



Editorial

Das Titelbild dieser Ausgabe zitiert einen alten Holzschnitt, der das ptolemäische Weltbild darstellt: der Mensch durchdringt mit seinem Kopf die Grenze seiner eigenen irdischen Sphäre und erkennt erstaunt die Vielzahl der anderen Welten außerhalb. Mit ähnlicher Verwunderung blickt die Suchtselbsthilfe auf den anschwellenden Strom immer neuer Erscheinungsformen süchtigen Verhaltens.

Wir wollen uns als Schwerpunkt mit den so genannten neuen Süchten befassen und uns der Frage annehmen, wie sich die Selbsthilfe auf dieses Phänomen einstellen sollte.

In einem weiteren Bericht stellt der Vorstand sein Projekt 2012 vor, das als Leitmotiv die Entwicklung des Kreisverbandes in den verbleibenden gut zwei Jahren dieser Amtszeit bestimmen soll. Während in der vorherigen Vorstandsperiode die Gründung neuer Gruppen im Vordergrund stand, soll jetzt der Blick auf den inneren Zustand, die Strukturen und Abläufe in unserem Verband gerichtet werden. Ziel ist es, die gemeinsamen Überzeugungen und Werte herauszustellen, die Kommunikation und Kooperation zwischen Mitgliedern, Gruppenleitern und Vorständen zu verbessern, die Abläufe den heutigen Anforderungen anzupassen und dadurch ein harmonisches Zusammenwirken in der Gemeinschaft zu sichern. Gleichzeitig soll damit aber auch die Erscheinung und das Auftreten nach außen so verbessert werden, dass der Kreisverband für Ratsuchende ein klares Profil zeigt, welches zum Wiederkommen einlädt.

Reinhard Metz

Oster-Segen

*Der Herr segne dich,
er mache dich frei
von allen inneren und äußeren Zwängen,
von allem „du musst“, „du sollst“
und von allen Erwartungshaltungen anderer.*

*Er gebe dir Mut und Kraft,
deinen eigenen Weg zu gehen,
den für dich bestimmten Weg
zu suchen und zu finden.*

*Er behüte dich –
und schütze dich vor allem Unheil.
Nie sollst du dich verlassen fühlen
und widrigen Umständen hilflos ausgesetzt sein.*

*Er stelle dir jederzeit einen guten Menschen zur Seite.
Er lasse sein Antlitz über dir leuchten,
sei dir gnädig und schenke dir reichlich sein Erbarmen.*

*Er schenke dir innere Sicherheit und Zuversicht.
Ablehnung soll dich nicht erschrecken oder gar betäuben.
Angst soll nicht dein ständiger Begleiter sein.*

*Er schenke dir jeden Tag ein fröhliches Herz,
ein Lächeln auf deinen Lippen,
ein Lachen, das andere mitreißt und frei macht,
und die Gabe, dich selbst nicht allzu ernst zu nehmen,
und auch über dich selbst lachen zu können.*

*In dunklen Stunden sende er dir einen Stern,
der dich leitet;
in Traurigkeit einen Menschen, der dich tröstet.*

*Mit seinem Segen sei er dir allezeit nahe,
umgebe dich mit seinem Beistand,
auf dass du wachsen und reifen kannst
und einen Weg findest.*

*So bewahre dich der Herr, dein Gott,
der möchte,
dass du mit ihm lebst und auferstehst und Glück findest.*

(nach einem Segensgebet der Polizeiseelsorge NRW)

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Vorstandsprojekt 2012 gestartet +++

Im Gruppenleiter-Arbeitsgespräch am 16. April hat der Vorstand sein Projekt für die laufende Amtszeit vorgestellt, das im Vorstandswochenende vom 23. – 25. März mit Brigitte Emunds erarbeitet worden ist. Unter dem Motto „Du + Ich = Miteinander“ soll es die Zusammenarbeit im Stadtverband fördern und gleichzeitig den Kreuzbund attraktiv und noch einladender für Ratsuchende machen. Bis zum Gruppenleiter-Seminar am 21.-23. September werden Maßnahmen zur Umsetzung des Projekts mit Gruppenleitern und Mitgliedern diskutiert und dort verabschiedet.

+++ Beisitzer Freizeit zurückgetreten +++

Manfred Weise hat am Freitag, 13. April, aus persönlichen Gründen seinen Rücktritt als Beisitzer im Vorstand des Kreisverbandes erklärt. Der Vorstand dankt ihm für seine Arbeit. Ein nachrückender Kandidat ist nicht vorhanden, deshalb bleibt das Vorstandsamt bis zur nächsten Wahl vakant. Heinz Drillen hat sich im GLAG spontan bereit erklärt, das Freizeitressort kommissarisch zu betreuen. Der Kreisausschuss soll um Zustimmung gebeten werden.

+++ Weitere Gruppe im LVR-Klinikum Grafenberg möglich +++

Beim Jahrestreffen der Suchtselbsthilfe mit der Abteilung am 27. März erhielt der Kreuzbund „grünes Licht“, um bei Bedarf eine weitere Gruppe im Sozialzentrum der Klinik zu eröffnen. Dienstags 16 – 18 Uhr ist vorgesehen. Andere Selbsthilfe-Verbände sind zur gemeinschaftlichen Leitung eingeladen.

+++ Arbeitskreis Stadtverbände tagte am 17. März +++

Er befasste sich mit der „Psychohygiene im Ehrenamt“, wie sich die Vorstände vor Überlastung und Frust schützen können. Als Thema für die nächste Sitzung am 14. Juli ist „Suchtprävention in der Schule“ vorgesehen.

+++ DV-Delegiertenversammlung entlastet Vorstand +++

Die Versammlung am 31. März in Köln nahm die Jahresberichte des Vorstands und der Kassenprüfer entgegen. Neue Verfahrens- und Wahlordnungen wurden beschlossen.

Der Vorstand

Neue Süchte

Was ist neu an den „Neuen Süchten“?

Wie der Mensch auf dem Titelholzschnitt zum ersten Mal über seine eigene Sphäre hinaus ins All schaut, so blicken die Alkoholiker, nachdem sie ihre eigene Sucht überwunden haben, auf andersartige Leidensgenossen. Was ist denn so neu an den so genannten neuen Süchten? Über die Spielsucht schrieb schon Dostojewski aus eigener Erfahrung und das übermäßige Fressen geißelte schon Martin Luther in einem Atemzug mit dem Saufen als Laster seiner Zeitgenossen.

Gewiss – Computer gab es damals noch nicht, aber rechtfertigt ein neues Medium die Aufmerksamkeit, die allenthalben der Internet-Abhängigkeit entgegen gebracht wird? Selbsthilfegruppen sprießen wie Frühlingsblumen aus dem Boden zu allen möglichen mehr oder weniger belastenden Verhaltensweisen. Sogar übertriebenes Sporttreiben soll Sucht sein. Bisweilen scheint es so, als ob jedes nicht ganz normgerechte Verhalten um Anerkennung als neue Sucht kämpft.

Man kann sich durchaus fragen, wer es ist, der da kämpft. Welchen Nutzen bringt das Etikett „süchtig“ und für wen? Sind es die Betroffenen, die sich Entlastung von der Anerkennung als Kranke versprechen oder sind es die Heilberufe, die sich neue Betätigungsfelder erschließen möchten? Die Medien stürzen sich unkritisch auf jede neu als Sucht entdeckte Anomalie.

Etwas mehr Gelassenheit erscheint angebracht. Sicher kann es richtig sein, Verhaltensweisen zu ändern, wenn sie den Betroffenen oder sein Umfeld stören. Und die zur Suchttherapie entwickelten Behandlungsmethoden können sicher auch für diese Betroffenen dienstbar gemacht werden. Dennoch kommt bei den „klassischen“ stoffgebundenen Süchten die körperliche Abhängigkeit erschwerend hinzu. Dieser Unterschied sollte nicht verwischt werden. In der Fachwelt wird darüber durchaus kontrovers diskutiert, ob und in welchen Fällen ein zwanghaftes Verhalten Suchtcharakter hat, wie die Diagnose zu stellen ist und was das dann für die Therapie bedeutet.

Integration der Verhaltenssüchte in die Selbsthilfe?

In der Suchtselbsthilfe stand traditionell die Alkoholsucht im Fokus des Interesses. Schon die Medikament-Abhängigkeit hatte eine Sonderstellung als überwiegend „weibliche“ Sucht inne. Drogen- und Mehrfachabhängige waren lange außen vor. Die NA-Gruppen waren die ersten eigenständigen Selbsthilfe-Angebote für diese Betroffenen. Erst in jüngster Zeit wird ernsthaft versucht, diesen Kreis von Abhängigen in die Selbsthilfegruppen zu integrieren. Über die dabei auftretenden Schwierigkeiten berichtet Peter Konieczny in dieser Ausgabe.

Die schwankende Haltung der Selbsthilfe zur Nikotinabhängigkeit zeigt, dass nicht einmal alle stoffgebundenen Süchte einbezogen werden. Umso schwieriger erscheint es, die Verhaltens-Abhängigkeiten in die Selbsthilfe einzubeziehen. In den Gruppen bildet die Selbst-Betroffenheit das Fundament der Verbundenheit. Die gemeinsame Suchterfahrung verbindet die Gruppenmitglieder (einschließlich der Angehörigen). Die Verhaltenssüchte sind den traditionellen Mitgliedern fremd, so dass sie sich nur schwer in die Situation z.B. eines Spielers hineinversetzen können. Entsprechend schwer fällt es ihnen, aus ihrer eigenen Erfahrung einen Rat zum Umgang mit der Spielsucht zu geben. Es erscheint daher wenig sinnvoll Menschen in gemeinsame Gruppen zu zwingen, die sich über die allgemeine Anteilnahme hinaus „nichts zu sagen“ haben.

Zumindest sind erhebliche Vorarbeiten nötig, um die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Nachsorge und Rückfallprophylaxe zu erkennen und eine Gesprächsbasis zu finden. Bis diese Erkenntnisse vorliegen erscheint es besser, wenn sich die Abhängigen „neuer Süchte“ in eigenen Gesprächskreisen treffen. So können sie herausfinden, inwieweit das Selbsthilfekzept Ihnen bei der Kontrolle ihres Verhaltens helfen kann. Dies könnte auch die Voraussetzungen für weiterführende Diskussionen über gemeinsame Gruppenprojekte schaffen.

Reinhard Metz

„Die Macht“ einer kleinen Flasche!

Bei unserer vorletzten Redaktionssitzung fiel mir spontan ein Erlebnis ein, dass ich kurz erzählte. Die Reaktion meiner Teammitglieder war wie zu erwarten: Darüber schreibst Du diesmal was!

Hier ist es: Mitte Februar hatten wir Handwerker im Haus, die uns eine neue Haustür einbauten. Nach Fertigstellung überreichte mir der „Chef“ unter anderem eine kleine Flasche Sekt, mit dem Hinweis, einen Schluck auf das gelungene Projekt zu trinken. Ich bedankte mich und stellte diese gedankenlos auf die Arbeitsplatte in der Küche. Da stand sie nun und wartete darauf, weiter verschenkt zu werden.

Dann geschah folgendes: Ich war mit Arbeitskolleginnen in der Stadt unterwegs. Nach einiger Zeit entschlossen wir uns in einem Lokal einzukehren. Alle bestellten eine Kleinigkeit. Gedankenverloren griff ich nach meinem Getränk und nahm einen großen Schluck. Aber was war das: plötzlich hatte ich den Geschmack von Alkohol auf der Zunge und spürte richtig wie das Getränk meine Kehle runter lief. Gleichzeitig schoss mir durch den Kopf, dass das doch nicht wahr sein kann; ich bin doch 11 Jahre „ohne“ ausgekommen und warum jetzt!! Alles schlucken half nicht, ich bekam den Geschmack einfach nicht weg. Dazu kam der Gedanke, wie bekomme ich die Fahne weg, du musst doch gleich nach Hause und wie erklärst du das deinem Mann. Alles mögliche zog mir so durch den Kopf. Aber, vielleicht merkt er es auch gar nicht und es bleibt alles beim Alten. Trotzdem hatte ich, als ich unser Haus betrat, ein richtig schlechtes Gewissen, gleich mit Schweißausbrüchen etc.

Ich schlug die Augen auf und stellte erleichtert fest, dass ich in meinem Bett lag. ES war alles nur **geträumt!!!!**

Sicher könnt ihr euch vorstellen, was ich noch am gleichen Tag mit der kleinen Flasche gemacht habe. Ich brachte sie, mit einem schönen Gruß vom Handwerker, unserer Nachbarin.

Carmen Blasche , BZ 55

Handy, iPhone, iPad & Co.

Es ist ein Phänomen, das schleichend begann und scheinbar ansteckend ist. Immer mehr Menschen haben Knöpfe im Ohr. Nicht etwa, weil es so laut ist in der Umgebung. Im Gegenteil: durch diese Knöpfe ist es im Ohr so laut, dass diese Menschen von ihrer Umgebung nichts mehr mitbekommen. Ich schreibe jetzt nicht über Menschen, die irgendwo gemütlich sitzen und z. B. Musik hören. Es ist vielmehr das gemeine Fußvolk im wahrsten Sinne des Wortes. Als Auto- bzw. Radfahrer läuft man ständig Gefahr, jemanden mit Knopf im Ohr über den Haufen zu fahren. Diese Menschen ignorieren Ampeln, sie schauen weder rechts noch links, wenn sie über die Straße gehen, und sie hören auch keine Fahrradklingel.

Aber irgendwie ist es auch manchmal witzig. Da geht jemand vor einem auf dem Bürgersteig oder sitzt vor einem im Bus. Kein anderer Mensch weit und breit. Und der vor einem redet ständig. Führt der etwa Selbstgespräche? Nein, das ist der kleine Mann im Ohr.

Was ich persönlich gar nicht witzig finde sind Menschen, die meine Arbeitsstelle aufsuchen, etwas ausgehändigt bekommen wollen was eigentlich mit einer Beratung einhergehen soll und einen weder begrüßen noch zuhören, wenn ich mit ihnen rede. Warum tun sie das wohl nicht? Sie haben ein Handy am Ohr und telefonieren. Sehr oft wird wegen eines solchen Anrufes auch das laufende Beratungsgespräch einfach

abgebrochen. Wo leben wir eigentlich? Merkt denn niemand, wie abhängig man von solchen Geräten ist? Und vor allem, man steht doch unter totaler Kontrolle. „Wo bist Du denn?“- „Ich war beim Arzt, jetzt stehe ich gerade in der Apotheke und gleich..... blablabla ...“



Ja, und viele nehmen ja sogar ihr Handy o.ä. mit ans Bett. Könnte ja sein, das mitten in der Nacht jemand wissen möchte, ob man denn schon schläft:-)

Dass es nicht immer witzig ist, wenn einem solche Menschen über den Weg laufen, habe ich ja oben schon geschrieben. Leider passiert es immer häufiger, dass solche Knopf-im-Ohr-Menschen zu Schaden kommen. Ich kenne da ein Beispiel aus meinem Berufsleben. In einem Pflegeheim, das von uns beliefert wird, lag vor einiger Zeit ein junger Mann, der im Alter von 18 Jahren zu einem Schwerstbehinderten wurde. Er stieg aus dem Bus aus, guckte weder rechts noch links und hörte wahrscheinlich auch gar nichts; außer dem, was über die Knöpfe im Ohr kam. Ja, und dann kam da leider die Straßenbahn, die ihn überfuhr.

Wie man sieht – kaum jemand kann mehr ohne. Noch eine „Sucht“ mit fatalen Folgen?

Gabi Konieczny, BZ 55

ANGST ! ?

Frauenseminar am 10. März 2012

Endlich war es soweit und mein 2. Seminartermin war da. Das Thema war wieder „Ängste“ und ich war, so wie beim 1. Mal, wieder voller Neugierde, mehr über meine Ängste - oder sind es Phobien - zu erfahren.

Dieses Mal war es im Seminar ganz anders als beim 1. Mal. Es war ein reines Frauenseminar und mir fiel auf, dass viel mehr Fragen gestellt wurden, und diese wurden von Ralph Ernst, unserem Seminarleiter, in einer gut verständlichen und einfühlsamen Art erklärt.

Ich selbst leide an einer großen so genannten Höhenangst, welche mich in einigen Situationen sehr einschränkt und mir Lebensqualität nimmt. Erzähle ich einem Nichtbetroffenen davon, bekomme ich nur dumme Antworten: z. B. „Stell Dich nicht so an.“ oder „So schlimm ist es doch nicht.“ und dann der tollste Spruch: „AUGEN ZU UND DURCH“. Ich kann den Menschen nicht mal böse darüber sein, denn sie wissen nun mal nicht was in mir vorgeht, dass ich Todesängste habe. Woher auch, wenn sie nicht an einer solchen Angst oder Panik leiden.



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



.....

Bereits bei dem 1. Seminar wurde eine Angststörung von mir erkannt, welche ich in kleinen Schritten bis heute in den Griff bekommen habe (so, dass ich gut damit leben kann). Nun hoffe ich, mit den Ratschlägen, welche ich von Ralph bekommen habe, meine Höhenangst auch in den Griff zu bekommen.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich nur Jedem, auch wenn er meint er hätte keine Ängste, empfehlen, solch ein Seminar mal mit zu machen, und sei der Grund nur, um seine Mitmenschen, welche an Angst oder Panikattacken leiden, besser zu verstehen.

Ich freue mich schon auf das nächste Seminar im Sommer.

Liebe Grüße

Rosi von der BZ 6

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Achim Zeyer Tel.: 0211/38739827	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-2135 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 HeinzDrillen, Tel.: 4383998	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Eduard Lanzinger Tel.: 9269250
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 3 Beate Guttenbach, Tel.: 5144554	Selbsthilfe-Gruppe im LVR-Klinikum Grafenberg Im Sozialzentrum der LVR von 16.00 bis 18.00 Uhr	
	BZ 1 Erika Worbs, Tel.: 152134	BZ 10 Michael Gatzke, Tel.: 785746		
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			
	BZ 20 von 16.00 bis 18.00 Uhr Mehrfachabhängigkeit Kooperation mit SKFM-Kompass Info bei: Peter Konieczny, Tel.: 02173/2035750 oder Heike Schwarz Tel.: 0211/17520880			
	BZ 21 Psyche und Sucht Joachim Oelke, Tel.: 87594813			

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

	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 12

Kreuzbündkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211/ 17939481

Telefon 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Peter Konieczny 02173/ 2035750

(Mobil) 0172/ 2832057

Joachim Oelke 0211/ 87594813

(Mobil) 0174/ 2088068

Reinhard Metz 0211/ 571859

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Gabriele Michels 0211/ 429688

(Mobil) 0173/ 7373407

Heinz Drillen 0211/ 4383998

(Mobil) 0177 7384752

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0162/ 9673031

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)



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

Einzelgespräche nur nach
telefonischer Vereinbarung
Anmeldung im Büro, ☎ 0211/17939481

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

14 Tage mit der AIDAdiva auf Kreuzfahrt in Südostasien

Sicher werden jetzt einige Leser sagen: Was soll so ein Bericht in einer Broschüre für Suchterkrankungen. Ehe ich also mit dem Bericht über die Reise der Superlative beginne und eintauche in eine andere Welt, vorab noch eine Bemerkung in eigener Sache. Als ich damals zur Therapie nach Grafenberg ging, hatte ich nur zwei Möglichkeiten – totsaufen oder leben. Ich habe mich für das Leben entschieden! Ich will mit diesem Kurzbericht nur aussagen, dass es sich lohnt, abstinenz zu leben. Mit „benebeltem“ Kopf wäre ich damals nie auf die Idee gekommen, so eine Reise zu unternehmen.

Der Flug ging von Frankfurt nach Bangkok und weiter mit dem Bus ca. 2 Std. durch das sattgrüne Land nach Laem Chabang zur AIDAdiva. Die Kreuzfahrt führte uns von Bangkok nach Koh Samui, die Insel Penang (Malaysia), Kuala Lumpur (Malaysia), Singapur, Brunei, Ho Chi Minh Stadt, früher Saigon (Vietnam) und zurück nach Bangkok.

Schon bei der Ankunft auf dem Flughafen Bangkok empfing uns tropische Wärme und eine bunte Vielfalt dieser üppigen Vegetation. Es war ein Augenschmaus, nur etwas gestört vom chaotischen Verkehr dieser Millionen-Metropole! Thailand lebt nicht nur vom allgegenwärtigen Kult um König Bumiphol, sondern hat wesentlich mehr zu bieten, wie es sich uns auf einer ganztägigen, umfangreichen Besichtigungstour mit Bus und Boot durch Bangkok zeigte. Wir tauchten ein in eine andere, fremdartige Welt! Die Insel Samui wird im Reiseführer als ein tropischer Traum beschrieben, wovon wir uns einige Tage später überzeugen konnten.

Völlig anders die Insel Penang, Kuala Lumpur und Singapur. Hier scheint es mir, als ob sich diese Millionenstädte mit ihren unglaublichen Türmen und Wolkenkratzern höhenmäßig übertreffen wollen. Selbst zwischen den Häusermeeren konnte ich aber sehr viel üppige Vegetation und eine Vielzahl mir bisher unbekannter, sehr fremdartiger Palmen- gewächse feststellen.

Im Sultanat Brunei und in der ehemaligen Stadt Saigon in Vietnam – unsere nächsten Reiseziele – war das Südostasiatische, wie ich es mir vorstellte, noch ausgeprägter. Besonders neugierig war ich im voraus auf den Besuch in Vietnam. Meine Erwartungen wurden positiv voll erfüllt! Für mich ein Erlebnis von besonderer Bedeutung auf dieser Reise voller so vieler starker Eindrücke!

Natürlich haben Renate und ich auch die Seetage auf der AIDAdiva genossen und uns von den Annehmlichkeiten, die so ein Kreuzfahrtschiff zu bieten hat, verwöhnen lassen. Sonnen, Nichtstun und vom Nichtstun ausruhen – das war unser Motto auf dem Schiff!

Leider kann ich in diesem Bericht nicht über Einzelheiten der diversen Besichtigungen schreiben, weil es die Länge sprengen würde. Aber ich bin froh und zufrieden, dass ich diese schöne, so ganz andere Welt kennen gelernt habe. Ich bin ein Stück an Erfahrung reicher geworden. Dankbar sind Renate und ich auch sehr, dass wir keinerlei gesundheitliche Beeinträchtigungen hatten und so alles voll genießen konnten!



Peter Bleich, BZ 55

Foto: Peter Bleich

Peter Hennen-Busse und Ralph Ernst

Wir laden ein zu einem Männerseminar!

Liebe Männer des Düsseldorfer Kreuzbundes!

Wir suchen Männer mit Lust und Laune, Offenheit und Mut, Risikobereitschaft und Abenteuerlust. Wir wollen uns in einer angenehmen und angstfreien Atmosphäre mit Gefühlen auseinandersetzen, die unseren Alltag bestimmen.

- Was macht uns in Partnerschaften abhängig und warum fühlen wir uns oftmals einsam, obwohl wir nicht alleine sind?
- Warum schweigen wir und ziehen uns zurück, obwohl wir uns doch eigentlich nach Nähe sehnen?
- Was verletzt uns und vergiftet unsere Stimmung?
- Wie wehren wir Trauer und Enttäuschungen ab und wodurch werden Tränen verhindert?
- Was kann uns trösten und wodurch kann die Kraft wachsen, die wir benötigen, um unser Leben zufriedener und letztendlich männlicher zu gestalten?

Wir wollen uns diesen Fragestellungen in einer vertrauensvollen Atmosphäre annähern und werden auf diesem Wege dem „Mann“ in uns einmal mehr auf unterschiedlichsten Ebenen begegnen.

Wir freuen uns auf euch!

Das Seminar findet in einem Feriendorf im Sauerland statt. Die Häuser sind mit allem Nötigen ausgestattet. Jeder bekommt einen eigenen Schlafraum. Drei Personen in einem Haus. Eine Garnitur Bettwäsche und Handtücher müssen mitgebracht werden. Gemeinsames Frühstück vor Ort. Mittag und Abendessen in einem nahegelegenen Lokal. Eine Lichtung mitten im Wald erlaubt die Seminarrunde im Freien abzuhalten. Bei schlechtem Wetter steht ein beheiztes Großzelt für den Seminarablauf zur Verfügung. Abendrunde am Lagerfeuer ist möglich. Für die An- und Abreise sollten Fahrgemeinschaften gebildet werden. Weitere Einzelheiten können im Kreuzbund-Büro oder bei den Kreuzbund-Vorständen erfragt werden!

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 Gefährdetenhilfe, 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. Davor war er lange Zeit als Suchtberater einer ambulanten Drogenberatungsstelle tätig.



Wochenend-Seminar

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

von Freitag 01.06.2012, 18.00 Uhr
bis Sonntag 03.06.2012, 14.00 Uhr
Anzahl Teilnehmer: 16 Personen

im Feriendorf in Bromskirchen
Schwalbenstraße 25
59969 Bromskirchen
Treffpunkt: Haus „Barbara“
Übernachtung in 5 weiteren Häusern

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

„Du + Ich = Miteinander“

Vorstandsprojekt 2012 gestartet

Die Projektarbeit hat sich in der vergangenen Amtszeit bewährt. Nach Abschluss jenes Projekts ist der Kreuzbund innerhalb der Suchtkrankenhilfe Düsseldorf recht gut aufgestellt. Das hat den neuen Vorstand ermutigt, auch in dieser Amtszeit ein Arbeitsfeld als Projekt schwerpunktmäßig zu beackern. Diesmal geht es vordergründig um das Innenleben der Organisation, also – wie im obigen Motto komprimiert – um das Miteinander in den Gruppen, unter den Gruppen und zwischen Mitgliedern und Gruppen einerseits und dem Kreisverband andererseits. Das bedeutet aber keinen Aufruf zur allseitigen Nabelschau. Sondern die Beziehungen innerhalb der Organisation haben Auswirkungen auf die Attraktivität der Gruppen und des Verbandes.

In dem Maß, in dem der Kreuzbund zum Beispiel durch neue Gruppen seinen Aktionsradius erweitert, treten Mängel und Fehlentwicklungen im inneren Gefüge umso deutlicher zu Tage und behindern die Arbeit mit und für Abhängige. Die Zahl der zur Mitarbeit bereiten Mitglieder ist ausgeschöpft. Einige viel versprechende Nachwuchskräfte ziehen sich aus unterschiedlichen Gründen wieder zurück. Die knappen personellen Ressourcen drohen zum Engpass für den eingeschlagenen Wachstumskurs zu werden. Deshalb ist es zur Sicherung des Erreichten unerlässlich, die Binnenstrukturen zu modernisieren, das Miteinander zu fördern und so den Kreuzbund Düsseldorf an die Herausforderungen der neuen Handlungsfelder draußen anzupassen.

Als Ziele des Projekts wurden genannt:

- Mitglieder, die sich aktiv in Gruppe und Verband einsetzen
- Harmonie zwischen Gruppen und Verband
- Mitglieder, die sich im Kreuzbund wohlfühlen
- Besucher und Ratsuchende, die gern wiederkommen.



Um diese Ziele zu erreichen sieht der Vorstand Änderungsbedarf in der Haltung und Kommunikation aller Beteiligten, aber auch in Strukturen und Abläufen. Das Projekt ist aber damit nicht abschließend beschrieben. Die Mitarbeit der Gruppenleiter und möglichst vieler Mitglieder ist erwünscht. Eine erste Bestandsaufnahme ist im Gruppenleiter-Arbeitsgespräch am 16. April erfolgt. Sie soll in Einzelgesprächen und beim nächsten Arbeitsgespräch mit den Gruppenleitern und interessierten Mitgliedern fortgeführt werden. Im September sind die Gruppenleiter zu einem Wochenendseminar eingeladen, bei dem Maßnahmen erarbeitet und beschlossen werden sollen. Diese sollen dann bis zum Ende der Amtszeit im Jahre 2014 abgearbeitet werden.

Vorstand

Neue Gruppe für Mehrfachabhängige noch nicht in Fahrt gekommen!

Nicht jede unserer Aktivitäten führt auch zum Erfolg. Heute werde ich mal über die Kehrseite, den Misserfolg, berichten.

Nachdem wir im vergangenen Jahr schon einmal zuschauen mussten, wie unsere neugegründete Gruppe für Mehrfachabhängige wieder einschief, haben wir in diesem Jahr einen zweiten Versuch gewagt. Wir, das sind eine Therapeutin der Drogenberatungsstelle Kompass und ich. In der Hoffnung, aus den gemachten Fehlern gelernt zu haben, machten wir uns bereits im Vorfeld umfangreiche Gedanken darüber, wie wir die Gruppe dieses Mal starten. Zahlreiche Vorarbeiten wurden erledigt, viele Gespräche in der Düsseldorfer Suchtlandschaft geführt und schließlich ein aufwendiger Flyer erstellt und gedruckt. Eine Werbung, die es in sich hatte. Ein Informationsbrief in Kooperation Kreuzbund/Kompass mit dem Flyer wurde an ca. 130 Adressen in der Düsseldorfer Suchtlandschaft versendet. Alle Organisationen und viele persönliche Ansprechpartner in den Organisationen wurden angeschrieben. Der Kompass hat, ebenfalls in Kooperation, Informationsbrief und Flyer an alle bekannten Ärzte versendet, die sich mit dem Thema beschäftigen und Suchtkranke behandeln. Mehrfach wurden die Suchtabteilungen im LVR-Klinikum kontaktiert. Die Schwarzbachklinik in Ratingen wurde informiert. Ein Therapeut der „Ganztagig Ambulanten Tagesklinik (GAT)“ war auf unsere Einladung hin mit seiner gesamten Patiententruppe im Begegnungszentrum des Kreuzbundes zum Informationsnachmittag gekommen, usw., usw.! Ein Werbeaufwand, von dem wir dachten, dass er das Projekt zum Selbstläufer machen würde.

Weit gefehlt!

Am 10. Januar haben wir die Gruppe gestartet. Aber bis heute sitzen wir meistens alleine da. Einzelne Interessierte haben zwar mehrfach zugesagt, sind aber nie erschienen.

Aus vielen Gesprächen haben wir in den letzten Jahren entnehmen können, dass es außer den NA's (*Narcotics Anonymous*) keine Selbsthilfegruppe für „Stoffgebundene Mehrfachabhängige“ in der Düsseldorfer Suchtlandschaft gibt. Zumindest aus Sicht vieler Therapeuten gibt es aber eine große Nachfrage nach einem solchen Selbsthilfegruppenangebot. Scheinbar sehen das die Betroffenen doch (noch) anders. Aus Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit hat sich die Selbsthilfe in jahrzehntelanger Arbeit eine Menge Erfahrung erarbeiten können. Diese Erfahrungen könnte die Suchtselbsthilfe sicher auch Abhängigen anderer Couleur in Form von „Hilfe zur Selbsthilfe“ vermitteln. Schade, dass bisher keiner von diesem Angebot gebrauch macht.

Sind wir vielleicht immer noch zu früh dran mit unserem Angebot?

Wir verwenden die geschenkte Freizeit um weiter an der Vorbereitung des Selbsthilfe-Gedankens in der Zielgruppe zu arbeiten.

Peter Konieczny
 Vorsitzender
 Kreuzbund Düsseldorf



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

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 €0,26/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 8,00 € monatlich, ab 01.01.2012)

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

Rosenrot

Rezept ist ausreichend für 1 Person

10 ml Granatapfelsirup

100 ml roter Traubensaft

10 ml schwarzer Johannisbeer-Nektar

1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren



Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfel befülltes Glas geben. Die Johannisbeer-Rispe als Deko an den Glasrand stecken.

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

**No. 134 / 2012
ist der 08.06.2012**

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, G. Michels

Satz: C. Blasche

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 650 Stück



133 / 2012