

KREUZ **bunt + aktuell**

86



April - Juli 2004

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZBUND



Auf Gott eingestellt ?

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Beim Fotografieren ist es so: Wird die Kamera auf nah eingestellt, kommt der Vordergrund ganz scharf ins Bild. Feinste Details im Vordergrund werden sichtbar – aber der Hintergrund verschwimmt und Felder, Bäume und der Himmel verschmelzen zu einem undefinierbaren Etwas. Der Vordergrund ist klar, die hintergründige Tiefenschärfe ist weg.

Mit dem vorherrschenden Lebensgefühl ist es heute oft ähnlich. Da sind wir überwiegend auf nah eingestellt, nicht mehr auf unendlich. Der irdische Teil des Lebens steht im Vordergrund, mehr nicht. Und umso wichtiger wird er dann. Da gerät schnell in Vergessenheit, dass unser Leben endlich ist. Da gerät die Wirklichkeit des Todes mitten im Leben schnell aus dem Blick. Der Tod und die Erfahrung von Tod schon mitten im Leben (Sucht und andere Krankheiten, Scheitern partnerschaftlicher Beziehungen, Abschied, Hass) sind Realität.

Unser christlicher Glaube verharmlost den Tod und die Schattenseiten unseres Daseins nicht. Der christliche Glaube setzt sich mutig damit auseinander und weicht dem Tod nicht aus. Dafür steht das Kreuz. Die Wunden Jesu und sein schrecklicher Tod werden nicht verdrängt, sondern offen gezeigt. Der Karfreitag ist an Ostern nicht vergessen. Am tiefsten Punkt unseres Lebens, in der Erfahrung des Todes geschieht der Durchbruch – nicht als menschliche Leistung oder Erfindung, sondern von Gott her.

Wo man nur noch auf nah eingestellt ist, da schwindet die Osterperspektive. Wer hingegen nicht jetzt alles haben muss, weil ihm das Beste immer noch bevorsteht, kann zum Beispiel die Angst verlieren, zu kurz zu kommen. Er kann frei werden, sich anderen zuzuwenden, besonders denen, die keinen Menschen haben.

Auf die Einstellung kommt's an – wie bei der Kamera. Worauf sind wir eingestellt ? Auf nah ? Oder auf unendlich ? Ostern gibt uns Menschen Weitblick und dem Leben Tiefe.

Ich wünsche allen Lesern ein besinnliches Osterfest.

Co - Abhängigkeit

Zuviel Hilfe macht selbst abhängig!

□ Kaum eine Krankheit ist für betroffene und ihre Umwelt so belastend wie die Sucht. Das Auf und Ab von Hoffnung, Verzweiflung, Demütigung und Enttäuschung gehört zum Alltag. Trotzdem ist die Bereitschaft der Angehörigen, dem Kranken zu helfen, erstaunlich groß.

Die beste Hilfe für einen Trinker ist, ihm keine Hilfe zu geben.

Nur so erhöht sich sein Leidensdruck, der es ihm möglich macht, selbst aktiv zu werden. Solange Angehörige die negativen Konsequenzen des Trinkens aufzufangen versuchen, hat der Alkoholiker keinen Grund aufzuhören.

Bezugspersonen, bzw. Frauen von Abhängigen durchlaufen eine parallele Entwicklung,

die fast alle psychosozialen Probleme beinhalten, die der Abhängige selbst hat.

Sie sind „co-abhängig“. Der Begriff sagt aus, dass beide abhängig sind und nicht mehr anders können. Das Spiel funktioniert oft über Jahre: Er trinkt, verspricht immer wieder, damit aufzuhören - und sie erledigt alles, hält die Fassade aufrecht, trägt die Verantwortung. Alles dreht sich um seine Sucht.

Sie vernachlässigt sich selbst und hört auf, ein eigenständiges Leben zu führen.

Buchtipp:
R.Aßfalg

„Heimliche Unterstützung der Sucht“

Wie man richtig mit Süchtigen umgeht!

□ Rund 2,5 Millionen Deutsche gelten als alkoholkrank. Mitbetroffen sind auch die Angehörigen, so dass es sich um eine „Familienkrankheit“ handelt. Welche Möglichkeiten haben diese, um konstruktiven Druck auf den Trinker auszuüben, damit er sich behandeln lässt?

Dr. K.: Sie sollten ihn mit seiner Sucht konfrontieren und nicht im Suff mit ihm zu reden versuchen.

Beispiel: „Ich rede morgen mit dir, wenn du nüchtern bist!“

Was kann eine Frau tun, wenn ihr angetrunkenener Mann Sex will?

Dr. K.: Sie sollte klar sagen, dass sie seine Fahne nicht ertragen kann, sich eckelt und nicht will. Auf keinen Fall darf sie sich auf eine Diskussion einlassen!

Wie wichtig ist diese Abgrenzung vom Trinker?

Dr. K.: Sehr wichtig. Sie darf ihn nicht schützen, sollte auch nach außen zugeben, dass er trinkt und ihm keinen Alkohol besorgen. Und vor allem sollte sie an sich denken und unter Leute gehen.

Oft genügen schon kleine, aber konsequente Schritte, damit der Trinker eigenständig etwas gegen seine Sucht unternimmt. Es muss ja nicht immer gleich eine Trennung sein.

Buchtipp:
Helmut Kolitzus
„Die Liebe und der Suff“

HELFFEN IST EHRENSACHE

KREUZBUND

Am 23. Februar 1896 gründete Pfarrer Josef Neumann in der Nähe des Aachener Domes, im Saal des Paulus-Hauses, den »Katholischen Verein gegen den Missbrauch geistiger Getränke«, der sich drei Jahre später, 1899, »Katholisches Kreuzbündnis« nannte. Josef Neumanns Motivation zur Gründung dieses Vereins lag zum einen in der Betroffenheit in der eigenen Familie (sein Bruder war alkoholabhängig!). Zum anderen wollte Neumann etwas gegen den Elendsalkoholismus der industriellen Gesellschaft tun.

Die erste Satzung des Kreuzbündnisses wurde 1904 verabschiedet, in ihr als Zweck des Verbandes genannt: den Missbrauch geistiger Getränke und die damit verbundenen schweren sittlich religiösen und wirtschaftlichen Missstände zu bekämpfen sowie z. B. sich der Trinkerfürsorge zu widmen. Diese Satzung wurde am 5. Februar 1904 von Kardinal Fischer, dem Erzbischof von Köln, genehmigt. Das Kreuzbündnis wählte sich den hl. Johannes den Täufer zu seinem Schutzpatron.

Die Voraussetzung zur Mitgliedschaft war und ist heute die Abstinenz von Alkohol und/oder suchtbildenden Medikamenten. 1909, als sich das Kreuzbündnis mit dem »Verein abstinenter Katholiken« zusammenschloss, wurde diese Voraussetzung schon im Titel »Kreuzbündnisverein Verein abstinenter Katholiken« verankert.

Dies sollte aber keineswegs die letzte Änderung des Namens bleiben.

Seit 1992. heißt der Verband »**Kreuzbund e.V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**«.

Die Namen spiegeln jeweils die geschichtliche Entwicklung, die inhaltlichen Schwer-

punkte und das Selbstverständnis wider. Sie zeigen den Wandel von der Trinkerfürsorge zur Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft, »vom Hilfsbedürftigen zum Selbstvertreter«.

Besonderes Merkmal des Kreuzbundes ist das öffentliche Bekenntnis der Mitglieder zu ihrer Krankheit und die Einbeziehung der Angehörigen in die Arbeit. Die Angehörigen gehören in die Gruppe, weil die gesamte Familie von der Krankheit betroffen ist. Die Integration in Familie, Beruf, Kirche und Gesellschaft, ein wichtiges Ziel der Kreuzbundarbeit, ist leichter und manchmal auch nur mit der tatkräftigen Unterstützung der Angehörigen möglich. Sie können die Abstinenz unterstützen und sind gemeinsam »Weg-gefährten« auf der Suche nach sinn-erfültem Leben.

Der Kreuzbund zählt heute bundesweit mehr als 14.000 Mitglieder, die sich in ca. 1400 Gruppen treffen. Darüber hinaus besuchen wöchentlich noch ca. 18.000 Besucher die Kreuzbundgruppen, die dem Verband (noch) nicht angehören.

Die wichtigsten Aufgaben des Kreuzbundes bestehen in Prävention, begleitender Hilfe und Nachsorge. Der Kreuzbund versteht sich als Ansprechpartner für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Familien.

Beiträge zur Aufklärung über Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, über deren Ursachen und Verlauf sowie über Möglichkeiten der Hilfe und Nachsorge bilden Schwerpunkte der Kreuzbundarbeit.

Die Zahlen sind erschreckend: ca. 2,5 Millionen Alkoholabhängige und ca. 44 Millionen Tablettenabhängige gibt es in Deutschland.

Alkohol- und Medikamentenabhängige stellen die größte Gruppe der Suchtkranken dar. Alkohol ist die Droge Nr. 1. 4 % der Bevölkerung sind alkoholabhängig.

Frühzeitig mit der Prävention zu beginnen, (bereits im Kindergarten und in der Schule) und kontinuierlich fortzuführen, auf die Gefahren der Suchtmittel aufmerksam zu machen und eine alkoholfreie Jugenderzie-

hung zu fördern, dies hat sich der Kreuzbund auf seine Fahne geschrieben. Allein an die Kraft des Wortes zu glauben, reicht dabei nicht aus: Einen sinnvollen Umgang mit Alkohol und Tabletten vorzuleben, werdebewusst und sinnvoll sein Leben zu gestalten, ist existentielle Grundlage jeder Präventionsbemühung. »Wenn aus ganz normalen Familien ganz normale Suchtkranke kommen«, dann schützen gesunde Familien durch den gesunden Umgang miteinander am Besten vor Suchtgefährdung jeder Art.

Die Gruppenarbeit stellt die vorrangige Methode der »Hilfe zur Selbsthilfe« dar. Sie umfasst 1. Das Gespräch, 2. Die Helfertätigkeit und 3. die alkoholfreie Freizeitgestaltung und Geselligkeit. »Die Abstinenz ist nicht das Ziel unserer Arbeit, sondern die Voraussetzung zu notwendigen Neuorientierung der Persönlichkeit«. So formulierte Julius Ilsen, ehemaliger Kreuzbund-Bundesvorsitzender, die Aufgabe der Gemeinschaft.

Wöchentlich treffen sich auf Ortsebene alkohol- und medikamentenabhängige Frauen und Männer und deren Angehörige, um sich gegenseitige Unterstützung und Hilfe zu geben. Die persönliche Hilfe steht dabei im Vordergrund.

In der Gruppe erfahren die Teilnehmer/innen sich als angenommen, merken, dass sie mit Problemen nicht alleine stehen. Über diesen Weg finden sie Menschen, die ihnen zuhören.

Erfahrungen haben gezeigt, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe die Rückfallgefahr um ein erhebliches Maß **verringert** und maßgeblich zur Gesundung der Betroffenen beiträgt. In diesen Gruppen kann der/die Einzelne lernen, seine/ihre Probleme zu sehen und anzugehen, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen und sich in der Realität des Alltages zurechtzufinden. Dies geschieht auch durch die Möglichkeit der religiösen Bindung und Neuorientierung. Die Gruppenarbeit ist auf die Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten und bietet Hilfe zur Selbsthilfe durch Gleichgesinnte und gleichermaßen Betroffene.

Es schreibt Heidi vom Haus St. Josef
Am Klosterhof 1
40472 Düsseldorf

Liebe Mitglieder des Kreuzbundes!

Mit großer Freude durften drei Bewohnerinnen des Hauses St. Josef und ich am Samstag an der Karnevalsveranstaltung des Kreuzbundes Düsseldorf teilnehmen. Für die Einladung dazu möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Aber nicht nur für die Einladung und eure Gastfreundschaft sondern vor allem für die liebevolle Art und Weise mit der unsere Bewohnerinnen bei euch aufgenommen wurden. Es ist nicht selbstverständlich, dass diese Menschen in der Gesellschaft soviel Akzeptanz und Zuwendung in ihrem „Anders sein“ erfahren wie sie es in den Stunden bei Euch erleben durften.

Vielleicht hat es ein wenig damit zu tun, dass auch ihr in schwierigen Zeiten erfahren musstet was es bedeutet, von der Gesellschaft ausgegrenzt zu werden und dadurch über ein hohes Maß an Sensibilität und Selbstverständnis verfügt. Ich habe sehr große Hochachtung vor Euch und Eurer Leistung trocken zu werden, zu sein und es auch zu bleiben. Die Lebensgeschichte die Achim erzählt hat, die Problematik um seine Alkoholprobleme ist mir noch sehr präsent.

Die Darbietungen des Abends, die Musik, die Führung durch das Programm, das Essen, die Dekoration, die ganzen Vorbereitungen dazu, lassen mich vor Euch den „Hut ziehen“.

Wir hatten jedenfalls ganz viel Spaß und unsere Bewohnerinnen wollten am Sonntagmorgen direkt wieder in den Gemeindesaal, um weiter zu feiern.

Wir bedanken uns noch einmal von ganzem Herzen bei Euch!

Alles Liebe Eure Heidi!

Nikotin

Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) sterben jährlich in der Bundesrepublik 140 000 Menschen, weil sie rauchen. Das entspricht ungefähr der Einwohnerzahl einer Stadt wie Neuß.

Etwa 25 verschiedene Krankheiten gehen nach Erkenntnissen der Weltgesundheitsorganisation auf Tabakkonsum zurück. Hiervon seien nur einige genannt:

- Etwa 90 % aller Lungen- oder Bronchialkrebsfälle werden durch Zigaretten- oder Zigarrenrauchen verursacht.

So sterben jährlich 30 000 Menschen an Lungenkarzinomen (Bundesgesundheitsermittlung 2003). Rauchen ist zudem die Ursache für mehrere andere Krebserkrankungen. Raucher, die über 50 Jahre alt sind, sind hierbei besonders gefährdet.

- 70 000 Raucher sterben jährlich an Herz- und Kreislaufversagen. Das Herzinfarktrisiko vermehrt sich bei Rauchern auf das 10- bis 15fache. Zu den Kreislaufkrankungen zählen auch Schlaganfälle und „Raucherbeine“. Die Erkrankung der Herzkranzgefäße ist die häufigste Todesursache bei Männern im mittleren Alter.

- Bei jungen Raucherinnen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit an Brustkrebs zu erkranken um 70%.

- Etwa 20 % aller Schwangeren sind Raucherinnen und gefährden dadurch ungefähr 154.000 noch ungeborene Kinder. Prof. K. U. Benner: „Die Kinder von Raucherinnen sind kleiner und weniger überlebensfähig, als die von nicht rauchenden Müttern“.

- 70 - 80 000 Personen sind durch Nikotinkonsum vom ständigen Siechtum und Behinderungen betroffen, die frühe Invalidität verursachen.

Den Krankenversicherungen in der Bundesrepublik entstehen durch Tabakkonsum jährlich Kosten von 17,5 Milliarden Euro.

Von 100 Männer rauchen etwa 37 % und von 100 Frauen sind es 28 %, wobei der Trend bei Frauen steigt, bei Männern deutlich rückläufig ist, nachdem Rauchen erst seit etwa 25 Jahren als wichtiges Gesundheitsrisiko erkannt wurde (Prof. K.U. Benner).

Etwa 70 – 80 % aller Raucher gelten als abhängig. Seit Jahren aber bewirken ein durch weit verbreitete medizinische Informationen verändertes Gesundheitsbewusstsein, sowie die neuen Ausstiegs-Hilfsmittel durch Arzt/Apotheker einen deutlichen Trend zur dauerhaften völligen Abstinenz von Nikotin.

In der Bundesrepublik ist Tabakwerbung im Radio verboten, wie auch im Rahmen des Jugendschutzgesetzes die Kino- und Fernsehwerbung vor 18.00 Uhr. Außerdem verboten sind Werbeplakate vor Schulen.

Ab 2007 wird an Zigarettenautomaten der Verkauf nur noch mit Chip auf der Geldkarte oder mit Personalausweis-Lesegerät möglich sein, da das Jugendschutzgesetz eine Abgabe an Käufer unter 16 Jahren verbietet. Nach Angabe des Verbandes der Deutschen Automatenindustrie (VDAI) werden hierdurch rund 20 % der bisherigen 80 000 Zigarettenautomaten entfallen.

Manfred Engelhardt, Gr. Derendorf 2



20 Jahre nein zum Alkohol.

Am 29.11.2003 wurde gefeiert auf der Lindenstr. 176 im Pfarrzentrum Liebfrauen. Der Hausmeister, Herr Jaekel, unterstützte uns bei den Vorbereitungen. Gut, aber was soll das im „Kreuzbunt + @ktuell und im „WEGGEFÄHRTE“?

Der Grund war, dass drei Kreuzbund Mitglieder aus zwei Gruppen, die jeweils 20 Jahre Abstinenz zum Anlass nahmen, die Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter zu einem Gespräch mit Speisen und Getränken einzuladen. Über 60 Personen sind dieser Einladung gefolgt. Es waren Familienmitglieder und Freunde(innen) aus dem Kreuzbund, die an diesem Fest teilnahmen. Bei diesen möchten sich Käthe L. u. S., Walter E. u. M., Gabi B. u. W. bedanken, dass sie zu einem so guten Gelingen dieses Treffens beigetragen haben. Um Verständnis bitten möchten wir bei den Weggefährten, die wir leider nicht einladen konnten, obwohl ihre Anwesenheit uns auch wichtig gewesen wäre. Aber seien wir ehrlich, es ist schwer, eine Grenze zu ziehen. Es ist ja auch keine Ausgrenzung. Das würde ja auch dem Sinn eines solchen Festes und dem Inhalt des Kreuzbund-Gedankens nicht entsprechen. Bedanken möchten wir uns auch bei dem Vorstand des Kreuzbund Düsseldorf, der vertreten war durch Frauke Piepmeyer, Axel Lenz und Dieter Dupick, die es nicht als eine Pflichterfüllung ansahen und nur die herrlichen Blumensträuße für die Drei 20 Jahre trockenen überreichten, sondern aktiv zum Gelingen des Festes beigetragen haben. Die glorreichen Drei, nicht der Titel eines Films, nein es geht um Käthe L., Walter E. und Gabi B. die es geschafft haben, 20 Jahre trocken zu bleiben und damit den Grundstein gelegt haben zur Isolierung ihrer Krankheit. Es ist klar, dass hier nicht alle Beteiligten einzeln namentlich aufgeführt werden können, obwohl jeder es verdient hätte. Denn wer kommt heute noch zu einem Treffen, wo es keinen Parkplatz gibt? Da muss Freundschaft im Spiel sein. Stellvertretend, so sagt man wohl dazu, wenn man nur einen Namen nennt, wo eine Vielzahl von Namen genannt werden müsste, sei hier Katja Kuhlen erwähnt. Ihre „Geburtstagskinder“ sind bereits 20 Jahre alt **und selbständig** was sich dadurch zeigte, dass **die Katja** auf die Gestaltung des Abends keinen Einfluss nahm. Wir glauben, aus dem Lächeln um Ihre Mundwinkel einen gewissen Stolz erkannt zu haben, der auch berechtigt ist, wenn man bedenkt, wie schwer es ist, immer wieder mit den „Neuen“ die ersten Schritte einzüben und wie schön es ist, dann den Erfolg zu sehen: 20 Jahre trocken.

Bedanken möchten wir uns auch bei unserer Familie, die bis zu 450 km fahren musste, um an diesem Fest teilzunehmen. Es ist ein tolles Gefühl, die Familie an so einem Tag komplett dabei zu haben. Geschwister, Kinder und Enkel, sie alle waren da. Genau an dieser Stelle klingelt das Telefon, Katja ist am anderen Ende der Leitung. Sie wollte mir mitteilen, dass ihr der Abend gefallen hat. Aber sie sei traurig, dass es keine Möglichkeit für sie gegeben hat, eine Rede zu halten. Es tut uns (ich darf das im Namen aller Beteiligten sagen) leid, dass wir auf diese Rede verzichten mussten. Obwohl, wenn wir zurück denken, dieses auch noch nicht geschehen ist, Katja, die Mutter Courage des Kreuzbund, lässt sich von etwas abhalten, was sie gerne gemacht hätte. Ich bzw. wir unterstellen einmal, es muss schon sehr viel Stolz auf ihre Leistung, in Bezug auf Trockenlegung bzw. Nachsorge von uns Drei, der übrigens mehr als berechtigt ist, in ihr mitgeschwungen haben, dass sie darauf verzichtet hat. Es ist ein toller Abend gewesen, wir haben die Möglichkeit von noch mehr so schönen Abenden, es liegt an uns. Es liegt auch an mir, sich beim Vorstand zu bedanken für die erbrachten Leistungen für die Gemeinschaft durch aktive Hilfe. Ich habe mir für das neue Jahr vorgenommen: Nicht nörgeln, sondern besser machen. Wenn schon nicht besser, dann zumindest überhaupt was machen. Ich habe den Vorstand gewählt und damit die Verantwortung übernommen, ihn nicht allein zu lassen.

Wlfrid Blosser Gruppe Flügern 2

Mit dem Kreuzbund- Käpt'n Hans auf große Fahrt oder die Vorfrende.

Wir sind mit den Mitgliedern des Kreuzbund Düsseldorf schon mehrfach nach Holland um mit Wind- oder Motorkraft die Kanäle oder das IJsselmeer zu befahren. Die Katja sprach mal den großartigen Gedanken aus: Käpt'n Hans, halt mal das Schiff an, es ist jetzt 12:00 Uhr und das Essen ist fertig. Wir befanden uns mitten auf dem IJsselmeer und hatten endlich mal Wind in den Segeln. Es waren immer schöne Erlebnisse und es wird noch oft und lange darüber gesprochen. So machten wir, die nachher zu erwähnenden, schon mehrfach eine Reise auf einem Motorboot.

Eine Meer- und Kanalreise also mehr Kanalreise genau genommen vom Kanal zum Meer. Es geht los. Wer geht? Ich denke wir fahren. In der Seefahrt der Begriff: fahren, wir fahren zur See. Womit? Fahren wir jetzt mit dem Schiff zur See und steigen vor der Haustür ein? Nein wir fahren mit dem Auto zur See und mit dem Schiff auf See. Gott sei Dank, das ist geklärt. Was sagt der Käpt'n Hans, wir warten bis es aufklärt. Wer ist es? Außerdem bin ich aufgeklärt. Glaube ich wenigstens. Im zarten Alter von 60 Jahren und mit zwei Enkelkindern sollte das wohl so sein. Was sagt Käpt'n Hans? Es heißt in der Seefahrt aufklaren und nicht aufklären. Dann hätte ich unseren Sohn aufklaren sollen und nicht aufklären? Ein Kind klärt man auf. Mein Sohn ist Seemann. Entschuldigung, unser Sohn. Nee Bloser, man merkt dass Du Beamter bist. Die sind ja nicht alle so wie ich. Es gibt ja auch normalerweise, dass heißt normal Weise. Also gut, ich stelle jetzt die Mannschaft vor. Was heißt da „Mann schafft“. Was tun die Frauen? Mannschaft schreibt sich mit einem f und schafft mit zwei ff. Das sieht man aber beim Sprechen nicht. Man hört es. Gut ich hör auf. Die Mannschaft besteht aus einem Käpt'n Hans, der ist das A und O an Bord. A = Ablegen, O = Oh Seil nicht gelöst, Tau um Himmels Willen Tau. Wer ist zuständig. Aha die beiden Altmatrosen oder wie das heißt, Walter und Siegfried. Ja, nehmen wir jetzt den Anlegeplatz mit oder lösen wir das Tau? Käpt'n Hans schick den Verrückten unter Deck, der macht uns nur nervös. Gut, ich weiche der Gewalt und der Arbeit aus. Hier unter Deck habe ich auch endlich die Zeit, in angemessener Ruhe die Mannschaft namentlich ins Bordbuch einzutragen. Als da sind: Käpt'n Hans, Hans Beckmann und Braut, Seemannsbraut genannt Siggie.

Ein trockener Vollmatrose, Siegfried Lobüscher und Braut (siehe oben) Käthe. Noch ein trockener Vollmatrose, Walter Ebbert und Braut (siehe oben) Marianne. Noch ein Matrose, nicht vom Gewicht sondern von Rangstufe, Leichtmatrose Wilfried Bloser und Braut (oben) Gabriele, genannt Gabi. Das ganze nennt sich Mannschaft, aber nur an Land, an Bord, das ist der Clou, eine Crew und wir segeln nicht um den Cup. Cup, It. Duden, Pokal, Ehrenpreis oder Schale des Büstenhalters. Wir segelten erst gar nicht, sondern fahren sofort fort. Die Frauen an Bord, jetzt keine Frauen, sondern ein Teil der Crew. Sie teilten ein, die Crew. Die Frauen machen was sie wollen und die Männer auch. Derart mit Vollmachten ausgestattet, konnte nichts mehr passieren. Die Fehler machten die Männer und das Richtige hatten die Frauen angewiesen. Wann gibt es für uns die Gleichberechtigung und was fangen wir damit an? Also, das war ein Teil des ersten Tages, die Anfahrt und das Auto beladen sowie der Ausklang werden nachgeliefert. Ich brauche Ruhe und Zeit. Das Problem, die Uhr kann man zurück stellen, die Zeit geht weiter. Ich habe die Befürchtung, ich muss die Pausen durcharbeiten. Die resolute Damen-Crew, welche das Zepter unter Deck schwang, sorgte auch für meine, wie ich finde, etwas übertrieben viel Bewegung. Hecktick, aufstehen, der Tisch wird gedeckt, raus, es wird gereinigt, setz dich, Du stehst im Weg. Leichtmatrose ist ein schweres Los. Der Käpt'n Hans braucht nur das Schiff zu steuern, die Vollmatrosen, aber davon später. Nicht später sagt der Käpt'n Hans, zuerst das Schiff und dann die Crew. Also gesagt, getan. Die Fender oder wie Gummidinger heißen, außen anlegen an die Bordwand, damit das Schiff

bei der Wellenbewegung keinen Schaden nimmt. Das Tau zum Sichern des Schiffes an den Pollern an Land fest machen. Ich muss die Fachausdrücke noch lernen, sonst kommen die Anderen aus dem Lachen nicht raus. So, das Schiff ist zufrieden, alles nach Wunsch des Käpt'n Hans erledigt. Dass heißt, Wunsch ist nicht so ganz richtig. Das ist ja hier kein Wunschkonzert. Das muss schon alles passen. Da haben die drei Männer das Ruder in der Hand. Einmalig bei vier Frauen. Um ehrlich zu sein, wir sind ein Team und alles geht Hand in Hand. Nun ein bisschen lästern tut gut. Die Damen-Crew hat die Wäsche schon untergebracht und für eine etwas persönlich Note unter Deck gesorgt, außerdem sich um das leibliche Wohl der ganzen Besatzung gekümmert. Es gibt Abendbrot, wobei das Brot auch morgens oder zu jeder anderen Tageszeit gegessen werden kann. Jetzt heißt es erzählen, nette Erlebnisse schildern. Es ist einmalig aber wahr, wir kommen immer zu einem Gruppengespräch. Der Kreuzbund fährt immer mit.

Wilfried Bloser Flingern 2



S K A T T U R N I E R

am

18. April 2004 um 10:00 Uhr

KREUZBUND
Bendemannstr. 17

Startgeld €5,00

**Das eingenommene Startgeld (bei Anmeldung zu zahlen)
wird als Preisgeld wieder ausgeschüttet!**

Meldungen bis 02. April 2004 im Büro
oder:

Horst Strelow 0211 / 35 72 69

Gerd Huy 0211 / 79 99 83



Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

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

17. April 2004

05. Juni 2004

07. August 2004

02. Oktober 2004

04. Dezember 2004

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Diözesan—Termine

02.04.- Gruppenleiter und Stellvertreter und

04.04. für alle Interessierte

Seminar in Kommern

14.05.- Frauenseminar in Kommern

16.05. Frau Dannhäuser

05.06. Frauenarbeitsgespräch, 10:00 Uhr
in Wuppertal

19.06. NRW - Tag der Frauen / Erpel

31.07. Frauen - Aktivtag / Essen-Baldeney

28.08. Frauenarbeitsgespräch, 10:00 Uhr
in Mettmann

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

Interessenten melden sich bitte im
Büro Bendemannstr. 17

KREUZBUND

Bundesverband, Hamm

Zentrale 0 23 81 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Gesch.-Zimmer 02 21 / 2 72 27 85

FAX-Kontakt 02 21 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller 02 28 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Hans-Joachim Wachowski

Collenbachstr. 65

40476 Düsseldorf

Tel.: 02 11 - 6 58 18 81

Region Ost:

Moritz Bachtig

Im Johannistal 45

42119 Wuppertal

Tel.: 02 02 - 2 42 28 43

Region Süd-Ost:

Siegfried Hombach

Broelbahnstrasse 45

51545 Waldbröl

Tel.: 0 22 91 - 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.: 0 22 51 - 5 89 74

Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

05.03. Brigitte Krähling	45 Jahre
18.03. Wolfgang Noé	65 Jahre
19.03. Gudrun Anton	45 Jahre
20.03. Ursula Weyand	60 Jahre
21.03. Gerda Stolze	50 Jahre
03.04. Eleonore Langowski	50 Jahre
04.04. Erika Tries	65 Jahre
04.04. Theo Johns	65 Jahre
07.04. Erich Hubert	60 Jahre
20.04. Manfred Gaik	65 Jahre
26.04. Eckhard Buchholz	65 Jahre
06.05. Siegfried Kesselring	55 Jahre
06.05. Christel Enzian	60 Jahre
12.05. Wolfgang Annerczok	55 Jahre
16.05. Gerda Hemmerling	70 Jahre
28.05. Beate Peters	50 Jahre
29.05. Heinz Enzian	80 Jahre
31.05. Heidrun Meyer	60 Jahre
01.06. Lia Kasch	55 Jahre
02.06. Rosemarie Roghmann	70 Jahre
06.06. Irmgard Hilfrich	65 Jahre
07.06. Rainer Ralf Bongartz	50 Jahre
09.06. Heinrich Pohl	55 Jahre
16.06. Udo Leitschuh	55 Jahre
16.06. Monika Adrian	55 Jahre
17.06. Manfred Vieler	65 Jahre
23.06. Christine Thissen	55 Jahre
26.06. Gisela Schulz	60 Jahre
27.06. Fred Strohauer	70 Jahre
28.06. Christian-Peter Szontkowski	60 Jahre
10.07. Alfred Werner	50 Jahre
11.07. Peter Bleich	70 Jahre
27.07. Magret Hüsgen	60 Jahre
29.07. Volker Meurer	50 Jahre
30.07. Günter Heisterkamp	75 Jahre
11.08. Eduard Lanzinger	50 Jahre
25.08. Karl-Heinz Schröder	60 Jahre
28.08. Rainer Beulig	65 Jahre



zum Jubiläum...



01.04.2004	Irmgard Hilfrich
01.04.2004	Heinz Hoff
01.06.2004	Franz Geron
01.06.2004	Volker Vierguts
01.07.2004	Gudrun Heidemann
01.07.2004	Elke Wilkesmann
08.08.2004	Gunther Kliever



01.03.2004	Horst Könnecke
01.03.2004	Eduard Lanzinger
01.03.2004	Ulrich Lütkemeyer
01.03.2004	Frauke Piepmeyer
01.03.2004	Peter Schulz
01.04.2004	Christel Enzian
01.04.2004	Hilbert Leineweber
01.04.2004	Emma Rendel
03.04.2004	Brigitte Morgenthaler



01.05.2004	Marianne Schröder
01.07.2004	Heinrich Konrad
12.07.2004	Gisela Schulz
01.08.2004	Gabriele Dicker
01.08.2004	Hans Günter Tyralla
01.08.2004	Margret Tyralla

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 Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ 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 Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ 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 !!! 17:15 - 18:45 Uhr !!! BZ 14 Bendemannstr. 17 Egon Frencken (kommissarisch) Tel.: 20 44 18
--	--

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	☺ Gerresheim , Ökum.Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42
☺ BZ 10 Peter Schulz Bendemannstr. 17 Tel.: 34 88 10	☺ Kaiserswerth Pfarre St.Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66

Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 4 Walter Kern Bendemannstr. 17 Tel.: 02 03 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ 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.: 0 21 04 / 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.: 0 21 29 / 37 95 75

Einzelgespräche: Anmeldung und Terminvereinbarung
Büro Bendemannstrasse 17, Tel.: 17 93 66-0
oder telefonische Beratung, Hans Koch, Tel.: 15 12 57

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.: 9 26 92 50	

KREUZBUND-Kalender



April 2004

- 05.04. Frauenfrühstück, 10:00 - 12:00 Uhr
05.04. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr
17.04. Supervision für Gruppenleiter und
Stellvertreter von 10:00 - 16:00 Uhr
18.04. Skatturnier, Beginn: 10:00 Uhr
19.04. Frauenarbeitsgespräch,
Beginn: 19:00 Uhr
28.04. Besichtigung WDR im Medienhafen,
Beginn: 14:00 Uhr

Mai 2004

- 03.05. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr
07.05.-Frauenseminar mit Ute Lerch
09.05. In der Wolfsburg, Duisburg
08.05. Rückfallseminar, Bendemann, mit
09.05. Claudia Stark, Beginn: Sa 9.30 Uhr
10.05. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch,
Beginn: 19:00 Uhr

Juni 2004

- 05.06. Supervision für Gruppenleiter und
Stellvertreter von 10:00 - 16:00 Uhr
07.06. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr
19.06. Rückfallseminar, Bendemann, mit
20.06. Claudia Stark, Beginn: Sa. 9.30 Uhr
21.06. Frauenarbeitsgespräch,
Beginn: 19:00 Uhr
25.06.- Seminar in Waldbreitbach mit
27.06. Barbara Kroke

Juli 2004

- 05.07. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr
12.07. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch,
Beginn: 19:00 Uhr

August 2004

- 02.08. Vorstandssitzung Beginn: 18:00 Uhr
07.08. Supervision für Gruppenleiter und
Stellvertreter von 10:00 - 16:00 Uhr
16.08. Frauenarbeitsgespräch,
Beginn: 19:00 Uhr
20.08.-Seminar in Waldbreitbach mit
22.08. Barbara Kroke

Wochenendienste im BZ

- 03.04. - 04.04.2004 Gr. Rath
10.04. - 11.04.2004 Gr. Derendorf 1
17.04. - 18.04.2004 Gr. Derendorf 2
24.04. - 25.04.2004 Gr. BZ 1
01.05. - 02.05.2004 Gr. BZ 3
08.05. - 09.05.2004 Gr. BZ 4
15.05. - 16.05.2004 Gr. BZ 5
22.05. - 23.05.2004 Gr. Unterrath
29.05. - 30.05.2004 Gr. Wersten - Mitte
05.06. - 06.06.2004 Gr. BZ 8
12.06. - 13.06.2004 Gr. Gerresheim
19.06. - 20.06.2004 Gr. BZ 10
26.06. - 27.06.2004 Gr. Hassels
03.07. - 04.07.2004 Gr. Garath
10.07. - 11.07.2004 Gr. BZ 9
17.07. - 18.07.2004 Gr. City 2
24.07. - 25.07.2004 Gr. BZ 12
31.07. - 01.08.2004 Gr. Bilk St. Martin
07.08. - 08.08.2004 Gr. BZ 6
14.08. - 15.08.2004 Gr. Kaiserswerth
21.08. - 22.08.2004 Bilk 1
28.08. - 29.08.2004 BZ 2

Wir trauern um:



Ingrid Ackermann
*19.03.1938 †22.01.2004

Ernst Leßmann
*19.10.1940 †09.03.2004

Rainer Romagno
*21.05.1950 †11.03.2004

Anton Schwarzenbauer
*30.05.1945 †11.03.2004

Info - Termine für

13 A:	06.04.04	M. Greiner
	13.04.04	U. Lütkemeyer
	20.04.04	W. Skirlo
	27.04.04	E. Lanzinger
	04.05.04	G. Heidemann
	11.05.04	F. Claren
	18.05.04	W. Sierold
	25.05.04	C. Hillebrand
	01.06.04	A. Zeyer
	08.06.04	P. Engels
	15.06.04	A. Langer
	22.06.04	A. Nolte
	29.06.04	Ch. Thissen
	06.07.04	U. Leitschuh
	13.07.04	M. Greiner
	20.07.04	U. Lütkemeyer
	27.07.04	W. Skirlo
	03.08.04	E. Lanzinger
	10.08.04	G. Heidemann
	17.08.04	F. Claren
	24.08.04	W. Sierold
	31.08.04	C. Hillebrand
13C:	06.04.04	G. Grommes
	04.05.04	Th. Bodewig
	01.06.04	G. Grommes
	06.07.04	Th. Bodewig
	03.08.04	G. Grommes
13D:	06.04.04	H.-G. Kühnel
	04.05.04	L. Engelhardt
	01.06.04	H. Fleisch/G. Rimkus
	06.07.04	M. Adler/F. Piepmeyer
	03.08.04	G. Schulz/W. Ebbert

Fachambulanz Langerstrasse:

27.07./23.11.04 H.-G. Kühnel

Tagesklinik Langerstrasse:

09.08.04 R. Metz

Markushaus:

26.04./27.09.04 H. Drillen

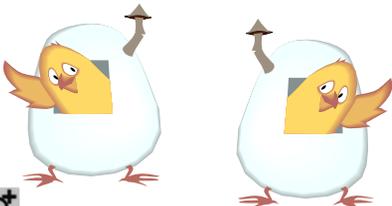
Fliegerkrankenhaus:

Entgiftung:

03.05./28.06./16.08.04 U. Leitschuh

Siloah:

06.04./04.05./01.06./
06.07./03.08.2004 D. Dupick



KREUZBUND - Sport

Fitwerden mit der Kreuzbund-

Freizeit-Sport-Gruppe

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

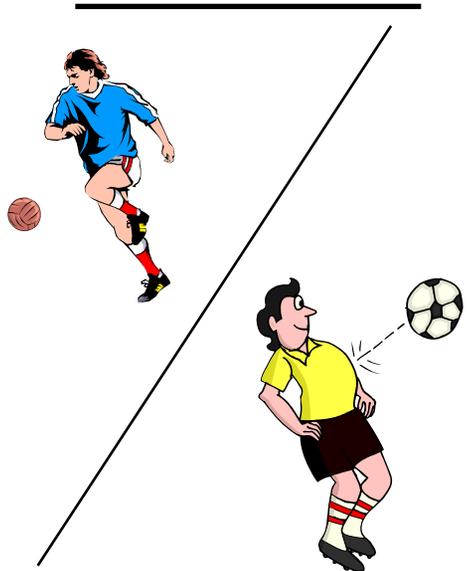
Sportplatz Altenberg Strasse

Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14

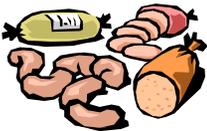
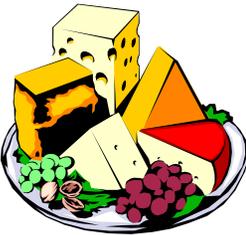


**Redaktionsschluss für
das nächste
„Kreuzbunt+@ktuell“
No. 87/2004 ist der
22.07.2004**

Der Vorstand wünscht allen Kreuzbündlern und deren Angehörigen sowie den Lesern des „Weissen Heftes“ ein Frohes Osterfest!

Frauenfrühstück

am
05.April 2004 + 07.Juni 2004
 von 10:00 - 12:00 Uhr



Bitte anmelden bei
Claudia Stark
 Tel.: 1602 - 303

KB—Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Telefon 0211 / 17 93 66-0
 Fax 0211 / 17 93 66-22

Heinz Drillen	02 11 / 4 38 39 98
(Mobil)	01 77 / 7 38 47 52
Axel Lentz	02 11 / 49 47 13
(Mobil)	01 62 / 4 58 76 14
Frauke Piepmeyer	02 11 / 39 62 65
Heidi Noé	02 11 / 65 24 57
Dieter Dupick	02 03 / 74 09 51
(Mobil)	01 79 / 2 04 89 67
Werner Skirlo	02 11 / 28 62 30
Eduard Lanzinger	02 11 / 9 26 92 50

Klaus Kehrbusch 02 11 / 35 59 31-10
 (Geistl. Beirat)



Notrufnummern

Kreuzbund	
Büro	02 11 / 17 93 66-0
Cafeteria	02 11 / 17 93 66-16
Telefonnotruf	02 11 / 32 55 55
Telefonseelsorge	08 00 / 1 11 02 22
Treff-In	02 11 / 73 53-20
Grafenberg 13A	02 11 / 9 22-36 10



ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!

Wenn hierzu Fragen bestehen, ist Hans Koch, Gr. Urdenbach, telefonisch bereit, nach seinen Möglichkeiten Auskunft zu geben.

Tel.: 0211 - 15 12 57

Wie ich Dir begegnen möchte

Ich möchte

Dich lieben, ohne einzuengen

Dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten

Dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen

zu dir kommen, ohne mich aufzudrängen

Dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen

Dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen

von dir Abschied nehmen, ohne Wesentliches versäumt zu haben

Dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich für sie verantwortlich zu machen

Dich informieren, ohne dich zu belehren

Dir helfen, ohne dich zu beleidigen

mich um dich kümmern, ohne dich verändern zu wollen

mich an dir freuen - so wie DU BIST

(eingereicht von Margot Dankert, BZ 1)



In eigener Sache

Erinnern Sie sich noch an diese Graphik? (in „Kreuzbunt+aktuell“ Heft 60/1999)

Als ich 1999 Abschied von der Öffentlichkeitsarbeit nahm, verabschiedete mich damals Hilbert Leinweber mit diesem „Doktorhut“ in mein Psychologie-Studium.

Dieses habe ich nun fast vollendet, es fehlt „nur“ noch meine Abschlussarbeit. Für diese Arbeit, die sich natürlich mit dem Thema „Alkoholismus“ beschäftigt, bitte ich Sie, liebe Kreuzbundfreunde, heute sehr herzlich um Ihre Unterstützung.

Ich suche

40 männliche Kreuzbundmitglieder oder –freunde,

die mindestens 2 Jahre trocken sind und in einer Ehe oder festen Partnerschaft lebten oder gelebt haben. Sie müssten ca. 2 Stunden Zeit für eine Befragung haben. Alle Angaben, die Sie machen, sind anonym und werden natürlich streng vertraulich behandelt.

Die Arbeit schreibe ich für die psychologische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Herr Drillen hat mir freundlicherweise gestattet, dass ich die Befragung in einem Raum in der Bendemannstraße durchführen kann.

Jetzt brauche ich nur noch freundliche Helfer, die sich mit mir treffen wollen. Neben den genannten Personen suche ich auch noch **40 nicht abhängige Herren** zu derselben Befragung. Wenn Sie also einen Freund oder Bekannten ohne Alkoholprobleme haben, der ebenfalls bereit wäre, mir bei meiner Arbeit zu helfen, lassen Sie es mich bitte wissen.

Bitte rufen Sie mich an unter der Nummer **0211/682499**, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Nichts Neues auf dem Gebiet der Behandlung von Alkoholkranken?

Im Januar 2004 sprach Professor Dr. Martin Hautzinger von der Universität Tübingen in den Rheinischen Landeskliniken Düsseldorf-Grafenberg, über „**Möglichkeiten und Grenzen der psychologischen Behandlung von Alkoholabhängigkeit**“ und begann seinen Vortrag mit den Worten: „Die Behandlung von Alkoholkranken ist frustrierend“.

Drei Merkmale für die Entstehung von Alkoholabhängigkeitserkrankungen seien maßgebend:

1. Im Rahmen der Persönlichkeitsstruktur des Erkrankten mangelt es an Wissen über die Krankheit und an Motivation, dieselbe zum Stillstand zu bringen.
2. Verschiedene Persönlichkeitszüge im Charakter des Abhängigen sind festzustellen, vor allem das Fehlen von entscheidenden Abwehrmechanismen
3. Das typische Reiz-Reaktionsverhalten führt zu immer wiederkehrendem Trinkverhalten, d.h. auf gewisse Reize aus der Umwelt (Stress, Überforderung) folgt als Reaktion der Griff zum Alkohol.

Daraus ergeben sich im Rahmen der Verhaltenstherapie, die noch immer als wichtige therapeutische Methode in der Suchtbehandlung betrachtet wird, drei Schritte in der Durchführung:

1. Motivationsarbeit
2. Änderung bisheriger Verhaltensweisen, Kontrolle über die Alkoholabhängigkeit. Das Ziel ist absolute Abstinenz.
3. Rückfallverhinderung: Training zur Krisenbewältigung.

Die Dauer dieser Intervention wird bis zu 12 Monaten festgesetzt.

Es ergibt sich die Frage, ob diese lange Zeit notwendig ist. Eine Studie von Morgenstern ergab, dass kaum ein Unterschied festgestellt werden konnte bei Kurzzeitbehandlungen und längerfristigen Interventionen.

Außerdem sind klinische Überlegungen berechtigt, inwieweit die komplette Verhaltenstherapie mit einer Medikation verbunden und dadurch unterstützt werden kann.

Versuche dieser Art wurden schon oft durchgeführt ohne zu einem befriedigenden Ergebnis geführt zu haben.

Zunächst wurde festgestellt, dass das sog. „craving“, also das dringende Verlangen nach Alkohol, von subjektiven Momenten abhängig ist. So wurden im Rahmen einer Meta-Analyse (1999) einer Reihe von bereits therapierten Alkoholikern verschiedene Alkoholika vorgeführt, welche diese ansehen, riechen und teilweise auch auf die Lippen streichen sollten (nicht trinken!). Es zeigte sich, dass bei dieser Art von Konfrontation nur bei ca. 33 % der Alkoholiker eine Reaktion in Form von verstärktem „craving“ festgestellt werden konnte, und dass außerdem subjektive Momente beim Auftreten von „craving“ eine Rolle spielten.

Man versuchte auch, durch wiederholte Konfrontation mit den Reizen (Alkohol) die Reaktion (craving) zu vermindern oder ganz zu löschen. Das Ziel war, dass das Verlangen nach dem Suchtmittel Alkohol zunächst normalisiert, später ganz verschwinden sollte. Dergestaltige Übungen, die über 180 Tage durchgeführt wurden, ergaben keinen Therapieerfolg, führten teilweise sogar zu Rückfällen. Es kann also bei solchen Konfrontationsübungen keine Prognose bezüglich der Abstinenz gezogen werden.

Im Rahmen eines Versuches mit 242 Personen wurden einer Gruppe nur verhaltenstherapeutische Betreuung angeboten, einem anderen Teil der Versuchspersonen zusätzlich das Medikament NEFAZODON verabreicht und zwar nach einer Entgiftung 12 Wochen hindurch

ambulant unter ärztlicher Betreuung. Die Personen waren z. T. schwer alkoholabhängig, durften allerdings keine anderen psychischen Erkrankungen (z. B. Depressionen) vorweisen. Es stellte sich heraus, dass NEFAZODON allein nicht Rückfall verhindernd wirkte, dass allerdings die Verbindung von Verhaltenstherapie sowie persönliche Beratung und Information kombiniert mit NEFAZODON größere Effekte zeigten.

Bis 1998 wurden ca. 340 Studien mit Alkoholkranken durchgeführt. Die Erfolge waren am besten bei entsprechender Motivation des Kranken und einer Kurzzeittherapie.

Heute kommt man daher zu dem Schluss, dass Kurzzeitinterventionen (6-8 Wochen) gegenüber einer Verhaltenstherapie (3-6 Monate) und zusätzlicher Medikamentenvergabe bedingt bessere Erfolge zeigen und vor allem kostengünstiger sind.

Versuche mit dem sog. „Bonussystem“ (Belohnung für Nicht-Trinken) haben sich ebenfalls als erfolgreich erwiesen, allerdings nur für kurze Zeit.

Schlussfolgerung: eine Kurzzeitbehandlung ist erfolgreicher als eine Langzeittherapie. Am besten wäre es, mehrere Kurzzeittherapien durchzuführen, um die vom Alkoholiker gemachten Erfahrungen zunächst wirksam werden zu lassen und dann, beim Nachlassen der Wirksamkeit eine neue Kurzzeittherapie anzubieten.

Es gibt sowohl Teilgruppen von Alkoholikern, denen überhaupt nicht zu helfen ist, demgegenüber allerdings auch Personengruppen, die ohne therapeutische Hilfe zu Abstinenz gelangen.

Professor Dr. Hautzinger betonte allerdings, dass weitere Forschungen auf dem Gebiet der Alkoholtherapie vorgenommen werden würden.

NUR: Um meine eingangs gestellte Frage zu beantworten: es gibt m. E. tatsächlich nichts Neues auf dem Gebiet der Behandlung von Alkoholkranken. Vergessen zu erwähnen wurde allerdings die Bedeutung der Selbsthilfegruppen im Rahmen einer Nachsorge. Ich stellte diese Frage in der Diskussion und der Referent bestätigte die Wichtigkeit von Selbsthilfeorganisationen.

Ich erinnere daran, dass die Fachklinik Bad Tönisstein, die in diesem Jahr ihr 30jähriges Bestehen feiert, erstmals in Deutschland Kurzzeittherapien anbot, was damals noch zu großer Skepsis bei anderen Kliniken mit längerfristiger Behandlung hervorrief.

Ich erinnere weiterhin an Versuche mit Medikamenten verschiedener Art, hier sei nur CAMPRAL genannt, die alle keine befriedigenden Ergebnisse erbrachten.

Und letztlich erinnere ich mich, wie viele Alkoholiker durch den regelmäßigen Besuch von Selbsthilfegruppen eine zufriedene Abstinenz erreichten.

Fazit: Für uns im Kreuzbund gibt es tatsächlich nichts Neues auf dem Gebiet der Behandlung von Alkoholkranken !!!

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Der Besuch bei „zwei jung gebliebenen“, älteren Damen!

Am 7.1.2004 um ca. 15:00 Uhr machten sich Heinz Drillen und Dieter Dupick auf den Weg zur Vennhauser Allee, um **Frau Elisabeth Schauerte**, die am 2.1.04 **80 Jahre** geworden war, nachträglich zum Geburtstag zu gratulieren.

Wir hatten uns angemeldet und natürlich auch einen Strauss rote Rosen besorgt.

Frau Schauerte öffnete uns die Tür und wir beide sahen sie zum ersten Mal.

Als wir uns dann als „Kreuzbündler“ vorstellten, wurden wir herzlich herein gebeten.

Der Kaffee stand schon auf dem Tisch und Kuchen wurde auch noch gereicht.

Was wir dann in den nächsten 2 1/2 Stunden alles über die Entstehung des Kreuzbundes Düsseldorf und über die Anfänge der Cafeteria erfuhren, übertraf all unseren Erwartungen. Heinz und ich sahen uns hin und wieder nur staunend an.

Die positive Ausstrahlung dieser Dame hat uns fasziniert. Ich glaube wir hätten noch stundenlang zuhören können, ohne dass Langeweile aufgekommen wäre.

Um ca. 18:00 Uhr verabschiedeten wir uns und waren wirklich tief beeindruckt von dieser Persönlichkeit.

Am 25.2.2004 stand ein weiterer Geburtstagsbesuch eines bedeutenden Kreuzbundmitgliedes auf unserem Programm: **Frau Brigitta Braunshausen** wurde an diesem Tag 75 Jahre. Es war Aschermittwoch und Frau Braunshausen lag schon längere Zeit in der UNI-Klinik. Bei einem dummen Unfall hatte sie sich beide Beine gebrochen. Als sie erfuhr, dass wir vom Kreuzbund waren, hellte sich ihr etwas trauriger Blick auf. Die Vase für den Blumenstrauß war auch schnell gefunden, was in den Krankenhäusern manchmal gar nicht so leicht ist.

Auch mit Frau Braunshausen entstand ein sehr interessanter Dialog, der sich auch in erster Linie mit dem Kreuzbund befasste. Ihre Tochter kam ebenfalls noch zu Besuch, worüber sie sich sehr freute. Der Name Braunshausen fällt in der Cafeteria sehr oft. Herr Braunshausen muss schon eine außergewöhnliche Persönlichkeit gewesen sein.

Als eine mit Medikamenten bewaffnete Schwester das Zimmer betrat, verabschiedeten wir uns.

Heinz und ich waren uns einig, diese beiden Besuche haben nicht nur den Damen, sondern ich glaube aber auch uns, gut getan.

Beiden Damen wünschen wir, dass sie ihre positive Lebenseinstellungen behalten.

Frau Braunshausen wünschen wir eine baldige Genesung, auf das sie das Krankenhaus schnellstmöglich und vor allem gesund verlassen kann!

Dieter Dupick
(Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit)

Liebe Wegbegleiter aus meiner Familie und meinem Freundeskreis,
nun bin ich schon seit zwei Monaten 80-Jahre alt und bis heute erhalte ich noch Geburtstagswünsche.

Jetzt ist es aber wirklich an der Zeit, mich bei Euch Allen für Eure Glück - und Segenswünsche und die vielen liebevollen Präsente zu bedanken.

Ihr habt mich alle in so persönlicher Weise reich beschenkt, dass ich mir überlege, im schlimmsten Falle nun doch noch neunzig zu werden.

Ein herzliches Dankeschön!

Eure Liesel

Schauerte

Die lieben „Kreuzbund“-Glückwünsche haben mich besonders gefreut -
und ich sage nochmals 1000-Dank!

Allen Weggefährten meine Grüße!

Herzlichst, Liesel Schauerte

**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!**

KREUZBUND
Kreisverband E.V.
40210 Düsseldorf

Bendemannstrasse 17
Tel.: 02 11 / 17 93 66 - 0
Fax.: 02 11 / 17 93 66 - 22
Email: buero@kbus.de

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.

Konten für die Beitragszahlung:

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)

Ich besuche die Gruppe: _____

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...



Die vierte Klasse soll eine grüne Wiese mit lauter Kühen malen. Ein Schüler gibt das Bild schon nach fünf Minuten ab. Der Lehrer fragt: „Wo ist denn das Gras?“ „Das haben die Kühe gefressen.“ „Und wo sind die Kühe?“ „Die sind weggelaufen, weil es kein Gras mehr gab!“



Der Vater zu seinen Sohn:
„Wenn du eine Eins schreibst, bekommst du 5 Euro.“
„Lass uns klein anfangen, Papi: einen Euro für jede 5 !“



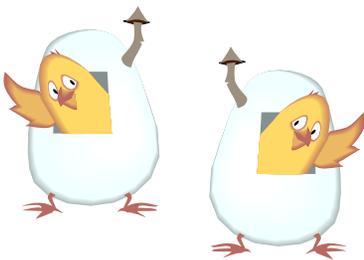
In der Apotheke:
„Haben Sie ein Medikament für meine Katze?“
„Sicher, wir haben viele Medikamente, die für die Katz sind!“



ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG:
Da das 1. Rückfallseminar bereits ausgebucht ist, bieten wir ein weiteres an.

TERMIN: 19. + 20.06 2004

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



Impressum

kb+

86_2004

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
E-Mail: buero@Kbds.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