



# KREUZ bunt + 95 @ktuell!



*Februar / März 2006*

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

**KREUZBUND**

---

## **Jahreswende**

Nicht alles war beeinflussbar  
bis hin zur Jahresfrist.

Mach Inventur! Und mach dir klar,  
wonach man dich bemisst.

Ein kleines Steinchen schnell verblasst!

Doch fügst du Stein an Stein,  
bis du ein Mosaikbild hast,  
voll Leuchtkraft wird es sein.

Schau aus dem Fenster in den Tag!

Sei stets voller Zuversicht.  
Gewinne, schaffe, prüf und frag.  
Trag Sonne im Gesicht!

Lass dich nicht jagen von der Zeit!

Kehr ein, wo Friede wohnt.  
Und schenk dich leer mit Herzlichkeit,  
dann wirst du reich belohnt.

Mach alle deine Träume wahr,

bis du am Rande bist!  
Begrüße nun das neue Jahr,  
so, wie es kommt und ist.

# Unsere Tage zu zählen, lehre uns



**Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**

„Unsere Tage zu zählen, lehre uns; dann gewinnen wir ein weises Herz.“ – so wird in einem Psalm um einen sinnvollen und verantwortlichen Umgang mit der Zeit gebetet.

Zu Sylvester geht unser Blick oft zurück in das vergangene Jahr: Ist es für mich ein gutes Jahr gewesen? Haben sich meine Wünsche und Hoffnungen erfüllt? Ist das Jahr schnell vergangen oder wurde mir die Zeit zu lang?

Und für das neue Jahr werden manchmal Wünsche oder sogar Vorsätze formuliert. 2006 – ein ganzes Jahr: 12 Monate, 52 Wochen, 365 Tage. Eine lange Zeit. Und deshalb wird wohl manch edler oder vielleicht zu großer Vorsatz schnell wieder auf die lange Bank geschoben. Und manchmal kehrt die Freude oder die Trauer des Alltags schnell wieder ein und verengt den Blick von der Weite eines ganzen Jahres auf den jetzigen Tag oder die Zeit bis zum nächsten Treffen in der Gruppe.

Im Jahr 2005 verstarb nach einem ungewöhnlich langen Pontifikat Papst Johannes Paul II., mit Benedikt XVI. wurde ein Deutscher sein Nachfolger.

Mit einem Gebet von Papst Johannes XXIII. lade ich ein, im Umgang mit der Zeit und im Umgang mit den Erwartungen an sich selbst die Kirche im Dorf zu lassen:

„Nur für heute werde ich mich bemühen,  
den Tag zu erleben,  
ohne das Problem meines Lebens  
auf einmal lösen zu wollen.  
Nur für heute werde ich etwas Sinnvolles tun,  
wozu ich eigentlich keine Lust habe.  
Nur für heute werde ich mich vor zwei Übeln hüten:  
vor der Hetze und der Unentschlossenheit.  
Nur für heute werde ich glauben –  
selbst, wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –  
dass Gott für mich da ist.  
Ich will mich nicht entmutigen lassen  
durch den Gedanken,  
ich müsste dies alles  
mein ganzes Leben lang durchhalten.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch allen viele gute Tage und eine geglückte Zeit im neuen Jahr!

# Seminare

## Organisation und Preise

Bei seiner Sitzung am 12. Dezember hat sich der Vorstand mit der Situation bei den Seminaren befasst. Anlass waren zum einen Beschwerden darüber, dass die Seminare regelmäßig sofort nach der Ankündigung ausgebucht sind und zum andern die Kostensituation.

Die große Nachfrage spricht für die Qualität des Angebots. Das ist in erster Linie das Verdienst der SeminarleiterInnen und dafür sind wir dankbar. Umso mehr gilt es, die Plätze gerecht zu vergeben. Deshalb haben wir beschlossen:

- Jedes Mitglied kann höchstens an zwei Seminaren im Jahr teilnehmen.
- Die Seminare werden einzeln nacheinander angekündigt.
- Wenn ein Seminar belegt ist, wird das folgende aufgerufen.
- Pauschale Reservierungen von Kontingenten sind nicht mehr möglich.
- Die Seminargebühren sind spätestens 4 Wochen vor dem Seminartermin zu bezahlen, andernfalls wird der Platz weitergegeben.

Wir hoffen, so zu mehr Chancengleichheit zu kommen.

Nun wäre es sicher möglich, der hohen Nachfrage durch eine Ausweitung des Angebots Rechnung zu tragen. Dem steht jedoch entgegen, dass der Verein einen erheblichen Zuschuss zu den Kosten leistet. Diese Last wird von allen Mitgliedern getragen, kommt aber nur einem kleinen Teil der Mitglieder zu Gute. Deshalb sind wir gehalten, das Budget zu begrenzen. Um im Rahmen des Budgets die Zahl der Seminare erhöhen zu können, wollen wir die Eigenbeteiligung der Teilnehmer den gestiegenen Kosten anpassen. Die Seminare sollen ab 2007 € 60,- für Mitglieder und € 90,- für Nichtmitglieder kosten. Für 2006 bleibt es bei den bisherigen Preisen. Der relativ hohe Anstieg erklärt sich dadurch, dass die Preise seit Urzeiten nicht angepasst worden sind.

Wir sind zuversichtlich, dass diesen neuen Spielregeln für alle akzeptabel sind.

Der Vorstand



## **Last orders please!**

In England ist Schluss mit dem kontrollierten Trinken. Am 23. November 2005, 23.00 Uhr läutete den Briten zum letzten Mal die Glocke, die das staatlich verordnete Trinkende für diesen Abend ankündigte. Schnell noch ein, zwei Runden „Lager“ oder „Bitter“ für die Thekennachbarn bestellen und mit dem wehmütigen Gefühl der Endgültigkeit runter laufen lassen. Letzte wichtige Sätze fallen und dann aus dem Alkohol- und Zigarettdunst hinaus in den englischen Nebel. Morgen ist ja auch noch ein Tag.

Und jetzt? Die Presse fürchtet endloses Dauersaufen bis zum frühen Morgen. Ich behaupte, dass nach einer kurzen Phase der Überreaktion eher eine Normalisierung des Trinkverhaltens eintreten wird. Denn die Notwendigkeit des zwanghaften Sturztrunks vor der Schließung der Pubs fällt künftig weg. Es wird also künftig weniger Schnapsleichen auf den Fähren von der Insel oder an den Stränden von Mallorca geben.

Stattdessen werden sich die normalen Konsumenten und die Alkoholkranken stärker voneinander unterscheiden, weil der künstlich erzeugte kollektive Sauftrockenheit wegfällt. Der „gesunde“ Trinker wird aufhören, wenn er genug hat. Für ihn wird es einfacher, den Extra-Pints vor Toreschluss zu entgehen. Der Alkoholkranke wird vielleicht zunächst exzessiv die neue Freiheit feiern und danach einfach länger am Abend unkontrolliert weiter saufen. Wenn er Glück hat, wird irgendwann in seinem Schädel die Glocke läuten und ihm ein selbst bestimmtes „Last order please!“ zurufen. Und das kann dann länger dauern als nur für eine Nacht.

Reinhard Metz

## **Sabine Bätzing ist neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung**

Die 30 Jahre alte SPD-Abgeordnete aus Altenkirchen, die im Jahre 2005 schon zum zweiten Mal direkt in den Bundestag gewählt wurde, ist seit Mitte Dezember die Drogenbeauftragte der Bundesregierung und somit Nachfolgerin von Marion Caspers-Merk.

Sabine Bätzing hatte sich bereits hervorgetan im Ausschuss für Jugend und Familie durch ihren Einsatz gegen die bei Jugendlichen so beliebten ALCOPROPS. Durch ihre erfolgreiche Ausschußarbeit wurde Gesundheitsministerin Ulla Schmidt auf die junge Abgeordnete aufmerksam und schlug sie bei den Koalitionsverhandlungen als Drogenbeauftragte vor.

Bei ihrem Amtsantritt erklärte Sabine Bätzing, dass der Kampf gegen den Tabakkonsum zu den drängendsten Aufgaben in den nächsten vier Jahren gehört. Hierzu teilte sie mit, dass auf Bundesebene derzeit noch kein Gesetz geplant sei für ein generelles Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden, am Arbeitsplatz und, abgestuft auch in Gaststätten, wie dies bereits in New York, Irland, Italien und ab 1.1.2006 auch in Spanien der Fall ist:

„Viele Dinge lassen sich hier auf kommunaler oder Landesebene klären. Jedes Bundesland ist dafür verantwortlich, ob es eine Regelung für rauchende Schulen gibt oder nicht. Was den Nichtraucherschutz in Gaststätten betrifft, bin ich auf das Frühjahr gespannt. Dann wird der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband die ersten Ergebnisse der freiwilligen Vereinbarung vorlegen.“

Sabine Bätzing will die auf Prävention und Aufklärung abgestellte Drogen- und Suchtpolitik ihrer Vorgängerin fortsetzen, wobei die Reduzierung des Tabak- und Alkoholkonsums an erster Stelle stehen wird.

Sorgen bereitet der Politikerin, dass der Konsum von Cannabis bei jungen Menschen zwischen 12 und 25 Jahren zunimmt. Hier wird sich eine „verzahnte Aufklärung“ gegen den kombinierten Konsum von Cannabis mit Zigaretten und Alkohol richten.

Bei den Auseinandersetzungen über die Legalisierung illegaler Drogen steht für Sabine Bätzing fest:

„Eine Legalisierung wird es mit mir nicht geben“.

Einen neuen Akzent will die Drogenbeauftragte bei der Bekämpfung des vor allem bei Frauen auftretenden Medikamentenmissbrauches setzen. Zunächst soll aber eine Studie erstellt werden, um dann in das Gespräch mit Ärzten- und Apothekerverbänden einzutreten.

Manfred Engelhardt  
Gruppe Derendorf 2



# Alkohol und Angst

Unter dem Titel „Korbidität bei Alkoholabhängigkeit“ referierte Professor Dr. med, Martin Driessen, Bielefeld, am 21. Oktober 2005 auf dem X. Suchtforum im Fliedner Krankenhaus in Ratingen. So unverständlich der Titel auch war, verstand er es doch, die Zusammenhänge auch für einen Laien wie mich verständlich darzustellen. Es ging um das gemeinsame Auftreten von mindestens zwei verschiedenen psychischen Belastungen und Störungen bei einer Person, ob ein Zusammenhang besteht, wie man sie erkennt und wie man sie behandelt. Ich fasse kurz zusammen, was ich mitgenommen habe.

Untersuchungen zeigen, dass von Patienten in stationärer Therapie 45 % ohne psychische Störungen waren, 24 % litten unter Angststörungen, 16 % unter sozialen Störungen und 15 % wiesen zusätzlich mehrere Störungen auf. Das lässt den Schluss zu, dass Angststörungen das Risiko für Alkoholkrankheit erhöhen.

Auch Traumatisierungen (körperliche oder psychische Verletzungen) können nach einer anderen Studie das Risiko für eine Alkoholkrankheit erhöhen. Das neuronale Angstnetzwerk ist bei Personen mit Traumafolgestörungen überaktiv. Das könnte zur Anfälligkeit für die negative Verstärkerwirkung von Alkohol führen. Chronischer Missbrauch könnte die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen behindern. Spezifische Untersuchungen und solche zu frühen traumatischen Erlebnissen sind jedoch selten. Es scheint jedoch so zu sein, dass sexuelle Traumata das Suchtrisiko erhöhen. Die Suizidneigung Alkoholkranker ist bei Zusammentreffen mit Depression oder Angststörungen stark erhöht. Dasselbe gilt bei zusätzlichen Persönlichkeitsstörungen.

Bei der Behandlung der Alkoholkrankheit muss auf begleitende psychische Störungen geachtet werden. Dabei steht die Alkoholentwöhnung an erster Stelle („No alc no fear!“). Antidepressive Medikamente haben keinen positiven Einfluss auf das Trinkverhalten. Beim Zusammenwirken von Alkoholkonsum und Angststörung lassen sich kurz- und langfristige Effekte unterscheiden:

- Kurzfristig erlebt der Trinker bewusst Entspannung, Sedierung (Beruhigung), die Stressintensivität und das Erregungsniveau werden herabgesetzt.

- Langfristig wird unbewusst die angstbetonte Situationsbewertung und das Erregungsniveau verstärkt. Damit verstärkt der Alkoholkonsum die Angststörung, die ihrerseits den Alkoholkonsum in die Höhe treibt.

Deshalb erscheint es vorteilhaft, vorrangig die Abstinenz zu fördern, um diesen Prozess zu stoppen.

Für mich als Betroffenen erschien diese Darstellung plausibel und nachvollziehbar. Im „nassen“ Zustand hätte ich allerdings viel lieber meine Ängste behandeln lassen, als mit dem Trinken aufzuhören. „Ich bin so depressiv“ sagt sich eben leichter als „Ich trinke zu viel“. Und die Ärzte sollten bei über Ängste klagenden Patienten genauer hinsehen, ob nicht auch Alkohol im Spiel ist.

Reinhard Metz

---

## Neulich in der Entgiftung

„Ich bin nämlich *sutzitgefährdet*,“ sagte er und schaute mich treuherzig an. Es hörte sich an, als habe er das große Los gezogen. Er wusste vielleicht nicht, wie man das Wort schreibt, aber er hatte gelernt, es richtig zu verwenden. „*Sutzit*“ war für ihn der Schlüssel zum Urlaub in dieser gemütlichen Klinik. Vollpension, keine Arbeit, nette Kumpels und Animation durch freundliche Weißkittel fast rund um die Uhr. Dafür kann man schon mal ein paar Tage ohne Alkohol auskommen. „Schon zwölf Mal war ich in der Entgiftung. Ich brauche nur *sutzit* zu sagen und schon kriege ich eine Einweisung.“

Er hat nicht viel begriffen bis auf dieses Zauberwort.

Reinhard Metz



## Vorstand besucht Außengruppen

Mitglieder des Vorstandes werden in den kommenden Wochen die Außengruppen in den Stadtteilen besuchen. Ziel ist es, sich bei neu hinzu gekommenen Gruppenmitgliedern bekannt zu machen und alte Kontakte zu pflegen.

Was tut der Vorstand?

Wozu brauchen wir die Bendemannstraße?

Was tut sich in den Außengruppen?

Wo gibt es Probleme oder beispielhafte Initiativen der Gruppen?

Auf dem Weg über die Gruppenfächer bleiben Informationen oft eine Einbahnstraße oder bleiben abstrakt. Unser Anliegen ist es, die Kommunikation zwischen den Gruppen und dem Vorstand zu einem lebendigen und intensiven Austausch zu entwickeln. Wir hoffen damit dazu beizutragen, dass Probleme rechtzeitig angepackt werden können, ehe das Kind in den Brunnen gefallen ist. Andererseits ist uns auch daran gelegen, aus den Gruppen Anregungen und Unterstützung für die künftige Arbeit des Vorstandes zu erhalten.

Der Vorstand

Neu!

Ehepaargruppe

Montag 19:00 bis 20:45

Bendemannstrasse 17

Leitung: Reinhard Grinnus

Tel.: 02102 / 2 52 88

**Probleme mit Alkohol?  
Angstattacken?  
Depressionen?  
Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen  
psychologische Beratung an:  
Leonore Engelhardt  
Tel.: 0211 - 68 24 99**



# HELAC



Kreuzbund Düsseldorf

Wir feiern am 04.02.2006

## KARNEVAL OHNE ALKOHOL

**Eintritt 6 Euro**



Unterrath

Kürtenstrasse 160

Einlass: 16:11 Uhr

Beginn: 17:11 Uhr

Ende: 22:11 Uhr

Kartenbestellung ab dem 12.12.2005

im Büro Bendmannstrasse

Kuchenspenden werden dankend am

Vortrag in der Cafeteria BZ angenommen



### Reisen mit dem DV

Der DV lädt ein zu einer Mehrtagesfahrt vom 25. - 28. Mai 2006 nach Trier, Saarbrücken und Luxemburg unter Einbeziehung des Katholikentages.

Folgendes Programm ist vorgesehen:

- Do 25.05. Fahrt von Köln über Bonn nach Trier, nachmittags Stadtrundgang/fahrt
- Fr 26.05. Fahrt nach Saarbrücken zum Katholikentag, abends Teilnahme an einem „Abend der Begegnung“ des DV Trier.
- Sa 27.05. Fahrt zur Saarschleife nach Orscholz, über Mettlach (Villeroy&Boch) und Saarburg zurück nach Trier, Rest des Tages zur eigenen Verfügung
- So 28.05. Fahrt nach Luxemburg (Stadt), Möglichkeit zur Stadtbesichtigung und Zum günstigen Einkaufen, gegen 16:00 Uhr Rückfahrt nach Köln

Voraussichtliche Reisekosten pro Person:

Im Doppelzimmer für Kreuzbundmitglieder 299,- €, für Nichtmitglieder 335,- €

Im Einzelzimmer für Kreuzbundmitglieder 356,- €, für Nichtmitglieder 392,- €

Anmeldefrist bis zum 28. Februar 2006

Anmeldungsunterlagen bitte bei der Geschäftsstelle des Kreuzbund DV Köln, Georgstrasse 20, 50676 Köln anfordern.



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

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

11.02.2006  
08.04.2006  
10.06.2006  
12.08.2006  
14.10.2006  
09.12.2006

**Bendemannstrasse 17  
Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: 16:00 Uhr**

Unsere Gruppe hat Nachwuchs  
bekommen

## Titus

**geboren am 14. 12. 2005**

Wir danken den leiblichen Eltern  
Kerstin und Wolf und wünschen Ihnen  
Glück und gutes Gelingen zu der neuen  
Herausforderung!

**Gruppe Bilk St. Martin**

**Wir trauern um:**



Günther Bach

† 04.01.2006

## **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  
Im Johannistal 45  
42119 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 2 42 28 43

### **Region Süd-Ost:**

Helmut Baltés  
Tel.: 02297 - 90 24 54

### **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...

01.02.	Gisela Fanenbruck	65 Jahre
<b>03.02.</b>	<b>Johannes Kieschewski</b>	<b>70 Jahre</b>
13.02.	Ulrich Lütgemeyer	50 Jahre
14.02.	Detlef Krause-Plate	60 Jahre
15.02.	Peter Hartmann	50 Jahre
23.02.	Sieglinde Meisenbacher	65 Jahre
01.03.	Marianne Ebbert	65 Jahre
07.03.	Udo Hellemanns	50 Jahre
09.03.	Reinhard Metz	60 Jahre
13.03.	Lieselotte Knoll	65 Jahre
<b>21.03.</b>	<b>Marianne Hierstetter</b>	<b>85 Jahre</b>
24.03.	Jürgen Krämer	50 Jahre
28.03.	Renate Bleich	65 Jahre
31.03.	Erika Truszkowski	65 Jahre

## zum Jubiläum...



01.03.2006 Brigitte Schneider



01.02.2006 Doris Hilscher  
01.02.2006 Wolfgang Richter  
01.03.2006 Heinz Drillen



12.03.2006 Michael Kalwitzki



# Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0



## Montag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 12</b> Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ <b>Bilk - St. Martin</b> Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum
---	---

## Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ <b>Rath</b> Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ <b>Holthausen</b> Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Lieselotte Knöll Tel.: 7 11 84 05
☺ <b>Derendorf 2</b> Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ <b>Urdenbach</b> Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ <b>City 2</b> Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ <b>Garath</b> Mathias-Erzberger-/ Nikolaus-Ehlen-Haus Ecke Carl-Severing-Straße Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ <b>Unterrath</b> Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	

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

**BZ 14**

Egon Frencken

Bendemannstr. 17

Tel.: 166 45 95

## ☺ 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

☺ <b>BZ 3</b> Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ <b>Gerresheim</b> Neusser Tor 12 Ökum.Begegnungsstätte Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42
☺ <b>BZ 10</b> Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	☺ <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St.Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16

## Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 4</b> Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ <b>Derendorf 1</b> Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ <b>BZ 5</b> Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ <b>Flingern St. Vinzenz</b> Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ <b>BZ 8</b> Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ <b>Flingern 2</b> Lindenstr. 176 Pfarre Liebfrauen (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 0 21 04 / 80 16 54
☺ <b>Bilk 1</b> Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ <b>Heerd</b> Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75

## Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50
☺ <b>Vennhausen</b> Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
☺ <b>Wersten Mitte</b> Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Schmidt Tel.: 0179 / 905 95 92

☺ **Telefonische Beratung für Co-Abhängige**  
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



## Februar 2006

- 04.02. Kreuzbund Düsseldorf feiert:  
„Karneval ohne Alkohol“  
Einlass: 16:11 Uhr; Ende: 22:11 Uhr
- 11.02. Supervision für Gruppenleiter und  
Stellvertreter; 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
- 13.02. Vorstandssitzung; Beginn: 18:00 Uhr
- 20.02. Frauenarbeitsgespräch, Beginn 19:00

## März 2006

- 03.03.-Seminar in Waldbreitbach
- 05.03. mit Barbara Kroke
- 13.03. Vorstandssitzung; Beginn: 18:00 Uhr
- 13.03. Gruppenleiter - Arbeitsgespräch  
Beginn: 19:00 Uhr

## April 2006

- 05.04.-Frauseminar / Frau Lerch
- 07.04. in der Wolfsburg/Mülheim
- 08.04. Supervision für Gruppenleiter und  
Stellvertreter; 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
- 10.04. Vorstandssitzung; Beginn: 18:00 Uhr
- 24.04. Frauenarbeitsgespräch, Beginn 19:00

---

## DV - Termine

- 11.02. Frauenarbeitsgespräch in Düsseldorf  
Beginn: 10:00 Uhr

## Wochenenddienste im BZ

- 04.02. - 05.02.2006 Gruppe Garath  
11.02. - 12.02.2006 Gruppe BZ 9  
18.02. - 19.02.2006 Gruppe City 2  
25.02. - 26.02.2006 Gruppe BZ 12  
04.03. - 05.03.2006 Gruppe Bilk St. Martin  
11.03. - 12.03.2006 Gruppe BZ 6  
18.03. - 19.03.2006 Gruppe Kaiserswerth  
25.03. - 26.03.2006 Gruppe Bilk 1  
01.04. - 02.04.2006 Gruppe BZ 2

## 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 47 52  
Reinhard Metz 0211 / 57 18 59  
Frauke Piepmeyer 0211 / 39 62 65  
Heidi Noe 0211 / 65 24 57  
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51  
(Handy) 0179 204 8967  
Eduard Lanzinger 0211 / 92 69 250

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:** 07.02.2006 Gudrun Heidemann  
14.02.2006 Ferdinand Claren  
21.02.2006 Waldemar Sierold  
28.02.2006 Claas Hillebrand  
07.03.2006 Peter Engels  
14.03.2006 Armin Langer  
21.03.2006 Axel Nolte  
28.03.2006 Christa Thissen  
04.04.2006 Hans Gerd Kühnel
- 13C:** 07.02.2006 Günter Grommes  
07.03.2006 Theo Bodewig
- 13D:** 07.02.2006 H. Flesch / G. Rimkus  
07.03.2006 F. Piepmeyer

### Fachambulanz Langerstrasse:

**März 2006** Heinz Drillen

### Tagesklinik Langerstrasse:

**13.02.2006** Reinhard Metz

**13.03.2006** Reinhard Metz

### Markushaus:

**27.03.2006** Heinz Drillen

### Fliegerkrankenhaus: (Siloah)

**07.02.2006** Dieter Dupick / Axel Lentz

**07.03.2006** Dieter Dupick / Axel Lentz

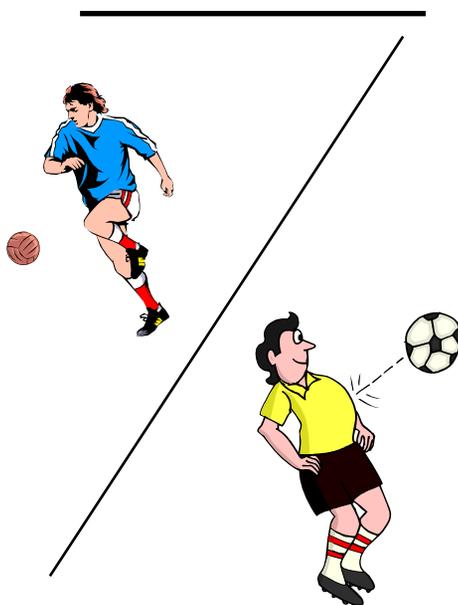
# KREUZBUND - Sport

## Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 18:00 - 20:00 Uhr  
in der Turnhalle der städtischen GGS  
Unterrather Strasse 76 / Beedstrasse,  
Strassenbahnlinien: 707, 715  
und Bus: 730 und 760

### Ansprechpartner:

Egon Frencken Tel.: 0211 / 1 66 45 95



### ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!  
Wenn hierzu Fragen bestehen,  
ist Hans Koch, Gr. Urdenbach,  
telefonisch bereit, nach seinen  
Möglichkeiten Auskunft zu geben.  
Tel.: 0211 - 15 12 57

**Redaktionsschluss für  
das nächste  
„Kreuzbunt+@ktuell“  
No. 96/2006 ist der  
22.03.2006**



## Neue Homepage [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)

Mit der Anpassung unserer Homepage an die Gestaltungsvorgaben des Bundesverbandes haben wir auch die Inhalte und den Betreuungsvertrag kritisch überprüft. Ergebnis war, dass wir die Seite in Eigenregie neu gestaltet und die Inhalte von Grund auf neu konzipiert und überarbeitet haben. Das Resultat ist unter der obigen Internetadresse zu besichtigen. Anstelle einer langen Beschreibung schaut doch einfach mal rein!

Für Lob sind besonders dankbar **Angelika Buschmann, Peter Konieczny** und **Horst Buschmann!** Sie haben viel Talent, Schweiß und Zeit in das Projekt investiert und die weitere Pflege auf sich genommen. Kritische Anregungen nehmen wir natürlich auch gern entgegen.

Reinhard Metz

---

## Deutscher Fürsorgetag 2006 in Düsseldorf

Der Deutsche Verein für öffentliche und private Fürsorge veranstaltet seinen 77. Kongress vom 3. – 5. Mai 2006 im Congress Center Düsseldorf. In vier Symposien und einer Vielzahl von Workshops befassen sich die Teilnehmer mit Fragen rund um das Motto „Mut zur sozialen Verantwortung!“. Mit diesem Motto appellieren sie gleichzeitig an alle Verantwortlichen in Politik, Verwaltung und Verbänden, trotz der aktuellen Finanzierungsprobleme unseres Sozialleistungssystems nicht ihre soziale Verantwortung für die Menschen aus dem Blick zu verlieren.

Mit dem Kongress verbunden ist eine Ausstellung, bei der auch das Gesundheitsamt der Stadt Düsseldorf seine Arbeit präsentieren wird. Der Kreuzbund und andere Selbsthilfegruppen beteiligen sich mit einer Präsentation der Zusammenarbeit zwischen professioneller Fürsorge und Selbsthilfe. Wir haben angeboten, einen Stand mit alkoholfreien Drinks zu organisieren, wenn das gewünscht wird. So sorgen wir für die Fürsorge!

Reinhard Metz

## Wußten Sie, ...

... dass in Deutschland von  
2,5 Millionen alkoholkranker  
Menschen ca. zwei Drittel  
Männer und ein Drittel  
Frauen sind?

... dass jährlich  
ca. 42.000 Menschen  
an den Folgen  
ihrer Alkoholkrankheit  
sterben?

... dass alkoholbedingte  
Verkehrsunfälle die Hälfte  
aller Verkehrstopfer  
verursachen?

... dass ein großer Teil aller  
Gewalttaten unter  
Alkoholeinfluss, und zwar  
meistens von Männern,  
verübt wird?

... dass 56% der  
Jugendlichen im Alter von  
16 bis 17 Jahren schon  
Rauscherfahrungen mit  
Alkohol hatten?

... dass Jugendliche ihren  
ersten Alkoholrausch im  
Durchschnitt mit  
15,6 Jahren erleben?



## ***guten tag da bin ich wieder***

Wilfried Bloser Flingern 2

Ob Kind oder Erwachsenen man kann von einander lernen

Ein Kind von gestern und ein Kind von heute  
Die Eltern wie die Kinder sind ganz andere Leute.

Ich werde geboren, dass nehme ich hin,  
weiß nicht warum, erkenne keinen Sinn.

Wie ich erfahre, ich bin noch zu klein.  
Ich kann schon Denken, das sieht niemand ein.

Sie schauen mich an, die Onkel und Tanten,  
die weniger oder mehr beliebten Verwandten.

Ihnen ins Gesicht schauen, dabei lacht man Sie an,  
wenn Sie sich umdrehen wird über Sie gelästert dann.

So habe ich schon früh erkannt.  
es war nicht gut, dass man die Sprache erfand.

Sie schauten mich an und blickten Dumm.  
Warum bleibt unser Kind so stumm?

Sie hatten mir nichts rechtes zu sagen.  
Wo bitt Du denn, konnte ich nur schwer ertragen.

Halt Du, da bitt Du ja, kille kille ei jei jei.  
Der Spruch, dass das Gesicht genau die Mutter sei.

Die Nachbarin, sie schob den Wagen und sagte dieses.  
Ja jetzt erkenne ich, das Gegenlicht, so hieß es.

Voll schob Sie ihren Kopf mit deal halben Oberkörper in den Wagen rein  
Ich bin erschrocken die Luft wird knapp, kann keiner mich von Ihr befreien?

Ein Bussi sollte das sein, eine Liebkosung, oha ist das schlimm.  
Ich halte das für einen Überfall und sehr schlechten Benimm.

Plötzlich fing meine Erziehung an. Ich erkannte, warum man das  
so nannte. Ich wurde nicht ausgebildet oder man erklärt mir  
was. Der Wortschatz nur, heiß, Aua, kalt, Aua. das macht Spaß.

Wie ich vom Alter etwa weiter Wurde  
die Sprache nicht gescheiter.

Ich erkannte, Ausländer und Kleinkinder, erklärt wird, die Sprache gleich.  
Mut du rechts gehen, tut du Haus sehn, du verstehn? Die Sprache ist an Worten reich.

Ich bin noch im Stadium der Erziehung, die Bildung kommt später.  
Die Erziehung so habe ich begriffen, das ist Aufgabe der Väter.

Du hörst jetzt oder ich sage es heute Abend dem Papa, dann wirst Du hören. Also  
lernte ich, am Morgen hören oder am Abend die Gesundheit zerstören.

Dann wurde mir erklärt  
Nur eine Hand ist was Wert.

Gib das schöne Händchen,  
zeige der Tante mal das Bändchen.

Wo kamen plötzlich die vielen Onkel und Tanten her?  
Es waren Fremde die mich voll stopften mit Süßigkeiten sehr.

Abends sprach der Vater dann,  
nimm nie was von fremden Onkel oder Tanten an.

Am besten, so habe ich es später dann erkannt,  
hätten die Eltern nicht jeden Onkel und Tante genannt.

Die Erziehung die ging weiter.  
Irgendwann fand ich sie heiter.  
Die Babysprache lohnt sich nicht zu erlernen Weil  
die Erwachsenen waren sie wieder entfernen.  
Im Lebensabschnitt für ein Kind nur  
die Erwachsenen gebildet sind.

Du wirst als Kind in einem Stufenplan  
gepresst. 1 - 3 zu Hause. 4-6 Kinder-  
garten. 7-14 gibt dir die Schule dann  
den Rest.

Die Bildung wird dann noch verbessert von 15-18 geht's es in die Lehre Dann  
kommt das Leben in voller Schwere.

Mit 18 bin ich plötzlich frei, ich bin für mein Tun selbst verantwortlich, erst Kind  
dann Erwachsen, erst Erziehung dann Aus - Bildung

Ich lerne ein Mädchen kennen  
Und darf mich plötzlich Vater nennen.  
Dann bin ich erziehungsberechtigt und stelle fest, fast zu viel der Ehre, meine  
Erziehung, der Kindergarten, die Schule und die Lehre

haben mich nicht vorbereitet auf das Vater sein  
und sage ich der Mutter meines Kindes, koche bitte was. das wäre fein.

Sie schaut mich verträumt an und sagt mit dem Brustton der Überzeugung, gib mal acht. Ich  
weiß wo der Türke, Grieche, Italiener, Jugoslawe oder Chinese den Laden auf macht.  
Nach 18 fahren sehen wir die Küche und das Kind  
Und begreifen das wir ohne Wissen sind.

Wir wurden erzogen, der Apotheker, der Doktor, der Polizist, der Lehrer, der Pastor,  
sie alle waren berechtigt auf unser Leben Einfluss zu nehmen. Die Eltern machten ein wichti-  
ges Gesicht hoben den Zeigefinger und sagten, hör mal was Der spricht, merke  
dir das und vergiss es nicht.  
So ging ich unverstanden in das Leben.

Die übernächste Generation wurde von ihren Eltern nur Verstanden.  
Das Ergebnis beider Erziehungsvariationen das Oma und Opa bei ihren Enkeln sich das  
Selbstvertrauen holen und die Enkel sehen ein. Grenzen aufzeigen, wie weit darf ich ge-  
hen, ja wir passen zusammen. Jeder gibt dem Anderen zu verstehen, ihn als Gleichbe-  
rechtigt anzusehen.



Der Meister hatte mit seinen  
jungen Schülern einen Ausflug  
gemacht.

Zur Rast setzten Sie sich an  
das Ufer eines Flusses,  
das steil hinab ging.

Einer der Schüler fragte:  
„Sag Herr, wenn ich nun  
abrutschen würde und in  
den Fluss fiel, müsste ich  
dann ertrinken?“

„Nein“, antwortete der Meister,  
„du ertrinkst nicht,  
wenn du in den Fluss fällst -  
du ertrinkst nur dann,  
wenn du drin bleibst.“

nach Anthony de Mello

**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!**

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

**Deutsche Bank AG**  
Kto.-Nr.: 6 14 25 74  
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 (BDSG) werden beachtet.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum      Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum      Kreisvorsitzender



# Zum guten Schluss...



## Kiwi-Bowle

6 Kiwifrüchte  
1/4 L Orangensaft  
1/8 L Ananassaft  
1/4 L Zitronensaft  
1 Flasche Ginger Ale  
Zucker  
Eiswürfel

Kiwifrüchte schälen, in dünne Scheiben schneiden, mit den Fruchtsäften übergießen.  
2 Stunden gekühlt ziehen lassen.  
Vor dem Servieren Eiswürfel hinzugeben und mit Ginger Ale auffüllen.

„Ooh, Verzeihung.  
Da hätte ich mich doch beinahe auf ihre Brille gesetzt.“ -  
„Halb so schlimm.  
Die hat schon ganz andere Sachen gesehen!“



„Mama, sind Kalorienbomben gefährlich?“ -  
„Und wie.  
Sie können sogar Reißverschlüsse sprengen!“



„In unserer Wohnung müssen Mäuse sein!“  
Darauf sie:  
„Das ist kaum möglich, wo du doch jeden zweiten Tag einen Kater hast.“

Impressum



95\_2006

Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 Düsseldorf  
FON: 02 11 / 17 93 66 - 0  
FAX: 02 11 / 17 93 66 - 22

Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [buero@kbus.de](mailto:buero@kbus.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  
Stadtsparkasse 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: 650 Stück