



KREUZ bunt +
97 @ktuell



Juni / Juli 2006

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZZBUND

Menschen sind wie

Kirchenfenster.

**Wenn die Sonne scheint
strahlen sie in allen Farben,
aber wenn die Nacht kommt,
kann nur ein Licht im Innern
sie voll zur Geltung bringen.**

Elisabeth Kübler-Ross

Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung

Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Pfingsten gilt ebenso wie die Taufe als Sakrament des Heiligen Geistes. Und bei beiden spielt der Name eine besondere Rolle. In der Taufe erhält der Christ seinen Namen, und in der Firmung wird er erneut beim Namen gerufen: „Martina, sei besiegelt durch die Gabe Gottes, den Heiligen Geist.“ Heiliger Geist und Name gehören zusammen. Gott schenkt seinen Geist nicht massenweise anonym, sondern namentlich und persönlich.

Diesen Artikel schreibe ich am Tag der zentralen Trauerfeier für Paul Spiegel in Düsseldorf. Und mir fällt die Holocaust-Gedenkstätte Yad Vaschem in Jerusalem ein: Allein die Zahl der ermordeten Kinder, derer dort gedacht wird, beträgt 1,6 Millionen. Viele namentlich bekannt, aber nach einzelnen Namen wird immer noch gesucht. Damit auch von den Toten niemand in Vergessenheit gerät. „Verweigerter Erinnerung ist Mord“, sagt ein jüdisches Sprichwort.

Yad Vaschem – eine Namens-Gedenkstätte für die Ermordeten, für die Toten. Hier in Düsseldorf erlebe ich es bei Begräbnissen oft anders. „Anonymes Begräbnis“ – da wird der Name gerade nicht über den Tod hinaus in Erinnerung gehalten. Oder denken Sie beim Thema Anonymisierung an manche Wohnblöcke oder Hochhäuser: Wer kennt da eigentlich noch die Namen der Menschen, mit denen er unter einem Dach wohnt?

„Namen sind Schall und Rauch“ heißt es oft. Und so denken manche auch in Bezug auf Gott. Gott? Da wird es irgendetwas geben. Irgendwie ein höheres Wesen, etwas Göttliches, ein „Etwas“, kein Du – unverbindlich-diffus, namenlos. Da verliert der Gottesglaube langsam und unmerklich sein Profil. Ob es nicht einen Zusammenhang gibt zwischen dem Verlust des Namens Gottes und der Anonymisierung in unserer Gesellschaft?

Yad Vaschem – die Namens-Gedenkstätte. „Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.“, sagen die Juden. Israel ist das Volk der Erinnerung. Und diese Erinnerung schafft Verbundenheit und Identität: Das Wissen, woher wir kommen und wozu wir da sind.

In den Kreuzbundgruppen ist jeder Weggefährte namentlich und persönlich bekannt. Das schafft Verbundenheit und Vertrauen. Und in den Kreuzbundgruppen wird auch die Erinnerung an die persönliche Lebensgeschichte gepflegt, damit das Leben gelingen kann. Denn wer seine Vergangenheit nicht kennt, den kann das seine Zukunft kosten.

Yad Vaschem – die Namens-Gedenkstätte. Der Name ist eine Gabe des Heiligen Geistes. Wir haben allen Grund, den Namen heilig zu halten. Gottes Namen und in Gottes Namen unseren eigenen Namen und die Namen der anderen.

„Die ganze Fensterfront ist rauchfrei...“

Mit dieser Zusage wendet sich in Berlin jetzt auch das renommierte First-Class-Restaurant BOR-CHERT an bevorzugte Gäste. Längst ist es in Deutschland allgemein üblich geworden, dass die attraktivsten Plätze in Nobelrestaurants oder Hotels mit internationalem, anspruchsvollem Publikum Nichtraucherern vorbehalten sind.

In der MARITIM-Hotelkette sind zur Frühstückszeit alle Restaurants rauchfrei. Ein Gast, der unbedingt auf eine Zigarette angewiesen ist, darf diese dann anschließend in der Lobby rauchen und bekommt dort noch einen kostenlosen Kaffee serviert.

Unabhängig von derartigen Privatarrangements in der gehobenen Gastronomie werden aufgrund einer Ende des vergangenen Jahres in Berlin getroffenen verbindlichen Vereinbarung zwischen der Bundesregierung und dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband (DEHOGA) schrittweise bis zum 1.3.2008 in 90 % der Speiselokale die Hälfte der Stühle und Tische für Nichtraucher reserviert sein. Sabine Bätzing, die neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung, erklärte, dass sie die fristgemäße Realisierung dieser Vereinbarung „mit scharfem Blick“ überprüfen werde. Ingrid Hartges, die Hauptgeschäftsführerin des DEHOGA, gab hierzu bekannt, dass am 1.4.2006 die erste Etappe dieser Vereinbarung von der Gastronomie planmäßig erfüllt worden sei.

Der Präsident der Bundesärztekammer Jörg-Dietrich Hoppe forderte indessen ein „umgehendes konsequentes Rauchverbot“. Auch 54 % der Bundesbürger befürworten nach einer FORSA-Umfrage ein totales Rauchverbot in allen Gaststätten. Ebenfalls ergab eine repräsentative Erhebung des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg, dass eine Mehrheit der deutschen Bevölkerung rauchfreie Gaststätten wünscht.

Per Gesetz verfügt ist bereits ein totales Rauchverbot in der Gastronomie in Irland, Schweden, Italien und Spanien. Frankreichs Premierminister Dominik de Villepin erklärte zur Einführung des Rauchverbotes in allen öffentlichen Gebäuden und Gaststätten: „Die Frage steht auf der Tagesordnung“. Mehr als $\frac{3}{4}$ aller Franzosen befürworten eine derartige gesetzliche Regelung.

Die Hauptstelle für Suchtgefahren in Hamm kritisiert, dass in Deutschland immer noch 600 000 Zigarettenautomaten existieren – das sind mehr als in allen EU-Staaten zusammen, und fordert ein völliges Werbeverbot und Abbau der Automaten.

In dem jahrelangen Streit um das Tabakwerbeverbot in Deutschland drohte jetzt der EU-Gesundheitskommissar Markos Kyprianou damit, eine Klage in den Europäischen Gerichtshof einzubringen, da Deutschland und Luxemburg die einzigen Staaten sind, die bisher das EU-Tabak-Werbeverbot noch nicht in nationales Recht umgesetzt haben. Die Bundesregierung begründete die Verzögerung damit, dass sie bisher auf freiwillige Vereinbarungen gesetzt habe, wie kürzlich ein Sprecher des Bundesgesundheitsministeriums bekannt gab.

Manfred Engelhardt, Gruppe Derendorf 2



Schulaktion 2006 erfolgreich abgeschlossen

In den vergangenen Jahren haben wir uns unter der Federführung der DAK an der Suchtprävention in Düsseldorfer Schulen beteiligt. In diesem Jahr hat die DAK diese Präventionsmaßnahmen für uns überraschend nicht mehr angeboten. Der Vorstand hat spontan beschlossen, dass wir in die Bresche springen und den Schulen eine Unterrichtsstunde über die Gefahren des Alkoholmissbrauchs anbieten.

Unser Angebot stößt auf beachtliche Resonanz. Im Januar wurden schon 4 Stunden gehalten, im Februar waren es 8 Stunden und für April und Mai waren je 7 Stunden gebucht. Unsere Mitglieder haben sich in erfreulicher Zahl als Referenten zur Verfügung gestellt. So konnten wir alle Terminwünsche berücksichtigen.

Die Erfahrungen zeigen, wie wichtig es ist, die Schüler und Schülerinnen möglichst früh über die Suchtgefahr aufzuklären. Das Interesse der Schüler am Thema ist groß, das Wissen um die gesundheitlichen Risiken dagegen unterentwickelt. In den Klassen 8 und 9 gibt die Mehrheit freimütig an, schon Erfahrungen mit Alkohol zu haben. In einzelnen Fällen erzählen die Kinder, dass sie schon mal an einem Tag eine Flasche Wodka oder Jägermeister ausgetrunken haben. Das deckt sich mit den Ergebnissen einer Risikobefragung Jugendlicher, die im Jahr 2001 vom Gesundheitsamt Düsseldorf durchgeführt worden ist. Danach waren in der 8. Klasse in den 4 Wochen vor der Befragung 15,4 % der Jungen und 13,7 % der Mädchen mindestens einmal betrunken oder stark angeschlagen. In der 10. Klasse erhöhten sich diese Anteile auf 43,1 % bei den Jungen und 26,9 % bei den Mädchen.

Nach meiner persönlichen Erfahrung macht der ehrliche Bericht eines Alkoholikers und die Schilderung der Stufen des gesundheitlichen, sozialen und seelischen Abstiegs doch Eindruck auf die Kinder. Ich hoffe, dass sie danach weniger sorglos und leichtsinnig mit dem Alkohol umgehen. Auch einige Lehrer äußerten sich erstaunt über das Interesse und die Aufmerksamkeit der Schüler. Das bestärkt mich in der Überzeugung, dass die Prävention in früher Jugend geeignet ist, der Selbstbeschädigung durch Alkoholmissbrauch wirksam entgegenzutreten.

Umso bedauerlicher ist es, dass sich die Stadt Düsseldorf nicht entschließen konnte, diese Aktion durch die geplante Karnevalskampagne „Keine Kurzen für Kurze“ zu flankieren. Denn aus den Erzählungen der Kinder wird deutlich, wie einfach es für sie auch in Düsseldorf ist, alkoholische Getränke im Handel oder in Gaststätten zu kaufen. Wer hier nur auf Verbote und Kontrollen setzt, greift eindeutig zu kurz. Es ist dringend erforderlich, die gesamte Öffentlichkeit zur Wachsamkeit gegenüber jugendlichem Alkoholmissbrauch aufzurufen und zu motivieren. Vielleicht setzt sich diese Einsicht im kommenden Jahr durch. Wir werden die Zahlen der Polizei über aufgegriffene betrunkene Kinder im Düsseldorfer Karneval im Auge behalten.

Reinhard Metz

Therapieangebote für alle Lebenslagen

In der Vorstellung vieler Suchtkranker spielt nach wie vor die sechsmonatige stationäre „Entziehungskur“ eine fatale Rolle: sie schreckt ab. Ich kann mich doch nicht für ein halbes Jahr von der Arbeit und aus meinem sozialen Umfeld abmelden, um mich mit Säufnern in einer entlegenen Entziehungsanstalt zur gemeinsamen Gehirnwäsche wegschließen zu lassen! Erstens passt das nicht zu mir und zweitens merkt dann doch jeder, was mit mir los ist. Mit solchen Argumenten lässt sich die notwendige Entscheidung für eine Umkehr trefflich abschmettern. Damit werden aber nur vermeintliche Hindernisse aufgebaut, die in Wirklichkeit seit langem nicht mehr vorhanden sind.

Grundsätzlich bleibt es dabei, dass die Sucht auch eine Krankheit der Seele ist, die der Behandlung bedarf. Die seelischen Schäden setzen dabei in der Regel viel früher ein, bevor körperliche Symptome auftreten und schließlich zum Zusammenbruch führen. Die Jellinek-Kurve beschreibt eindringlich diesen Krankheitsverlauf. Positiv ist bei diesem Szenario des Niedergangs, dass die Umkehr auf jeder Stufe möglich ist. Der Kranke muss also nicht zwangsläufig erst den Partner, die Arbeitsstelle, dann die Wohnung und endlich die Gesundheit verlieren, bevor ihm geholfen werden kann. Einsicht und Motivation vorausgesetzt kann er in jedem Stadium das Hilfsangebot finden, das für seine Situation geeignet ist.

Wer noch im Beruf steht, kann neben seiner Arbeit abends und an den Wochenenden eine **ambulante Therapie** besuchen. Er muss nicht einmal Urlaub nehmen. Diese Therapieform dauert allerdings zum Beispiel in der Fachambulanz der Diakonie Düsseldorf ein halbes Jahr. Und sie setzt einen belastbaren Patienten voraus, der den täglichen Wechsel zwischen dem Leben draußen und der Konzentration auf sein Leiden während der Therapiestunden aushalten kann.

Wer noch über ein intaktes häusliches Umfeld verfügt, aber bereit oder in der Lage ist, für drei Monate aus dem Beruf auszusteigen, kann die Therapie in einer **Tagesklinik** durchführen. Er nimmt dann von acht bis fünf Uhr an der Behandlung teil und geht abends wieder nach Hause. Auf diese Weise kann er sich tagsüber voll auf seine Gesundung konzentrieren, hält aber den Kontakt zu seiner Familie aufrecht.

Auch bei den **stationären Therapien** finden sich unterschiedliche Formen. Der Suchtkranke kann sich in einer klassischen Suchtklinik behandeln lassen. Ein Beispiel hierfür ist die Langzeit-Therapie in der Landesklinik in Langenfeld. Sie dauert heute regelmäßig drei bis vier Monate. Auch private Kliniken wie Bad Tönisstein in Neuenahr und die Klinik Thommener Höhe bei Daun bieten die stationäre Behandlung an.

Falls erforderlich kann der Patient aber auch zusätzlich zur Suchtbehandlung in **Wohngruppen** seine Wiedereingliederung in soziale Zusammenhänge und in das Arbeitsleben erlernen. Haus Siloah in Ratingen-Lintorf und das Markus-Haus der Diakonie sind Beispiele für diese Therapieform. Die Betreuung in diesen Einrichtungen dauert mindestens sechs Monate.

Die Auswahl der geeigneten Therapieform erfolgt je nach der persönlichen Situation des Patienten in Absprache mit den Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe, die auch die Übernahme der Kosten mit den Trägern der Sozialversicherung abklären. Die Hilfsangebote sind also vielfältig vorhanden. Man muss nur den ersten Schritt tun und sich darauf einlassen.

Reinhard Metz



EU gegen Alkoholmissbrauch?

Der Gesundheitskommissar der Europäischen Union Markos Kyprianou will noch vor der Sommerpause mit einem Bündel von Maßnahmen gegen den Alkoholmissbrauch vorgehen, berichtet das Handelsblatt in seiner Ausgabe vom 17. 05. 2006. So sollen das Mindestalter für den Verkauf von Bier und Wein auf 18 Jahre heraufgesetzt, der Verkauf alkoholischer Getränke an Tankstellen und die Werbung für Alkohol eingeschränkt werden. Allerdings plant der Kommissar dem Bericht zufolge bisher keine Verordnung sondern setzt auf die „Selbstregulierung der Hersteller“.

Es erscheint zweifelhaft, ob der EU gelingt, was die Alkohol-Lobby bisher auf nationaler Ebene bisher noch immer zu verhindern wusste. Denn schon jetzt zeigt sich der Hauptgeschäftsführer des Deutschen Brauer-Bundes „höchst alarmiert“. Er befürchtet Jobverluste. Und vermutlich werden sich auch der Winzerverband und der Bauernverband, der Tankstellenverband, die Werbewirtschaft, das Fernsehen und die Presse zur Abwehr von Gefahren für ihre schwer um die Existenz ringende Klientel zu Wort melden. Kaum vorstellbar, dass uns künftig bei so geballter Verbandsmacht die perlende Bierflasche vor und während der Fernsehübertragung eines Fußballspiels erspart bleibt.

Auch weiterhin wird „freies Saufen für freie Bürger“ zu den höchsten Freiheitsrechten gehören. Auf die paar Süchtigen, die dabei auf der Strecke bleiben, kann es dabei nicht ankommen. Um die kann sich ja der Kreuzbund kümmern!

Reinhard Metz

Nachruf

Werner Skirlo hat uns verlassen.

Er starb am 27. Mai nach langer, tapfer ertragener Krankheit während einer Kur, von der er wusste, dass sie ihm allenfalls Linderung, nicht aber Heilung bringen konnte.

Sein besonnener, wohl abgewogener Rat wird uns fehlen.

Wir werden uns stets dankbar an ihn als treuen Freund erinnern.

Der Vorstand

The show must go on!

Es muss wohl am ungünstigen Termin gelegen haben. Anders ist es kaum zu erklären, dass nur zwei Selbsthilfe-Organisationen am Gründonnerstag den Weg zum Gespräch gefunden haben, zu dem die neue Abteilungsleitung der Rheinischen Klinik in Grafenberg eingeladen hatte. So fand das erste Gespräch in kleinem Kreis, dafür aber umso intensiver statt. Denn es gab einiges zu besprechen.

Frau Dr. Franke, seit fast einem Jahr Abteilungsärztin für Abhängigkeitserkrankungen und der Oberarzt **Dr. Reissner** stellten das „biopsychosoziale“ Behandlungskonzept vor, nach dem jetzt die Entgiftung Abhängiger durchgeführt wird.

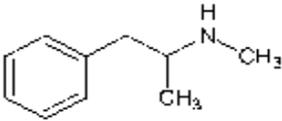
Die anwesenden Vertreter der Selbsthilfe legten Wert darauf, dass neben der medikamentösen Behandlung gleichgewichtig eine intensive Anleitung zur Verhaltensänderung bei den Patienten erfolgen muss. In diesem Zusammenhang äußerten sie Bedenken dagegen, dass das montägliche Ehemaligentreffen nach Teilnehmerangaben seit einigen Wochen für die Patienten freiwillig sein soll mit der Folge, dass die Bank der Patienten seitdem kaum noch besetzt sei. Die etwas despektierlich als „Muppetshow“ bezeichnete Veranstaltung hat sich aus ihrer Sicht seit Jahrzehnten bewährt. Bisher war die Teilnahme für die derzeitigen Patienten verbindlich. Dass sie sinnvoll und nützlich ist, beweist die freiwillige Teilnahme vieler Ehemaliger. Woche für Woche pilgern etwa 20 „trockene“ Abhängige auf den Berg, um sich an die schlimmste Phase des Abschieds von ihrer Sucht zu erinnern und die Patienten zur Abstinenz zu ermuntern.

Auch die Teilnahme an den Informationsveranstaltungen der Selbsthilfe sollten für die Patienten Pflicht sein. Abhängigkeit ist eine körperliche und seelische Krankheit, die nur unter Mitarbeit des Patienten zum Stillstand gebracht werden kann. Die Suchtkrankheit bringt es mit sich, dass der Kranke oft keine Einsicht zeigt. Die Entgiftung kann auf Dauer nur erfolgreich sein, wenn der Patient sich mit seiner Abhängigkeit auseinandersetzt und die reale Möglichkeit einer abstinenten Lebensweise erfährt. Die ärztliche Autorität sollte eingesetzt werden, damit er die Chance nutzt, diese Erkenntnis bei den Informationsveranstaltungen zu gewinnen.

Die Selbsthilfe-Organisationen äußerten den Wunsch, möglichst frühzeitig über Änderungen des Behandlungskonzepts und der Abläufe in der Klinik informiert zu werden. Frau Dr. Franke verwies auf die Homepage der Klinik (www.rk-duesseldorf.de). Sie betonte abschließend, dass das Gespräch Auftakt für den laufenden Erfahrungsaustausch sein solle und deshalb weitere Einladungen folgen würden.

Reinhard Metz





steht für **Crystal-Meth** oder **Methamphetamine** und ist ein synthetisches Stimulansmittel auf Amphetaminbasis.

Methamphetamin wurde zuerst 1919 in Japan hergestellt und während des 2. Weltkrieges unter dem Namen Pervitin zur Leistungssteigerung eingesetzt. Es wirkt stark euphorisierend und unterdrückt das Schlafbedürfnis. Insbesondere sollen japanischen Kamikaze-Flieger auf dieses Mittel zurückgegriffen haben.

In den 30er und 40er Jahren des vorigen Jahrhunderts wurden **Amphetamine** insbesondere medizinisch verwandt, um Asthmabeschwerden zu lindern.

In Verbindung mit LSD entwickelte sich das Medikament in den 60er Jahren zur Rauschdroge. Da es synthetisch hergestellt werden kann und relativ preiswert ist, wird auch von „Arme-Leute-Kokain“ gesprochen.

Warum, werden Sie fragen, schreibe ich darüber an dieser Stelle?

Vor einiger Zeit erschien im „Weggefährten“ ein Artikel des Inhalts, dass es immer weniger „nur“ Alkoholiker gibt, sondern dass ein verstärkter Trend zur Mehrfachabhängigkeit beobachtet werden kann.

Auch die Tatsache, dass mehrere Kreuzbundgruppen mit Patienten zusammen arbeiten, die mehrfach abhängig erkrankt sind, rechtfertigt es, einen Blick über Alkoholabhängigkeit hinaus auf andere, weniger bekannte Drogen (Suchtmittel) zu werfen.

Crystal-Meth ist eine illegale Designer (Party) Droge und wird auch Meth, Glass, Hitler-Speed, Piko genannt. In Asien gibt es die Substanz in Tablettenform unter dem Namen Yaba (thailändisch für *verrückte Medizin*). Neuerdings wird es in osteuropäischen Ländern hergestellt und nach Deutschland eingeschleust.

Der Besitz in Deutschland und USA ist strafbar.

Das Mittel ist aber auch relativ leicht selbst herzustellen: Grundstoff ist Ephedrin, ein rezeptfreies Schnupfenmittel, welches mit Iod oder rotem Phosphor vermischt wird. Die Gefahr dabei: der so gewonnene Stoff ist hochexplosiv. Ich las von einem Süchtigen, der beim Herstellen des Rauschmittels durch eine Explosion Verbrennungen 2. Grades an 40 % seines Körpers erlitt. Er ist heute Invalide; seine einzige Sorge: wie komme ich an Crystal-Meth!!!

Crystal-Meth wird geschnieft, geraucht, in Tablettenform geschluckt oder gespritzt. Es macht sehr schnell schwer abhängig.

Mögliche psychische Folgen, um nur einige zu nennen:

- Starke Abhängigkeit
- Schlafstörungen (auch wenn längere Zeit nichts mehr konsumiert wurde)
- Aggressivität
- Übersteigerte Egozentrik
- Wahrnehmung, dass Insekten unter der Haut krabbeln, aber auch
- paranoide Wahnvorstellungen

Mögliche physische Folgen

- Gewichtsverlust
- Eiternde Geschwüre
- Ablöse der Nasenschleimhaut (bei schniefen)
- Haarausfall
- Zahnverlust
- Schlaganfälle, Herzstillstand
- Autoaggression.

Bei Kindern von Müttern, die Crystal-Meth konsumieren, kann es zu Missbildungen kommen, die auch bei Embryopathie von Kleinkindern alkoholabhängiger Mütter zu beobachten sind. Wenn es uns gelingt, unsere Selbsthilfegruppen verstärkt jüngeren Süchtigen zu öffnen, und wenn diese neben Alkoholmißbrauch auch unter anderen Abhängigkeiten erkrankt sind, ist es sicher wichtig, über verschiedene Arten der Rauschdrogen informiert zu sein. Ich werde gerne in Abständen weitere „harte“ oder sog. Partydrogen in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit vorzustellen.

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Fürsorge für den Fürsorgetag

Kreuzbund, Guttempler und Freundeskreise bewirteten gemeinsam auf dem Stand der Stadt Düsseldorf beim diesjährigen Deutschen Fürsorgetag vom 3. – 5. Mai 2006 die Teilnehmer mit alkoholfreien Cocktails. Für den Kreuzbund mixte Uschi Langer unterstützt von ihrem Mann Armin in bewährter Manier bunte Drinks. Dafür gilt ihnen unser besonderer Dank!

Unter dem Motto „Brücken bauen“ hatte die Stadt einen sehr schönen und trotzdem informativen Stand gestaltet, auf dem auch der Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsamt und Selbsthilfe breiter Raum eingeräumt wurde. Wandtafeln mit Schaubildern und Videopräsentationen verdeutlichten den umfassenden Ansatz des Gesundheitsamtes. Das Amt und einzelne Gruppen waren mit Informationsständen vertreten und die Suchtselbsthilfe tat das, was sie am besten kann: sie demonstrierte suchtmittelfreie Geselligkeit.

Nur schade, dass diese vorbildliche Präsentation auf die rund tausend Fachteilnehmer des Kongresses beschränkt blieb. Es wäre wünschenswert, dass auch die breite Öffentlichkeit und die örtliche Politik Gelegenheit erhielten, die vielfältigen Hilfsangebote für kranke, behinderte und benachteiligte Menschen in unserer Stadt zur Kenntnis zu nehmen. Zumindest der Videopräsentation wünschen wir, dass sie nicht in der Schublade verschwindet, sondern über den Tag hinaus weite Verbreitung findet.

Reinhard Metz



Selbsthilfeforum im Internet

Auf dem Kroke-Seminar im Oktober 2005 in Waldbreitbach hatte unser neues Kreuzbundmitglied Olaf Teschner, wie ich finde, eine Super-Idee. Um das Selbsthilfeangebot auch für jüngere Betroffen und Mitbetroffene attraktiver zu machen und auch um die Hemmschwelle für einen Erstkontakt herabzusetzen, hatte Olaf die Idee, ein solches Forum im Internet einzurichten. Ich sagte ihm auch spontan meine Unterstützung bei diesem Vorhaben zu. Schon wenige Tage nach dem Seminar hatte Olaf das www.selbsthilfeforum.de/ki im Internet mit viel Engagement und Einsatz eröffnet. Wir haben es dann noch ein wenig überarbeitet und es ein wenig übersichtlicher gestaltet. Inzwischen haben sich auch schon diverse Interessenten als Mitglieder registrieren lassen und eigene Beiträge dort eingestellt.

Die Anmeldung bei diesem Forum ist selbstverständlich kostenlos!

Zwischenzeitlich ergaben sich ein paar Probleme beim Zugriff auf die Forumsseiten, so dass ein zweiter Link www.selbsthilfeforum.gg eingerichtet wurde.

Wir hoffen, dass die Zahl der Mitglieder und Benutzer zunehmend größer wird. Über die Shoutbox am Anfang kann man sofort Kontakt mit anderen Mitgliedern die z. Z. online sind aufnehmen. Wenn ich also ein akutes Problem habe, über das ich unbedingt und sofort mit jemandem sprechen will, kann ich das hier tun, ohne Angst zu haben, ich störe jemanden durch meinen Anruf oder es ist im Moment niemand telefonisch erreichbar. Ich muss auch nicht bis zum nächsten Gruppenabend warten, damit mir jemand zuhört. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass ich mir meinen Kummer in der entsprechenden Rubrik von der Seele schreiben kann, und ich relativ schnell eine Antwort bekomme.

Trotz aller Vorteile, die ein solches Forum bietet, darf man aber doch nicht vergessen, dass es die persönlichen Kontakte wie sie bei regelmäßigen Gruppenbesuchen entstehen, auf keinen Fall ersetzen kann und auch nicht soll.

Hans-Gerd Kühnel, Gruppe BZ 6

1. Bikertreffen Kreuzbund Düsseldorf



Am 04.06.2006 soll es nun soweit sein,

Es findet das erste Bikertreffen des
Kreuzbundes - Düsseldorf statt!!!

Wir treffen uns um 13 Uhr in der
Bendemannstrasse

Willkommen sind ALLE Bikerfans,
egal ob mit Roller oder X4, alles ist erlaubt!

2 Räder und ein Motor reichen!!!

Eine kleinere Tour ist auch geplant.

Anmelden könnt ihr euch, bis 15.05.2006,
entweder im Büro

oder bei Olaf Teschner unter der Nummer
0171/1058142

über rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen!!!!

Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

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

**10.06.2006
12.08.2006
14.10.2006
09.12.2006**

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

Gruppenleiter-Arbeitsgespräch:
12.06.2006, 19.00 Uhr



Ehepaargruppe

Montag 19:00 bis 20:45
Bendemannstrasse 17
Leitung: Reinhard Grinnus
Tel.: 02102 / 2 52 88

Wir trauern um:



Werner Skirlo

* 15.01.1938
† 27.05.2006

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 - 6 18 78

Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

09.06.	Rita Müller	55 Jahre
09.06.	Klaus Müller	60 Jahre
15.06.	Karl-Ernst Thiel	70 Jahre
16.06.	Karl-Heinz Grützner	70 Jahre
23.06.	Günter Hamann	65 Jahre
08.07.	Marie Luise Blaeser	70 Jahre
14.07.	Dieter Dupick	65 Jahre
26.07.	Jürgen Müller	60 Jahre
29.07.	Johann Bodewig	60 Jahre

zum Jubiläum...



01.06.2006	Waltraud Bergt
01.06.2006	Karlheinz Harz
01.06.2006	Klaus Weyand
01.06.2006	Ursula Weyand
01.07.2006	Horst Bembenek
01.07.2006	Heidmarie Marquardt



01.06.2006	Herbert Ernst
01.07.2006	Roland Heinicke



01.07.2006	Hans Pempelfort
------------	-----------------



Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr



Montag 19:30 - 21:30 Uhr

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

☺ **Ehepaargruppe - 19.00 - 20.45 Uhr**
Bendemannstr. 17
Reinhard Grinnus
Tel.: 0 21 02 / 2 52 88

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 Lieselotte Knoll Tel.: 7 11 84 05
---	--

☺ 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 Fritz-Erler-Strasse 21 Freizeitstätte Garath Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
---	---

☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	
--	--

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

BZ 14
Bendemannstr. 17
Egon Frencken
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

☺ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ Kaiserswerth Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16
--	---

☺ BZ 10 Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	
--	--

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 0
--	---

☺ 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	☺ St. Ludger St. Ludger 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

☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☺ Telefonische Beratung für Co-Abhängige Irmgard Wagner Tel.: 7 33 25 62
---	---

☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	<p>Einzelgespräche: <u>Anmeldung und Terminvereinbarung</u> Büro Bendemannstrasse 17, Tel.: 17 93 66 - 0 oder telefonische Beratung, Hans Koch, Tel.: 15 12 57</p>
---	---

☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Engels Tel.: 7 59 77 89	
---	--



KREUZBUND-Kalender



Juni 2006

- 03.06. Frauen Aktivtag/Stadtrundfahrt D´dorf
10.06. Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter; 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
12.06. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
Beginn: 10:00 Uhr
12.06. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
12.06. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch
Beginn: 19:00 Uhr
18.06. Johannisfest im Pfarrgarten
Himmelgeist; Beginn: 14:00 Uhr
Bringt gute Laune mit;
für Essen, Getränke und Musik
ist gesorgt!
19.06. Frauenarbeitsgespräch;
Beginn: 19:00 Uhr

Juli 2006

- 06.07. Fortsetzung Malkurs mit Elke Brenke
Dienstags 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
10x anderthalb Std. für 20,- €
Anmeldund im Büro
08.07. Tag der Begegnung
(Programm vom DV folgt am 15.06.)
15.07. Aktivtag der Frauen im KB / Stadt-
rundfahrt etc.
15.07. Frauengruppe / Ute Lerch (€ 8,00)
10:00—15:00 Uhr
21.07.-Seminar in Waldbreitbach
23.07. mit Barbara Kroke
28.07. Seminar in Waldbreitbach
30.07. mit Claudia Stark
30.07. Schifffahrt auf dem Rhein
Näheres von Edi Lanzinger

August 2006

- 21.08. Frauen-Arbeitsgespräch, 19:00 Uhr

DV-Termine

- 01.07. Tagesseminar für Frauen in D´dorf,
Frau Schlaafkirchner, 09:00-18:00 Uhr
12.08. Aktivtag der Frauen / Treff Köln-Hbf,
Haupteingang Domplatte, 10:00 Uhr

Wochenenddienste im BZ

- 03.06. - 04.06.2006 Gruppe Derendorf 2
10.06. - 11.06.2006 Gruppe BZ 1
17.06. - 18.06.2006 Gruppe BZ 3
24.06. - 25.06.2006 Gruppe BZ 4
01.07. - 02.07.2006 Gruppe BZ 5
08.07. - 09.07.2006 Gruppe Unterrath
15.07. - 06.07.2006 Gruppe Wersten Mitte
22.07. - 23.07.2006 Gruppe BZ 8
29.07. - 30.07.2006 Gruppe „Ehepaare“
05.08. - 06.08.2006 Gruppe BZ 10

KB—Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Telefon 0211 / 17 93 66—0
F a x 0211 / 17 93 66—22

Heinz Drillen 0211 / 4 38 39 98
(Handy) 0177 738 47 52
Joachim Zeyer 0211 / 220 17 56
(Handy) 0172 2 66 69 87
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
Cáfeeteria 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:** 06.06.2006 Hans Gerd Kühnel
13.06.2006 Manfred Greiner
20.06.2006 Uli Lütkemeyer
27.06.2006 Eduard Lanzinger
04.07.2006 Gudrun Heidemann
11.07.2006 Ferdinand Claren
18.07.2006 Waldemar Sierold
25.07.2006 Claas Hillebrand
01.08.2006 Peter Engels
- 13C:** 06.06.2006 Günter Grommes
04.07.2006 Theo Bodewig
- 13D:** 06.06.2006 H. Flesch / G. Rimkus
04.07.2006 F. Piepmeyer

Fachambulanz Langerstrasse:

29.11.2006 Heinz Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

08.08.2006 Reinhard Metz

12.09.2006 Reinhard Metz

Markushaus:

29.08.2006 Heinz Drillen

Fliehdnerkrankehaus: (Siloah)

02.08.2006 Dieter Dupick / Axel Lentz

06.09.2006 Dieter Dupick / Axel Lentz

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:

Egon Frencken Tel.: 0211 / 1 66 45 95
Anfahrt: Schlüterstrasse



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. 98/2006 ist der
14.07.2006



TRINKEN BIS ZUM UMFALLEN

Hauptsache betrunken - für viele Jugendliche das Motto, wenn sie sich zum Feiern treffen

EINE SOMMER-DISCO unter freiem Himmel. Jugendliche in guter Stimmung. Musik, Gelächter - und jede Menge Alkohol. Der 15-jährige Peter kommt bereits angetrunken auf der Fete in der norddeutschen Provinz an, bleibt den ganzen Abend an der Theke. Eine Cola mit Rum folgt der nächsten. „Ich habe so lange getrunken, bis ich nicht mehr konnte“, erzählte Peter. „Bis zur Alkoholvergiftung hat nicht viel gefehlt.“ Freunde fahren ihn nach Hause. „Auf dem Weg musste ich mich andauernd übergeben“, erinnert sich der heute 20-jährige an einen der schlimmsten Abende seines Lebens.

Als Mona am Sonntagmittag mit schwerem Kopf in ihrem Bett aufwacht, kann sie sich nicht an alle Details der letzten Nacht erinnern. „Was hast du gestern bloß gemacht?“ fragt sich die 15-jährige aus dem Ruhrgebiet. Die Antwort: „**Dasselbe und wie an fast jedem Wochenende!**“

Erst trinkt Mona Sekt, um in Stimmung zu kommen, auf der eigentlichen Party kippt sie dann Wodkas mit Red Bull. So schnell und so lange, wie sie kann. „Ich wollte möglichst schnell einen Voll-rausch haben“, erklärt die heute 22-jährige. Im Suff schlägt sie regelmäßig um sich. Ob das auch in dieser Samstagnacht so war, muss Mona erst ihre Freunde fragen.

Zwei ganz normale junge Menschen, die wie allzu viele ihrer Altersgenossen Erfahrung mit exzessivem Trinken haben. Peter und Mona hatten Glück: Weder haben sie im Rausch einen Unfall verursacht noch auf andere Weise jemandem ernsthaft geschadet - nur sich selbst

Ein Glas Bier am Feierabend oder ein Viertel Wein zum Essen - das gehört auch in Deutschland und Österreich zur Tradition. Dahinter steckt der Wunsch nach Genuss und Entspannung, und gegen einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol ist wenig einzuwenden.

Ganz anders sieht es jedoch beim exzessiven Rauschtrinken aus, das unter jungen Leuten groß in Mode ist. „Binge Drinking“ nennt die Wissenschaft, was im Volksmund Kampfrinken oder Komasaufen heißt.

„Binge Drinking bedeutet, mehr als fünf Drinks mit jeweils 10 Gramm Alkohol bei einer Gelegenheit zu trinken. Fünf Gläser Kölsch reichen schon“, erklärt Professor Michael Klein, Suchtforscher der Katholischen Fachhochschule Nordrhein-Westfa-

len in Köln. Reichen schon, um das Urteilsvermögen und die körperliche Ko-ordination zu verschlechtern, die Hemmschwellen herabzusetzen und nur noch undeutlich sprechen zu können. Und können - häufig konsumiert - zu bleibenden Hirnschäden oder einer tödlichen Alkoholvergiftung führen.

Das Phänomen ist nicht neu und beschränkt sich nicht auf Jugendliche. Was die Experten aber alarmiert, ist die Art, wie heute bereits 13-jährige Alkohol trinken: unmäßig, schnell und buchstäblich bis zum Umfallen. Die Ergebnisse aktueller Studien sind - so befremdlich das Wort in diesem Zusammenhang klingt - ernüchternd:

19 Prozent der deutschen Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren hatten 2005 mindestens eine Binge-Drinking-Erfahrung innerhalb der letzten 30 Tage. 34 Prozent gaben bei einer Repräsentativerhebung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an, sie hätten schon einmal in ihrem Leben einen Alkoholrausch gehabt.

In Österreich stieg zwischen 1992 und 2000 die Anzahl der 15- bis 19-jährigen Jungen, die wegen Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden mussten, um etwa 100 Prozent. Bei den gleichaltrigen Mädchen waren es sogar rund 200 Prozent.

13 Prozent der deutschen Jugendlichen trinken bereits im Alter von unter 16 Jahren regelmäßig Alkohol. Jungen trinken mehr und sind öfter betrunken als Mädchen. Das ergab der Deutsche Jugendgesundheitsur-

vey, eine Erhebung zur gesundheitlichen Situation von Jugendlichen.

Auch in den Universitäten ist Alkoholkonsum ein schwer wiegendes Problem: Eine Studie ergab 2004, dass sich 39,5 Prozent aller befragten Studierenden mindestens einmal während der letzten 14 Tage einen Rausch angetrunken hatten.

Beim Wort „Alkoholmissbrauch“ denkt man automatisch an Alkoholiker. Tatsächlich gelten rund 5 Prozent der erwachsenen Deutschen und Österreicher als behandlungsbedürftig chronisch alkoholkrank. Doch unter Jugendlichen ist Binge Drinking erheblich weiter verbreitet als Alkoholsucht.

Verschärft wurde das Problem in den letzten Jahren durch die so genannten Alkopops. Diese süßen Mixgetränke auf Basis von Bier, Wein, Sekt oder Spirituosen schmecken nicht so hochprozentig, wie sie tatsächlich sind. Und machen schnell betrunken. Ihre Beliebtheit -2003 waren Alkopops die von Teenagern meistgetrunkenen Alkoholika- scheint ihren Höhepunkt jedoch überschritten zu haben, denn 2005 ging der Verkauf stark zurück. Und zwar sowohl in Deutschland, wo der Gesetzgeber eine Sondersteuer auf sie erhob, als auch in Österreich, wo das nicht der Fall war. „Alkopops sind eine Modeerscheinung, die im Abklingen ist“, folgert Dr. Alfred Uhl vom Wiener Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung. Aber das womöglich nahe Ende des Alkopops Trends bedeutet nicht das Ende des Rausch-Trinkens. „Wir können keine Entwarnung geben“, erklärt Dr. Elisabeth Pott, die Direktorin der BZgA. „Weiterhin trinken 12- bis 17jährige Jugendliche pro Woche durchschnittlich 35,7 Gramm reinen Alkohol. Das ist eine Zahl, die wir nicht akzeptieren können.“ Entspricht diese Menge doch annähernd einem Liter Bier oder einem halben Liter Wein. Im betrunkenen Zustand setzen sich Teenager enormen Gefahren aus; angefangen von den möglichen Verletzungen nach einem Sturz bis hin zu den Risiken schwerer Verkehrsunfälle, die betrunkene Fahrer über-

durchschnittlich häufig verursachen. Auch die Folgen körperlicher Gewalt im Rauschzustand können gravierend sein - und wer im Suff ungeschützten Geschlechtsverkehr hat, verdrängt leicht die Ansteckungsgefahr beispielsweise mit Aids oder Hepatitis und das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft. „Im Rausch handeln weder Erwachsene noch Jugendliche verantwortungsbewusst“, erklärt Dr. Pott.

Was das bedeutet, davon kann Kinderkrankenschwester Simone ein Lied singen. Immer wieder werden Jugendliche im Alter von 14 oder 15 Jahren mit Alkoholvergiftung in die „Bärenstation“ des Kinderkrankenhauses im südbadischen Lörrach eingeliefert, wo sie arbeitet. „Diese Kinder sind auf Partys plötzlich verschwunden und werden dann irgendwann vor einer Haustür oder in der Toilette gefunden“, erzählt Simone. „Wenn sie bei uns in der Klinik ankommen, sind sie nicht mehr ansprechbar, erbrechen sich, manche nassen und koten sich ein. Einige zeigen sogar keine Reflexe mehr und müssen auf die Intensivstation gebracht werden. Ich weiß noch, wie schockiert ich war, als ich das erste Mal ein Kind in diesem Zustand gesehen habe.“ Trinkende Kinder und Jugendliche riskieren, ihren Körper dauerhaft zu schädigen. Nicht nur die Leber, auch die Entwicklung des Gehirns leidet unter dem häufigen Genuss von Hochprozentigen. „Wir sehen bedeutende Veränderungen in den Fähigkeiten der Gehirne von jungen Leuten, die regelmäßig stark trinken“, erklärt Expertin Susan Tapert, Psychiatrie-Professorin an der Universität von Kalifornien. „Trinken bis zum Rausch scheint die Lernfähigkeit, die Gedächtnisleistung und das räumliche Vorstellungsvermögen zu beeinträchtigen.“

Aber Binge Drinking kann auch unmittelbar lebensbedrohlich sein - immer dann, wenn bis zur Alkoholvergiftung getrunken wird. Alkohol lähmt das zentrale Nervensystem und ist in hohen Dosen tödlich. Steigt der Alkoholspiegel des Blutes schnell an, reagiert der Körper normalerweise reflexartig mit starkem Brechreiz, um das Gift loszuwerden.

Jugendliche - und Erwachsene - die zu schnell zu viel trinken, müssen damit rechnen, dass dieser Reflex nicht rechtzeitig greift und dass Atmung, Herzschlag und Hirnfunktionen aussetzen: Dann drohen Erstickten an Erbrochenem, Koma und Herzstillstand. In Deutschland starben 2004 nach offiziellen Angaben 202 Menschen an akuter Alkoholvergiftung, in Österreich sind es jährlich rund 100. Deutsche Experten gehen von einer nicht unerheblichen Dunkelziffer aus. Für unerfahrene Trinker ist das Risiko besonders hoch, denn es dauert mindestens 30 Minuten, bis der Alkohol über den Dünndarm ins Blut gelangt. In dieser Zeitspanne kann ein Binge Drinker eine hochgefährliche Dosis Alkohol zu sich nehmen, bevor er überhaupt Anzeichen von Trunkenheit verspürt oder gar das Bewusstsein verliert.

Auch wenn viele Eltern den Eindruck haben, ihre Teenager entzögen sich komplett ihrem Einfluss, sollten sie ihre Vorbildfunktion nicht unterschätzen. „Es hängt sehr viel davon ab, was man sich als Kind von den Eltern abguckt“, sagt Peter überzeugt, der das Trinken inzwischen aufgegeben hat, weil er erkannte, dass es ihm schadet und er keinen Gefallen mehr an den entsprechenden Partys findet. Und Mona ergänzt kritisch: „Es gibt doch nicht mal einen Kindergeburtstag, auf dem Erwachsene keinen Alkohol trinken.“ Wie Peter hat Mona das Trinken inzwischen aufgegeben.

Die Eltern in die Pflicht nimmt auch der Kölner Suchtforscher Professor Klein. „Für viele Jugendliche ist das Kampftrinken zwar nur ein Durchgangsstadium“, erklärt er. „Kommen aber Probleme in der Familie, Depressionen, Ängste oder Selbstzweifel dazu, ebnen die Binge-Drinking-Erfahrungen doch für manchen den Weg zum Alkoholismus. Stark gefährdet sind vor allem Kinder von alkoholkranken Eltern.“

Gute Vorbilder im Kampf gegen das Kampftrinken - darauf setzt auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Junge Erwachsene aus ganz Deutschland engagieren sich in ihrer Kampagne „Bist du stärker als Alkohol?“. 19- bis 25-jährige, spe-

zielt geschulte Studenten informieren die Jugendlichen über die Risiken zwar dort, wo es feuchtfrohlich hergeht: auf den Skipisten im Erzgebirge, an den Stränden von Sylt oder beim Open-Air-Festival Rheinkultur in Bonn. „Wir gehen in die Szene hinein“, erklärt Direktorin Pott das Konzept der Kampagne.

Mitten im Trubel setzt noch eine andere Aktion an. Mit ihrer Kampagne „Keine Kurzen für Kurze - gemeinsam gegen die Abgabe von Alkohol an Kinder und Jugendliche“ wenden sich die Stadt Köln, der Paritätische Wohlfahrtsverband und zahlreiche andere Organisationen besonders während des Karnevals an Einzelhändler und Wirte und erinnern sie an die gesetzliche Vorgabe: Keine Abgabe von Bier, Wein und Sekt an unter 16-jährige, keine Alkopops und Schnäpse an unter 18-Jährige.

Wer Kindern bedenkenlos Alkohol verkauft, dem drohen hohe Bußgelder und sogar die Schließung seines Betriebes. Denn wenn Kinder trinken, hört der Spaß auf - auch während der närrischen Tage.

von Carmen Molitor



Am 6. Juli 2006
geht unser Malkurs
in die 2. Runde.

Wir treffen uns jeden Dienstag
von 10.00 - 11.30 Uhr

Unter der Leitung von Elke Brenke
lernen wir, unsere Kreativität um-
zusetzen.

Kostenbeitrag: 20 Euro
(10 x 1 1/2 Stunden)

Wer Kindern bedenkenlos Alkohol verkauft, dem drohen hohe Bußgelder und sogar die Schließung seines Betriebes. Denn wenn Kinder trinken, hört der Spaß auf - auch während der närrischen Tage.

von Carmen Molitor

Probleme mit Alkohol?

Angstattacken?

Depressionen?

Partnerschaftskonflikte?

Ich biete Ihnen

psychologische Beratung an:

Leonore Engelhardt

Tel.: 0211 - 68 24 99

Hochzeit in der Gruppe BZ 6!

Am 06.04.2006
heiratete unser
Jochen seine Christa.

Es gratuliert die
Gruppe BZ 6

Alles Gute für die
Zukunft auch vom
Vorstand und der
Redaktion „Weisses Heft“.

Hurra, Hurra, es ist wirklich wahr, im Juli besteht Gruppe Urdenbach 20 Jahr!

Es ist keine Schande alkoholkrank zu sein. Es ist aber ein großer, evtl. unverzeihlicher Fehler, nichts dagegen zu tun.

Wir tun eine ganze Menge!

Seit dem 15. Juli 1986 besteht in Herz Jesu nach verständnisvoller Unterstützung durch den damaligen Pfarrer Leonhard Oehm und aufgrund freundlicher Empfehlung durch den damaligen Bürgermeister Josef Kürten unsere Kreuzbundgruppe, die sich jeweils dienstags ab ca. 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr trifft. Treffpunkt ist der Pfarrsaal.

**Wenn Du weiter trinken willst,
ist das Deine Sache.**

**Wenn Du aufhören willst
und Du schaffst es nicht,
dann ist es unsere Sache!**

**Komm zu uns - wir helfen Dir!
„Die Kreuzbundgruppe
in Deiner Pfarre!“**



Zum diesjährigen

TAG der BEGEGNUNG

des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln laden wir recht herzlich ein.
Ausrichter ist in diesem Jahr ist die Region Süd-West.

Neben einem kleinen Rahmen-Programm (u. a. die Ehrung langjähriger Kreuzbund-Mitglieder) wollen wir unseren Weggefährtinnen und Weggefährten vor allem Gelegenheit zur Begegnung, zum Kennenlernen und zum Gespräch geben.

Das gute Miteinander in unserer Gemeinschaft ist das Fundament für eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit und somit die Basis für eine lebensbejahende, zufriedene Abstinenz.

Wir wünschen uns, dass wir untereinander Solidarität pflegen und diese innerhalb unserer Kreuzbund-Gruppen mit Leben füllen.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Bitte sendet das Anmeldeformular bis zum **20.06.06** an uns zurück

Vorläufiges Programm

10.00 Uhr Heilige Messe
11.15 Uhr Grußworte und Ehrungen
ab 12.00 Uhr Imbiss aus der Gulaschkanone

13.30 Uhr im Rosengarten:

Pater Friedel spricht mit Interessierten über den Begriff „Zeit“
(„Nimmst Du Dir Zeit“, „Stiehlest Du Dir Zeit“, „Alles hat seine Zeit“)

Alternativ: Besichtigung Sommer-Akademie (Bildhauer/Theater-Werkstatt u.a.)

ab 15.00 Uhr Ausklang bei Kaffee und Kuchen

(Änderungen vorbehalten)

Kreuzbund Info-Tisch:

Hier sind Kreuzbund Flyer und Werbemittel erhältlich, sowie Kreuzbund-Artikel (Uhren, Schlüsselanhänger u.a.) käuflich zu erwerben



EINLADUNG

Tag der Begegnung

**am 8. Juli 2006
von 10 – 16 Uhr**

**in der Benediktiner-
Abtei
auf dem Michaelsberg
zu Siegburg**

**Kreuzbund e.V.
Diözesanverband
im Erzbistum Köln**

WEGBESCHREIBUNG

Mit dem Auto:

A 560 bis Abfahrt Siegburg (3) auf
B 484/B56 (Bonner Str.) Richtung
Siegburg. Dort weiter auf die Mühlen-
straße, ab dort den Hinweisschildern
„Abtei Michaelsberg“ folgen.

Mit der Bahn:

Bahnhof Siegburg/Bonn, den Bhf in
Richtung Stadtmitte verlassen. Vom
Bahnhof auf den Michaelsberg gibt es
keine Busverbindung. Taxistände be-
finden sich vor und hinter dem Bahn-
hof.

Der Fußweg dauert ca. 15 Minuten,
teilweise bergauf.

Überqueren Sie die Wilhelmstraße,
gehen Sie durch die Neue Poststraße,
am S-Carré vorbei. Beim Herrenmo-
den-Geschäft biegen Sie rechts zum
Marktplatz ab und überqueren diesen.
Am oberen Ende gelangen Sie auf die
Bergstraße. Folgen Sie der Straße bis
Sie das Kloster erreichen.

Zur Geschichte der Benediktinerabtei:

Die Abtei wurde 1064 durch Erzbischof
Anno II. von Köln gegründet, 1803 sä-
kularisiert, 1914 durch Benediktiner
aus Holland wieder besiedelt, 1941
durch die Nazis beschlagnahmt, 1944
fast völlig zerstört, seit 1945 wieder
aufgebaut.



Bitte bis zum 20.06.2006 zurückschicken

Kreuzbund e.V.
Diözesanverband Köln
Georgstrasse 20

50676 Köln

Am Tag der Begegnung des Kreuzbund DV Köln
am 8. Juli 2006

nehmen wir mit Personen teil.

.....
Datum Unterschrift

Absender: Kreuzbundgruppe.....

**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?

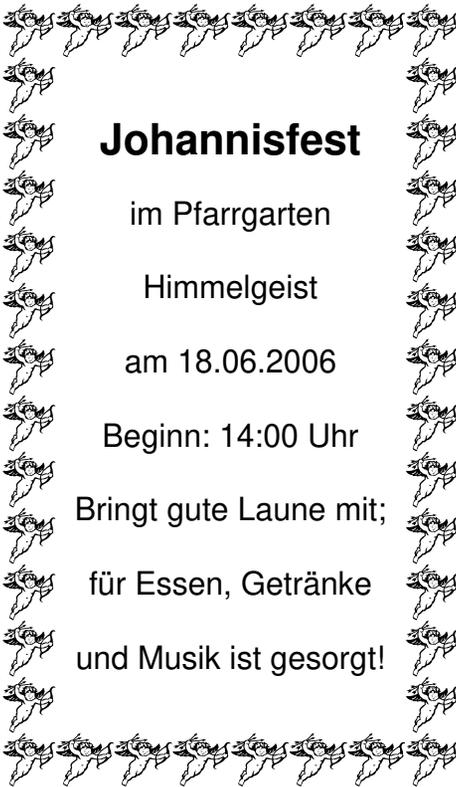
Werde Mitglied im Kreuzbund!

(Beitrag 6,00 € monatlich)

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

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

Zum guten Schluss...



Johannisfest

im Pfarrgarten

Himmelgeist

am 18.06.2006

Beginn: 14:00 Uhr

Bringt gute Laune mit;

für Essen, Getränke

und Musik ist gesorgt!



Brigitte hat die erste
Englischstunde hinter sich.
Ganz stolz kommt sie nach Hause
und verkündet: „Jetzt
kann ich schon bitte und
danke auf englisch.“ -
„Wie schön“, meint die
Mutter. „In deutsch
konntest du das
bisher nicht.“



Frau Huber fragt
ihre Nachbarin:
„Warum stellen Sie eigentlich
keine Vogelscheuche
in Ihren Garten?“
„Wozu? Ich
bin doch den ganzen
Tag zu Hause.“



Impressum



97_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
E-Mail: buero@Kreuzbund-Duesseldorf.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: 750 Stück