

KREUZ *bunt+
aktuell*



KREUZBUND

Nr. 109 - Juni/Juli 2008

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

***Wichtig für alle Kreuzbund-Mitglieder,
bitte vormerken!***

Mitgliederversammlung und Vorstandswahl

21.06.2008, 10.00 Uhr

Barbarasaal, Becherstraße 25

***Wegen der Mitgliederversammlung ist die
Cafeteria erst ab 14.00 Uhr geöffnet!***

Geh aus, mein Herz ...



Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

Die großen christlichen Feste im Frühjahr (Ostern, Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam) liegen hinter uns. Und der Sommer steht vor der Tür. Das Jahr ist fast halb vorbei, halb kommt es noch auf uns zu. Jetzt ist die Zeit des längsten Lichts und der kürzesten Dunkelheit.

Und bald haben wir Ferien. Ferien, das kommt vom Lateinischen *feriae*, was soviel bedeutet wie Ruhetage und Feiertage. Wir können eine kleine Weile ohne das Alltägliche leben. Man kann Dinge bedenken, über die man sonst bedenkenlos hinweggeht. Man kann Dinge tun, die man nicht tun könnte, wenn man zu tun hätte. Man tut Dinge, die man nur tun kann, wenn man nichts zu tun hat.

Singen oder Lesen zum Beispiel. Die erste Strophe eines Liedes des Dichters Paul Gerhard lautet:

„Geh aus, mein Herz und suche Freud‘
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben;
schau an der schönen Gärten Zier
und siehe wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben.“

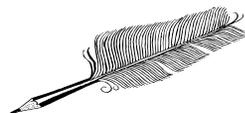
Wir haben die Muße, die Schönheit der Natur wahrzunehmen. Und wir haben Zeit, um uns zu fragen, welche Blüten und Früchte im Garten unseres Lebens blühen. Und entdecken vielleicht bei uns auch Brachland, wo noch manches zum Wachsen und Blühen gebracht werden kann. Oder wo etwas verblüht oder verwelkt ist und jetzt etwas Neues entstehen und gedeihen kann und möchte.

Nutzen wir die Chance der Ferientage mitten im Jahr, um uns zu erinnern: Dieses ganze Jahr und unser ganzes Leben stehen unter dem Licht und dem Segen Gottes.

In seinem Licht kann unser Leben gedeihen, in dieser Zeit und in Ewigkeit. Oder mit den Worten der letzten Strophe im Lied von Paul Gerhard:

„Hilf mir und segne meinen Geist
mit Segen, der vom Himmel fließt,
dass ich dir stetig blühe;
gib, dass der Sommer deiner Gnad
in meiner Seele früh und spat
viel Glaubensfrüchte ziehe.“

Mitteilungen des Vorstandes



+++ Außerordentliche DV-Delegiertentagung +++

Am 07. 06. 2008, 11.00 Uhr findet in Köln, Georgstraße 18 (Caritas-Gebäude), die Delegiertentagung des DV Köln statt. Die eingeladenen Gruppenleiter und anderen Delegierten werden um Teilnahme gebeten. Wer verhindert ist, kann mit einer schriftlichen Vollmacht ein anderes Gruppenmitglied mit der Vertretung beauftragen. Es geht um die Neuwahl des Geschäftsführers und um die Annahme der neuen DV-Satzung.

+++ Mitgliederversammlung des Kreisverbandes Düsseldorf +++

Die Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstandes findet am Samstag, 21. Juni 2008, 10.00 Uhr im Barbarasaal des Pfarrzentrums „St. Dreifaltigkeit“, Becherstraße/Ecke Barbarastrasse in Derendorf (Nähe Münsterplatz) statt. Die Einladungen sind termingerecht per Rundschreiben zum größten Teil über die Gruppenfächer verteilt worden. Da von einigen Mitgliedern die aktuelle Anschrift/Stammgruppe nicht bekannt ist, an dieser Stelle: Auch ohne Einladung werden unsere Kreuzbund-Mitglieder um zahlreiche Teilnahme gebeten. Es geht u.a. um die Neuwahl des Vorstandes.

+++ Alkoholprävention an Schulen +++

Im Schuljahr 2007/2008 ist die Zahl der besuchten Klassen auf 44 gestiegen. Bruni und Dieter Dupick, Peter Engels, Klaus Lämmermann, Reinhard Metz und Dieter Schwedland haben diese Termine wahrgenommen. Der jüngste Bericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zeigt, wie notwendig es ist, dem immer früher einsetzenden Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen entgegen zu wirken.

+++ AG Sucht +++

Die Düsseldorfer AG Sucht tagt am 11. Juni in der Rheinischen Klinik Grafenberg. Die Klinikleitung will dort ihr Konzept zur Diskussion stellen, das von den Düsseldorfer Selbsthilfegruppen kritisch gesehen wird, weil die Bedingungen für die Patienteninformation durch die Gruppen deutlich verschlechtert wurden.

+++ Kreuzbund- Reise Dresden/Erzgebirge 21.– 25.09.2008+++

Für unsere Reise nach Dresden/Erzgebirge stehen noch 9 Doppel- und 1 Einzelzimmer zur Verfügung. **Um die Reise durchführen zu können, ist eine Mindestteilnehmerzahl von 32 Personen erforderlich. Zur Zeit fehlen noch 11 Personen (5 DZ + 1 EZ).** Anmeldung im Büro.

Ich bin ich

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich.

Es gibt Menschen, die mir in vielem gleichen, aber niemand gleicht mir aufs Haar. Deshalb ist alles, was von mir kommt, mein Eigenes, weil ich mich dazu entschlossen habe. Alles, was mit mir zu tun hat, gehört zu mir. Mein Körper, mit allem was er tut, mein Kopf, mit allen Gedanken und Ideen, meine Augen, mit allen Bildern, die sie erblicken, meine Gefühle, gleich welcher Art - Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Begeisterung. Mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, lieb oder schroff, richtig oder falsch. Meine Stimme, laut oder leise, und alles, was ich mir selbst oder anderen tue. Mir gehören meine Phantasien, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Befürchtungen, mir gehören all meine Siege und Erfolge und all meine Niederlagen und Fehler. Weil ich mir ganz gehöre, kann ich mich näher mit mir vertraut machen.

Dadurch kann ich mich lieben und alles, was zu mir gehört, freundlich betrachten. Damit ist es mir möglich, mich voll zu entfalten. Ich weiß, dass es einiges an mir gibt, das mich verwirrt, und manches, das ich noch gar nicht kenne. Aber solange ich freundlich und liebevoll mit mir umgehe, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen für Unklarheiten schauen und Wege suchen, mehr über mich selbst zu erfahren.

Wie auch immer ich aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, was ich denke und fühle, immer bin ich es. Es hat seine Berechtigung, weil es ein Ausdruck dessen ist, wie es mir im Moment gerade geht. Wenn ich später zurückschaue, wie ich ausgesehen und mich angehört habe, was ich gesagt und getan habe, wie ich gedacht und gefühlt habe, kann es sein, dass sich einiges davon als unpassend herausstellt. Ich kann das, was unpassend ist, ablegen und das, was sich als passend erwiesen hat, beibehalten und etwas Neues finden für das, was ich abgelegt habe. Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sprechen und handeln. Ich besitze die Werkzeuge, die ich zum Leben brauche, mit denen ich Nähe zu anderen herstellen und mich schöpferisch ausdrücken kann, und die mir helfen, einen Sinn und eine Ordnung in der Welt der Menschen und der Dinge um mich herum zu finden. Ich gehöre mir und deshalb kann ich aus mir etwas machen.

Ich bin ich und so, wie ich bin, bin ich ganz in Ordnung.

Dr. Virginia Satir, *Begründerin der Familientherapie (1916 - 1988)*

Gefunden im Internet auf: <http://www.systemisches-kolleg.de/virgin.html>

Peter Konieczny

Jim und Jack

Jim und Jack waren gute Freunde von mir. Sie ließen mich weder in guten noch in schlechten Zeiten allein. Jedesmal wenn ich sie besuchte, fühlte ich mich gut. Ich denke, Jim und Jack waren die besten Kumpels, die ich jemals hatte.

Sie waren jedesmal meine Begleiter, wenn ich aus mir herausging. Wenn ich ihren Namen rief, verschwand meine Traurigkeit. Mit ihnen fühlte ich mich einfach und beschwingt und hatte dabei jede Menge Spaß. Ohne sie fühlte ich mich gequält durch meine schrecklichen Ängste.

Jim und Jack standen mir bei, unabhängig davon, ob ich von Natur aus gut oder böse gewesen wäre. Sie gingen nicht weg, völlig egal, ob ich vernünftig war oder mich unmöglich aufführte. Beide Jungs vergaben mir sofort all meine Fehler. Sie akzeptierten jede Art von Versagen. Jim und Jack waren, das kann man wohl sagen, sehr, sehr außergewöhnlich.

Sie mochten mich, ob ich beliebt war oder nicht. Ich brauchte mich nicht bei ihnen einzuschmeicheln. Sie standen mir jedesmal bei, wenn ich in der Klemme saß. Ich brauchte sie immer öfter und immer wieder. Jim und Jack waren meine besten Freunde!

Doch nun stehe ich hier ohne sie. Ich habe mich entschlossen, ohne sie weiterzuleben. Obwohl sie mich ständig zu sich bitten, besuche ich sie nicht mehr. Denn ich habe erkannt, dass meine beiden speziellen Freunde ein falsches Spiel mit mir gespielt haben:

Sie brachten mir bei, meine Vergangenheit zu verfluchen. Aber jetzt weiß ich, dass meine Zukunft ohne meine Vergangenheit nicht möglich wäre.

Jim und Jack hielten mich davon ab zu leiden. Erst seitdem ich mich meinem Kummer und meiner Verzweiflung stelle, fühle ich mich frei.

Sie halfen mir nicht, als ich diesen ständigen Lärm, diese Ungerechtigkeiten und diesen Hass um mich herum kaum ertragen konnte. Nun habe ich erkannt, dass ich trotz alledem in dieser Welt bestehen kann.

Diese außergewöhnlichen Kumpels ließen mir nicht genug Zeit meine Jugend bewusst zu erleben. Gott sei Dank, bin ich hierüber nicht alt geworden, sondern nur älter.

Sie sorgten dafür, dass ich meine dunkle und böse Seite an mir ohne schlechtes Gewissen ausleben konnte. Nun, wo sie fort sind, kann ich trauern und bereuen.

Jim Beam und Jack Daniels waren meine besten Freunde. Nun habe ich beiden einen gewaltigen Arschtritt gegeben. Na dann Prost!

Domenica di Gangi

Spiel des Lebens!

Wir werden in diese Welt geboren, oder besser gesagt, wir reinkarnieren in diese Welt. Unsere Seele sucht sich einen Körper, eine Familie und ein Umfeld aus, in dem sie die Lernschritte des Lebens lernen will. Einige Seelen bekommen bereits bei der Geburt ein Handicap mit auf den Weg. Eine angeborene Krankheit zum Beispiel. Warum? Weil sie einen bestimmten Lernschritt in ihrem früheren Leben nicht gehen/lernen wollten. Also dürfen sie diesen Lernschritt noch einmal angehen. Nur dieses mal unter erschwerten Bedingungen, eben mit einem Handicap. Und so treten sie das Spiel, das wir Leben nennen, an...

Worum geht es im Spiel des Lebens?

Es geht darum, die vollkommene Liebe zu lernen, zu leben und zu lehren. Das ist das große Ziel, der berühmte Sinn im Leben. Neben diesem großen Ziel wird alles andere unwichtig. Und wenn Du mir nicht glaubst, dann frage Dich doch mal, wie Du dich gefühlt hast, als Du so richtig verliebt warst. Ist es nicht so, dass neben dieser Verliebtheit, alles andere an Wichtigkeit und Macht verloren hat? Hast Du nicht alles plötzlich viel einfacher, schöner, lebenswerter, freundlicher und positiver wahrgenommen? Das alles vermag die Liebe in unserem Leben. Also kann es nach meiner Einschätzung nur ein einziges Ziel für die Menschen geben. Die Liebe, zu sich selbst, zu seinen Mitmenschen und zu allem was ist. Die vollkommene Liebe eben. Doch bis dahin scheint für viele ein langer, steiniger Weg zu liegen.

Als Babys sind wir in der Lage, bedingungslos zu lieben. Und meist werden wir auch bedingungslos geliebt. Zumindest am Anfang. Doch dann beginnt das Spiel. Wir werden geformt, von unseren Eltern, unseren Geschwistern, von unseren Verwandten und Bekannten und von unserem ganzen Umfeld. Alle geben sie uns ihre eigenen, persönlichen Werte mit auf den Weg. Wenn wir als Baby viel schreien, bekommen wir unseren Wert vermittelt: „Du bist ein anstrengendes und nervendes Kind.“ Wenn wir brav sind und viel schlafen, bekommen wir den Wert vermittelt: „Du bist ein braves und genügsames, problemloses Kind.“ Wenn wir früh anfangen zu reden, sind wir ein schlaues Kind und wenn wir mit drei Jahren immer noch nicht laufen können, sind wir plötzlich zurückgeblieben. Natürlich ist das jetzt sehr vereinfacht dargestellt, aber Du erkennst bestimmt worauf ich hinaus will.

Wir werden geprägt durch unser Umfeld. Wir erhalten die Wertigkeiten, die unser Umfeld als wahr annimmt, und somit empfinden wir sie auch als wahr. Aber wer sagt denn, dass ein Kind, welches mit drei Jahren noch nicht laufen kann, zurückgeblieben ist? Diese Wertigkeit wurde irgendwann einmal vorgenommen und dann von Generation zu Generati-

on übernommen. Und wenn sich niemand fragt, ob diese Wertigkeit richtig oder falsch ist und sie einfach übernimmt ohne zu hinterfragen, werden Generationen nach uns immer noch behaupten, dass Kinder die mit drei Jahren noch nicht laufen können, zurückgeblieben sind.

Und so prägt unser Umfeld uns unser ganzes Leben lang. Wir übernehmen Wertigkeiten von anderen und festigen so unsere Einstellungen, bzw. wir übernehmen unbewusst ein Wertesystem von außen! Im Laufe der Jahre kommen dann noch unsere eigenen Erfahrungen hinzu, die aber meist das bestätigen, was wir als Wahrheit übernommen haben. Womit das zusammenhängt, erkläre ich gleich. Wichtig ist, das Du erkennst, das alles was Du für Dich als wahr angenommen hast, zum größten Teil von Deinem Umfeld gekommen ist. So formst und prägst Du im Laufe der Zeit Deine eigenen Einstellungen. Begründet auf den Wahrnehmungen Deines Umfeldes. Und je mehr Bestätigung Du für Deine Einstellungen bekommst, je mehr Mitmenschen Deine Einstellungen mit Dir teilen, umso mehr werden für Dich Deine Einstellungen zu Tatsachen.

Hanno Jung, Hanno's Short-Cuts, www.mindway.de

Caritas Düsseldorf

25 Jahre berufliche Integration

Der Caritasverband Düsseldorf ist Träger vielfältiger Maßnahmen zur Beratung und Qualifizierung sowie zur Beschäftigung und Vermittlung von Arbeitslosen. In der Einrichtung in der Völklinger Straße kann man ein breites Spektrum von Aktivitäten besichtigen. Hier befinden sich

Möbelbörse

Textilwerkstatt

Rollstuhl- und Fahrradwerkstatt

Schreinerei und Wagenpflege-Werkstatt

Bistro

Außerdem ist hier der Stützpunkt für die Gruppe Grünmobil. All diese Einrichtungen sind aber als Wirtschaftseinheiten nicht Selbstzweck. Sie dienen vielmehr der Berufsvorbereitung und Integration. Deshalb werden die Arbeitsbereiche durch ein intensives Querschnittsangebot aus Stütz- und Förderungsunterricht und individueller Betreuung ergänzt.

Es ist eindrucksvoll, wie es gelungen ist, trotz der häufig prekären und häufigen Änderungen unterworfenen Finanzierung der Maßnahmen einen stabilen Rahmen für die Förderung benachteiligter Gruppen am Arbeitsmarkt zu schaffen. Kreuzbündler, die die Einrichtung kennenlernen möchten, können sich im BZ zu einer Besichtigung anmelden.

Reinhard Metz

Blumenkinder und ihr Erbe

Erinnern Sie sich noch an den Begriff „Blumenkinder“, der Ende der 60er Jahre aus Amerika (wie so vieles) nach Europa „überschwappte“?

Blumenkinder, so nannte man die Hippies, die den Begriff „Flower-Power“ prägten. Für Hippies, abgeleitet von „hipp“ (angesagt), symbolisierten Blumen das Ideal einer humaneren Welt.

Diese langhaarigen Ausgeflippten, die heute bereits zur Großelterngeneration gehören, kennen die Jüngeren von uns nur noch von Fotos, auf denen sie selbstgehäkelte Pullover trugen, pfundweise mit Ketten behängt waren und die Finger zum Peace-Zeichen geformt in die Luft streckten. Bei den Studentenprotesten an der Berkeleys-Universität in Kalifornien 1966 steckten sie den Soldaten Blumen in die Gewehrläufe und begründeten so das „Anti War Movement“ (Anti-Kriegs-Bewegung). Und da wir Deutschen gern alles nachahmen was aus Amerika kommt (und teilweise auch übertreiben), spielten die Hippies oder die Blumenkinder auch eine nicht unbeträchtliche Rolle während der Studentenunruhen 1968 in Deutschland, wo sie dann allerdings gar nicht mehr „anti war“ auftraten. Doch das wäre ein anderes Thema.

Die Blumenkinder, die amerikanischen wie auch die deutschen, brachten noch etwas anderes mit und leider in Mode: nämlich, sich anturnen, zudröhnen, aufputschen und dies taten sie mit dem so harmlos klingenden Stoff Hanf, genannt auch Cannabis (lateinische Bezeichnung der Hanfpflanze), genannt auch Marihuana (Cannabiskraut), genannt auch Haschisch (arab. Gras, Heu, - Blütenharz der Cannabispflanze).

Die langen Haare, die selbstgestrickten Pullis, die Ketten sind verschwunden, geblieben ist das unselige Erbe einer Suchtform, die heute mehr denn je vor allem bei jungen Menschen zu finden ist. Junge Menschen, die fälschlicherweise annehmen, Hanf sei ein Naturprodukt und könne daher nicht schädlich sein. (Wobei anzumerken ist, dass Tabak und Wein ebenfalls Naturprodukte sind und über die Schädlichkeit derselben brauchen wir als Abhängige ja wohl nicht zu diskutieren.)

Die gebräuchlichste Konsumform ist das Kiffen, auch: einen Joint rauchen (Joint, das ist schon wieder so ein Wort der Verharmlo-

sung), man kann Hanfprodukte aber auch in Keksen verbacken, unter Schokolade mischen oder verdampfen und dann einatmen. Und die Folgen: Ganz sicher gilt der Konsum von Hanfprodukten als Einstiegsdroge für stärkere suchterzeugende Substanzen, es macht aber auch selbst abhängig und kann zu körperlichen und neuronalen Schäden führen.

Alarmierende Nachrichten erreichen uns aus den Niederlanden, wo genmanipulierte Hanf- Pflanzen angebaut werden, deren Wirkstoffkonzentration um ein Vielfaches gegenüber der bisher angebauten Hanfpflanze erhöht ist (Rheinische Post v. 07.05.08).

Anlässlich einer Fachtagung in Bedburg-Hau berichteten Forensik-Experten, dass jugendliche Gewalttäter vielfach auch süchtig seien. Die Experten stellten neben erhöhtem Alkoholkonsum von Jugendlichen vor allem einen zunehmenden Missbrauch von Cannabis fest. Durch die erhöhte Wirkstoffkonzentration des genmanipulierten Cannabis käme es oftmals zu schweren Delikten wie Mord, Sexualverbrechen und Körperverletzungen.

Aus dem NRW-Innenministerium wird mitgeteilt, „die hohe Gewinnspanne bei den professionell aufgezogenen Hanfplantagen verführe viele Dealer trotz hoher Haftstrafen, Marihuana anzubauen“. Der „Genuss“ von Cannabis und Co. ist zwar kein Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz. Trotzdem geht NRW seit dem vergangenen Jahr mit drakonischen Strafen gegen den Cannabis-Konsum vor. Anbau, Herstellung und Vertrieb sind strengstens verboten und werden mit harten Strafen geahndet

In Abwandlung des Ausspruchs „die Revolution frisst ihre Kinder“ ist zu wünschen, dass die „Blumenkinder“, die „Flower-Power-Vertreter, die „Anti-War“-Propagierer nicht ihre eigenen Enkel „fressen“ oder durch Hanfkonsum an den Abgrund der Sucht mit ihren schrecklichen Folgen geführt haben.

Leonore Engelhardt

Kb - intern:

An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die
Supervision vormerken:

14.06.2008

02.08.2008 11.10.2008
06.12.2008

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

**Telefonische Beratung für
Co-Abhängige**

Irmgard Wagner: Tel.: 7 33 25 62

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

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

**Einzelgespräche: Anmeldung
und Terminvereinbarung**
Büro Bendemannstraße 17,
Tel.: 17 93 94 81
oder telefonische Beratung,
Hans Koch, Tel.: 15 12 57



KREUZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Tel.: 0221 / 2 72 27 85
Fax: 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller: 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Klaus-Dieter Mühle
Rathenower Str. 36
40599 Düsseldorf
Tel.: 01 63 - 42 27 52 13

Region Ost:

Eberhard Tietz
Tel.: 02 02 - 31 26 37

Region Süd-Ost:

Helmut Balthes-van Leeuwen
Im Ufer 7
51580 Reichshof/Nespen
Tel.: 0 22 97 - 90 24 54

Region West:

Otmar Alles
Tel.: 0 21 31 - 85 86 66

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Selbachstr. 37
53881 Euskirchen
Tel.: 0 22 51 - 6 18 78



**Wir gratulieren
herzlich allen
Geburtstagskindern
und
Jubilaren!!!**



*Die Blume
Kunst und Design*

Für ganz besondere Momente

Blumen Glee's

Schloßstraße 68

40477 Düsseldorf

Anlässe

Tage

Besuche

Abschiede

Augenblicke

Öffnungszeiten:

von 10.00 - 17.30 Uhr

sonntags 11.00 - 15.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

Telefon 0211 / 44 18 44

Telefax 0211 / 44 54 93

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 Reinhard Metz (komm.) Tel.: 57 18 59 |
|---|---|

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 | ☺ Urdenbach Angerstr. 75 a Begegnungszentrum der Diakonie Gerhard Wanhorst Tel.: 24 24 46 |
| ☺ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56 | ☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 59 81 39 66 |

☺ **Derendorf 2** Becher-/Ecke Barbarastraße
 Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim
 Ulrich Lütkemeyer
 Tel.: 5 14 01 81

Achtung: Diese Gruppe trifft sich von 19.00 - 21.00 Uhr

Spätnachmittagsangebot von 17.15 - 18.45 Uhr !!!

BZ 14 Bendemannstr. 17
 z. Z. ohne Gruppenleiter

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

Seniorengruppe Bendemannstrasse 17
 Dieter & Brunhilde Dupick
 Tel.: 02 03 / 74 09 51

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 | ☺ Wersten Leichlinger Str. 68 Lydiahaus Peter Engels Tel.: 7 59 77 89 |
| ☺ BZ 10 Bendemannstr. 17 Michael Gatzke (komm.) Tel.: 78 57 46 | |

Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

| | |
|--|--|
| ☺ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 02 03 / 33 67 30 | ☺ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87 |
| ☺ BZ 5 Bendemannstr. 17 z. Z. ohne Gruppenleiter | ☺ Flingern St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Roland Heinicke (komm.) Tel.: 5 56 00 45 |
| ☺ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17 | ☺ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75 |
| ☺ Bilk 1 Neuer Treffpunkt Sternwartstr. 67 Pfarre St. Bonifatius („Offene Tür“) Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64 | ☺ Kaiserswerth Tersteegenstr. 88 ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16 |

Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

| | |
|---|---|
| ☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50 | ☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markuskirche (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37 |
| | ☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Ev. Gemeindezentrum Inge Schünemeyer Tel.: 5 14 13 26 |

Sportgruppe von 18.00 - 20.00 Uhr

Sportanlage Altenbergstraße 103
 Anfahrt Schlüterstraße, Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738
 Egon Frencken
 Tel.: 1 66 45 95

KREUZBUND-Kalender



Juni 2008

- 02.06.. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 09.06. Vorstandssitzung; Beginn 17.30 Uhr
- 12.06. Frauengruppe mit Ute Lerch,
10.00 - 15.00 Uhr, Bendemannstr.,
(weitere Termine: 12.06. + 15.11.08)
- 14.06. Gruppenleiter-Supervision
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.
- 14.06. Tagesseminar mit Barbara Kroke,
10.00 - 18.00 Uhr, Bendemannstr.,
„Das innere Kind“, 1. Teil
- 21.06. Mitgliederversammlung und
Vorstandswahl, 10.00 Uhr
Barbarasaal, Becherstraße 25

Juli 2008

- 07.07. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 14.07. Vorstandssitzung, Beginn 17.30 Uhr

DV-Termine

- 07.06. DV-Delegiertenversammlung
- 28.06. Frauen-Arbeitsgespräch,
Berg.-Gladbach?

Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

| | |
|---------------------|-------------------|
| 31.05. + 01.06.2008 | BZ 4 |
| 07. + 08.06.2008 | BZ 5 |
| 14. + 15.06.2008 | Unterrath |
| 21. + 22.6..2008 | Wersten Mitte |
| 28. + 29.06.2008 | Wersten-Lydiahaus |
| 05. + 06.07.2008 | BZ 8 |
| 12. + 13.07.2008 | Ingo Bontempi |
| 19. + 20.07.2008 | BZ 10 |
| 26. + 27.07.2008 | BZ 9 |
| 02. + 03.08.2008 | City 2 |
| 09. + 10.08.2008 | BZ 12 |

KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf
Telefon 0211 / 17 93 94 81

F a x 0211 / 17 93 94 82

F a x 0211 / 16 97 85 53

| | |
|------------------|--------------------|
| Heinz Drillen | 0211 / 4 38 39 98 |
| (Handy) | 0176 / 54 66 33 59 |
| Joachim Zeyer | 0211 / 2 20 17 56 |
| (Handy) | 0172 / 2 66 69 87 |
| Reinhard Metz | 0211 / 57 18 59 |
| Dieter Dupick | 0203 / 74 09 51 |
| (Handy) | 0179 / 2 04 89 67 |
| Eduard Lanzinger | 0211 / 9 26 92 50 |
| Heidi Noe | 0211 / 65 24 57 |
| Frauke Piepmeyer | 0211 / 39 62 65 |

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



Notrufnummern

| | |
|--------------------------------|---------------------------|
| KB-Büro | 0211 / 17 93 94 81 |
| KB-Cafeteria | 0211 / 17 93 94 81 |
| Telefonnotruf | 0211 / 32 55 55 |
| Telefonseelsorge | 0800 / 1 11 02 22 |
| Café Drrüsch (Treff-In) | 0211 / 73 53-206 |
| Grafenberg | |
| Suchtambulanz | 0211 / 9 22-36 08 |

Info - Termine für

- 13 C:** 13.06.2008 Inge Schünemeyer
25.06.2008 Armin Langer
- 11.07.2008 Axel Nolte
23.07.2008 Uli Lütkemeyer
- 08.08.2008 Peter Engels
20.08.2008 Edi Lanzinger
- 13 D:** 03.06.2008 Clas Hillebrand
01.07.2008 H. Fleisch/G.Rimkus
05.08.2008 F. Piepmeyer
- 13 ?:** 03.06.2008 Theo Bodewig
01.07.2008 Günter Grommes

Fachambulanz Langerstrasse:

Reinhard Metz

Tagesklinik Langerstrasse:

Heinz Drillen

Markushaus:

Heinz Drillen

Fliegerkrankenhaus: (Siloah):

Dieter & Brunhilde Dupick

Jugendarrestanstalt, Heyestraße:

Heinz Drillen
Reinhard Metz



ACHTUNG!!!

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

Fit werden mit der

Kreuzbund-

Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle der städtischen GGS,
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

Jetzt sind wir wieder im Freien!

Sportplatz Altenbergstrasse 103,
Anfahrt Schlüterstraße
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595



Jugendliche Raucher

Thomas Lempert vom Robert Koch-Institut in Berlin untersuchte das Rauchverhalten von 7000 Jugendlichen in 167 Städten und Gemeinden der Bundesrepublik. Beim Zigarettenkonsum Jugendlicher nimmt Deutschland einen führenden Platz in Europa ein. Einen ähnlichen Anteil jugendlicher Raucher gibt es nur noch in Finnland, Österreich und Tschechien.

Bei den Arbeiten Lemperts wurden erstmalig mittels sicherer empirischer Studien die Faktoren untersucht, die den Einstieg der Jugendlichen in eine frühe Raucherexistenz fördern. Aus diesen Erkenntnissen können so Vorbeugungsmaßnahmen entwickelt werden, die speziell auf diese Altersgruppe abgestellt sind. Die Ergebnisse der Forschungsarbeiten des Robert Koch-Institutes wurden veröffentlicht in der Zeitschrift „Deutsches Ärzteblatt“ (BD 105, S. 265).

Nach Lempert spielt bei dem Rauchverhalten der Jugendlichen das soziale Umfeld eine zentrale Rolle. Es wurde festgestellt, dass in den Hauptschulen jeder zweite, aber in den Gymnasien nur jeder fünfte Jugendliche raucht. In Familien mit niedrigem Sozialstatus rauchen Jugendliche besonders häufig. Eltern und Freundeskreis wirken als Vorbild. Bei Präventionsmaßnahmen sollten diese Bereiche, wie auch das schulische Umfeld, einbezogen werden.

Bezüglich des Zigarettenkonsums machte Lempert weitere folgende Angaben: Das Einstiegsalter liegt bei Jungen und Mädchen bei durchschnittlich 14 Jahren. In diesem Alter rauchen bereits 8 % der Jugendlichen. Von den 17-jährigen erklärten drei Viertel der Jungen und zwei Drittel der Mädchen täglich zu rauchen. Jeder vierte in diesem Alter raucht mehr als zehn Zigaretten am Tag. Von den gleichaltrigen Mädchen raucht jedes sechste soviel.

Als Hinweis auf das Passivrauchen erklärte Lempert, dass 44 % der Jungen und 42 % der Mädchen die Frage bejahen, ob sie gute Freunde haben, die Raucher sind.

Manfred Engelhardt

Tagesseminare 2008 mit Barbara Kroke

*Wegen unserer Mitgliederversammlung wurde das Seminar
(„Das innere Kind, 1. Teil) um eine Woche vorverlegt:*

14.06.2008 *Das innere Kind (1. Teil)*
23.08.2008 *Das innere Kind (2. Teil)*

Ort: Begegnungszentrum Bendemannstraße
Leitung: Barbara Kroke
Preis pro Seminartag: 25 Euro

(Kreuzbundmitglieder zahlen 20 Euro)

Anmeldungen ab sofort im Büro.




**Redaktionsschluss für
das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. 110 /2008
ist der 18.07.2008**

Weiterentwicklung in der Gruppe

Der Entscheidung für ein abstinentes Leben geht in der Regel ein Zusammenbruch des bisherigen Lebenskonzepts voraus. In der Konsumphase hat der Alkohol zunehmenden Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und das Verhalten gewonnen. Dadurch verursachte Spannungen im persönlichen und sozialen Bereich haben zu der Einsicht geführt, das es so nicht weitergeht.

Der Prozess der Heilung bringt die Erkenntnis mit sich, dass es nicht ausreicht, auf das Suchtmittel zu verzichten. Vielmehr wächst die Erkenntnis, dass weitreichende Veränderungen der Selbstwahrnehmung und des darauf gestützten Verhaltens ändern gegenüber notwendig sind. Diese Einsicht führt zu existentiellen Selbstzweifeln und dem Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

„Wenn nicht so, wie dann?“ Diese Frage bedrängt den Abhängigen in der ersten Zeit der Trockenheit ständig. Durch den Verzicht auf sein bisheriges Patentrezept, den Konsum von Suchtmitteln, ist er gezwungen, neue Erklärungs- und Verhaltensmuster zu finden. Das ohnehin oft schwach entwickelte Selbstwertgefühl des Süchtigen erschwert diese Aufgabe zusätzlich. Er leidet unter seiner Schwäche und dem Gefühl, bisher alles falsch gemacht zu haben. Er kämpft mit inneren Einwänden und Widerständen. „Das kann ich nicht, das darf ich nicht das tut man nicht“, flüstert ihm seine innere Stimme bei jeder neuen Idee zu.

Deshalb ist der Weg der Heilung mit dem Verzicht auf das Suchtmittel nicht zu Ende.

Nach der Entgiftung und eventuell der Therapie beginnt erst der Weg in ein neues abstinentes Leben. Es gilt neue Inhalte zu finden und zu erproben. Was will ich, was kann ich mit der neu gewonnenen Freiheit anfangen? Diese Fragen muss der Genesende nüchtern neu beantworten. Er muss die Spannungen und Widerstände ohne Suchtmittel aushalten. Der Satz, „das ist alles nur im Suff zu ertragen“, gilt für ihn nicht mehr. Aber die Erinnerung an die scheinbar so einfache Lösung ist immer noch gegenwärtig und verlockend. Auch diesen Einflüsterungen muss er widerstehen.

All das allein durchzustehen bedarf übermenschlicher Kräfte. Durch die Sucht sind aber nur wenige echte Freunde übrig geblieben. Das Vertrauen des Partners bzw. der Partnerin, auch wenn sie/er durchgehalten hat, ist erschüttert. Nichttrinkende Freunde haben sich abgewandt oder wurden vom Süchtigen selbst abgewiesen. Und die Trinkkumpane können und wollen ihn auf dem neuen Weg nicht begleiten. Die Sucht hat ihn einsam gemacht.

Deshalb muss er auch sein familiäres und soziales Umfeld neu aufbauen. „Wer begleitet mich auf meinem Weg?“ Menschen, die ebenfalls die Sucht hinter sich gelassen haben, sind als Weggefährten besonders geeignet. Sie sind in ähnlicher Situation oder vielleicht schon ein paar Schritte weiter. Sie arbeiten an vergleichbaren Problemen und haben daher ähnliche Sorgen und Interessen. Das ist das Angebot der Selbsthilfegruppen.

Sie bieten

Verständnis

Beispiele

Kritische Begleitung

Bestärkung.

Die Gruppe bietet jedem Teilnehmer ein Experimentierfeld, auf dem er seine Wünsche und Ängste klären und testen kann. Woche für Woche kann er sich an der Gruppe neu auf- und ausrichten. Die Gruppe bildet ein konstruktives Gegenüber und ermöglicht dem Abhängigen eine realistische Einschätzung seiner selbst und seines Umfeldes. So vermeidet er Fehler gewinnt er nach und nach Zutrauen zu sich selbst und zu seinen wieder gewonnenen Potentialen.

Eine grafische Darstellung der Prozesse ist das sogenannte Johari-Fenster. Es verdeutlicht die Zusammenhänge beim Informationsaustausch zwischen einem Mitglied und der Gruppe. Indem ich der Gruppe Informationen über mich preisgebe, die ihr bisher unbekannt sind, versetze ich sie in die Lage, mir Informationen über mich zu vermitteln, die mir bisher unbekannt waren. Dadurch erweitert sich mein Wissen über mich. Ich gewinne Verhaltensalternativen, die mir bisher nicht zur Verfügung standen.

Johari-Window



Das Johari-Fenster ist ein grafisches Schema zur Darstellung bewusster und unbewusster Persönlichkeits- und Verhaltens-Merkmale zwischen Selbst und Anderen bzw. einer Gruppe. Entwickelt wurde es 1955 von den amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham.

Voraussetzung für diese positiven Wirkungen der Gruppe ist nur die Bereitschaft, zu reden und zuzuhören, d.h. sich anderen ehrlich zu öffnen. Das fällt Teilnehmern nach einer Therapie oft leichter. Sie haben bereits die Erfahrung gemacht, wie schädlich es sein kann, Probleme in sich hineinzufressen (oder hinunterzuschlucken) und wie befreiend es ist, sich durch die Formulierung von Gedanken und Gefühlen Dinge bewusst zu machen und sich allein durch das Aussprechen zu entlasten. Denn durch das Aussprechen, das Mitteilen, teilt man die Last der Probleme mit den Zuhörern. Ihr Verstehen, ihre Kritik und ihre Bestärkung schaffen die Voraussetzung, sich weiter zu entwickeln und auf dem Weg der Gesundheit voran zu kommen.

Das gilt nicht nur für den Sprechenden, sondern auch für den Zuhörer. Indem er das Gesagte aufnimmt, vergleicht er es mit seinen Erkenntnissen und profitiert von den Erfahrungen und Vorstellungen des Sprechers. Er lernt andere Einschätzungen und Handlungsalternativen kennen und erweitert dadurch seinen eigenen Spielraum. So fördert die Gruppe für alle Teilnehmer den Aufbau einer neuen, abstinenter Persönlichkeit. Und mit etwas Glück findet man in der Gruppe auch zuverlässige Freunde fürs Leben.

Reinhard Metz

In eigener Sache

Seit einiger Zeit erhält der Vorstand anonyme Briefe. Wir werden den darin enthaltenen Anschuldigungen nicht nachgehen, so lange der/die SchreiberIn nicht das persönliche Gespräch mit uns sucht.

Der Vorstand



Ihre Meinung ist uns wichtig!
Wenn Sie etwas sagen wollen zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreiben Sie uns. Wir werden Ihre Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen müssen wir uns allerdings vorbehalten.

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.

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 Kreuzbund 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!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf
Kto.-Nr.: 10 19 23 34
BLZ 300 501 10

oder

Deutsche Bank AG
Kto.-Nr.: 6 14 25 74
BLZ 300 700 10

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...

**Ein Mensch hat dreierlei Wege,
klug zu handeln:**

**Erstens:
Durch Nachdenken -
das ist der edelste.**

**Zweitens:
Durch Nachahmen -
das ist der leichteste.**

**Drittens:
Durch Erfahrung -
das ist der bitterste.**

(Konfuzius)

Impressum



109_2008

Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX: 02 11 / 16 97 85 53
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
Stadtsparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:
Heinz Drillen
Tel.: 4 38 39 98
Mobil: 0176 - 54 66 33 59

Redaktion:
Reinhard Metz
Angelika & Horst Buschmann
Peter Konieczny
6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 650 Stück