahre mit dem Entschluss gerungen!“



Die Ehefrau wütend zu ihrem Mann:
„Kannst du nicht endlich den Wasserhahn reparieren?“
„Das mache ich morgen.“
„Morgen, alles machst du morgen!“
„Du hast Recht, das kann ich morgen gar nicht schaffen.“
Ich mache es nächste Woche!“

„Ich verstehe nicht, warum es heißt:
„Bei Trunkenheit Hände weg vom Steuer.“
Ich kenne keinen, der besoffen gut fährt - und dann noch freihändig!“
