

KREUZ *bunt+
aktuell*



Nr. 127 *Mai/Juni 2011*

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Sucht im Alter

Sucht im Alter ist ein weites Feld

Zwar sterben bekanntlich Raucher früher, aber anscheinend doch nicht so früh, dass es keine alten Raucher mehr gäbe. Auch ihnen kommt also die gesunde Ernährung und medizinische Versorgung zugute, die bei nicht abhängigen Menschen zur statistischen Verlängerung der Lebensspanne führt. D.h., dass auch mehr Süchtige ein höheres Alter erreichen.

Andererseits entwickeln manche Menschen mit zunehmendem Alter abhängigen Konsum. Wenn ich die Medikamentencocktails älterer Menschen meiner Umgebung betrachte, dann zweifle ich daran, dass irgendwer den Überblick über Risiken und Nebenwirkungen behalten kann. Besonders unter den Antidepressiva und Schmerzmitteln sind einige Wirkstoffe mit Suchtpotential zu finden.

Auch das klassische Suchtmittel Alkohol wird bisweilen erst in höherem Alter in riskanten Mengen konsumiert. „Wer Sorgen hat, hat auch Likör“, und das Alter hält vielfältige Sorgen und Beschwerden bereit, die sich mit Alkohol scheinbar wirksam bekämpfen oder dämpfen lassen. Wer also während des Arbeitslebens seinen Konsum im Griff hatte, kann durchaus in der neuen Situation des Rentnerdaseins aus dem Ruder laufen.

Deshalb gehen auch wir das Problem in verschiedenen Formen an:

- In der Seniorengruppe treffen sich „altgediente“ Kreuzbündler, die ihre Probleme mit Weggefährten in ähnlicher Situation bearbeiten wollen.
- Bruni und Dieter Dupick besuchen ein Altenheim, um mit den Bewohnern über die Vorteile eines reduzierten Konsums ins Gespräch zu kommen.
- In der neuen Gruppe 60+ wollen wir unter fachlicher Leitung und gemeinsam mit Claudia Stark von der Caritas-Suchtberatung das Gespräch mit spät berufenen Abhängigen führen.

Und natürlich können auch ratsuchende Angehörige auf alle diese Angebote zugreifen, wie es der Tradition des Kreuzbundes entspricht.

Reinhard Metz

Leben in Fülle

Erfülltes, volles, reiches, pralles, gelingendes Leben – diese Sehnsucht verspüren viele Menschen. Wenn ich das richtig wahrnehme, ist diese Sehnsucht zum Beispiel für viele erst seit kurzem trockene Suchtkranke ein großes Thema.

Aber was ist das – „Leben“? Dazu eine kleine Geschichte:

Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt um andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist Entwicklung.“

Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blüte zur anderen und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Eine Ameise schleppte einen langen Strohalm und seufzte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene hinzu und meinte: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Der Maulwurf steckte seinen Kopf aus der Erde und meinte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkel.“

Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“

Nicht weit davon entfernt stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht. In lautlosem Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“

Schließlich wurde es still im Wald.

In der Stadt ging noch ein Mann durch die menschenleeren Straßen nach Hause und sagte vor sich hin: „Das Leben ist ein ständiges Suchen nach Glück und eine Kette von Enttäuschungen.“

Auf einmal flammte die Morgenröte in ihrer vollen Pracht auf und sprach: „Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des kommenden Tages bin, so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit.“

Wir haben Ostern gefeiert, das Fest des Lebens. In lebendiger Erinnerung an Jesus Christus, der nicht im Tod geblieben, sondern auferstanden ist und uns die Fülle des Lebens verheißen hat. Der ein Freund des Lebens ist und uns zeigt, dass Leben mehr ist, als wir uns vorstellen, denken und erahnen können.

Ich wünsche uns allen, dass wir besonders in dieser österlichen Zeit das Geheimnis des (neuen) Lebens entdecken und immer mehr zu österlichen Menschen werden. Zu Menschen, die vom auferstandenen Herrn Jesus Christus her das eigene Leben verstehen, deuten und entdecken, es in aller Fülle leben und erfahren können und darüber froh und dankbar werden.

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Kandidaturen zum Vorstand +++

Bisher haben folgende Mitglieder gegenüber dem Vorstand ihre Kandidatur bei der Mitgliederversammlung am 02. Juli 2011 angekündigt:

BGB-Vorstand

Vorsitzender	Peter Konieczny
Stellv. Vorsitzender	Reinhard Metz
Geschäftsführer	Joachim Oelke

Beisitzer

Begegnungszentrum	Reinhold Thüs
Öffentlichkeitsarbeit	Jochen Wachowski
Freizeit	Sigrid Beckmann
Frauenarbeit	Gabriele Michels

Damit steht für jedes der Vorstandsämter ein/e Kandidat/in zur Verfügung. Natürlich sind weitere Bewerbungen (auch noch in der Mitgliederversammlung) möglich. Eine Anmeldung beim Vorstand ist nicht erforderlich.

+++ Mitarbeiter Cafeteria +++

Hinter der Theke stehen neue MitarbeiterInnen, nachdem Hannelore Triebel und Cornelia Dickmänken ihre „Maßnahmen“ abgeschlossen haben. Hermann Würfel hat schon vor Wochen seine Tätigkeit aufgenommen und ab Mai ist Monika Sommerhoff neu an Bord. Damit ist die neue Stamm-Mannschaft komplett, die gemeinsam mit freiwilligen Helfern und Sozialdienst-Leistenden den Betrieb am Laufen halten. Wir sagen Allen herzlichen Dank, die sich für dieses Angebot einsetzen!

+++ Noch Seminarplätze frei!!! +++

Seminar Peter-Hennen Busse, „Schwierige Persönlichkeitsstile“
06. bis 08.05.2011, Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch-Gladbach

Seminar Barbara Kroke, „Eine Zeitlang und ein Augenblick“,
03. bis 05.06.2011, Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch-Gladbach

Bitte meldet Euch im Büro an!

+++ Aktionswoche Alkohol vom 21. – 29. Mai +++

Das Programm der Suchtwoche ist als Beilage in dieser Ausgabe enthalten. Wir veranstalten eine Woche der offenen Tür im BZ, bei der die Fotogalerie der letzten 25 Jahre von Armin Langer vorgestellt wird und Joachim Oelke einen Abend zum Thema „Psyche und Sucht“ gestaltet. Gesucht werden noch Kreuzbündler, die sich in dieser Woche als Ansprechpartner im BZ zur Verfügung stellen. Bitte meldet Euch über den/die GruppenleiterIn.

Der Vorstand

(Claudia) Stark gegen Sucht

Claudia bietet eine neue Gruppe 60+ an. Die Einzelheiten dazu findet Ihr auf Seite 6. Im März wurde ich schmerzlich daran erinnert, dass ich auch schon lange zu den +++++ gehöre. Ich weiß nicht, ob ich deshalb die neue Gruppe besuchen werde. Nötig hätte ich es allemal!

Der 60. Geburtstag ist laut Kom(m)ödchen der Tag, an dem „Happy“ und „Birthday“ getrennte Wege gehen. Mein eigener Spruch dazu ist, dass sich von da an Geburtstage von Trauerfeiern nur dadurch unterscheiden, dass man die Beileidsbekundungen auch noch persönlich entgegennehmen muss. So weit bin ich mit meiner Einsicht schon gekommen. Das ist eine ganz schöne Leistung für einen, der unangenehme Einsichten bisher immer weggewischt und zugeschüttet hat, bis die Dämme brachen und das Leben plötzlich ganz anders war.

Der Körper nimmt nicht mehr selbstverständlich das hin, was ich ihm zumute. Manche Anstrengungen gehen nicht mehr oder rächen sich, wenn ich es trotzdem versuche. Und der Gedanke, dass es ja „eigentlich“ noch ganz gut geht und dass andere ganz andere Gesundheitsprobleme haben, ist auch nicht wirklich tröstlich.

Ich werde vergesslich. Merktettel werden immer wichtiger. Ich vergesse nur immer, wo ich sie hingelegt habe.

Die Konzentration lässt nach. Nach 4 Stunden Büro im Kreuzbund bin ich platt. Reif für den Mittagsschlaf. So was gab es früher gar nicht!

Aber das sind alles Kleinigkeiten. Ich habe mal gelesen, dass es menschliche Grundbedürfnisse gibt: Macht und Sex. Und genau dies sind Dinge, die völlig aus meinem Leben verschwunden sind. Ich fand früher die alten Griechen komisch, die im Cafe saßen, mit ihren Kettchen spielten und den Touristinnen nachguckten. Inzwischen kann ich sie verstehen. Sie haben ihren Weg gefunden, mit dem Alter umzugehen.

Genau das ist auch meine Aufgabe. Wie komme ich mit mir selbst, meiner Partnerin und unserem Leben klar und das bitte ohne Suchtmittel? Darüber sprechen führt zur Klärung und vielleicht auch zu Problemlösungen. Stoff genug also für viele Seniorengruppen mit und ohne therapeutische Begleitung!

Reinhard Metz

Neues Gruppenangebot



STARK GEGEN SUCHT

60+

Wenn Sie nicht mehr weiter können...

Wie jeder Lebensabschnitt kann auch das Alter Krisen auslösen, zum Beispiel durch den Verlust des Lebenspartners, den Beginn des Ruhestandes oder einer Krankheit. In solchen Situationen greift man möglicherweise zu Alkohol oder Medikamenten. Auf Dauer können so große seelische oder körperliche Probleme auftreten.

Wir bieten in Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund speziell für ältere Menschen eine Informations- und Motivationsgruppe an:

**Dienstags ab 24. Mai 2011,
11.00 – 13.00 Uhr im
Kreuzbund Begegnungszentrum,
Bendemannstraße 17,
40210 Düsseldorf**

sowie
Einzelgespräche nach Terminvereinbarung

**Ansprechpartnerin: Claudia Stark, Suchttherapeutin,
Tel.: 0211/1602-2135**

Das Gespräch

Es gibt Tage, da frage ich mich: „Was ist los in unserem Kreuzbund?“ Wir sind eine Helfergemeinschaft. Ja, „Hilfe zur Selbsthilfe“, im und durch das Gespräch. Aber beschränkt sich das ausschließlich auf die Hilfe von Suchtfragen und alles, was es da drum herum im Gespräch zu behandeln gibt?

Und damit komm ich zum Punkt. - **Das Gespräch!** - Der verbale Austausch, der dem Gegenüber die Möglichkeit gibt, seine persönliche Einstellung, ja sogar sein Leben zu verändern, oder auch nur falsch Verstandenes zu korrigieren. Doch gilt das wirklich nur für Fragen, die Sucht und Abhängigkeit betreffen? Ich lernte einst, dass wir auch eine Helfergemeinschaft für alle Lebensfragen und Lebenssituationen sind. Erfahrungsaustausch. Und oft auch die Vorhaltung des eigenen Spiegels, so kann Lebens- und Meinungsveränderung funktionieren. Millionenfach in den Gruppen erfolgreich praktiziert. Das Gespräch zu zweit, zu dritt, zu viert, in der Gruppe, wie auch immer, das Gespräch zeichnet die gesamte Selbsthilfe aus. Und nur das Gespräch.

Das Gespräch ist die Grundlage, der grundsätzliche Bestand der Selbsthilfe. Das Gespräch macht die Selbsthilfe erst aus!

Warum passiert es immer wieder mal, dass nicht das Gespräch im Vordergrund steht, sondern die schriftliche Beschwerde, ja sogar der schriftliche Angriff in der Öffentlichkeit auf einzelne Personen? Geschriebene Worte sind oft schwer zu entlasten, sind noch schwerer zu beseitigen und haben oft großes persönliches Gewicht. Geschriebene Worte können viel zerstören. OK, manchmal geht es vielleicht wirklich nicht anders und ist als letztes Mittel unerlässlich. Aber doch erst nach dem Gespräch bzw. nach den Gesprächen.

Warum wird nicht, gerade wenn sich jemand persönlich benachteiligt oder angegriffen fühlt, zunächst das Gespräch gesucht? Ich verstehe das nicht!

Noch einmal, das Gespräch zeichnet die Selbsthilfe aus.

Es gibt Situationen, in denen ist es schwer das Gespräch zu finden. Was machen wir denn dann in den Gruppen? Wir vermitteln, versuchen über das Gruppenmitglied das Gespräch zu finden. Es gibt viele Möglichkeiten das Gespräch zu finden.

Für die Zukunft biete ich mich gerne an, - **das Gespräch** - zu vermitteln.

Vorsitzender
Peter Konieczny

Gottesdienst zur Adventfeier



Liebe Eltern,

zunächst einmal folgendes: Kinder sind ein Segen und es ist schön, dass es sie gibt. Ich selber liebe Kinder, wollte auch immer welche haben, aber es hat leider nicht sein sollen. Daher kann ich auch nicht sagen, wie ich meine Kinder erzogen hätte, wenn es sie gäbe, aber gerade in den letzten Jahren komme ich immer mehr zu der Überzeugung, dass heute vieles falsch läuft.

Kinder brauchen ihre Freiräume (wir hatten sie auch) und sie sollen auch diese (ihre) Welt entdecken dürfen. Trotzdem bin ich der Meinung, dass es Grenzen gibt.

Der Gottesdienst zur Adventfeier ist von vielen, überwiegend erwachsenen, Mitgliedern des Kreuzbundes besucht worden. Klaus Kehrbusch hat diesen meiner Meinung nach sehr schön gestaltet. Er hat sehr lange das Schauspiel der beiden Kleinen im Altarraum geduldet. Auch wenn ihr es nicht wahrhaben wollt: es hat gestört. Nicht nur den Redner, auch die Zuhörer. Ein Altar ist keine Spielwiese. Um einem Kind die Kirche näher zu bringen, bedarf es vor allem auch Erklärungen durch die Eltern. Und dies gilt für so ziemlich alle Bereiche des Lebens. Ein so kleines Kind kann durch diese Art der (alleinigen) Entdeckung gar nichts begreifen.

Für alle anderen Anwesenden sollte dieser Gottesdienst eine Einstimmung auf die Weihnachtszeit sein. Aber auf was sollte man sich konzentrieren?

Da das „Spielen“ übermütiger wurde und die Gefahr bestand, dass etwas zu Bruch geht (durch das Umfallen von Gegenständen), wurde schließlich darum gebeten, die Kinder vom Altar wegzuholen. Eltern sollten dies eigentlich tun, ohne auf eine Aufforderung zu warten.

Noch eins sei zu bedenken: Wir alle waren nur Gast in dieser Kirche und den Gastgeber sollte man achten, incl. dessen Eigentum.

Gabi Konieczny

„ Wir haben nicht die Generation Suff “

dies stellte jetzt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung **Mechthild Dyckmann** (FDP) hinsichtlich des derzeitigen Alkoholverbrauchs der Jugend in Deutschland fest.

Der regelmäßige Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener habe im Jahr 2010 den niedrigsten Stand seit den siebziger Jahren erreicht.

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung in Berlin hatte 7000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren befragt. Im Jahre 2004 haben danach 21 % dieser Altersgruppe einmal in der Woche Alkohol konsumiert. Im Jahre 2010 lag dieser Anteil bei nur 13 %, wie **Elisabeth Pott**, die Direktorin der Bundeszentrale bekanntgab.

Diese insgesamt positive Entwicklung wird allerdings von einem wesentlichen Bereich überschattet. So trinken Gruppen von Jugendlichen regelmäßig Alkoholmengen in Bier, Schnaps, Wein und Mixgetränken, die deutlich über den empfohlenen Grenzwerten für Erwachsene liegen.

Jeder zweite junge Mann im Alter von 18 bis 25 Jahren praktiziert so einmal im Monat das „Bingetrinken“ (Rausch- Komatrinken), wie diese Art von Alkoholkonsum von Fachleuten bezeichnet wird. Die Motive für das „Bingetrinken“ sind „feiern, Spaß haben und Hemmungen abbauen“.

Zu dieser Art des ungehemmten Trinkens erklärte die Suchtbeauftragte:

„Eine generelle Trendwende gibt es dort nicht. Diese Gruppe haben wir einfach noch nicht erreicht. Gezielte Präventionsbemühungen müssen daher noch stärker auf diese speziellen Risikogruppen ausgerichtet werden“.

Manfred Engelhardt



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

Wir gratulieren herzlich!



Dem Ehepaar Ebbert zum 140jährigen:
Marianne wurde am 01.03.2011 und
Walter am 18.04.2011 70 Jahre.

Heinz Wagner,
der am 18. Mai 2011 seinen
60. Geburtstag feiert.



Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

07. und 08.05.2011	Kaiserswerth
14. und 15.05.2011	Bilk 1
21. und 22.05.2011	BZ 2
28. und 29.05.2011	Unterrath
04. und 05.06.2011	Flingern
11. und 12.06.2011	BZ 14
18. und 19.06.2011	Urdenbach
25. und 26.06.2011	Rath
02. und 03.07.2011	Derendorf 1

KB-Termine:

09.05.2011	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
12.05.2011	15.00 Uhr Vorstandssitzung
06.06.2011	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
09.06.2011	15.00 Uhr Vorstandssitzung
20.06.2011	18.00 Uhr Frauen-Arbeitsgespräch, Bendemannstraße
02.07.2011	Mitgliederversammlung 2011

Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinische Kliniken

13 C	06.05.2011	Armin Langer
	18.05.2011	Axel Nolte
	25.05.2011	Peter Engels
	01.06.2011	Gisela Schulz
	03.06.2011	Armin Langer
	15.06.2011	Axel Nolte
	22.06.2011	Peter Engels

andere Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Heinz Drillen
Tagesklinik	Reinhard Metz
Fliedner-Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyestraße	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.**

Bitte den Termin vormerken.

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 Mehrfachabhängigkeit Kooperation mit SKFM-Kompass Nach telefonischer Absprache Information bei: 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 Inge Schünemeyer, Tel.: 5141326
	Unterrath Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Agathe Langner Tel.: 2206442		Derendorf Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
	Urdenbach Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a Gerhard Wanhorst, Tel.: 242446		Flingern ab 18.30 Uhr 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

Kreuzbündkontakte

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

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Sigrid Beckmann 0211/ 413387

(Mobil) 0157/ 73186083

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

Einzelgespräche nur nach
telefonischer Vereinbarung

Anmeldung im Büro, ☎ 0211/17939481



Feiern im BZ

Nur mal zur Erinnerung:

Die Cafeteria und die Gruppenräume stehen auch für Eure privaten Feste zur Verfügung. **Für Mitglieder mietfrei.** Die Getränke stellt die Cafeteria zu den bekannt günstigen Preisen. Selbstverpflegung oder durch die Cafeteria nach Absprache mit Reinhold Thüs.

Der Vorstand

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

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

+++Kandidaten +++ Kandidaten +++ Kandidaten +++ Kandidaten +++



Hans-Joachim Wachowski, Kammerrathsfeldstr. 60,
40593 Düsseldorf
Tel.: 0211-65 81, Mobil: 0162-9673031
jochen.wachowski@unitybox.de

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten.

Hiermit möchte mich für die Wahl als Beisitzer „Öffentlichkeitsarbeit“ im Vorstand des Kreuzbund-Kreisverbandes Düsseldorf bewerben.

Ich bin 63 Jahre alt und seit 1973 aktives Mitglied im Kreuzbund. Ich habe im Laufe der Jahre immer wieder Vorstandsarbeit geleistet bis hin zum Bundesverband.

Ich möchte mit unserem Vorstand dafür Sorge tragen, dass der Kreuzbund in Düsseldorf und darüber hinaus bekannter wird und wir somit eine größere Lobby für unsere Arbeit bekommen.

Über Eure Stimme bei der bevorstehenden Wahl würde ich mich sehr freuen.

Hans-Joachim Wachowski

+++ Abschied +++ Abschied +++ Abschied +++ Abschied +++

Ich höre mit einem lachenden und einem weinenden Auge auf.

Die Frauenarbeit habe ich mit großer Überzeugung und viel Freude gemacht, aber auf mich warten noch andere Aufgaben, die ich zu erledigen habe.

Es ist die Zeit für einen Generationswechsel gekommen und auch aus diesem Grund mache ich Platz ab 2011 für eine junge Nachfolgerin in unserem Kreuzbund Düsseldorf.

Ich denke, ein Generationswechsel bringt neue Ideen, neue Impulse und darum habe ich mir Gabi Michels (Gruppe BZ 14) ausgesucht, angesprochen und geworben als meine Nachfolgerin für die Leitung der Frauenarbeit in unserem Verband Kreuzbund Düsseldorf.

Dass Gabi Michels die Aufgabe der Frauenarbeit bestens meistern wird, (mit der Unterstützung unserer Frauen und meiner im Arbeitskreis), davon bin ich überzeugt.

Ich wünsche Gabi Michels für die bevorstehende Wahl viel Glück.

Sigrid Beckmann

+++Kandidaten +++ Kandidaten +++ Kandidaten +++ Kandidaten +++



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Ich möchte mich hier auf dieser Seite für die bevorstehenden Vorstandswahlen 2011 als Beisitzerin für die Frauenarbeit bewerben.

Manche von Euch kennen mich bereits, da ich seit fast 5 Jahren im Kreuzbund bin und bereits aktiv am Frauengesprächskreis teilnehme, sowie die jetzige Frauenbeauftragte Siggie Beckmann auch schon mal vertreten habe.

Ich bin 50 Jahre alt, seit 5 Jahren glücklicher Single und habe zwei Kinder, 15 Jahre und 19 Jahre jung. Ich bin seit 18 Jahren beruflich selbstständig. Meine Freizeit verbringe ich nicht nur im Kreuzbund sondern auch auf dem Motorrad.

Angefangen beim Kreuzbund habe ich 2006 in der Gruppe von Heinz Drillen, dann habe ich drei Jahre die Frauengruppe von Claudia Stark besucht, meine Zeit dort ist im April letzten Jahres abgelaufen und seitdem bin ich in der BZ 14 bei Byrthe Schmidtke.

Seit Februar 2010 besuche ich die Helferschulung, die im Dezember dieses Jahres ihren Abschluss findet.

Die Frauenarbeit ist für mich ein sehr wichtiges Thema geworden. Dadurch, dass ich drei Jahre eine reine Frauengruppe besucht habe, habe ich gesehen, wie wichtig es für Frauen ist, sich untereinander auszutauschen, frei über Probleme reden zu können. Wie heißt es? Frauen sind anders - Männer auch?

Über Eure Stimme zu den Vorstandswahlen im Sommer dieses Jahres würde ich mich sehr freuen.

Gabriele-Erika Michels

Brauchen wir eine Beitragserhöhung?

Ein klares „Ja“.

Eine Beitragserhöhung ist sinnvoll und nötig!

Liebe Mitglieder des Kreuzbund Düsseldorf.

Wir alle leben in einer Zeit, in der es nicht gerne gehört wird, Beiträge, egal wo und in welcher Form, zu erhöhen. Steuerliche Entlastungen sind kaum mehr möglich. Mehrbelastung des Einzelnen durch Sozial- und Gesundheitsabgaben stehen im Fokus der Regierungen.

Wir machen uns nichts vor! Als Vereinsvorstand haben wir auch die Pflicht über die notwendige Beitragserhöhung zu sprechen.

Und, wir müssen realistisch sein!

- Beitragserhöhung und -einführung durch Bundesverband und Diözesanverband aus der Vergangenheit sind bisher nicht an unsere Mitglieder weitergegeben worden.
- Mitgliederzahlen stagnieren bzw. gehen weiter zurück. Unsere vereinsweiten neuen Aktivitäten werden die Mitgliederzahlen sicher auch wieder steigen lassen, aber das kann Jahre dauern.
- Die letzte Beitragserhöhung fand 2002 im Rahmen der Euroeinführung als Anpassung auf eine glatte Eurosumme statt und betrug 89 Cent.
- Wir wollen nicht nur die aktive Zusammenarbeit mit der Caritas fördern und ausbauen, sondern auch eine räumliche Kooperation in nächster Zukunft mit der örtlichen Caritas eingehen und durchführen. Dazu müssen wir Rücklagen schaffen!

Liebe Kreuzbündler, das alles lässt uns keine Wahl.

Es muss jedoch klar sein, dass es nicht reichen wird, nur die Erhöhungen von Bundes- und Diözesanverband mit einem Euro Erhöhung abzufangen. Der Vorstand wird in der Mitgliederversammlung eine Beitragserhöhung um zwei Euro auf dann acht Euro im Monat beantragen, die zum 01. Januar 2012 in Kraft treten soll.

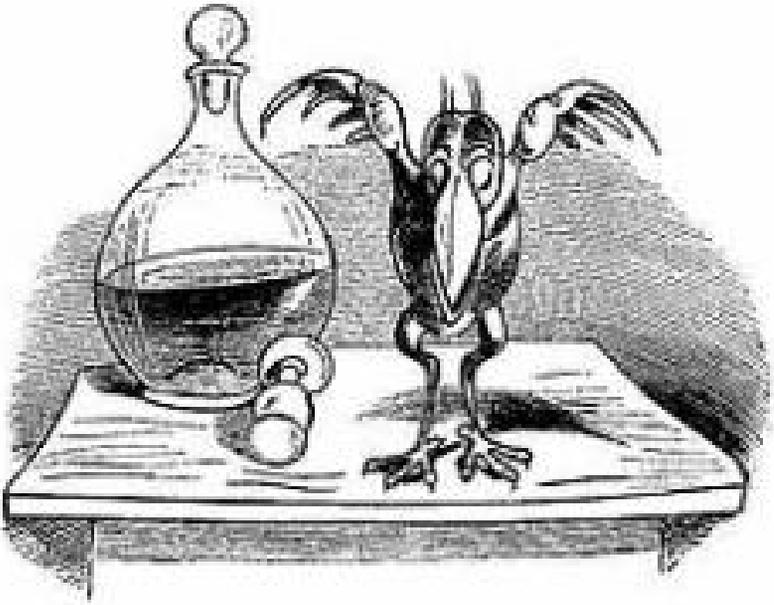
Uns ist bewusst, dass dies ein unliebsames Thema ist, aber wir bitten Euch eine Beitragserhöhung realistisch zu betrachten und dieser in der Mitgliederversammlung zuzustimmen.

Der Vorstand

Ältere Abhängige nicht abschreiben!

Manchmal sind auch bei älteren Menschen Alkoholprobleme nicht zu übersehen: Eine große Zahl leerer Flaschen, häufiger eine „Fahne“, Torkeln und Lallen sind eindeutige Hinweise. Viele andere Anzeichen eines Alkoholmissbrauchs bzw. einer Alkoholabhängigkeit sind dagegen unspezifisch, das heißt, sie können, müssen aber nicht durch Alkohol verursacht sein. Gerade die Alkoholprobleme älterer Menschen bleiben aufgrund weniger auffälliger Konsumgewohnheiten oft lange unbemerkt.

Bei älteren Menschen kann das Erkennen eines Alkoholproblems zusätzlich dadurch erschwert werden, dass es nicht gelingt, zwischen altersbedingten Veränderungen und alkoholbedingten Folgeschäden zu entscheiden.



Wilhelm Busch, Hans Hucklebein

Doch selbst wenn Alkoholprobleme wahrgenommen oder vermutet werden, verhindern Vorurteile oft, dass Älteren Hilfe angeboten wird. Ein Vorurteil lautet, Ältere seien nicht mehr zu Verhaltensänderungen zu motivieren bzw. fähig. Dass dies nicht den Tatsachen entspricht, belegen all die älteren Männer und Frauen, die bereits Beratung und Behandlung annehmen und ihre guten Erfolgsquoten.

Falsch ist auch die Meinung, eine Änderung der Trinkgewohnheiten lohne sich im höheren Lebensalter nicht mehr. Gelingt es den Betroffenen, weniger zu trinken bzw. ganz auf Alkohol zu verzichten, verbessern sich das Wohlbefinden sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit meist innerhalb kurzer Zeit deutlich. Beginnen Ältere eine Behandlung, sind ihre Erfolgsaussichten mindestens ebenso gut wie die jüngerer Patientinnen und Patienten. In Berichten wird immer wieder auf den großen Gruppenzusammenhalt, die gute Compliance (Bereitschaft, ärztliche bzw. therapeutische Anweisungen zu befolgen) und die geringeren Abbrecherquoten hingewiesen. Eigenschaften wie Pflichtgefühl und Loyalität, die bei älteren Menschen oft stark ausgeprägt sind, erweisen sich als hilfreich auf dem Weg zur Abstinenz.

Aus: DHS Info „Substanzbezogene Störungen im Alter, Informationen und Praxishilfen“



Eure Meinung ist uns wichtig!

Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns. Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de



Fotos: Ulrich Waschke

Leserbrief

„Zur Karnevalssitzung am 12. Februar 2011“

Liebe Freunde des Kreuzbund,

es hat uns in diesem Jahr, in diesem Rahmen und mit diesen Menschen wieder super gefallen. Ihr habt Euch, jeder auf seine ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, eingebracht, sodass dieser Abend ein voller Erfolg wurde.

Besonders die „Nonnen“ mit ihrem einsamen aber nicht weniger wirkungsvollen „Mönch“ (Oh je, ein Mann und soooo viele Frauen, wie kriegt er das wohl hin? Ach ja ___ ich vergaß das Zölibat!!) haben unsere Lachmuskeln strapaziert.

Aber auch die netten Gesten zwischendurch, die Moderation von Achim, die freundlichen Worte, der liebevoll vorbereitete Saal, die fleißigen Helfer an der Theke des Buffets und die im Hintergrund, die nicht gesehen werden wollen und doch so viel leisten – einfach toll.

Besonders bewegt haben mich die Worte eines Mitgliedes der „Düsseldorfer Pänz“. Sie erzählte, wie lange sie schon „trocken“ ist und dass sie es ohne die Unterstützung des Kreuzbund nie geschafft hätte, dem Alkohol „Tschuß“ zu sagen.

Ja, und da war es wieder, das Gefühl von Dankbarkeit und Anerkennung. Dankbar bin ich, dass es den Kreuzbund, dass es Euch gibt.

Anerkennung und Hochachtung habe ich jedes Mal wieder vor dem, was Ihr geschafft habt, wie es Euch möglich ist jeden Tag aufs Neue Euch treu zu bleiben und dem Alkohol keine Bedeutung mehr beizumessen. Hut ab!

Ich danke Euch im Namen der Menschen aus dem Haus St. Josef, die sich wieder sehr wohl gefühlt haben, nicht zuletzt auch durch die offene Art, mit der Ihr uns begegnet. Ich danke Heinz für die Unterstützung, so wie Eure Fürsorge uns gegenüber.

Und so wie die Fahnen, die auf den Tischen standen, wünsche ich Euch immer den Wind im Rücken, der die Flagge nach oben wehen und Euch stark sein lässt.

Bis zum Wiedersehen, alles Liebe

Heidi Lanzinger

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

Hallo ihr Lieben ????

Betr.: Alkoholwoche

Ich habe mich für das Wochenende

28.-29.05.2011

im Kreuzbund Begegnungszentrum,

Bendemannstraße 17

eingetragen

und habe vor, die Alkoholwoche am

*Sonntagnachmittag mit Kaffee, Kuchen und
alkoholfreien Cocktails zu beenden.*

Heinz Wagner

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

No. 128 / 2011

ist der 24.06.2011

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:

Stadtsparkasse 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



127 / 2011