

KREUZ *bunt+
aktuell*



KREUZBUND

Nr. 125 Januar/Februar 2011

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Labile Balance

„Leben in Balance mit S.o.G.

– Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ lautete das Thema der Fachtagung Garath 2010.

Ob es an dem sperrigen Titel lag, dass nur etwa 50 Teilnehmer aus den nordrheinischen Gebieten den Weg in die Freizeit-Stätte gefunden haben?

Egal! Denen, die da waren, hat es gefallen und sie hatten auch was davon!

Sowohl als Gruppenleiter wie auch als Gruppenbesucher konnte man aus den Workshops etwas für sich selbst oder für die Arbeit mit Weggefährten mitnehmen!

Zum Beispiel habe ich gelernt, dass man auch als trockener Alki mit dem Rauchen aufhören kann, wenn man will! Die Details könnt ihr weiter hinten lesen, wenn´s interessiert.

Andere Leute haben getanzt, getrommelt und sich gestretcht oder sich als Mann bzw. Frau entdeckt. Auch dazu gibt es einige Eindrücke in diesem Heft.

Den Gedanken der Balance soll auch das Titelbild ausdrücken. Es nimmt das Bild der Göttin Fortuna auf dem Glücksrad auf und zeigt die Arbeit, die es bedeutet, obenauf zu bleiben und nicht in irgendeiner Form rückfällig zu werden.

Treffen, wie das in Garath, tragen dazu bei, dass wir uns und die Arbeit in den Gruppen weiter entwickeln können.

Wir sollten diese Chancen nutzen! Gerade die Fachtagung in Garath ist als Veranstaltung der Selbsthilfe für die Selbsthilfe entstanden. Es wäre schade, sie durch Desinteresse sterben zu lassen!

Reinhard Metz

Wo Himmel und Erde sich berühren

„Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen und neu beginnen, ganz neu: Da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.“

In diesem geistlichen Lied werden Gegensätze miteinander verbunden, die größer nicht sein können: Himmel und Erde. Oben und unten. Gott und Mensch.

Wie die Balance wahren zwischen diesen Gegensätzen? Der Liedtext formuliert es sehr eindeutig: Mit einem einfachen „Weiter so wie bisher!“ funktioniert das nicht. Neue Wege beschreiten, neue Anfänge wagen: Dies birgt die Chance, nicht auf dem Boden der vermeintlichen Tatsachen unbewegt zu verharren und von einer anderen Welt, einem anderen Leben nur zu träumen.

Ich bin mir sicher: Im Kreuzbund können alle ein Lied davon singen.

Kennen Sie von Janosch die Geschichte, wie der kleine Tiger und der kleine Bär nach Panama reisen, dem Land ihrer Sehnsucht und ihrer Träume? Viele Umwege und Abenteuer erleben die beiden unterwegs und finden zum Schluss, was sie suchen: das schönste Haus der Welt. Genau jenes Haus, von dem aus sie die weite Reise angetreten hatten. Und trotzdem war die abenteuerliche Reise auf gar keinen Fall überflüssig: Viele neue Erfahrungen und Begegnungen auf dem Weg und wohl vor allem: Ein neuer Blick, ein andere Perspektive auf den alltäglichen Ort ihres Lebens. Deshalb wollen der kleine Tiger und der kleine Bär die weite Reise und die weiten (Um-)Wege nie missen, denn sie wissen jetzt: „Wie gut, dass wir Panama, den Ort unserer Träume, gefunden haben, nicht wahr?“

Ich wünsche uns allen solche ausgeglichenen Erfahrungen und Begegnungen, solche Momente, Orte und Menschen, wo Himmel und Erde sich für uns berühren – und dass wir uns mit der Hilfe guter Weggefährten und mit Gottes Hilfe immer wieder auf den Weg machen, diese zu suchen!

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Wichtige Termine 2011 +++

Karneval ohne Alk

Samstag, 12. Februar 2011, 16.11 Uhr, Maria unter dem Kreuz, Kürtenstraße 48 – **siehe Seite 22** –

Mitgliederversammlung

Samstag, 02. Juli 2011, 10.00 Uhr, Bischof-Kettler-Haus, Lindenstraße 176-178

100 -Jahr-Feier

Samstag, 08. Oktober 2011, 10.00 Uhr, St. Lambertus und anschließend 11.00 Uhr Lambertus-Saal, Stiftsplatz

+++ Seminare 2011 +++

Zum Jahresbeginn liegt auch bereits das Seminarprogramm vor. Der Vorstand plant trotz der zusätzlichen Aufwendungen durch das Jubiläum drei Wochendseminare: Barbara Kroke „Eine Zeitlang und ein Augenblick“

03. - 05. Juni im Kardinal-Schulte-Haus in Bergisch-Gladbach

– **siehe Seite 20** –

Peter Hennen Busse und Ralph Ernst „Schwierige Persönlichkeitsstile und Suchtabhängigkeit“

Teil 1: 06. - 08. Mai im Kardinal-Schulte-Haus in Bergisch-Gladbach und

Teil 2: 30. Sept. – 02. Okt. in Maria in der Aue in Wermelskirchen

– **siehe Seite 23** –

+++ Dickes Lob für Redaktion und Druckteam ! +++

Der Vorstand hat der Mannschaft von **kb+aktuell** ein dickes Lob für immer dickere Hefte ausgesprochen. Er würdigt die Gesamtleistung, die nicht nur von der Redaktion, sondern darüber hinaus auch von Bruni und Dieter Dupick (buchbinderische Verarbeitung) und von den Kollegen von ‚Flingern mobil‘ (Druck) pünktlich und mit hoher Qualität erbracht wird. Besonders hervorgehoben wird, dass fast alle Beiträge dieses Jahres von Weggefährten geschrieben worden sind. Die Beiträge fließen so reichlich, dass der Umfang des Heftes jetzt schon zum 3. Mal um 4 Seiten erweitert werden musste.

Der Vorstand

Biker-Freuden im Schwarzwald

Am 04.09.2010 trafen sich 9 Biker um 9.30 Uhr an der Esso-Tankstelle in Reisholz, um bei trockenem Wetter in Richtung Südschwarzwald zu starten. Es waren 8 Weggefährten und der Willi. Er gehört einfach dazu. Vorne fuhr Joachim Oelke, der im Vorfeld diese Tour einfach hervorragend organisiert hatte. Dafür, ich glaube, ich spreche im Namen der ganzen Gruppe, meinen herzlichen Dank. Willi fuhr als Letzter, weil er wohl der erfahrenste Fahrer war und die schnellste Maschine hatte. Mit 9 Maschinen ca. 500 km über die Autobahn zu fahren muss schon gut organisiert werden. Im Übrigen, Willi Schmitt ist der Schwager von Eddi Lanzinger, der leider nicht dabei sein konnte. Er war mit seiner Frau an der Nordsee, um Wattwürmer zu beobachten. Vielleicht hat dort seine Gashand hin und wieder ein bisschen gezuckt. Nach zügiger Fahrt erreichten wir um ca. 18.00 Uhr unser Ziel. Es war der Grundhof in Oberprechtal. Ein schöner alter Bauernhof, ca. 600 Meter hoch gelegen. Begrüßt wurden wir vom Chef des Hofes. Es war ein schöner Mischlingsrüde mit dem Namen Leo.

Für unsere Maschinen war ein sehr schöner überdachter Abstellplatz reserviert. Es wurde ausgepackt und wir begaben uns auf unsere Zimmer. Günther Wolf Thissen und ich hatten ein gemeinsames Zimmer, das er nach zwei Tagen wieder verließ, da in der oberen Etage noch ein Zimmer frei wurde. Ich war ein bisschen froh darüber, denn sein Schnarchen hatte einen eigenartigen Klang. Es war nicht laut, aber so nachgeschmacksmässig.

Am anderen Tag wurde um 8.00 Uhr gefrühstückt. Die gleiche Zeremonie wiederholte sich jeden Tag. Das Frühstück wurde mit viel Liebe von der Chefin des Hauses, Frau Blum, in einer alten Bauernküche hergerichtet. In den folgenden Tagen befuhren wir fast den ganzen Schwarzwald: Titisee, Schluchsee, Höllental, Schauinsland, Freudensstadt und Freiburg.

Das Wetter war teilweise nicht so besonders, aber auch damit muss man als Biker leben. Die gemeinsamen Brotzeiten, teilweise im Freien, waren ein Erlebnis für sich. Jogi Krämer, Peter Schmidt und Achim Zeyer waren unsere Küchenchefs. Die abendlichen Treffs auf der Terrasse, das Lachen und die positive Stimmung waren ein Erlebnis für sich. Eine Fahrt führte uns in den Elsass, nach Frankreich. Eine beeindruckende Landschaft. Dass es in den Vogesen bis auf 1000 Meter geht, habe ich nicht gewusst.

Eine Tour führte uns nach Todtnau zur längsten Sommerrodelbahn Deutschlands. Ca. 2,6 km lang mit einem Höhenunterschied von mindestens 300 m. Bis auf einen fahren alle mit dem Sessellift nach oben. Und dann in den Schlitten, den man durch Bremsen in seiner Geschwindigkeit beeinflussen konnte, wieder nach unten. Es war ein Erlebnis, das ich so schnell nicht vergessen werde.

Über die Erlebnisse dieser Woche im Detail zu schreiben, würde ein Buch füllen. Eins muss ich noch los werden. In der ganzen Woche sprach Jogi von Schäufele. Es ist wohl eine Spezialität in dieser Gegend. Viele Gaststätten wurden angefahren, aber keine konnte uns Schäufele anbieten. Am letzten Tag versprach uns Jo: "Ihr bekommt Euer Schäufele". Er führte uns zu einer Straußenwirtschaft, wo tatsächlich „Schäufele“ auf der Karte stand. Als das Schäufele serviert wurde, waren alle enttäuscht. Es war so etwas Ähnliches wie Kassler.

Am vorletzten Tag haben wir uns in dem Hirschen noch mal so richtig satt gegessen. Eine hervorragende Gastronomie, mit einer super Küche. Am 11.9. war der Tag der Abreise gekommen. Achim Zeyer, Günther Wolf Thissen, Joachim Oelke, Jürgen Krämer, Peter Schmidt, Thomas Hintzen, Udo Leitschuh und Dieter Dupick packten die Motorräder und machten sich um 9 Uhr auf den Heimweg.

Ich möchte mich an dieser Stelle noch mal bei allen bedanken, die an dieser Tour teilgenommen haben. Es war eine tolle Zeit mit Euch. Übrigens bellte Leo sehr laut, als wir vom Hof fuhren!

Dieter Dupick

Fachtagung in Garath.

Hauptthema der Fachtagung am 06.11.2010 war die Gesundheitsförderung in der Suchtselbsthilfe.

Nach der Begrüßung durch Herrn Seegers hielt Herr Dr. Tremmel vom Bundesverband ein Impulsreferat, in dem er alles noch einmal genau erläuterte:

<i>Ausgangssituation</i>	<i>Zielsetzung</i>
Fehl- oder Mangelernährung	die eigene Gesundheit eigenverantwortlich pflegen
Bewegungsmangel	Gesundheitskompetenzen fördern: durch Gesundheitsaufklärung/ -Wissen und individuelle/soziale Ressourcennutzung
Rauchen	Selbstwirksamkeitskräfte und ein positives Selbstkonzept fördern
Stress	sucht- und stressbedingte Gesundheitsrisiken minimieren/ihnen zuvorkommen
Ungesunde Lebensrhythmen	eine rückfallminimierende Lebensführung einüben
	nachhaltig eine ganzheitlich-ressourcenorientierte Grundhaltung gewinnen gegenüber einer gesunden Lebensführung in der Sucht-Selbsthilfe

Dann konnte es losgehen. Es wurden verschiedene Workshops angeboten, die Impulse zu einer gesunden Freizeitgestaltung geben sollten.

Siggi und ich besuchten den Workshop „Rhythmus und Bewegung“, Trommeln und Improvisation mit Malu Grohs - Diplom Pädagogin, Gestalttherapeutin, Supervisorin - der gleichzeitig für Byrthe die Projektarbeit für die Helferschulung war.



Durch Bewegung, Klatschen und Body Perkussion erarbeiteten wir Rhythmen, die wir dann auf Trommeln und Perkussions-Instrumente übertrugen.

Der Spaß an der Bewegung, Improvisation und am Zusammenspiel stand im Vordergrund. Es hat sehr viel Spaß gemacht und dauerte 90 Minuten. Zum Schluss spielten wir alle zusammen ein afrikanisches Lied, das sich gar nicht so „falsch“ anhörte, obwohl keiner von uns Vorkenntnisse hatte.

Gabriele Erika Michels

Co-Abhängigkeit ist die Sucht hinter einer Sucht

Heute schreibe ich, wie ich meine Co-Abhängigkeit sehe, dank meiner Therapeuten in den Kliniken.

Ein jeder weiß von den Alkoholikern, was ein kalter Entzug bedeutet. Ein Alkoholiker braucht sein Suchtmittel Alkohol. Der Co-Abhängige braucht das Suchtmittel „den Abhängigen“ Denn jeder Co-Abhängige geht darin auf, gebraucht zu werden. Verlässt der Abhängige nach seiner Therapie einfach die Familie, ist es 1. auch eine Flucht, wie jedem bekannt sein dürfte. Und 2. schubst er unbewusst die Co-Abhängigen in den kalten Entzug, ob die nun wollen oder können und wie auch immer. Meine Tochter und mich hat es bald zerrissen. Es soll hier keine Schuldzuweisung sein. Eventuell ein Wachrütteln des einen oder anderen Abhängigen, der glaubt, wenn er mit dem Saufen aufhört, dass alles wieder gut sein muss. Es hat mich sicher Niemand dazu gezwungen bei meinem damaligen Ehemann zu bleiben. 1000-mal habe ich geschworen, dass ich ihn liebe, doch mir fehlte was bei ihm. Er ging trotzdem, ich würde ihn krank machen und ich würde nicht ihn lieben, sondern seinen Kontostand; und was war vorher? Ja ich liebte ihn auch mit seinen Schulden und nur wegen seiner Schulden, ist doch klar, da ich mich darum kümmern konnte.

Ich weiß heute, dass der Ohr-, Herz- und Hirninfarkt vorprogrammiert war. Als ich so einfach verlassen wurde, nur weil ich meinen ehelichen Pflichten nicht nachkommen konnte, da das Vertrauen während der Saufzeit gänzlich verloren ging. Ich musste von einem lebenden Menschen für immer Abschied nehmen, den ich doch liebte; ich musste es, weil er sagte, dass ich ihn krank machen würde. Ein **Teufelskreis**... Zu erwarten, dass die Co-Abhängige nach dem eigenen Entzug wieder so funktioniert, wie vor den 15 Jahren Ehe, ist einfach nur naiv, fahrlässig und zerstörerisch, nicht nur der Ehefrau sondern auch den Kindern gegenüber. Jeder Alkoholiker sollte mal zurückblicken und sich fragen, wie lange er seinen Zustand den Familienangehörigen zugemutet hat. Wie viele Jahre hat er gebraucht, um trocken zu werden? Ich möchte nicht sagen dass der Co-Abhängige auch so viel Zeit braucht. Das steht mir nicht zu, weil mir hierzu die Studien fehlen. Aber auch der Co braucht seine Zeit, um in Ruhe genesen zu können... Ich war so sehr mit dem Schmerz der Trennung 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. Bekam nicht mit, dass sie sich auch selbst verletzte und Drogen nahm...

Wenn ich heute zurückblicke, schäme ich mich dafür. Auch da war ich nur die „Co-Abhängige“.

Ich will hier niemanden angreifen; viele, die ich noch aus früheren Zeiten kenne, mag ich immer noch. Ich habe Frieden mit der Einen oder dem Anderen geschlossen, so hoffe ich immer noch. Da wir alle krank sind. Nur schaffe ich es nicht mit meinem Ex.

Ich möchte, dass ihr versucht eure Fragestellung umzustellen...

Wie oft habt ihr mich gefragt: "Angelika, willst du, dass dein Mann wieder trinkt?"

Damals sagte ich immer, dass ich das nicht wollte, sicher wollte ich das nicht!!! Konnte auch nicht wissen, wie und was sich ändert, denn trinkt der Abhängige nicht mehr, um wem soll sich dann die Co-Abhängige kümmern? Denn DAS ist ihre / meine Sucht! Damals wusste ich das nicht! Sie/ ich kann/konnte sich/mich nicht um sich/mich kümmern, weil sie sich dafür nicht wertig genug fühlt. (Ich musste es erst lernen, auch mir was Gutes tun zu dürfen.)

Ein Co-Abhängiger glaubt, er sei nicht süchtig, sicher ist das jedem Alkoholiker bekannt. Der auf seinen Alkoholkonsum angesprochen wird. Woher soll eine noch nicht therapierte Co-Abhängige wissen, dass zu ihrem Suchtverhalten gehört::

- gebraucht zu werden,
- nicht Nein sagen zu können

Darum bitte ich euch, wenn Jemand in eurer Umgebung / Kreuzbund / Gruppe usw., sich immer wieder einbringt, gerne hilft, dass ihr auch hinter diese Fassade schaut, ihn mal ausbremst. Denn da stimmt was nicht. Der Co-Abhängige will nicht bei sich gucken, es tut zu sehr weh, was da aufgedeckt werden könnte. Er hütet sein Geheimnis bis zur Selbstaufgabe, weil er nicht im Mittelpunkt stehen will! Denn er fühlt sich nackt und furchtbar allein. Aber auch das kennt JEDER Alkohol-Abhängige...

Meinen Ex störte es immer, half ich jemandem in der Familie. Er und auch ich wussten nicht, wie krank ich da schon war. Heute weiß ich, dass mir als Kind GEBEN und NEHMEN falsch gelehrt wurde. Denn bis vor kurzem glaubte ich, wenn ich helfen würde, würde ich auch geliebt werden. Ich setzte das Eine mit dem Anderem gleich. Daher konnte man mich so gut ausnutzen und ich bedankte mich auch noch dafür.

Wenn ich vom Einkaufen kam, och ich höre es heute noch, wie mein Ex sagte: „An jeden hat sie gedacht, keinen außer sich selbst hat sie vergessen.“

Es ist wichtig, dass ihr lernt, den Co-Abhängigen zu erklären, was sie für sich tun können, wenn der Partner mit dem Saufen aufgehört hat.. Denn er sieht keinen Weg, sieht nur „oh Freude“, dass er bald nicht mehr gebraucht wird, er soll doch lernen, selbständig zu werden.

Es wurde immer gesagt, dass es Zeit wird, dass ich was für mich tue. Das war zu wenig! Es müssen Wege aufgezeigt werden, für jeden Co-Abhängigen und deren Angehörigen. Denn verdammt, es ist eine gemeine Familienkrankheit, woran meine Tochter und ich beinahe kaputt gegangen wären. Ich zeige das hier nun in diesem Bericht auf, schließlich habe auch ich gelernt, dankbar zu sein. Und das ist das Ergebnis meiner Therapie: Ich habe gelernt, zu versuchen, aus dem Negativen doch etwas Positives zu ziehen, und ich möchte euch daran teilhaben lassen und hoffe im Hintergrund mit meinen Berichten etwas bewirken zu können...

Erst hatte ich vor, den Vorstand zu bitten, eine Co-Gruppe zu gründen, mit therapeutischer Begleitung (vielleicht wöchentlich mit Fr. Stark?), denn nur das kann helfen. Ich will sagen, dass ein Co-Abhängiger kranker ist, als der Alkoholiker, da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie krank meine Tochter und ich sind. Ein Alkoholiker sagt dem Alkohol ab. Was kann der Co-Abhängige absagen?

Co-Abhängigkeit ist ein Krankheitsbild, das sich als Beziehungsstörung ausdrückt. Co-Abhängige sind geprägt durch frühkindliche Entwicklungen - einschließlich entsprechender Life-Events - sowie ggf. genetisch bedingter Faktoren. Co-Abhängigkeit existiert unabhängig von der stoffgebundenen Abhängigkeit eines anderen Menschen. Sehr häufig wird diese eigenständige Störung erst im Zusammenleben mit einem suchtkranken Menschen deutlicher sichtbar, denn das Miterleben einer akuten Suchterkrankung und das Mitleiden **sind** für Angehörige von Suchtkranken außerordentlich belastend.

Auch da kann ich mitreden, da ich Zeit meines Kindesalters mich nur an eine kranke Mutter erinnern kann, die mit ihrer Krankheit meine Geschwister und mich erpresste. Ich habe nie gewollt, dass meine Kinder unter meiner Krankheit so litten wie einst ich. Daher konnte ich nicht merken, wie meine Tochter an meiner Seite krank wurde, sie entsprach doch meinem Ebenbild. Unbewusst erzog ich sie zur Co-Abhängigen. Hätte, wenn und aber, daran kann ich leider nichts mehr ändern. Ich kann nur aufzeigen, was ich für mich erarbeitet habe. Hier gibt es sicher sehr unterschiedliche Ausprägungen, ebenso wird die Behandlungsbedürftigkeit individuell unterschiedlich sein. Nicht alle Angehörigen entwickeln eine behandlungsbedürftige Co-Abhängigkeit, aber alle Co-Abhängigen bedürfen eines gezielten, auf ihre Problematik hin abgestimmten Behandlungsangebotes. Co-Abhängige unterstützen ihre Partner bis zur eigenen Selbstaufgabe. Sie sind nicht in der Lage, die Aussichtslosigkeit ihres Verhaltens zu bewerten und sich entsprechend zu verhalten. Dies kann so weit führen, dass Co-Abhängige sich selbst nicht mehr fühlen und wahrnehmen – zumindest in der Beziehung zum Süchtigen, oft aber auch darüber hinaus.

So war es auch bei mir, ich konnte die Nähe meines Mannes nicht mehr ertragen. Ich erstarrte, berührte er mich...

Die Co-Abhängigkeit ist ein Gefühls- und Verhaltensmuster, das im Betroffenen angelegt ist und das sich schon im Kindesalter entwickeln kann.

- Über Gefühle spricht man nicht!
- Seine Gefühle zeigt man nicht!
- Sei stark, gut und perfekt!
- Sei selbstlos!
- Sei nicht kindisch!
- Der Indianer kennt keinen Schmerz!

Zu jedem Punkt könnte ich etwas schreiben. Ich möchte aber, dass ihr euch in den Punkten wiederfindet, euch fragt, könnte Angelika damit RECHT haben. Oder übertreibt sie nur?

Diesen Abschnitt habe ich aus dem www.Rollenmuster.

Besonders charakteristisch für Co-Abhängige ist die Übernahme der Rolle „des Helden oder der Heldin“ in der Kindheit. Diese Rolle hilft Kindern, im dysfunktionalen Familiensystem – in dem ein Elternteil / beide Elternteile aufgrund des eigenen Suchtsystems ausfallen – zu überleben und sich zu bewähren: Sie dienen dem nichtsüchtigen Elternteil als Ersatzpartner, den Geschwistern als Ersatzvater oder –mutter. Diese Kinder sind überverantwortlich, sehr leistungsorientiert, wirken nach außen altklug und auf Anerkennung bedacht.

Die Rolle bringt für das Kind „Vorteile“: Das, was es in der Familie nicht erhält, nämlich Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bewunderung, wird ihm von außen zuteil, allerdings nicht um seiner selbst willen, sondern aufgrund von erbrachten Leistungen. Nicht selten gelingt es einem solchen Kind, nach außen ein funktionstüchtiges Bild der (Sucht)-Familie zu vermitteln. Umgekehrt erhält es aus der Suchtfamilie die Rückmeldung: „Wir sind stolz auf dich! Auf dich ist wenigstens Verlass! Sei stark! Mach Du uns nicht auch noch Schande!“

In diesem Artikel erkenne ich meinen Sohn, was mich nun auch traurig macht. ER braucht keine Hilfe, meint er. Möchte auch mit dem ganzen Thema in Ruhe gelassen werden und doch mache ich mir Sorgen, wie einst um meinen Ex.

Ich sage ja, ein **Teufelskreis**... Ich kann es schlecht erklären, ich habe aber für mich erarbeitet, dass ich über die Co-Abhängigkeit in die Depression verfallen bin. Ich weiß von einem Therapeuten, der seine Fähigkeit in den USA gelernt hat, dass dort die Co-Abhängigkeit genauso ernst genommen wird, wie jede andere Sucht auch. Ich merke gerade, dass ich im Schreibfluss verfallen bin, habe aber noch viel, was ich dazu schreiben könnte, möchte euch aber nicht langweilen. Jedoch ist dieses Thema genau so wichtig wie der Alkoholismus. Ich muss weiter den Blick auf mich richten, alles Andere würde mich nur wieder von meinem Weg abbringen und ablenken... So wie jeder Alkoholiker immer an sich arbeiten muss, muss ich es auch tun, denn mein Kampf geht weiter, auch ohne Partner... Vielleicht werde ich ja irgendwann wieder mal bindungsfähig sein. Ich arbeite daran; nur aus diesem Grund bin ich immer noch mit dem Kreuzbund verbunden und habe mich nun entschlossen, wieder regelmäßig einer Gruppe beizuwohnen.. Denn ich sehne mich so sehr nach Geborgenheit, nach Nähe, nach Verständnis, nach endlich Ankommen...

Ich will nun noch was für meine Rente tun... den Antrag auf Leistung zur Rehabilitation, zur Wiedereingliederung ins Berufsleben, habe ich schon im März gestellt, der nun eeeeeeeeeendlich nach 2 Widersprüchen bewilligt wurde. DAS habe ich für mich getan. Für mich habe ich das erste Mal etwas erkämpft und ich fühle mich das erste Mal nicht schuldig, weil ich NUR an mich gedacht habe...

Liebe Grüße, Angelika



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

*Sehr betroffen und noch ganz unter dem Eindruck des
plötzlichen*

Hinscheidens unserer Weggefährtin

Ingrid Wanhorst

ist es schwer die richtigen Worte zu finden.

*Das Leben ist vergänglich,
doch die Liebe, Achtung und Erinnerung
bleiben für immer.*

*Ein letzter Gruß von den Frauen aus
dem Arbeitskreis
des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf.*

Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

01. und 02.01.2011	BZ 6
08. und 09.01.2011	Kaiserswerth
15. und 16.01.2011	Bilk 1
22. und 23.01.2011	BZ 2
29. und 30.01.2011	Unterrath
05. und 06.02.2011	Flingern
12. und 13.02.2011	BZ 14
19. und 20.02.2011	Urdenbach
26. und 27.02.2011	Rath
05. und 06.03.2011	Derendorf 1

KB-Termine:

13.01.2011	15.00 Uhr	Vorstandssitzung
29.01.2011	10.00 Uhr	DV Frauen-Arbeitsgespräch, Bendemannstr.
10.02.2011	15.00 Uhr	Vorstandssitzung
21.02.2011	18.00 Uhr	Frauen-Arbeitsgespräch, Bendemannstraße

Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinische Kliniken

13 C	12.01.2011	Armin Langer
	19.01.2011	Edi Lanzinger
	09.02.2011	Axel Nolte
	11.02.2011	Peter Engels
	18.02.2011	Gisela Schulz
	11.03.2011	Peter Engels

andere Einrichtungen:

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

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

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

Bitte den Termin vormerken.

29. Januar 2011

26. März 2011

14. Mai 2011

09. Juli 2011

10. September 2011

05. November 2011

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 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 HeinzDrillen, Tel.: 4383998	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Eduard Lanzinger Tel.: 9269250
	BZ 1 Erika Worbs, Tel.: 152134	BZ 3 Beate Guttenbach, Tel.: 5144554	BZ 20 Nachmittags 16.00 bis 18.00 Uhr Mehrfachabhängigkeit Kooperation mit SKFM-Kompass Christiane Martin, Tel.: 17520880 Peter Konieczny, Tel.: 02173/2035750	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	BZ 10 Michael Gatzke, Tel.: 785746		
	BZ 21 Psyche und Sucht Joachim Oelke, Tel.: 2103034			

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

Bilk-St. Martin Gemeindezentrum Gladbacher Str. 11 Reinhard Metz, Tel.: 571859	Rath Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Theo Bodewig, Tel.: 285819	Seniorengruppe Nachmittags im BZ 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Bilk 1 Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170 Frauke Mühlmann, Tel.: 314364	Wersten Mitte Stephanushaus– Ev. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11 - 15 Axel Nolte, Tel.: 789856 Kommissarisch
	Unterrath Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Detlef Krause-Plate Tel.: 59813966		Derendorf Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
	Urdenbach Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a Gerhard Wanhorst, Tel.: 242446		Flingern Begegnungstätte Liebfrauen Flurstrasse 57 c Hans Kieschewski, Tel.: 234947	
			Kaiserswerth Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 Willi Sievers, Tel.: 5381316	Kreuzbund Sportgruppe 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 0151/ 2842398

Sigrid Beckmann 0211/ 413387

(Mobil) 0157/ 73186083

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

Einzelgespräche nur nach
telefonischer Vereinbarung

Anmeldung im Büro, ☎ 0211/17939481

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



Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555

Telefonseelsorge 0800/ 1110222

Suchtambulanz
Grafenberg 0211/9 22-36 08

Öffnungszeiten

Büro Bendemannstraße:

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

Joachim Oelke

Luckemeyerstr. 47

40629 Düsseldorf



Tel.: 0211-2103034
Mobil: 0174-2089068
Fax: 03212-1042625
eMail: joachim.oelke@kcrv.de

54 Jahre alt / jung

geschieden, zwei Söhne

als Betroffener besuche ich die Gruppe BZ15 und
leite die Ende Juli 2010 neu gegründete Gruppe
BZ21 „Psyche und Sucht“

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

2011 stehen wieder Wahlen des Vorstandes an. Ich möchte mich als Kandidat für das
Vorstandsressort „Geschäftsführer“ des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.
vorstellen.

Auf meinem Weg der Trockenheit durfte ich den Kreuzbund, viele Menschen im Kreuzbund,
als sehr wichtige und stützende Wegbegleiter kennenlernen und nicht missen. Von den
Zielen und dem Handeln des Kreuzbundes bin ich überzeugt, dieser Gemeinschaft
anzugehören macht mich glücklich und stolz. Seit längerer Zeit befasse ich mich mit dem
Gedanken, mich wieder in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe zu engagieren. Nichts liegt
näher, als dies dort zu tun wo ich mich gut aufgehoben fühle und fühle.

Nach über 38-jähriger Berufstätigkeit bin ich mittlerweile im Vorruhestand. Unter anderem
bedeutet dies, dass ich für ein Engagement im Kreuzbund nun über entsprechende zeitliche
Freiräume verfüge. In den vergangenen Wochen, Monaten habe ich mich umfassend über
die Aufgaben des Geschäftsführers informiert. Meine beruflichen Aufgaben und
Erfahrungen kommen diesem Ressort sehr entgegen. In den letzten 10 Jahren war ich in
leitender Stellung bei einem großen Versicherungskonzern im Innendienst beschäftigt. Die
Tätigkeit dort war sehr breit gefächert, erstreckte sich über das Zusammenarbeiten mit
vielen Menschen, ertragsorientiertem Denken und Handeln, Menschenführung,
Budgetplanung etc.

Gerne möchte ich der Gemeinschaft, die mir sehr viel gegeben hat und sicherlich noch
geben wird, mit meinem angedachten Engagement etwas zurückgeben, zur Verfügung
stehen.

Über Eure Unterstützung würde ich mich sehr freuen.

Ich möchte euch gerne von meinem Erlebnis erzählen....

Es hilft mir, über Dinge die mich beschäftigen, zu schreiben.

Normalerweise schmeiße ich dann das Geschriebene weg, aber dieses möchte ich mit euch teilen.

Seit einigen Jahren bin ich in der Knochenmark-Spenderdatei registriert. Vor zwei Jahren bekam ich einen Anruf von der Uni-Klinik, dass ich als Spender in Betracht kommen würde, aber es seien noch Untersuchungen notwendig, um eine fast 100%ige Übereinstimmung festzustellen.

So war es dann zum Glück auch. Durch eine Blutabnahme war die Übereinstimmung perfekt, jetzt sollte ich zur körperlichen Untersuchung in die Uni kommen (Röntgen, EKG, Ultraschall etc.), damit ich mich im Rahmen der Knochenmarkspende nicht selber in Gefahr bringe. Es war alles in Ordnung, nun kam das Aufklärungs-Gespräch. Es gibt mittlerweile eine tolle Methode der Knochenmarkspende, bei der während einer Blutwäsche die benötigten Zellen (Leukozyten) über mehrere Stunden herausgewaschen werden und dann an meinen „Empfänger“ übertragen werden können. „Empfänger“ klingt unpersönlich, aber das Ganze verläuft anonym, deshalb diese Bezeichnung. Doch zuvor musste ich mir ca. eine Woche lang ein Medikament selber spritzen, damit mein Körper auch ganz viele Leukozyten bildet. Mir wurde alles ganz ausführlich erklärt, auf jede noch so kleine Frage eingegangen, alles gezeigt, ich hätte immer anrufen können, ich fühlte mich die ganze Zeit gut aufgehoben. Dann kam der aufregende Tag, die Blutwäsche. Durch das Medikament hatte ich das Gefühl, ich habe eine dicke Grippe in mir, aber genauso sollte es sein, dann hat mein Körper fleißig Leukozyten gebildet, und nach der Blutwäsche wird es mir wieder gut gehen. Im Vergleich zu meinem „Empfänger“, dem ging es verdammt schlecht, sein Immunsystem wurde komplett heruntergefahren, er wartete auf meine Zellen, damit sein Körper wieder ein Immunsystem aufbauen konnte. Ich hatte tausend Gedanken im Kopf. Wie geht es ihm, wo ist er, hat er Familie, wie lange wird es dauern, bis er meine Zellen hat, kann es nicht endlich losgehen, jede Sekunde zählt.

Die Ärzte durften mir natürlich nichts über den „Empfänger“ sagen, aber nach einer gewissen Zeit habe ich herausbekommen, dass es ein Mann ist, aus Südamerika, und wenn ich möchte, dürfte ich dann nach zwei Jahren Kontakt aufnehmen und auch umgekehrt.

Die Blutwäsche ist soweit gut verlaufen, sie wurde sogar über zwei Tage durchgeführt, damit genügend Zellen vorhanden sind. Der Kurier wartete schon im Hotel, um umgehend mit den Zellen nach Südamerika fliegen zu können. Ein komisches Gefühl, ich dachte die ganze Zeit nur, es darf nichts schief gehen. Die Ärzte wussten, was in meinem Kopf für Gedanken kreisten und haben mich beruhigt und mir die Verantwortung abgenommen, das tat schon gut, ich war dann etwas erleichtert. An dem Tag habe ich in der kleinen Kapelle im Uni-Gelände ein Kerzchen angemacht. Ich bin nicht sehr gläubig, aber in dem Moment hat es mir Kraft gegeben.

Nach etwa einem Jahr habe ich eine Weihnachtskarte an die Uni-Klinik Knochenmarkspende-Zentrale geschickt mit einem weiteren Weihnachtskärtchen (anonym) mit der Bitte, dieses nach Südamerika zu schicken. Die Uni hat mir auch geantwortet, dass mein „Empfänger“ noch ganz schön zu kämpfen hätte und ich mich in einem Jahr gerne noch einmal erkundigen dürfte. Das habe ich auch in diesem Jahr, Ende Oktober, gemacht; da waren die zwei Jahre um. Mit Herzklopfen habe ich einen Brief aufgesetzt, ich wollte gerne wissen ob er überlebt hat. Ein paar Tage später hatte ich auch schon eine Antwort im Briefkasten. Leider haben sie mir mitgeteilt, dass er an den Folgen der Knochenmarkspende gestorben sei.

Das tat mir so leid in dem Moment, ich wusste ja noch immer nicht, ob er Familie hat oder wie alt er war. Mir schossen tausend Gedanken durch den Kopf, war mein Blut nicht gut genug, war es doch zu wenig, hat das alles zu lange gedauert. Ich war ganz schön traurig darüber, dass er nicht die Chance hatte ein zweites Leben zu beginnen. Aber der Versuch war es wert und ich würde es sofort wieder machen. Natürlich hätte ich lieber ein Happy End gehabt, aber das gibt's wohl doch nur im Film. Es tut mir gut und es hilft mir, darüber zu schreiben und meine Gedanken mit euch zu teilen.

Danke, Sandra (BZ 15)

Eine Zeitlang und ein Augenblick mit Barbara Kroke

Es geht bei diesem Seminar um zweierlei: einmal um das Akzeptieren der Endlichkeit, der Grenzen, die uns das Leben setzt und zweitens *auch* - und dies sehr stark - um das Leben im Moment - darum, wirklich präsent und nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein.

Ziel der Seminare und Arbeitsmethoden

Ziel der Seminare ist eine geschärfte Wahrnehmung, eine zunehmende Selbstfindung und Selbstannahme und eine Verbesserung der Lebensqualität. Dazu gehören Deutlichmachung der Ressourcen, Hilfestellung bei der Reintegration abgespalteener Persönlichkeitsanteile und Ermutigung, Neues auszuprobieren.

Meine Arbeitsmethode: Gesprächstherapie mit tiefenpsychologischem Hintergrund; hinzu kommen Elemente aus der Verhaltenstherapie, Rollenspiel, Gestaltarbeiten, körperorientierte Komponenten. Wünschenswert und in meinem Repertoire sind 1 - 2 Familienaufstellungen pro Seminar (mehr ist zeitlich nicht unterzubringen).



Seminarleiterin:

Barbara Kroke ist Suchttherapeutin (DAS), hat Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Familienaufstellung (nach Virginia Satir), Psychodrama, Psychoanalyse, Focusing und anderen körperorientierten Therapierichtungen. Langjährige Tätigkeit (fast 17 Jahre) in der Fachklinik Bad Tönning als Gruppenleiterin. Seit 1992 in eigener Praxis tätig. Durchführung von Selbsterfahrungs-Wochenenden und Seminare in eigener Regie. Vorträge und Tagesseminare für Führungskräfte zum Themenkomplex „Alkoholismus am Arbeitsplatz“. Vorträge in Kliniken, JVA und Schulen über Alkoholismus, Therapiemöglichkeiten und Prophylaxe.

Wochenend-Seminar

Anmeldung im
Kreuzbund-Büro
bei Angelika Buschmann
Bendemannstraße 17
40210 Düsseldorf
Tel.: 0211/17939481

von Freitag 03.06.2011, 18.00 Uhr
bis Sonntag 05.06.2011, 14.00 Uhr
Anzahl Teilnehmer: 14 Personen

im "Kardinal-Schulte-Haus"
Overrather Str. 51 - 531
51429 Bergisch Gladbach

Kostenbeitrag für	Mitglieder	90,00 €
	Nichtmitglieder	120,00 €
	(Fällig bei der Anmeldung)	

Rauchfrei dank Garath!

Mein Zahnarzt hatte mich erpresst: „Ich operiere nur, wenn Sie 14 Tage nicht rauchen.“ Seitdem herrschte Funkstille. Und dann kam die Einladung nach Garath. Vor der Tür rauchte ich die Letzte aus der Packung und ging dann in den Workshop 5. Am Vormittag hatte ich eine Einzelberatung durch Michael vom BKD und durch eine freundliche Dame von der Caritas aus Rheinbach. Nachmittags waren noch zwei andere Kandidaten dabei.

Das viele Infomaterial haben wir kaum gebraucht. Wir wissen, was Sucht ist und wir wissen auch, was wir brauchen, um von einem Suchtstoff loszukommen! Uns fehlt nicht die Information. Die Gefühle stehen aber im Weg! Ich hatte tierische Angst vor dem Entzug. Nicht noch mal da durch müssen! Am Ende fange ich gar wieder mit dem Trinken an.

Also habe ich erstmal meine Geschichte ausgepackt und über meine Ängste geredet. Der Kollege vom BKD konnte gut damit umgehen. Ich fühlte mich bestärkt in meinem Vorsatz, dass das heute morgen die Letzte gewesen sein sollte. Aber als ich in die Mittagspause ging, blitzte ständig der Wunsch nach einer Zigarette auf und langsam baute sich der Entzug auf: Unruhe, leichter Schwindel und ein komisches Gefühl im Mund. Darüber habe ich dann in der Nachmittagsrunde gejammert. In der Abschlussitzung berichteten Teilnehmer anderer Workshops über ihre neuen Erfahrungen. Vielleicht hätte ich doch lieber trommeln gehen sollen!

Ich habe jetzt beim Schreiben dieses Berichts 14 Tage ohne Zigarette hinter mir. Aber von Balance keine Spur! Ich bin vielmehr völlig aus dem Gleichgewicht, erleide Fressanfälle und Schlafstörungen und nerve meine Umgebung. Und ich weiß noch besser als vorher, wie richtig es war, mich erstmal ein paar Jahre an das Leben ohne Alkohol zu gewöhnen, bevor ich mich an die nächste meiner Süchte heranwagte. Ich werde weiter dafür eintreten, dass im Stadtverband geraucht werden darf. Es bringt nichts, den Helden spielen zu wollen. Jeder muss sein eigenes Tempo finden dürfen. Im Kreuzbund und nicht draußen vor der Tür!

Reinhard Metz

Karneval ohne Alkohol

aber mit viel Spaß und Unterhaltung: u.a. mit

Die Rheinsterchen

Pänz en de Bütt

Die Teddybears

und einem abwechslungsreichen Programm.
Für Euer leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt!

Helau!

am Sa., 12.02.2011, Pfarre Maria unter dem Kreuz
Kürtenstraße 48 (Buslinie 730)

Einlass: 16.11 Uhr, Beginn 17.11 Uhr, Ende 22.11 Uhr

Eintritt: 7,00 Euro

Kartenbestellungen ab 28.12.10 im Büro Bendemannstraße.
Kuchenspenden werden dankend am Vortag in der Cafeteria
angenommen!



"Schwierige Persönlichkeitsstile und Suchtabhängigkeit" mit Peter Hennen-Busse und Ralph Ernst

Wir haben uns im vergangenen Jahr intensiv mit der Frage beschäftigt, wie wir den Menschen im Kreuzbund begegnen können, die in ihrer Entwicklung abhängig von illegalen Drogen wie Heroin, Kokain u. a. wurden. Dabei haben wir unsere Aufmerksamkeit auf Unterschiede aber auch auf Gemeinsamkeiten jeweiliger Suchtgeschichten und der damit verbundenen Entwicklungen gerichtet. Wir konnten dabei heraus arbeiten, dass Suchtstoffe, unabhängig davon, ob sie legal oder illegal sind, die Wirkungsweise besitzen, unangenehme Schmerz-, Leid- und Unlustgefühle abzuwehren, zu verdrängen oder unangemessen zu mildern. Eine dann gegebenenfalls auftretende chronische Suchterkrankung verhindert in jedem Fall die Fähigkeit, sich "normal" zu entwickeln, um den alltäglichen Anforderungen des Lebens gerecht werden zu können.

In diesem Jahr wollen wir uns in einem weiteren Schritt damit auseinandersetzen, inwieweit ein sogenannter "Schwieriger Persönlichkeitsstil" die Entwicklung wünschigen Verhaltens fördern kann und welche Auswirkungen er auf die Gestaltung zwischenmenschlicher und sozialer Kontakte hat. Während zweier Wochenendseminare wird uns unter anderem der Borderline-, der Narzisstische-, der Paranoide- und der Selbstmüchtige und Schizoide Persönlichkeitsstil "begegnet" und wir werden uns auch mit der depressiven Persönlichkeit bekannt machen. Wir wollen lernen, welche Gefühlsinhalte den Persönlichkeitsstil beeinflussen, welche Grenznahnahmen und welche Haltungen dabei das Verhalten steuern und welche oftmals problematischen Folgen im sozialen Miteinander zu erwarten sind. Wir nehmen an, dass die Informationen und die Lerninhalte der Seminare dazu führen werden, ein künftig klares Verständnis und einen besseren Zugang zu den "schwierigen Persönlichkeiten" zu finden.

Wir laden ein zu zwei interessanten Wochenenden, um uns offen mit der Frage zu beschäftigen, ob Elemente jeweiliger Persönlichkeitsstile sich auch in uns befinden, ob sie uns begleiten und teilweise vielleicht auch beeinträchtigen. Wir freuen uns auf eine vertrauensvolle und neugierige Begegnung!

Seminarleiter:

Peter Hennen-Busse ist Sozialarbeiter und ab 1979 zunächst in der Wohnungslosenhilfe beschäftigt. Seit 1983 arbeitet er ununterbrochen als Gruppentherapeut in einer stationären Einrichtung der Gefährdtenhilfe, die er ab 2000 leitet. Er hat Ausbildungen im Integrativen Leiten und ist Psychodrama-Assistent.

Ralph Ernst ist Sozialarbeiter und seit vielen Jahren als Gruppentherapeut in einer stationären Einrichtung tätig. Sein Schwerpunkt ist die Beratung und Betreuung ehemaliger Klienten im Nachsorgebereich mit dem Ziel einer dauerhaften Abstinenz. Davon war er lange Zeit als Suchtberater einer ambulanten Drogenberatungsstelle tätig.



Wochenend - Seminare

Teil 1

von Freitag 06.05.2011, 18.00 Uhr
bis Sonntag 08.05.2011, 14.00 Uhr
Anzahl Teilnehmer: 16 Personen

Kardinal-Schulte-Haus
Overrather Str. 51 – 53
51429 Bergisch Gladbach

Teil 2

von Freitag 30.09.2011, 18.00 Uhr
bis Sonntag 02.10.2011, 14.00 Uhr
Anzahl Teilnehmer: 16 Personen

Maria in der Aue
In der Aue 1
42929 Wermelskirchen

Kostenbeitrag pro Seminar:

Mitglieder 90,00 €

Nichtmitglieder 120,00 €

Anmeldung im Kreuzbund-Büro

bei Angelika Buschmann

Bendemannstraße 17

40210 Düsseldorf

Tel.: 0211/17939481

(Kostenbeitrag wird bei der Anmeldung fallig)

Kreuzbund Adventfeier 2010 im Lambertus-Saal

Nochmals ein **herzliches Dankeschön** an alle unsere Damen, die nicht nur wunderbare Kuchen für unser Weihnachtsfest am 05.12.2010 gespendet haben, sondern auch tatkräftig für die Organisation zur Stelle waren und somit für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung mitgeholfen haben.



Ohne den Einsatz unserer Weggefährten, die mit Kraft und viel guter Laune für den Auf- und Abbau gesorgt haben, wäre es für uns Frauen, dass geben wir gerne zu, etwas schwieriger geworden. **Auch hier ein herzliches Dankeschön!**

Ich habe ein tolles, gutes **Miteinandergefühl** bei der Gestaltung und Feier gespürt und ich denke, dass es vielen anderen Weggefährten/-innen ebenso ging.

Sigrid Beckmann

Wir benötigen Eure Mithilfe!

Unsere kommende Ausgabe mit dem Thema: **Karnevalserlebnisse** würden wir gerne mit Euren Erfahrungen, (mein letzter/erster mit/ohne Alkohol) auch mit Fotos, gestalten.

Für die zahlreichen Zuschriften an die Redaktion danken wir schon im voraus. Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

IV. Reminiszenzen einer Betreuung 4. und letzte Folge

Zum Abschluss noch eine kleine Geschichte. Katja hat sich in den Kopf gesetzt, der Kreuzbund Düsseldorf fährt nach Paris. Meine Frau fährt mit. Katja hat das entschieden. Die Gabi war zwar schon 2 Jahre trocken. Mir wurde schlecht. Zum ersten Mal in meinem Leben ging ich in die Kirche und zündete bei der heiligen Maria gleich mehrere Kerzen an. Katja sagte, sie sehe das, es hat alles seine Ordnung. Dann geht es los. Der Bus mit den Damen und Herren vom trockenen Humor, sie vergnügten sich köstlich. Nur der Busfahrer war nach ein paar Minuten fast bewusstlos. Die Katja, wer sonst, redete auf den Busfahrer ein. Seine Bar solle geschlossen bleiben. Er habe die moralische Verantwortung, da sei sie nicht zu Kompromissen bereit, kein Alkohol. Die Augen waren den Tränen nah, er konnte einem Leid tun. In der höchsten Not, dieses Weib wieder in den hinteren Teil des Busses zu bekommen, gab er Katja die Schlüssel von der Bordbar. Mit einem triumphierenden Lächeln nahm Katja den Schlüssel wie eine Trophäe entgegen, um sich beruhigt, aber intensiv, um andere Dinge zu kümmern. Dieses Mal traf es die Gisela. Sie, der französischen Sprache mächtig, wurde von Katja sehr eindringlich und mindestens 100mal darauf hingewiesen, dass sie, wenn sie in Paris angekommen sind, sofort mit dem Küchenchef sprechen und ihn darauf hinweisen soll, eindringlich darauf hinweisen soll, und ihm klarmachen, das hier der Kreuzbund, wenn er nicht wisse, was der Kreuzbund ist, es ihm erklären soll. Gisela sehnte sich nach der Ruhe in der Küche und ihrem Gespräch mit dem Koch, dem sie im Vorfeld der Verhandlung schon alles mitgeteilt hatte. Sie hatte die Rechnung ohne die Katja gemacht. Die Franzosen sahen die geballte Ladung Energie auf sich zurollen, überlegten kurz ob sie die Kriegserklärung verschlafen hätten, dann ging es los. Gisela sollte in französischer Sprache mit dem Küchenchef sprechen, was ja bei einem Franzosen auch sehr sinnvoll ist. Katja hat sich die Lungen voll Luft gepumpt und war die ersten Minuten nicht zu bremsen. Bis der Küchenchef die Geduld verlor und die beiden Damen aus Deutschland der Küche verwies.

Ja, so war sie. Ich habe nur einen kleinen Teil hier geschildert. Ich glaube, bei genauer Betrachtung, ich könnte ein Buch schreiben. Dabei sind der "Käpten Hans" und Manfred Zilm noch nicht zu Wort gekommen.

Der Kreuzbund ist unsere Heimat geworden. Herzlichen Dank an alle, die sich aktiv mit den Belangen des Kreuzbund befassen und für den Erhalt einsetzen.

Wilfried Blosser

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

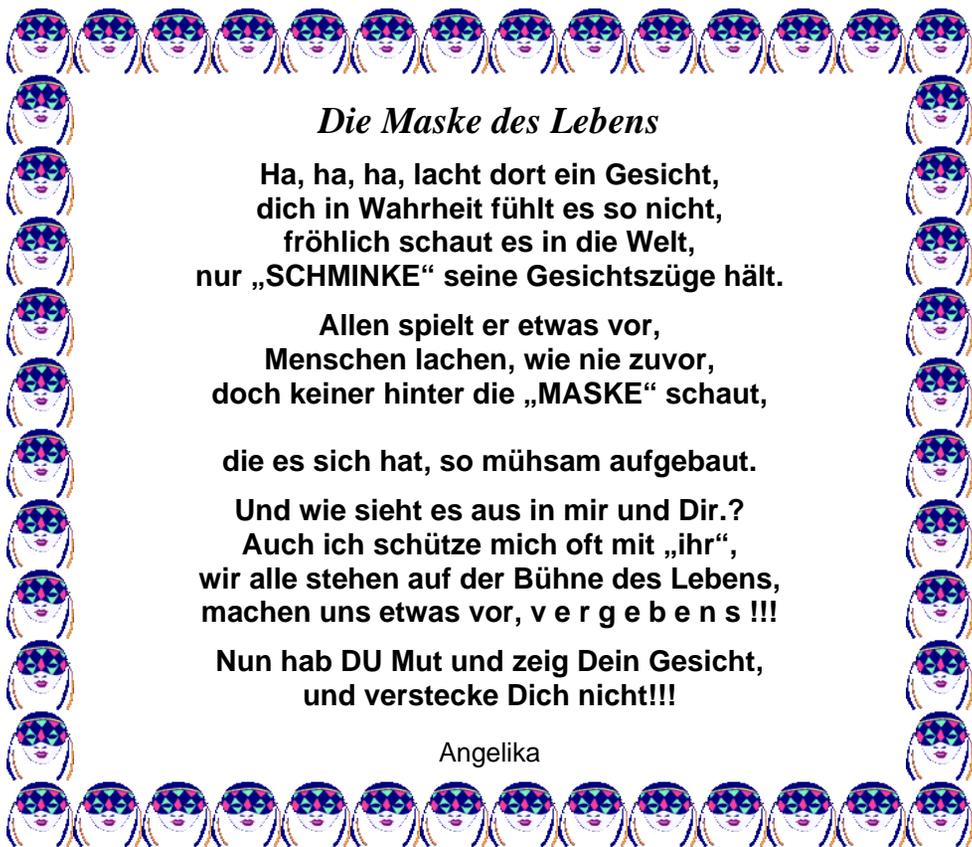
Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender



Die Maske des Lebens

Ha, ha, ha, lacht dort ein Gesicht,
dich in Wahrheit fühlt es so nicht,
fröhlich schaut es in die Welt,
nur „SCHMINKE“ seine Gesichtszüge hält.

Allen spielt er etwas vor,
Menschen lachen, wie nie zuvor,
doch keiner hinter die „MASKE“ schaut,

die es sich hat, so mühsam aufgebaut.

Und wie sieht es aus in mir und Dir.?
Auch ich schütze mich oft mit „ihr“,
wir alle stehen auf der Bühne des Lebens,
machen uns etwas vor, v e r g e b e n s !!!

Nun hab DU Mut und zeig Dein Gesicht,
und verstecke Dich nicht!!!

Angelika

**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“**

**No. 126 / 2011
ist der 11.02.2011**

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
E-Mail: 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, Th. Hintzen, G. Michels,

Satz: C. Blasche

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 650 Stück



125 / 2011