

# **KREUZ** *bunt+ aktuell*



KREUZBUND

**Nr. 123** September/Oktober 2010

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

**Tag der  
Begegnung**

**Samstag  
18.09.2010  
10.00-17.00**

**Düsseldorf  
Südpark  
Megaplatte**

**Kreuzbund  
Düsseldorf**

  
KREUZBUND

 [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
0211/17939481

*Kommt massenhaft!*

## **Aufruf zum „Tag der Begegnung“**

Im Schweiß unseres Angesichts, unter sengender Hitze, ist es uns gelungen, die Einladungen für den „Tag der Begegnung“ noch vor den Sommerferien auf den Weg zu bringen. Allen, die daran mithelfen sollten, konnten und auch mussten, ein „**heißes Dankeschön**“! Was mich am meisten begeisterte: es war eine Punktlandung, das heißt, auf den Tag nach Plan!

Doch die Einladungen waren nur ein Baustein am Ende der gesamten Planung. Zuvor hatte ein Arbeitskreis, der für den „Tag der Begegnung“ eingerichtet wurde, ca. ein Jahr lang geplant und gebastelt, um das Programm fertig zu stellen. Unter der Leitung von **Jochen Wachowski** haben sich **Agathe Langner, Gisela Schulz, Dieter Dupick, Edi Lanzinger und Uli Waschke** nicht nur eine Menge Gedanken gemacht, sondern diese auch in zeitraubender Arbeit in die Tat umgesetzt.

***Dem Arbeitskreis gehört unser Dank im Besonderen!***

Nun wird es nicht nur an den zahlreichen Gästen aus Politik und Gesellschaft liegen, ob dieser Tag Kreuzbundgeschichte schreibt, sondern auch an der Präsenz der Mitglieder des Kreuzbundes.

*Freunde treffen –  
Frohe Stunden  
gemeinsam verbringen!  
So soll der Tag gelingen!*

**Unter diesem Motto rufe ich alle auf:  
„Kommt am 18. September 2010  
zur Megaplatte in den Südpark.“**

Peter Konieczny  
Vorsitzender

# Geistliches Wort

## Alles wirkliche Leben ist Begegnung

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Dieses Wort des jüdischen Philosophen Martin Buber passt für mich sehr gut zum Kreuzbund.

Im Kreuzbund begegnen sich Menschen, die die Erfahrung einer Krankheit teilen. Martin Buber sagt: „Das Du begegnet mir. Aber ich trete in die unmittelbare Beziehung zu ihm.“ Im Kreuzbund treffen sich Menschen nicht einfach so, sondern treten in Beziehung zueinander, öffnen sich füreinander, teilen gegenseitig voneinander mit. So ereignet sich tiefe Begegnung, so kann eine neue Qualität des Lebens wachsen, so kann echtes, wirkliches Leben entstehen.

Wirkliches, wahrhaftiges Leben kann entstehen, wo Menschen sich liebevoll und mit der Erfahrung der eigenen Lebensgeschichte offen und bedingungslos begegnen. Wenn das Geschenk dieser Erfahrung schon zwischen Menschen möglich ist, wie viel mehr muss das erst für Gott gelten!

Gott möchte uns Menschen begegnen, und er hat sein einladendes Wort schon gesprochen. Keine langen Reden und keine großen Worte, sondern ein Wort. Ein Wort mit Hand und Fuß, ein Wort aus Fleisch und Blut, mit einem Gesicht und einem Namen: Jesus Christus. An seinem Leben, an seinem Sterben und seiner Auferstehung können wir erkennen, wie menschenfreundlich, zugewandt und Leben schaffend Gott uns Menschen begegnet.

Der Kreuzbund begeht im September den ‚Tag der Begegnung‘. Ein Tag, um in einem besonders großen Kreis von Weggefährtinnen und Weggefährten das Geschenk der Begegnung miteinander zu teilen und auch der Begegnung mit Gott im gemeinsamen Morgengebet Raum zu geben. Diesem Tag wünsche ich von Herzen ein lebendiges Gelingen. Und ich wünsche uns allen im Kreuzbund, dass jeder Tag ein Tag der Begegnung ist – der Begegnung mit Gott und untereinander. Und darin die Erfahrung von Martin Buber: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat

## Neues aus dem Vorstand

### **+++ Joachim Oelke eröffnet neue Gruppe „Psyche und Sucht“ +++**

Seit dem 13. Juli 2010 tagt die Gruppe für Abhängige mit zusätzlichen psychischen Störungen wöchentlich dienstags ab 19.30 Uhr im BZ (ausführlicher Bericht Seite 6+7).

### **+++ Neue Gruppe für Mehrfachabhängige startet am 03. September**

Peter Konieczny hat die Vorbereitungen für den Gruppenstart gemeinsam mit Christiane Martin von der Drogenhilfe komm-pass (SKFM Düsseldorf) abgeschlossen. Die Gruppe wird sich freitags ab 16.00 Uhr im BZ treffen.

### **+++ Aktionstag „Familiengeheimnisse“ am 14.06.2010 erfolgreich**

An der von der Caritas-Suchthilfe initiierten Veranstaltung auf dem Bertha-von-Suttner-Platz trafen sich Vertreter der Düsseldorfer Suchthilfe-Organisationen, um die Öffentlichkeit über die Problematik der Angehörigen von Suchtkranken zu informieren. Sigrid Beckmann betreute den Kreuzbund-Stand. Schulklassen waren eingeladen, weil Kinder besonders unter den Auswirkungen der Sucht eines Elternteils leiden. So ergaben sich viele Kontakte, die mit Aktionen für diese Adressaten attraktiv gestaltet wurden.

### **+++ Koma-Saufen nimmt zu +++**

Im Lenkungskreis Suchtprävention der Stadt berichtete Frau Dahlheim am 20.06.2010 anhand der alarmierenden Zahlen aus der aktuellen Jugendumfrage über das auch in Düsseldorf wachsende Problem des exzessiven „Binge-drinking“. Die Suchthilfe ist aufgefordert, Aktionen zu entwickeln, um gegenzusteuern.

### **+++ Arbeitskreis „100 Jahre Kreuzbund Düsseldorf“ gegründet +++**

Am 16. Juli 2010 traf sich der Arbeitskreis zur Vorbereitung des Jubiläums zu seiner konstituierenden Sitzung im BZ. Der vorläufige Termin für die Festveranstaltung wurde auf den 24.09.2011 festgesetzt. Verschiedene Veranstaltungsorte werden hinsichtlich Verfügbarkeit und Eignung kontaktiert. Der Arbeitskreis wird sich kurzfristig Örtlichkeiten ansehen und dann in regelmäßigen Sitzungen das Festprogramm erarbeiten.

Der Vorstand

## Kandidaten/innen für den Vorstand gesucht!

Im vorletzten Heft hatten wir über die im kommenden Jahr stattfindenden Vorstandswahlen und die Vorstandsämter im Kreisverband Düsseldorf informiert.

Inzwischen haben im Vorstand Gespräche darüber stattgefunden, wer ausscheiden möchte und wer bereit ist, erneut zu kandidieren. Daraus ergibt sich folgendes Bild:

Aus dem **vertretungsberechtigten BGB-Vorstand (Vorsitzender, Stellvertretender Vorsitzender, Geschäftsführer)** wird sich Heinz Drillen nach zwölfjähriger Amtszeit in verschiedenen Ressorts zurückziehen. Reinhard Metz wird nach sechs Jahren das Amt des Geschäftsführers abgeben, ist aber bereit, als Stellvertretender Vorsitzender zu kandidieren. Peter Konieczny stellt sich in dieser Konstellation für eine weitere Amtszeit als Vorsitzender zur Verfügung. Joachim Oelke hat sich gegenüber dem Vorstand bereit erklärt, als Geschäftsführer zu kandidieren.

Der Kreis der **Beisitzer/innen** hat sich in dieser Amtszeit durch den Tod von Heidi Noe, die Rücktritte von Gisela Schulz, Olaf Teschner und Hans-Gerd Kühnel, durch das Nachrücken von Axel Kruß (Begegnungszentrum) und die kommissarische Tätigkeit von Sigrid Beckmann (Frauen) stark verändert. Im Einzelnen:

**Beisitzer/in Öffentlichkeitsarbeit** Der Posten ist nicht besetzt.

**Beisitzer/in Begegnungszentrum**

Axel Kruß hat sich zu einer erneuten Kandidatur bereit erklärt.

**Beisitzer/in Frauen**

Sigrid Beckmann wird sich wegen anderer Aufgaben nicht zur Wahl stellen. Gabi Michels, ihre Nachfolgerin als Leiterin des Frauenarbeitskreises, hat sich zur Kandidatur bereiterklärt.

**Beisitzer/in Freizeit** Der Posten ist nicht besetzt.

Jedes Kreuzbund-Mitglied kann sich natürlich um jedes Vorstandsamt bewerben. Es ist dann Sache der Mitgliederversammlung zu entscheiden, wer letztlich für welches Amt gewählt wird. Damit der Vorstand aber handlungsfähig wird, muss sich für jedes Amt zumindest ein/e Kandidat/in zur Wahl stellen.

Wir bitten euch daher, für euch selbst oder auch in eurer Gruppe, zu prüfen, ob jemand bereit ist, für eines der unbesetzten Ämter zu kandidieren. Die Fortsetzung der Arbeit des Kreisverbandes hängt davon ab! Der Vorstand steht euch jederzeit für Informationen zum Inhalt und zeitlichen Aufwand der einzelnen Aufgaben zur Verfügung. Sprecht uns an!

Der Vorstand

## Neue Gruppe „ Psyche & Sucht “

Mehrfacherkrankungen im Sinne einer Suchterkrankung gepaart mit weiteren psychischen Erkrankungen (z.B. Depressionen) treten zunehmend häufiger auf.

Wie bei den Suchterkrankungen Nichtbetroffene es kaum verstehen und nachempfinden können, was Suchtdruck ist, so ist es für Nichtbetroffene zumindest äußerst schwer zu verstehen, nachfühlbar, wie es ist

- wenn aus einem Teufelskreislauf zwei oder gar mehr werden
- sich z.B. in einer Depression und in einer Suchterkrankung gefangen, emotional gelähmt, zu fühlen
- sich orientierungs-, ziellos zu fühlen
- keinen (Aus)Weg zu sehen ..... u.v.m.

### Was ist das Ziel ???

### Der Weg ist das Ziel !!!

Sich auf seinen schwierigen, steinigen Weg begeben, Schritt für Schritt. Dies kann Dir keiner abnehmen, Deinen Weg kannst nur Du selber gehen.

Du musst ihn jedoch nicht alleine gehen. Aus unserer Erfahrung heraus wissen wir, dass es durchaus hilfreich ist, Begleiter auf dem Weg an seiner Seite zu wissen.

Wir verstehen uns auch als gegenseitige Wegbegleiter.

Vor dieser Entwicklung und dem Bedarf an entsprechend ausgerichteten Selbsthilfegruppen verschließen wir nicht die Augen und werden ergänzend zu den bekannten, vorhandenen Selbsthilfegruppen eine Kreuzbundgruppe für Mehrfacherkrankte, im oben erläuterten Sinn, anbieten.

Zu allen bekannten **w**-Fragen :

Es wäre keinerlei Problem an dieser Stelle eine mehrseitige Abhandlung zu den Erkrankungen einzufügen, wir ziehen es jedoch vor, eine **Info-Veranstaltung** anzubieten.

Wann und wo?

**02.10.2010, 14.00 Uhr**, im Begegnungszentrum, Bendemannstraße 17

Die Selbsthilfegruppe trifft sich wöchentlich, jeweils am Dienstag um 19.30 Uhr, ebenfalls im Begegnungszentrum, Bendemannstraße 17.

Ich möchte mich bei unserem Vorstand und unserem Lenkungskreis bedanken, die diese Initiative mittragen und unterstützen.

Kontakt: Joachim Oelke, Tel.: **0211-2103034**

## Marodes Gesundheitssystem!?

Ich bin 57 Jahre alt, ledig, alleinstehend, wohne im 3ten Stock ohne Aufzug und darf nach der OP mein rechtes Knie für 8 Wochen weder beugen noch belasten. Also weder Körperpflege, noch Ernährung, noch Reinigung meiner Wohnung und Wäsche sind aus eigener Kraft möglich. (Man hole sich mal auf 2 Krücken ein Glas Wasser usw.)

Nebenbei sind inzwischen auch meine beiden Schultergelenke durch den über 8 Monate andauernden Gebrauch von Unterarmgehilfen stark in Mitleidenschaft gezogen.

Nicht nur nach meiner Einschätzung ist eine Unterbringung mit Kurzzeitpflege in einer behindertengerechten Einrichtung notwendig. Laut Auskunft des zuständigen Sachbearbeiters des medizinischen Dienstes (MDK) ist die Kostenübernahme weder von der Kranken- noch Pflegeversicherung vorgesehen.

Da ich dies erst einmal nicht glauben wollte, wandte ich mich an meine Krankenkasse, die dies bestätigte und auf die Pflegeversicherung verwies. Mein Antrag über die Krankenhaus-Sachbearbeiterin zur Einstufung in eine Pflegeklasse wurde vom Gutachter des MDK erst einmal abgelehnt.

Er würde zwar meine Situation verstehen, aber seine gesetzlichen Vorgaben und Vorschriften ließen ihm keinen Spielraum. Widerspruchsfähiger schriftlicher Bescheid folgt (wahrscheinlich nach 5 Wochen). Dies bedeutet für mich, nach dem Krankenhausaufenthalt von noch ca. 2 Wochen, werde ich dann vom Krankenfördernsdienst die 3 Etagen hoch getragen und in meiner Wohnung abgeladen. „**Jetzt sehen Sie mal zu, wie Sie klar kommen**“,

**Meine persönliche Meinung:** Sind und waren im Gesundheitsministerium nur Realitätsfremde am Werk?

Zahlen darf der Bürger – Leistungen gibt's nicht!

Hans-Gerd Kühnel

## Das fremde ICH

Eines Morgens wurde ich wach und alles war anders, anders als ich den Abend zuvor eingeschlafen bin. Meine Augen waren auf und ich konnte nichts sehen. Ich wollte rufen, aber auch das funktionierte nicht, dann spürte ich, dass ich zur Toilette musste und merkte, dass ich mich nicht bewegen konnte. Jetzt, genau jetzt, bekam ich ANGST, ich konnte noch denken und fragte mich, was passiert ist. In diesem Moment kam meine Kleine in mein Schlafzimmer. Ich hörte sie, wie durch Watte. Sie sprach mit mir, wie in Zeitlupe. Mama, ich habe mich für die Schule selbst fertig gemacht, und Monika kommt gleich und schaut nach dir. Ich hab dich lieb, bis später. Damals war meine Kleine 11 Jahre alt.

Als ich im Krankenhaus wieder bei Sinnen war, erklärte mir ein Arzt, dass ich einen klassischen Schlaganfall hatte und dass ich mich freuen kann, da viele Menschen daran sterben würden. Er erklärte mir, dass mein linker Arm spastisch gelähmt ist, dass er nie wieder benutzbar sein wird. Dann schob er einen elektrischen Rollstuhl an mein Bett, deutete auf ihn und sagte: „Dieser Stuhl wird in Zukunft ihre Beine ersetzen.“

Ich versuchte etwas zu sagen, was er aber übertönte, weil er ja gesund war und ich noch stotterte.

Fragen, wie

- Wie soll das gehen, ich wohne in der 4. Etage ohne Aufzug.
- Das geht doch nicht, ich brauche doch meine beiden Arme.
- Gibt es Niemanden, der mir helfen kann, meine Rechte durchzusetzen.

überhörte er.

Ich war allein. Niemand, der für mich sprach, der mir half. Zeitgleich kam mein Mann, legte mir die Scheidungspapiere auf mein Bett und sagte mir so ganz lapidar: „..... kennst Du Jürgen von Manger, so, genau so sprichst Du. Lachte, ging und nahm mein Selbstvertrauen mit.

Ich wurde von der Klinik aus, in meinem Rollstuhl, in die Reha gebracht. Dort musste ich lernen für mich zu kämpfen, was mir nach 15 Jahren Ehe als Co-Abhängige völlig fremd war. Ich lehnte Rollstuhltraining, Hilfe beim Essen und Waschen usw. ab, da ich wieder selbständig werden wollte. Ich lehnte sämtliche Hilfe ab, da ich nicht krank sein wollte. Das wird niemand verstehen, wenn er selbst nicht in ähnlicher Situation schon war. Von Juni 2004 bis September 2009 kämpfte ich dafür, mein altes vertrautes ICH wiederzuerlangen.

Wurde dadurch immer aggressiver, depressiver und unausstehlicher.

Weil es nicht ging, mein vertrautes ICH wiederzubekommen.

Ich war so sehr mit mir und meinem Selbstmitleid beschäftigt, dass ich meine Tochter gänzlich aus den Augen verlor. Um mein schlechtes Gewissen ihr gegenüber auszugleichen, sagte ich zu ALLEM, wie Alkohol und Wasserpfeife, was sie ausprobieren wollte, Ja & Amen. Wenn ich heute zurückblicke, schäme ich mich dafür (dazu schreibe ich demnächst separat etwas).

Doch letztes Jahr war ich gezwungen hinzusehen, da meine „Kleine“, heute 17, durch mich selbst krank geworden ist. Ich musste genau hinsehen..., ich wollte nicht meine Fehler sehen... OH GOTT... ich und Schwäche zeigen, wo ich doch von allen Seiten immer wieder hörte, wie stark ich doch sei (Maske). Meine „Kleine“ war selbst 12 Wochen in Grafenberg im Haus 12A. Für mich brach eine ganze Welt zusammen. In dieser Zeit fühlte ich mich wie auf einer Achterbahn, ohne Chance aussteigen zu können. Dann fiel ich in ein noch tieferes Loch, als ich erfuhr, dass es besser ist, wenn meine Kleine auszieht.

Kam mir so bestraft vor, ohnmächtig, allein, unfähig, mich gegen diese Gefühle zu wehren. Ich ergab mich ihnen, dachte selbst nicht nur ein Mal an den Freitod. Verwarf ihn aber immer wieder, weil ich meiner Tochter nicht noch mehr Leid zufügen wollte. In dieser Zeit gab ich mich ganz und gar meinem Selbstmitleid hin. Ahnte nicht, dass ich meinen Kindern nur noch eine Last war.

**Resignation** - Post wird nicht mehr geöffnet, kümmerte mich um nichts mehr. Am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben, nicht aufstehen können, nur ablenken, mit PC oder TV...

**Isolation** - Man (ich) lehnte jegliche zwischenmenschlichen Kontakte ab; soziale Kontakte pflegen war für mich so anstrengend, wie für andere ein Marathonlauf. Weil ich Angst vor mir selbst hatte; hatte Angst mich nicht unterhalten zu können; Angst, dass mir nicht die richtigen Wörter einfallen könnten. Zum Schluss sogar Angst vorm Einkaufen oder Müll raus bringen.

Bevor ich in die Klinik kam, konnte ich nicht mehr in meinem Bett schlafen, weil es zugemüllt war. Ich konnte keine Ordnung mehr halten, meine Wohnung spiegelte mein Innerstes wieder.

**Konzentrationschwäche** - Bei Arbeiten, die ich einst aus dem FF machte, schlichen sich nun Fehler ein. Ich fahre seit 4 Jahren für eine Firma die hausinterne Post der Deutschen, Dresdner und Commerzbank. Plötzlich kannte ich meine Tour nicht mehr und konnte nicht weiter fahren. Burn-out-Syndrom nannten die Ärzte es.

Alles Zeichen einer Depression, auch Merkmale eines Suchtkranken.

Bislang war die Krankheit "**Depression**" als öffentliches Thema tabu. Nach Robert Enkes Tod ist es anders. Doch seit Prominente wie Schlaggerstar Michelle oder Spitzen-Fußballer Sebastian Deisler und der Schriftsteller Klaus-Peter Kolbatz sich zu ihren Depressionen, teilweise auch mit Burn-out-Syndrom, in den Medien bekennen, änderte sich das. Ich bin ein klassisches Beispiel. Ich war oft zu aggressiv und wütend wegen meines Schlaganfalls, wo ich linksseitig beeinträchtigt war. Was mich traurig machte. Ich wollte doch nur den Ist-Stand, den ich VOR meinem Schlaganfall hatte, wieder erreichen. Alles, was ich versuchte, war zum Scheitern verurteilt. Weil ich zu verbissen war. Ich sah nichts Positives mehr in meinem Leben, es gab nur schwarz und weiß. Sah nicht mehr, was ich alles erreicht hatte. Hasste mich und mein Leben. Mein ständiges Versagen, nichts auf die Reihe (Briefe, Ämter, Schulden) zu bekommen, alles was ich einst aus dem FF konnte, fiel mir nun schwer. Ich hatte Angst, dass jemand merken konnte, dass was mit mir nicht stimmte. Ich wollte doch nicht krank sein. Ich stand morgens auf, jeden morgen... keine Lust zu nichts ...alles verloren, geschieden, Kinder ausgezogen. mir fehlte für alles Elan und Zuversicht. Ich ließ mich gehen und ärgerte mich sehr darüber, nicht den Mut zu haben, das ganze zu beenden, fühlte mich auch noch feige.

Nun erfuhr ich, dass ich mir dringend Hilfe suchen sollte. Frau Stark riet mir, in eine Klinik zu gehen. Nur soo einfach war das nicht. Ich meldete mich in bestimmt 10 Kliniken an. Als endlich nach 4 Monaten im Dezember 2009 der erlösende Anruf kam. Ich wurde in Velbert-Niederberg vom 16.12.2009 bis zum 01.03.2010 aufgenommen. Dort lernte ich mich neu kennen. Ich lernte meinen Schlaganfall, seine Nebenwirkungen, kennen und akzeptieren. z.B. dass es normal war/ist, schneller zu weinen, als andere, da es ein Trauma war, welches ich erlebte. Dass ich schneller ermüde als andere Menschen in meinem (jetzt 50 Jahren) Alter, dass mein Kurzzeitgedächtnis arg gelitten hat. Und vieles mehr noch. In der Tagesklinik vom 02.03.2010 bis zum 18.06.2010 lernte ich Dinge, wie Vogelgezwitscher, Sonnenaufgänge, Knospen an Bäumen usw. wieder wahrzunehmen. Ich lernte auch, mich wieder zu mögen, oder bin noch dabei, denn so richtig klappt das nicht, (da ich auch enorm zugenommen habe), was mir zwar immer noch schwer fällt. Aber so eine Depression ist auch mit täglicher Arbeit und Überwindung an sich selbst verbunden.

**DEN ARSCH BEWEGEN** kennt ja wohl ein Jeder der Kreuzbündler.  
In diesem Sinne verbleibe ich

Eure Angelika, ohne Gruppe

**Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine**

## **Fachtagung**

**der Nordrheinischen  
Arbeitsgemeinschaft  
für Suchtfragen**



**Samstag, den  
06. November 2010**

**Freizeitstätte Garath  
Fritz-Erler-Straße 21  
40595 Düsseldorf - Garath  
10.00 Uhr**



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



### **Im Sommer:**

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

**Ansprechpartner:**

**Egon Frencken**

**Telefon: 0211 / 1 66 45 95**

## ***Herzliche Anteilnahme !***

Tief betroffen haben wir erfahren, dass Peter Busch, Mitbegründer und mehr als 20 Jahre lang Mitglied der Sportgruppe des Kreuzbundes Düsseldorf, am 21.07.2010 nach langer schwerer Krankheit verstorben ist.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Der Vorstand

# Kreuzbundkalender

## Wochenenddienste im BZ

04. und 05.09.2010	Bilk 1
11. und 12.09.2010	BZ 2
18. und 19.09.2010	Unterrath
25. und 26.09.2010	Vennhausen
02. und 03.10.2010	Flingern
09. und 10.10.2010	BZ 14
16. und 17.10.2010	Urdenbach
23. und 24.10.2010	Rath
30. und 31.10.2010	Derendorf 1
06. und 07.11.2010	Wersten-Mitte

## KB-Termine:

09.09.2010	15.00 Uhr	Vorstandssitzung
13.09.2010	10.00 bis 12.00 Uhr	Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
18.09.2010		Tag der Begegnung Südpark Düsseldorf
11.10.2010	10.00 bis 12.00 Uhr	Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
14.10.2010	15.00 Uhr	Vorstandssitzung
18.10.2010	18.00 Uhr	Frauen-Arbeitsgespräch, Bendemannstraße

## Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinischen Kliniken

13 C	03.09.2010	Gisela Schulz
	08.09.2010	Armin Langer
	29.09.2010	Edi Lanzinger
	13.10.2010	Axel Nolte
	20.10.2010	Peter Engels
	03.11.2010	Gisela Schulz

## andere Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Heinz Drillen
Tagesklinik Langerstraße	Reinhard Metz
Markushaus	Heinz Drillen
Fliedner- Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyerstraße	Heinz Drillen Reinhard Metz
GAT Tagesklinik Flurstraße 47	Reinhard Metz

## Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Bendemannstrasse 17, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision  
bis spätestens eine Woche vor  
dem jeweiligen Termin im Büro.**

**09. Oktober 2010**

**04. Dezember 2010**

**Bitte die Termine vormerken.**

## Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Bendemannstraße 17 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Thomas Hintzen Tel.: 02132/969834	BZ 14 <b>Nachmittags 17.15 bis 18.45</b> Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 9 <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> HeinzDrillen, Tel.: 4383998	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 20 <b>Nachmittags 16.00 bis 18.00 Uhr</b> <b>Mehrfachabhängigkeit</b> Kooperation mit SKFM-Kompass Christiane Martin, Tel.: 17520880 Peter Konieczny Tel.: 02173/2035750
	BZ 1 Erika Worbs, Tel.: 152134	BZ 3 Beate Guttenbach, Tel.: 5144554		
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	BZ 10 Michael Gatzke, Tel.: 785746		
	BZ 21 <b>Psyche und Sucht</b> Joachim Oelke, Tel.: 2103034			

## Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

<b>Bilk-St. Martin</b> Gemeindezentrum Gladbacher Str. 11 Reinhard Metz, Tel.: 571859	<b>Rath</b> Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Theo Bodewig, Tel.: 285819	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Bilk 1</b> Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170 Frauke Mühlmann, Tel.: 314364	<b>Wersten Mitte</b> Stephanushaus– Ev. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11 - 15 Axel Nolte, Tel.: 789856 Kommissarisch
	<b>Unterrath</b> Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Detlef Krause-Plate Tel.: 59813966		<b>Derendorf</b> Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
	<b>Urdenbach</b> Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a Gerhard Wanhorst, Tel.: 242446		<b>Flingern</b> Begegnungstätte Liebfrauen Flurstrasse 57 c Hans Kieschewski, Tel.: 234947	
			<b>Kaiserswerth</b> Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 Willi Sievers, Tel.: 5381316	<b>Kreuzbund Sportgruppe</b> Nähere Informationen auf Seite 10

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

**Telefon** 0211/ 17939481  
**Telefon** 0211/ 17939482  
**Fax** 0211/ 16978553

### Vorstand

Peter Konieczny 02173/ 2035750  
(Mobil) 0172/ 2832057  
Heinz Drillen 0211/ 4383998  
(Mobil) 0176/ 54663359  
Reinhard Metz 0211/ 571859  
Axel Kruß 0160/ 93580477  
Sigrid Beckmann 0211/ 413387  
(Mobil) 0157/ 73186083  
Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10  
(geistl. Beirat)

Einzelgespräche nur nach  
telefonischer Vereinbarung

Anmeldung im Büro, ☎ 0211/17939481

## !!! NEU !!!

Beratung bei Drogen- und  
Mehrfachabhängigkeit:

**Rainer Hördt**  
☎ 02150/706443  
☎ 0172/2621983

Beratung bei

### Medikamentenabhängigkeit

bietet an:

Leonore Engelhardt  
☎ 0211/682499

Email: leonore.engelhardt@t-online.de

### Probleme mit Alkohol?

Angstattacken?

Depressionen?

Partnerschaftskonflikte?

Ich biete Ihnen professionelle  
psychologische Beratung an:

**Leonore Engelhardt** ☎ 0211/682499

## Ansprechpartner der Region

### Nord in der Erzdiözese Köln:

Reinhard Metz

#### Regionalbeauftragter

Düsseldorfer Str. 153  
40545 Düsseldorf  
Tel.: 0211/571859  
Fax: 0211/16978553

reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de

## Öffnungszeiten

### Büro Bendemannstraße:

Montag bis Freitag  
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr



## Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555

Telefonseelsorge 0800/ 1110222

Café Drrüsch (Treff-In) 0211/7353-206

Suchtambulanz  
Grafenberg 0211/9 22-36 08

## Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Zentrale 02381 / 672720

## Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786



Darauf haben wir soooooo lange gewartet.

## **Hochzeit Sylvia & Heinrich**

11 Jahre ist es jetzt her, als ein junger, durch Sauferei ziemlich kaputter, Mann zum 1. Mal unsere Gruppe besuchte: **Heinrich**

Doch schon damals konnten wir spüren:

- da will einer sein Leben ändern
  - da will einer anders leben
  - da will einer trocken leben,
- wusste nur noch nicht wie ?????

Doch er glaubte... und dazu gehörte... in unserer Gruppe:

- Ehrlichkeit, manchmal brutal
- Sich in Frage stellen, zweifeln
- Vertrauen aufbauen
- Ängste.. erkennen, zulassen und zeigen
- Scham ertragen
- und und und und

Danke dafür !

Ja, und dann war da noch seine Partnerschaft mit Sylvia ( Klasse Frau ) und der Tochter Nadine, damals 7 Jahre alt.

Die Sauferei hatte sie fast auseinandergebracht.

Auch hier musste langsam Stück für Stück ganz vorsichtig aufgebaut werden.

Viele Gruppenstunden und Seminare mit u. a. Familienaufstellung und Tränen gehörten dazu.

Er machte das ! Denn er liebte seine Sylvia und Nadine von ganzem Herzen.

Lange Zeit, sehr lange Zeit dauerte es.... ...bis Heinrich uns eines Tages erzählte:

„ Auf der goldenen Hochzeit seiner Eltern !!!!! hat er seiner Sylvia vor der ganzen Familie einen Heiratsantrag gemacht.

Sein Gefühl war so stark und ehrlich, dass er das, was er schon so lange wollte, endlich aussprechen konnte. Auch mit der Angst auf ein Nein.

Sylvia sagte natürlich gerne Ja.

Als Heinrich uns dies erzählte, jubelte die ganze Gruppe. Einige weinten, weil sie wussten, was für ihn und seine Familie da endlich in Erfüllung ging.

Gibt es ein schöneres Geschenk zu einer goldenen Hochzeit ?

1 Jahr fast dauerten die Vorbereitungen. Auch wir bereiteten uns vor.....

Tanzen und singen wie Sister Act.

10 Leute – 10 Nonnen ( Mensch war das manchmal stressig )

Dann endlich konnten wir Hochzeit feiern. Mit sehr viel Herzenswärme, Gefühlen, Lachen und Weinen.

Danke, dass wir an diesem wunderschönen Tag dabei sein durften.

Deine Gruppe BZ 15 ehemals City 2:

Brigitte, Barbara, Sandra, Verena und Thomas, Werner, Uwe, Udo und noch ein Werner, Jo, Ingo, Eddy, Rainer und Achim

## Kontrolliert trinken - geht das gut?

Eigentlich, so sollte man meinen, ist dieses Thema erschöpfend behandelt worden. Doch immer wieder stoße ich auf diese Frage: „Warum kann ich als Alkoholiker nicht kontrolliert trinken?“

Um die Antwort vorweg zu nehmen:

Ein Alkohol**kranker** kann nicht kontrolliert trinken, denn dann wäre er nicht alkoholkrank.

Kennzeichen der Alkoholkrankung sind zwei wesentliche Punkte:

1. Die Steigerung der Toleranzgrenze.

Das kennen wir alle: Je mehr ich Alkohol konsumiere, je mehr sich mein Körper daran gewöhnt hat, um so mehr kann bzw. muss ich trinken, vertrage mehr. Mein Körper hat sich an größere Mengen gewöhnt, er hat „trainiert“, größere Mengen Alkohol aufzunehmen und letztendlich verlangt mein Körper nach mehr Alkohol, um die gewünschte Wirkung erzielen zu können.

2. Der Kontrollverlust (nicht zu verwechseln mit einem Black-out).

Der Kontrollverlust bedeutet, dass ich die Menge Alkohol, die ich trinken will, nicht mehr kontrollieren kann. Bestimmen diese beiden Punkte mein Trinkverhalten, bin ich alkoholkrank, Alkoholiker, alkoholabhängig. Perfiderweise bleibe ich das auch, selbst wenn ich wochen-, monate-, ja jahrelang keinen Alkohol mehr getrunken habe.

Wie ist das zu erklären?

Jede psychologisch aktive Substanz, also jedes Suchtmittel, entfaltet ihre Wirkung über ein spezifisches System im Gehirn (Neurotransmitter- und Rezeptorensystem). In Verbindung mit einem Anreizsystem (dem Suchtmittel) kommt es zu einer suchterzeugenden Wirkung.

Dazu liegen interessante Tierversuche aus dem Jahr 1954 vor, Forscher entdeckten (mehr durch Zufall), dass die Reizung bestimmter Teile im Gehirn (Hypothalamus) der Ratte belohnende oder aversive (Widerwillen erzeugende) Wirkung hatte. Chronische Alkoholfuhr verursacht nun eine Veränderung fast aller Neurotransmittersysteme.

Durch Gewöhnung an drogenbedingte Reize, in diesem Fall also durch Gewöhnung an Alkohol, entwickelt sich in bestimmten Regionen im Gehirn ein „Suchtgedächtnis“.

Dieses „Suchtgedächtnis“ bleibt uns erhalten und ist der Grund dafür, dass es auch noch nach langer Abstinenz zu Rückfällen kommen kann. Diese Rückfälle können bereits durch ganz geringen Alkoholgenuss eintreten (die ach so berühmte Weinbrandbohne!!)

Also: unser Suchtgedächtnis lässt es nicht zu, dass wir „normal“ oder „kontrolliert“ trinken können.

Nun hat allerdings Professor Dr. Joachim Körkel ein Programm zum „kontrollierten Trinken“ (Verlag Trias – [www.trias-gesundheit.de](http://www.trias-gesundheit.de)) entwickelt und seit Jahren erfolgreich praktiziert.

Dieses Programm erläutert er im Rahmen eines 10-Schritte-Programms in seinem Buch „Damit Alkohol nicht zur Sucht wird – kontrolliert trinken“ Untertitel: „Das Programm für ganz normale Zuvieltrinker“. Und damit hat er den Rahmen schon sehr genau abgesteckt. „Normale Zuvieltrinker“, das sind Menschen, die erkennen, dass ihr Alkoholverbrauch zu hoch liegt und zu gesundheitlichen Schäden geführt hat, oder binnen kurzem dazu führen kann. Die ziehen dann die Notbremse, schränken ihren Alkoholkonsum ein (das können nämlich normale Zuvieltrinker noch, im Gegensatz zu uns). Damit das eingeschränkte (kontrollierte) Trinken auch erfolgreich ist, praktiziert Prof. Körkel seit Jahren dieses Programm erfolgreich mit den Menschen, die eben (noch) keine Alkoholiker sind.

Ausdrücklich schreibt Prof. Körkel: „Wenn Sie ein Alkoholproblem durch eine alkoholfreie Lebensweise zufriedenstellend überwunden haben .... Sollten Sie diesem Weg treu bleiben. Denn: bei ehemals Alkoholabhängigen erhöht ein erneuter Alkoholkonsum die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls in alte Konsumgewohnheiten. Verfahren Sie also nicht nach dem sprichwörtlichen Motto „Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis.“

Oder anders ausgedrückt: „Wer mit dem Feuer spielt, verbrennt sich.“

Sie und ich würden sich beim „kontrollierten Trinken“ nicht nur verbrennen, sondern bald lichterloh in Brand stehen.

Leonore Engelhardt  
BZ 55

## Ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer besuchen die Fachklinik Tönisstein

Die Suchtkrankenhelfer des Jahrgangs 2002/2003 haben ihr Fortbildungsprogramm in diesem Jahr in der „AHG-Klinik Tönisstein“ absolviert.

Veränderungen in der stationären Therapie, der Umgang mit Mehrfachabhängigen und die Vergabe von Medikamenten während der Therapie waren die Themen, die uns bereits im letzten Jahr bei unserer Fortbildung quälten. Und so kam die Idee auf, einen Tag in einer Klinik zu verbringen, um uns von Fachleuten und Patienten auf den neuesten Stand bringen zu lassen. So habe ich, beauftragt von unserem Helferkreis, mehrere Kliniken angeschrieben und nach Möglichkeiten gesucht. Recht schnell kam die „AHG-Klinik Tönisstein“ ins Spiel. Nach umfangreichem Informationsaustausch mit der Klinik konnte ich Anfang des Jahres in einem persönlichen Vorgespräch in der Klinik mit Frau Kluttig (Aufnahmeleiterin) und Herrn Dr. Wallroth (Psychologische Leitung) einen Termin festlegen, der dem Helferkreis einen Tag in der Klinik ermöglichte.



(von links nach rechts: Carmen Blasche, Stephan Blumberg, Günter Fischer, Peter Konieczny, Wilfried Blasche, Kerstin Kluttig, Andrea Wachowski, Erich Delsma)

Am 09. Juli 2010 trafen sich um 10.00 Uhr sieben ehrenamtliche Sucht-

krankenhelfer des genannten Jahrgangs in Bad Neuenahr/Ahrweiler in der „AHG-Klinik Tönisstein“.

Frau Kluttig und Herr Dr. Wallroth haben uns empfangen und über den Tag begleitet.

Nach einer Einführung über den Klinikalltag durch Frau Kluttig hat uns Herr Dr. Wallroth einen Überblick über die Veränderungen in der Therapie verschafft. Hierbei wurde sehr deutlich, dass die medizinischen Erkenntnisse es heute durchaus nicht nur erlauben, bestimmte Medikamente, wenn sie notwendig sind, auch während der Therapie zu verabreichen, sondern dass es durch die veränderten Suchtverläufe sogar notwendig ist, Patienten mit Mehrfachabhängigkeiten und/oder Mehrfacherkrankungen auch mit Medikamenten zu behandeln. Komorbidität ist nicht nur ein Schlagwort, sondern regelmäßige Praxis im Klinikalltag und wird auch entsprechend wahrgenommen und behandelt.

Therapie heißt heute nicht mehr: „Wir nehmen Dir Dein Suchtmittel weg, passen auf, dass Du keines mehr zu Dir nimmst, warten ab und es wird schon wieder“! Therapie ist eine psychologisch wie medizinisch genau aufeinander abgestimmte Behandlung, in der der Patient mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund steht. Therapie ist heute auch Rehabilitation und verlangt die gleichen Bedingungen wie die Rehabilitation anderer Krankheiten. Regeln sind wichtig und müssen auch heute noch sein, aber Regeln müssen sinnvoll, durchdacht und durchführbar sein und dürfen die Menschenwürde nicht untergraben. Immer mehr Kliniken gehen dazu über, dem Suchtpatienten die gleichen Möglichkeiten zu bieten wie anderen Rehabilitationspatienten. So gehören Einzelzimmer nicht zum gehobenen Standard für Besserverdienende, sondern sind Bestandteil einer einheitlichen Rehabilitation für alle in der Klinik Tönisstein.

Bei einer von Patienten begleiteten Führung durch die Klinik hatten wir Gelegenheit, die Räumlichkeiten der Klinik näher kennen zu lernen. Danach wurde beim gemeinsamen Mittagessen umfangreich mit Patienten und Klinikpersonal diskutiert.

Am Nachmittag hat Herr Dr. Erven uns in einem Vortrag mit anschließender Diskussion einen Überblick über mögliche Medikamentenvergaben während der Therapie heute verschafft. Deutlich wurde hier, dass Anti-craving-Substanzen sicher unter bestimmten Voraussetzungen ihre Berechtigung haben, es aber in der Therapie zunächst andere Ansätze geben muss, als den Patienten diese Medikamente zu verabreichen. Als Begleitung einer weiteren psychologischen Betreuung nach der Therapie sind diese Substanzen ein Hilfsmittel, aber kein Allheilmittel. Eigene Weiterentwicklung des Patienten und als Ergänzung psychologische Betreu-

ung sollten immer im Vordergrund stehen.

An dieser Stelle nicht zu vergessen die Selbsthilfe, die sicher einen großen Anteil bei der Weiterentwicklung des Einzelnen trägt.

Anschließend konnten wir gemeinsam mit den Patienten an einem Arztvortrag zum Thema „Psyche und Sucht“ teilnehmen.

Zum Abschluss haben wir bei einer Tasse Kaffee nochmals mit Frau Kluttig den Tag Revue passieren lassen. Es war ein anstrengender Tag. Aber ein Tag, an dem wir Eindrücke mitnehmen konnten, die so schnell keiner vergessen wird. Und viel Wichtiger: Eindrücke, die uns in unserer Arbeit in der Selbsthilfe ganz sicher unterstützen werden.

So möchten wir an dieser Stelle den Patienten, sowie den Betreuern Frau Kluttig, Herrn Dr. Wallroth, Herrn Dr. Erven und auch der Klinikleitung von ganzem Herzen dafür danken, dass sie alle uns diesen Tag in ihrer Klinik ermöglicht haben.

Peter Konieczny  
i. A. der Suchtkrankenhelfer  
des Jahrgangs 2002/2003

Fortsetzung aus Heft 122

## **II. Reminiszenzen einer Betreuung 2 von 4**

Es folgen einige Erinnerungen an Erlebtes mit der Kuhlen, uns Katja.

Bei einer Schiffstour auf dem Yisselmeer war sie in ihrem Element. Sie konnte die Gruppe veranlassen streng ihren Wünschen zu folgen. Wem würde es, wo wir seid ein paar Stunden zum ersten Mal die Segel im Wind hatten, einfallen, dem Käpten Hans die Anweisung zu geben: Hans halt das Schiff an und parke hier, es gibt Mittagessen, alle runter in die Kombüse. Hans, ein ruhiger Erdenbürger, der Gelassenheit ausstrahlte, blickte die Katja an und fand ihren Witz gut, bis er feststellen musste, die Kuhlen meint das ernst. Hans, nu mach und sorg dafür, dass das Schiff ruhig liegt. Die Suppe verlässt immer den Tellerrand. Ich mag keine Suppe, die selbständig handelt. Jetzt war der Moment, wo sich zwei gegenüber standen, die jeweils von dem anderen dachten: ich habe immer schon gewusst ,leicht ist das nicht mit ihr bzw. ihm. Hans nahm das gebündelte Wissen über die Seefahrt, um ihr die Situation zu erklären, aber sie unterbrach ihn sofort. Das Wort war es, was die Katja so irritierte, Seefahrer, wo ich fahre kann ich auch bremsen und parken. Hans drehte der Katja den Rücken zu, für ihn war das Gespräch beendet.

Mein Dialog mit Dir, lieber Hans, ist nicht zu Ende. Ich weiß zwar nicht, wo der himmlische Reeder dich eingesetzt hat, aber bestimmt nicht mit Sextanten auf einer Fregatte. Schiff Ahoi.

Wer nun glaubt, das sei alles gewesen, was unsere Katja an Widerstand zu ertragen hatte, der sah sich getäuscht. Da kam doch wahrhaftig die Marianne ( von Walter und Marianne ) mit einem Tablett voller Kuchen, um genau zu sein, mit den nach ihr benannten "Mariannes Nußbecken" an Deck. Sie sagte, Hunger haben wir alle. Die Suppe essen ist bei dem Seegang nicht möglich. Kuchen essen schon. Fassungslos blickte die Katja auf den wilden Haufen von rebellierenden Kreuzbündlern, die auch alle noch grinsten. Dabei Mariannes leckere Nußbecken offensichtlich genossen. Katja erkannte, ihr war das Ruder aus der Hand genommen worden, um es im Seefahrer-Jargon zu sagen. Sie murmelte etwas, ihr werdet schon sehen wo das hinführt, offener Widerstand, Meuterei. Dann verschwand sie unter Deck und musste es auch noch hinnehmen, dass die Suppe nachlaufen spielte. Sie und der umgekippte Topf, über Tisch und Stühle bzw. Bänke der Erdanziehung gehorchend, sich dann auf dem Fußboden wieder trafen. Das reicht. Aber Katja wäre ja nicht Katja, wenn sie die Situation nicht in den Griff bekommen hätte. Von bremsen und parken war nun nicht mehr die Rede, sondern von geistiger Beweglichkeit, Flexibilität, sich einstellen können auf gegebene Situationen. Katja war wieder in ihrem Element.

Für den "normalen" Kreuzbündler ist es nicht, oder nur sehr schwer zu verstehen, dass einige, mehrere oder sogar viele, Katja auf ein Podest setzten. Sie hatte Narrenfreiheit.

Sicher, jeder wird für sich trocken, jeder muss für sich entscheiden welchen Weg er geht, für mich steht fest, mit ihr wurde der schwere Weg begehbarer.

Gabi, mein holdes Eheweib, von mir gern Riese genannt, nicht wegen ihrer Körpergröße, sondern ihrer Leistung im Alltag. Sie hat bis zum 24.Juli 1983 gesoffen, sich runtergesoffen bis zur Bewusstlosigkeit. Willenlos, die Gedanken nur noch auf Beschaffung und Entsorgung gerichtet, die Tränen der Hilflosigkeit, die Tränen der Angst und Verzweiflung, durch eine Nebelwand die Frage: Soll es das gewesen sein, wo ist mein Mann, wo ist mein Kind, ich bin so allein.



**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 bekennt 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 e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

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

*Wenn Du einem geretteten Trinker begegnest,  
dann begegnest Du einem „Helden“.  
Es lauert in ihm schlafend der „Todfeind“ .  
Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche  
und setzt nun seinen Weg fort  
durch eine Welt der Trinksitte  
in einer Umgebung, die ihn nicht versteht,  
in der Gesellschaft, die sich für berechtigt hält,  
in jämmerlicher Unwissenheit  
auf ihn herabzuschauen  
als auf einen Menschen zweiter Klasse,  
wie er es wagt,  
gegen den Alkoholstrom zu schwimmen.  
Du sollst wissen : er ist ein Mensch  
„Erster Klasse“ !*

*Friedrich von Bodelschwingh*

**Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“  
No. 124 / 2010  
ist der 15.10.2010**

**Impressum**



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](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht  
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:  
Stadtparkasse Konto: 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:  
R. Metz  
Redaktion:  
S. Beckmann, C. Blasche, P. Bleich,  
A. Heymann, G. Michels,

Satz: C. Blasche  
Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 650 Stück



123 / 2010