



KREUZ bunt + 90 @ktuell



April - Mai 2005

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZBUND

Mit Schneeglöckchen

Singvögel hatten viel Winterweh.

Jetzt blühen Schneeglöckchen im Schnee.

Weißt Du, was sie bedeuten?

Auf Leiden folgen Freuden!

Des Winters Stolz wird gebrochen,

es zittern die alten Knochen,

der Frühling ergreift die Macht,

wenn wieder die Sonne lacht.

Da gibt es zarte Triebe,

und wieder erwacht die Liebe.

Ganz zart nur klopfe ich an,

und - du hast mir aufgetan!

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Liebe Weggefährtinnen
und Weggefährten im Kreuzbund,

Ostern dürfen wir Gott feiern als
den Lebendigen. Ich bin über-
zeugt: Der Glaube an Jesus
Christus und die Begegnung mit
ihm schafft Leben und kann man-
ches lebendig machen und neu
zum Blühen bringen. Mit dem Se-
genswort von Jörg Zink wünsche
ich Ihnen und Euch ein frohes und
gesegnetes Osterfest, dem Fest
des Lebens!

Lebenssegen

Gott,
der Lebendige,
der Ursprung und Vollender
alles Lebens,
segne dich,
gebe dir Gedeihen und Wachstum,
Gelingen deinen Hoffnungen,
Frucht deiner Mühe.
Er behüte dich vor allem Argen,
er sei dir Schutz in Gefahr
und Zuflucht in Angst.

Gott lasse sein Angesicht
über dir leuchten,
wie die Sonne über der Erde
das Erstarrte wärmt und löst
und das Lebendige weckt
in allen Dingen.
Er sei dir gnädig,
wenn du schuldig bist.
Er löse dich von allem Bösen
und mache dich frei.

Gott erhebe sein Angesicht
auf dich.
Er schaue dich freundlich an.
Er sehe dein Leid
und höre deine Stimme,
er heile und tröste dich
und gebe dir Frieden,
das Wohl des Leibes,
Wohl und Heil der Seele,
Liebe und Glück
und führe dich an dein Ziel.
Amen.
(Jörg Zink)

Krank nach Alkohol - Krank vom Alkohol

Alkoholiker und Alkoholikerinnen sind Menschen, die:

- das Trinken von selbst nicht aufgeben können,
- nach wenig Alkohol ein unbezähmbares Verlangen nach mehr verspüren
- bei seelischen Spannungen nach Alkohol verlangen,
- anfangen, heimlich und allein zu trinken
- durch ihr gewohnheitsmäßiges Trinken körperliche Organe und den Körper verändern,
- durch das Trinken sich selbst und ihre Umwelt schädigen und ihre Beziehungen zu ihren Mitmenschen stören.

Fünf Typen

Man hat versucht, zwischen verschiedenen Typen von Alkohol trinkenden Menschen zu unterscheiden und dabei eine Einteilung in fünf Typen vorgenommen:

Typ 1: Erleichterungstrinkende Menschen sind Personen, die zur Erleichterung bei Schwierigkeiten trinken. Sie erhalten durch Alkohol eine scheinbar größere Sicherheit, sind aber körperlich nicht abhängig; eine seelische Abhängigkeit kann bei ihnen vorhanden sein.

Typ 2: Gelegenheitstrinkende Menschen trinken, weil es Sitte ist - beim Fernsehen, am Stammtisch oder bei anderen Anlässen. Oft trinken sie regelmäßig und nicht selten große Mengen, haben häufig Organschäden, sind aber körperlich und seelisch nicht abhängig.

Typ 3: Gewohnheitstrinkende Menschen kennen keinen Kontrollverlust, sind aber ausgeprägt abhängig, da der Körper seinen Stoffwechsel umgestellt hat. Können sie keinen Alkohol trinken, haben sie stärkste Entzugserscheinungen.

(Verlust von Gedächtnis-, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit, Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden)

Typ 4: Quartals-Trinkende Menschen verlieren in unterschiedlichen Zeitabständen die Kontrolle über ihr Trinkverhalten. Häufig beginnt ihr Alkoholkonsum mit Unruhe und Verstimmung und endet in oft tagelangen Rauschzuständen.

Typ 5: Süchtige Alkoholiker bzw. Alkoholikerinnen sind krank vom Alkohol. Der Krankheitsverlauf kann in vier Abschnitten eingeteilt werden.

Phase der Alkoholkrankheit:

Voralkoholische Phase:

- gelegentliches Erleichterungstrinken
- häufiges Erleichterungstrinken

Einleitungsphase:

- heimliches Trinken
- dauernd an Alkohol denken
- Erinnerungslücken
- Sammeln von Alkoholvorräten
- die ersten Gläser gierig trinken
- Anspielungen auf Alkohol vermeiden
- Schuldgefühle

Kritische Phase:

- Kontrollverlust über Trinkverhalten (nicht-mehr-aufhören-können)
- übergroße Selbstsicherheit
- Selbstvorwürfe und häufige Stimmungsschwankungen
- Interessenverlust
- morgendliches Trinken
- zeitweilige Enthaltbarkeit
- Einbußen zwischenmenschlicher Beziehungen, Konflikte am Arbeitsplatz, häufiger Arbeitsplatzwechsel
- erste alkoholbedingte körperliche Symptome wie Händezittern, Schweißausbrüche, sexuelle Störungen

Chronische Phase

- jede alkoholische Flüssigkeit wird getrunken
- tagelange Rausche
- Geistesstörungen
- Alkoholpsychosen
- Angstzustände
- Selbstmordabsichten
- Zusammenbruch wird zugegeben



Liebe Weggefährten



Wie Ihr alle wisst, stehen am 25.Juni „Neuwahlen des Vorstandes“ im Kreisverband Düsseldorf e. V. an. Es ist WICHTIG für den Erhalt des Kreisverbandes einen neuen Vorstand zu finden. Der Kreuzbund Kreisverband hat vielen Mitgliedern ermöglicht, ein neues, zufriedenes, abstinentes Leben zu führen. Wir sollten uns aber nicht nur Zuhause „zufrieden zurücklegen“ sondern auch diese Lebensqualität weiterhin für den Kreuzbund Kreisverband einsetzen, um auch den Leuten, die jetzt erst einen abstinenten Weg einschlagen, dies auch zu ermöglichen. Deshalb appellieren wir an Euch, doch einmal darüber nachzudenken, ob sich nicht doch der / die „eine oder andere“ für ein Vorstandsamt zur Verfügung stellt.

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Vorsitzende/r | Geschäftsführender Vorstand |
| Stellv. Vorsitzende/r | Geschäftsführender Vorstand |
| Geschäftsführer/in | Geschäftsführender Vorstand |

Beisitzer/in Öffentlichkeitsarbeit
Beisitzer/in Freizeit
Beisitzer/in Cafeteria
Beisitzer/in Frauenarbeit
Geistlicher Beirat

Tätigkeiten des Geschäftsführers / in

Terminbuchführung, Verträge aller Art : z.b. Werbeverträge, Versicherungen, Miet- und Arbeitsverträge mit Therapeuten und den dazu gehörigen Tagungsstätten usw., evtl. anfallende rechtliche Belange.

Der Personalbereich: Steuer, Sozialkassen, Urlaubsplanung.

Überwachung der Mitgliederverwaltung und des Buchhaltungsbereiches:
Die Arbeiten werden von Angelika Buschmann und Helga Reimer durchgeführt.

Jährliche Beantragung der Zuwendungen (ASG, BFA)

Helau! Karneval ohne Alkohol!

Am 29.01.2005 um 17.11 Uhr fand zum wiederholten Male die Veranstaltung
—Karneval ohne Alkohol— des Kreuzbundes Düsseldorf
im Pfarrsaal der Gemeinde -Maria unterm Kreuz- in Rath statt.

Im Vorfeld der Veranstaltung hatte der Beisitzer für Freizeit, Eddi Lanzinger, alle Hände voll zu tun, um ein vernünftiges Programm und die dazugehörigen Rahmenbedingungen zu schaffen. Viele ehrenamtliche Helfer unterstützten ihn dabei. Dieter Cornelius und Frontsänger Günter Grommes, bekannt unter dem Namen „Düssel-Duo“, bildeten den musikalischen Rahmen.

In seiner ihm eigenen humorvollen Art führte „Charly Chaplin“, alias Achim Zeyer, durch das Programm. Er machte es hervorragend. Als Eisbrecher trat Bernd Birkel als „Heino“ auf.

Er hatte es wohl am schwersten.

Übrigens kann man ihn alle 4 Wochen als Moderator im Radio auf Antenne-Düsseldorf hören. Dort machen die Feierabend-Funker der Radiowerkstatt Bilk die Sendung „Bürger machen Programm“. Nach Bernd begab sich Margot Dankert in die Bütt und ließ sich über einen Geizhals aus. Nachdem sich das Publikum beruhigt hatte, trug sie ihren Vortrag professionell vor.

Werner Schulz hatte in der Küche für das leibliche Wohl gesorgt. Nochmals herzlichen Dank. Man kann froh sein, solche Menschen im Kreuzbund zu haben. In seiner Küchenarbeit wurde er von Erika Maus, Frauke Piepmeyer und Karin Singh hervorragend unterstützt. Dieter und Bruni brachten einen Vortrag über ein zerstrittenes Ehepaar, das sich allerdings am Ende wieder vertrug. Anschließend kamen die „Düsseldorfer Blagen“ mit ihrem Vortrag. Der Saal war richtig in Stimmung. Um ca. 21.00 Uhr wurde die Beleuchtung im Saal dunkler und eine dumpfe Musik wurde hörbar.

Ich stand in unmittelbarer Nähe der Küche, als sechs Mafiosis mit Mantel, Hut und Sonnenbrille Richtung Bühne an mir vorbei schlichen. Sie stellten sich nebeneinander auf die Bühne. Die dunklen Sonnenbrillen verdeckten jede Gefühlsregung. Die Sängerin „Heike Schäfer“, alias Waldemar Biskup, sang das Lied „Die Glocken von Rom“. An der Textstelle „Die Glocken von Rom“ rissen alle sechs Mafiosos ihren Mantel auf.

Außer einer Unterhose, einer Schöpfkelle und einer Bratpfanne war da nichts. Der Saal kochte vor Begeisterung. Dagegen ist der „Kölner Gürzenich“ eine Oase der Ruhe!

Die Kelle war zwischen den Knien an einem Gummiband aufgehängt. Beim Auseinanderstrecken derselben bewegte sich die Kelle nach oben und traf genau die Pfanne. Was würde wohl passieren, wenn die Pfanne da nicht hinge? Dieser Vortrag wiederholte sich einige Male. Es war einfach genial, was da ablief! Den Mafiosis Eddi Lanzinger, Peter Engels, Hans-Gerd Kühnel, Stefan Maus, Heinrich Kroll und Udo Leitschuh ein herzliches Dankeschön für diesen Vortrag. Ich glaube, „Die Glocken von Rom“ überschatteten Alles. Im übrigen muss noch erwähnt werden, dass sich die Sängerin „Heike Schäfer“, alias Waldemar Biskup, für diesen Auftritt extra die Beine rasiert hatte. Danach folgten noch die „Crazy Dragon Dancers“ mit einer hervorragenden Show. Im Nachhinein möchte ich sagen, dass es eine tolle Veranstaltung war.

Alle aufgetretenen Tanzgruppen waren vom Publikum und vom gesamten Rahmen begeistert. Dies wurde unserem Organisator Eddi von einigen Gruppen persönlich mitgeteilt.

Seine Leistung an diesem Abend, vor allem vor dem Hintergrund seines gesundheitlichen Zustandes, möchte ich hier ganz besonders hervorheben.

Das „Düssel-Duo“ rundete mit seiner Musik den Abend ab. Die Stimme des Frontsängers Günter Grommes klang am Ende ein bisschen heiser. Er war aber auch richtig fleißig.

Danke! Dass Karneval feiern ohne Alkohol überhaupt möglich ist, war für mich vor einigen Jahren nicht vorstellbar. Dass es doch geht, zeigte mir dieser Abend. Natürlich werden sich auch nach dieser Veranstaltung wieder kritische Stimmen zu Wort melden. Gegen konstruktive Kritik ist nichts einzuwenden. Meldet Euch bei Euren Gruppenleitern oder bei unserem Vorstand und bringt Euch ein. Wir sind für jeden Vorschlag dankbar.

Nochmals vielen Dank an alle Ehrenamtlichen, die sich direkt oder indirekt an dieser Veranstaltung beteiligt haben. Ehrenamtlich etwas zu tun bedeutet, dass ich von dem Sinn meines Tun's überzeugt bin!

Ein verspätetes Helau !

Dieter Dupick



Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

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

**30.04.2005
25.06.2005
27.08.2005
22.10.2005
26.11.2005**

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Diözesan—Termine

- 23.04.** 10:00 Uhr Frauenarbeitsgespräch mit
Karin Schüren-Keller, Köln-Worringen
- 20.05.** Seminar in Kommern
Frau Dannhäuser

**Das wahre und sichtbare
Glück des Lebens
liegt nicht ausserhalb,
sondern in uns.**

Johann Peter Hebel

KREUZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85
FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Gisela Schulz
Tel.: 0211 - 67 55 48

Region Ost:

Moritz Bachtig
|
Tel.: 0202 - 2 42 28 43

Region Süd-Ost:

Helmut Baltes
Tel.: 02262—69 28 27

Region West:

Dr. Richard Rötting
Tel.: 02181 - 21 25 51

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Tel.: 02251 - 14 75 61

Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

21.04.	Erika Müller-Piettroff	65 Jahre
22.04.	Ruth Grimm	65 Jahre
22.04.	Alexander Seinig	70 Jahre
30.04.	Heidemarie Marquardt	60 Jahre
27.04.	Rosemarie Lehmann	65 Jahre
04.05.	Rosamunde Brodka	65 Jahre
22.05.	Siegfried Lobüscher	75 Jahre
26.05.	Joachim Graßmann	55 Jahre

zum Jubiläum...



01.04.2005
01.05.2005

Wolfgang Annerczok
Hannelore Kaufhold



01.04.2005
01.05.2005
01.05.2005

Ferdi Claren
Marianne Kalthoff
Gerd Schulz



01.01.2005

Andjelko Pintar



Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0



Montag 19:30 - 21:30 Uhr

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

Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ Holthausen Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Gerhard Huy Tel.: 79 99 83
☺ Derendorf 2 Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Mathias-Erzberger-/ Nikolaus-Ehlen-Haus Ecke Carl-Severing-Straße Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	☺ Hassels Fürstenberger Str. 12-14 Evang. Gemeindezentrum Annemarie Müller Tel.: 7 48 83 89

Spätnachmittagsangebot von 17:15 - 18:45 Uhr !!!

BZ 14

Egon Frencken

Bendemannstr. 17

Tel.: 20 44 18

☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17

Dieter Dupick
Georg Petzoldt
Axel Lentz

Tel.: 02 03 / 74 09 51
Tel.: 02 11 / 23 68 67
Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

Mittwoch

Vormittagsangebot von 11:00 - 13:00 Uhr

BZ 9

Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17

Tel.: 4 38 39 98

Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ Gerresheim Neusser Tor 12 Ökum.Begegnungsstätte Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42
☺ BZ 10 Bendemannstr. 17 Peter Schulz 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 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ BZ 5 Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ Flingern St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Flingern 2 Lindenstr. 176 Pfarre Liebfrauen (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 0 21 04 / 80 16 54
☺ Bilk 1 Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☺ Co-Abhängige jeden 1. + 3. Freitag Bendemannstr. 17 Irmgard Wagner Tel.: 7 33 25 62

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

KREUZBUND-Kalender



April 2005

- 04.04. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr
- 15.04. Seminar Waldbreitbach/Frau Kroke
- 18.04. 19:00 Uhr Frauenarbeitskreis

Mai 2005

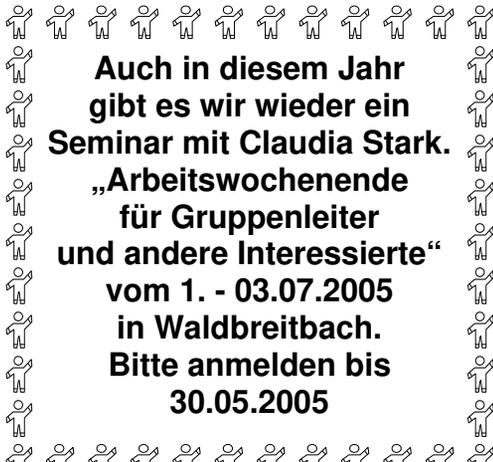
- 02.05. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr

Juni 2005

- 13.06. Vorstandssitzung; Beginn 17:30 Uhr
- 13.06. Gruppenleiter Arbeitsgespräch
Beginn 19:00 Uhr
- 20.06. 19:00 Uhr Frauenarbeitskreis

Wochenenddienste im BZ

- 02.04. - 03.04.2005 Gruppe Urdenbach
- 09.04. - 10.04.2005 Gruppe Holthausen
- 16.04. - 17.04.2005 Gruppe Flingern 1
- 23.04. - 24.04.2005 Gruppe Vennhausen
- 30.04. - 01.05.2005 Gruppe Rath
- 07.05. - 08.05.2005 Gruppe Derendorf 1
- 14.05. - 15.05.2005 Gruppe Derendorf 2
- 21.05. - 22.05.2005 Gruppe BZ 1
- 28.05. - 29.05.2005 Gruppe BZ 3
- 04.06. - 05.06.2005 Gruppe BZ 4
- 11.06. - 12.06.2005 Gruppe BZ 5



**Auch in diesem Jahr
gibt es wir wieder ein
Seminar mit Claudia Stark.
„Arbeitswochenende
für Gruppenleiter
und andere Interessierte“
vom 1. - 03.07.2005
in Waldbreitbach.
Bitte anmelden bis
30.05.2005**

*Auch aus Steinen
die einem in den Weg
gelegt werden,
kann man schönes bauen.*

**Johann Wolfgang
von Goethe**

ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!

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

Tel.: 0211 - 15 12 57

Info - Termine für

- 13 A:** 05.04.2005 Hans-Gerd Kühnel
12.04.2005 Manfred Greiner
19.04.2005 Uli Lütkemeyer
26.04.2005 Werner Skirlo
03.05.2005 Eduard Lanzinger
10.05.2005 Gudrun Heidemann
17.05.2005 Ferdinand Claren
24.05.2005 Waldemar Sierold
31.05.2005 Clas Hillebrand
- 13C:** 05.04.2005 Günter Grommes
03.05.2005 Theo Bodewig
- 13D:** 05.04.2005 H.Flesch / G.Rimkus
03.05.2005 C.Hillebrand / F.Piepmeyer

Tagesklinik Langerstrasse:

- 11.04.2005 Reinhard Metz
09.05.2005 Reinhard Matz

Fliednerkrankenhaus:

- 05.04.2005 Dieter Dupik / Axel Lenz
03.05.2005 Axel Lenz / Dieter 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. 91/2005 ist der
19.05.2005**



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 Noé 0211 / 65 24 57
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51
(Handy) 0179 204 8967
Werner Skirlo 0211 / 28 62 30
Eduard Lanzinger 0211 / 92 69 250

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



Notrufnummern

Kreuzbund
Büro 0211 / 17 93 66—0
Cáfeteria 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



„Es ist leider gantz Deutschland mit dem Sauffen laster geplagt. Wir predigen und schreien und predigen wider. Es hilft leider wenig.“

So sprach kein geringerer als Martin Luther (1483-1546) bereits im 16. Jahrhundert und man möge mir verzeihen, dass ich in der Zeitschrift eines katholischen Vereins einen Protestantenzitieren. Aber, wo er recht hat, hat der Mann recht.

Nur: Hatte Luther wirklich recht? Ich glaube gern, dass auch im 16. Jahrhundert bereits „geschrieen und gepredigt“ wurde gegen das „Sauffen laster“, nur hat es damals genau so wenig genutzt wie das Schreien und Predigen heute.

Wovon Luther gewiss nichts wusste, und damals auch gar nichts wissen konnte, dass war die heilsame Wirkung von Selbsthilfegruppen. Denn die gibt es erst seit dem späten 19. Jahrhundert.

Zur Erinnerung: 1896 war es Pfarrer Joseph Maria Neumann, bekannt als Dominikanerpater Anno, der in seiner Wirkungsstadt Aachen den "Katholischen Verein gegen den Missbrauch geistiger Getränke" und das "Zentralkomitee zur Errichtung katholischer Trinkerheilstätten" gründete und außerdem die Zeitschrift "Caritas" herausgab.

Bis dahin diskutierten die so genannten "Mäßigkeitsvereine" noch immer die Frage, ob lediglich eine "Branntwein-Abstinenz" oder eine "totale Abstinenz" angestrebt werden solle. So hieß es dort: "Durch Mäßigkeit Vierter zur Abstinenz Einzelner".

Pater Anno, selbst nicht alkoholabhängig, hatte einen trinkenden Bruder. Er sah den körperlichen und geistigen Verfall desselben und erkannte, weit seiner Zeit und auch den Einrichtungen seiner Zeit voraus, dass es sich bei Alkoholmissbrauch nicht um Willensschwäche oder Haltlosigkeit des Trinkenden handelte, sondern dass es eine Krankheit sei. Die Krankheit Alkoholismus, auch das wissen wir heute, ist nicht zu heilen, aber zum Stillstand zu bringen, nicht durch schreien und predigen, da irrt Luther, sondern durch sachliches Auseinandersetzen mit der Krankheit, durch Therapie und vor allem, durch regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe. Da wird nicht gepredigt und geschrieen, sondern vorgelebt und diskutiert, wie der Einzelne auch ohne Alkohol zufrieden und glücklich leben kann.

Wie gut, dass es die Gruppen gibt!

Leonore Engelhardt
Gruppe Derendorf 2



Verschiedene Wege führen aus der Abhängigkeit ①

Hilfe zum Ausstieg

Alkoholkrankheit entsteht nicht von heute auf morgen, sie ist ein längerer Prozess. Die Gesundung geschieht auch nicht von heute auf morgen, sie ist ebenfalls ein längerer Prozess, der durch Rückfälle unterbrochen werden kann.

Es wird geschätzt, dass es in der Bundesrepublik ca. 2,5 Millionen alkoholranke Menschen gibt. Mit ihnen leben meist mehrere Personen zusammen, sodass schätzungsweise über 6 Millionen Menschen bei uns direkt oder indirekt durch Alkohol leiden. Die meisten von ihnen stehen dieser Situation machtlos gegenüber. Sie wissen oft nicht, wie sie sich dem trinkenden Partner oder der trinkenden Partnerin, dem trinkenden Vater, der trinkenden Mutter bzw. als Eltern dem trinkenden Kind gegenüber verhalten sollen. Oder sie können es nicht, weil Angst, Sorge, Zu- oder Abneigung sie hilflos macht. Das Problem wird verdrängt, der bzw. die Süchtige ausgegrenzt oder beschützt, und so werden die Mitbetroffenen zu Mitabhängigen, so genannten Co-Alkoholikern. Dies ist ein Teufelskreis, in dem alle leiden und aus dem es scheinbar kein Herauskommen gibt.

Doch für alkoholgefährdete und alkoholsüchtige Menschen und die Mitbetroffenen gibt es mehrere Wege und entsprechende Angebote, um sich von dieser Krankheit zu befreien. Entscheidend dafür ist der erste Schritt: Die Bereitschaft, diese Krankheit zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen, um mit der Krankheit fertig zu werden. Die Chance des bzw. der Betroffenen, diesen ersten Schritt zu tun, ist umso größer, je eher und besser die Mitbetroffenen ihren Co-Alkoholismus aufgeben.

Beratung

Diese Hilfe finden Alkoholranke und ihre Angehörigen bei Beratungsdiensten sowie bei den verschiedenen Selbsthilfegruppen und Abstinenzverbänden und schließlich in den Therapieeinrichtungen. Beratungsdienste gibt es in allen Städten, sie werden vom Staat, den Kommunen und den freien Wohlfahrtsverbänden getragen. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte wie allgemeine Lebens- und Sozialberatung, Erziehungsberatung, Jugend-, Ehe- und Familienberatung und Suchtberatung. Ihre Tätigkeit ist anonym und kostenlos - sie ist darauf angelegt, zusammen mit den Betroffenen die weiteren Schritte zur Heilung zu finden, mögliche Ursachen des Problems zu klären und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Auch wenn der bzw. die Alkoholranke noch nicht bereit ist, zu einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe zu gehen, sollten die Angehörigen es tun. Für sie ist es wichtig, Hilfe von fachkundiger Seite zu bekommen, um selbst mit dem Problem besser fertig zu werden und eine Therapiebereitschaft des / der Betroffenen fördern zu können. Die Beratungsstellen bereiten auch die Therapie vor, für die ein amtsärztliches Attest notwendig ist, ein Antrag bei dem entsprechenden Träger gestellt und eine geeignete Therapiestelle ausgewählt werden muss, zu der die Beratungsstelle auch Kontakt aufnimmt.

Therapie

Der nächste Schritt zur Gesundung ist die Entgiftung. Sie erfolgt in einer Klinik und dauert, je nach dem Grad der Abhängigkeit, acht bis vierzehn Tage. Durch die Entgiftung sollen die Entzugserscheinungen abgebaut werden, und der Körper soll wieder ohne Alkohol reagieren können, also nicht mehr Alkohol „trinken müssen“. Die abgeschlossene Entgiftung ist Voraussetzung für die Entwöhnung



Verschiedene Wege führen aus der Abhängigkeit ②

oder Therapie, die sich möglichst nahtlos als nächster Schritt anschließen sollte.

Die Therapie kann ambulant in einer Beratungsstelle mit wöchentlichen Einzel- und Gruppensitzungen erfolgen oder stationär in einer Therapieeinrichtung. Sie dauert zwischen vier Wochen und sechs Monaten. Die Therapie bzw. Entwöhnung ist die eigentliche Auseinandersetzung mit dem Alkohol „trinken wollen“. Das Loch, das durch den Wegfall von Alkohol entstanden ist, soll nun mit Gefühlen, Erfahrungen und Sicherheiten gefüllt werden: „Nichttrinken“ wird zu einem neuen Lebenswert.

Selbsthilfegruppen

Hilfe zur Gesundung während und nach der Therapie finden Betroffene und ihre Angehörigen in den Selbsthilfegruppen und Abstinenzverbänden. Selbsthilfegruppen sind z.B. die Anonymen Alkoholiker (mit den AI-Anon Familiengruppen für Angehörige und den AI-Ateen-Gruppen für Kinder und jugendliche Angehörige von Alkoholikern bzw. Alkoholikerinnen) sowie der Kreuzbund. Abstinenzverbände sind z.B. das Blaue Kreuz und der Guttempler Orden. Ziel bei allen Gruppen und Verbänden ist das Leben ohne Alkohol und die gegenseitige Unterstützung in Selbsthilfe.

Ein weiterer Schritt ist die Nachsorge, die je nach Situation z.B. in Umschulungsmaßnahmen oder neuen Formen des Wohnens in einer Wohngruppe bestehen kann. Mit dem Abschluss der Maßnahme ist die Therapie nicht beendet; sie ist eine lebenslange Auseinandersetzung mit dem Alkoholkonsum. Rückfälle sind möglich, sie sind ein Wiedereinstieg in eine Konsumphase, die jedoch wieder beendet werden kann.

Wie können Sie einem alkoholkranken Menschen helfen?

Neben der fachlichen Hilfe durch eine Beratungsstelle gibt es einige allgemeine Verhaltensregeln, mit denen Sie alkoholgefährdeten oder alkoholkranken Menschen helfen können:

- Behandeln Sie ihn oder sie wie jede/n, der oder die keinen Alkohol trinkt.
- Übernehmen Sie für ihn oder sie keine Aufgaben, die er oder sie selber erledigen kann.
- Leihen Sie ihm oder ihr kein Geld (das gibt er oder sie sowieso nur für Alkohol aus).
- Decken Sie nicht seine oder ihre Fehler und den Leistungsabfall in Schule oder Betrieb, die durch den Alkoholkonsum entstanden sind.
- Versuchen Sie ohne große Vorwürfe, ihm oder ihr seine oder ihre (meist negativen) Verhaltensänderungen der letzten Zeit mitzuteilen.
- Seien Sie offen und ehrlich. Sie können ihm oder ihr Ihre Sorgen und auch Ihre Hilflosigkeit bezüglich seines oder ihres Alkoholkonsums mitteilen.
- Schonen Sie ihn oder sie nicht vor den Realitäten.
- Holen Sie sich Unterstützung bei einer Jugend- und Suchtberatungsstelle; gemeinsam mit einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin können Sie Schritte erarbeiten, die ihm oder ihr eine Hilfe sind.

(aus Barmer:gesund & aktiv)

**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.
- 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!

(Beitrag 6,00 € monatlich)

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

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

Kreisverband Düsseldorf e.V.
40210 Düsseldorf

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

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf

oder

Deutsche Bank AG

Kto.-Nr.: 10 19 23 24

Kto.-Nr.: 6 14 25 74

BLZ 300 501 10

BLZ 300 700 10

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift) _____

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender

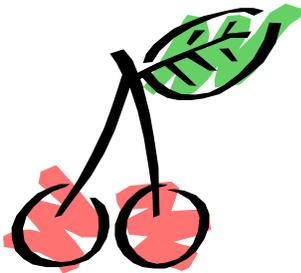
Zum guten Schluss...



Kirschdrink

75 g Süßkirschen
1 cl Zitronensaft
1 Eßl. Zucker
150 g kalte Buttermilch

1. Die Kirschen waschen und 2-3 schöne Früchte zur Garnierung beiseite legen. Den Rest entsteinen und in den Mixer geben.
2. Den Zitronensaft, den Zucker und ein Viertel der Buttermilch dazugeben. Alles etwa 15 Sekunden durchmischen.
3. Die restliche Buttermilch dazugeben und alles nochmals ca. 10 Sekunden gut durchmischen.
4. Die Mischung in das Glas abgießen und mit den Kirschen garnieren.



* * * * *

Das junge Paar beim Essen.

Er: „Na, wie schmeckt dir denn heute das Mittagessen?“ Sie: „Warum? Suchst Du etwa schon wieder Streit?“

* * * * *

Eine Emanze faucht einen Herrn an, der ihr die Tür aufhält: „Bloß weil ich eine Frau bin, brauchen Sie mir nicht die Tür aufzuhalten!“ „Ich halte Ihnen nicht die Tür auf, weil Sie eine Frau sind, sondern weil ich ein Gentleman bin!“

* * * * *

Ein Ehepaar sieht auf dem Markt einen Stand mit seltsamen exotischen Früchten. Lange starrt der Mann auf das Schild mit der Aufschrift: >Import<. Die Marktfrau erklärt: „Die werden eingeführt.“ - „Siehst Du“ sagt der Mann zu seiner Frau. „und Du hättest sie wahrscheinlich wieder gegessen.“

* * * * *

Doktor: „Leiden Sie an Blähungen?“

Patient: „Na hören Sie mal. Das ist das einzige Vergnügen, das mir noch geblieben ist!“

Impressum



90_2005

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@Kbdus.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