

Abstinenz lohnt sich!

Ursprünglich hatten wir den Titel als Frage formuliert aber dann merkten wir, dass wir unsere Grundüberzeugung auch nicht rhetorisch in Frage stellen sollten. Denn für unsere Weggefährten im Kreuzbund gibt es zur Abstinenz keine Alternative. Es kann allerdings dauern, bis man zu dieser Überzeugung gelangt. Und der Weg dahin war für viele lang, steinig und mit einigen Um- und Abwegen versehen. Dabei soll auch nicht verschwiegen werden, wie anstrengend und schmerzhaft der Veränderungsprozess für Jeden von uns war.

Gerade für Menschen, die sich noch auf dem Weg zur Abstinenz befinden, wollen wir aber in diesem Heft beschreiben, was es uns bringt, wenn wir auf alle Freuden spender und Sorgentröster unserer chemischen und Alkoholindustrien verzichten. Wir erinnern uns, dass wir auf diesem Weg jede Menge Ermutigung gebrauchen konnten. Vielleicht wird es leichter, den Berg zu erklimmen, wenn einer beschreibt, welche schöne Aussicht man auf dem Gipfel hat!



Eine Gruppe hat ihren Gruppenabend mit diesem Thema gestaltet und es sind viele Punkte zusammengekommen (S. 18).

Mit dem Weglassen des Suchtstoffes kommt eine völlig neue Entwicklung in Gang, die den ganzen Menschen erfasst. Wer dazu bereit ist, wird viele positive Erfahrungen machen.

Wir wollen nicht übertreiben: aus einem lahmen Gaul wird auch durch Abstinenz kein Rennpferd! Oder wie Henny Borgard bemerkte: „Ferkel bleibt Ferkel!“ Aber wer weiß, vielleicht wäre aus dem Ferkel bei fortgesetztem Konsum ein kapitaless Wildschwein geworden! Davon gibt es ohnehin zu viele.

Redaktion

„Macht's wie Gott: Werdet Mensch!“

An dieses Zitat aus einer Weihnachtspredigt des ehemaligen Bischofs von Limburg, Franz Kamphaus, erinnere ich mich gut. Es ist eine Provokation im guten Sinne. Menschwerdung – von Gott her. Also nicht aus eigener menschlicher Kraft, sondern im Gegenteil: „Im Anfang war das Wort“ – so beginnt das Johannes-Evangelium. Damit fängt alles an. Nicht mit irgendeinem Wort, sondern mit Gottes Wort – noch mehr: mit dem Wort, das Gott selbst ist. Mit ihm fängt alles an. „Ohne das Wort wurde nichts, das geworden ist.“ (Joh. 1,3)

Wir Menschen denken da wohl oft anders. Bei Goethe klingt das im „Faust“ dann so: „Auf einmal sehe ich Rat und schreibe getrost: Im Anfang war die Tat.“ So denken und handeln Menschen wohl oft: die eigene Tat ist es, die alles rettet, Mensch und Welt. „Wir nehmen das Leben selbst in die Hand. Wir sind die Macher, wir machen das schon.“ Und so sieht sie dann manchmal auch aus, die Welt, von uns gemacht, im Großen und im Kleinen. Voll von Krieg, Gewalt und Flucht im Großen. Und auch in der kleinen persönlichen Lebenswelt gibt es die Dinge, die wir manchmal nicht in der Hand haben und nicht so regeln und steuern können, wie wir das möchten. Es ist letztlich vermessend, nur von der eigenen Tat und vom eigenen Können auszugehen. Das macht die Welt nicht besser, sondern schlechter. Trotzdem ist es die Ur-Versuchung des Menschen seit Adam und Eva.

Die ganze jüdisch-christliche Glaubensgeschichte spricht eine deutliche Sprache. Es ist eine Geschichte von Gottes Treue zu seinem Volk. Eine Geschichte der Rettung, nicht durch uns selbst – sondern durch Gott. Auch Weihnachten spricht eine solche Sprache: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt – und wir haben seine Herrlichkeit gesehen, die Herrlichkeit des einzigen Sohnes vom Vater voll Gnade und Wahrheit“ (Joh. 1,14). Gott zeigt seine Größe darin, dass er sich ganz klein macht und unter uns wohnt, dass er Mensch wird in Jesus Christus. Damit zeigt Gott uns einen neuen Weg: „Macht's wie Gott, werdet Mensch.“ (Franz Kamphaus). Der Mensch möchte manchmal wie Gott sein, aber Gott wurde Mensch. Das ist Gottes Weg. Und er kann unser Weg werden. Das haben wir aber letztlich nicht in der Hand, es entspringt nicht unserer eigenen „Mache“, das können wir nur empfangen. Es ist Geschenk – unverdientermaßen. „Aus seiner Fülle haben wir alle empfangen, Gnade über Gnade.“ (Joh. 1,16). Gott wird Mensch, er wird unser Weggefährte.

Der Mensch ist von Anfang an einer, der empfängt. Wir verdanken uns Gott. Und gerade das macht uns groß – nicht klein. Es geht nicht darum, dass wir selbst unser Leben vollständig in die Hand nehmen müssten und zu jeder Zeit alles gelingen und vordergründig erfolgreich sein müssten. Es geht um eine andere Macht. Nicht die Macht der Macher und des Selber-Machens, sondern um die Macht, die von dem Zwang befreit, dass wir es selber machen müssten mit unserem Leben, das wir uns selbst in Szene setzen müssten.

Der Mensch, der es macht wie Gott und Mensch wird, der macht die Welt menschlicher, stiftet Frieden, übt keine Gewalt aus, lebt solidarisch und geschwisterlich, weil er mit sich selbst in Frieden ist. Ein Traum?

Gott ist Mensch geworden, damit wir heute damit beginnen.

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand:

+++ Umzug Hubertusstraße +++

Der Rat der Stadt Düsseldorf hat bei den Haushaltsberatungen einen höheren städtischen Zuschuss zu den Mietkosten des Kreuzbund Begegnungszentrums am neuen Standort bewilligt. Damit hat das Umzugsprojekt eine weitere Hürde genommen. Der Antrag für die Einrichtung des Cafés und der (Gruppen-)räume an das deutsche Hilfswerk wird derzeit mit dem Diözesan-Caritasverband Köln abgestimmt und dann bei der Stiftung eingereicht.

+++ Schöne Fahrt zum Weihnachtsmarkt +++

Mit 31 Teilnehmern war der Bus für den Ausflug gut gefüllt. Der Bummel über den stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in Münster war trotz dringvoller Enge für Alle ein schönes vorweihnachtliches Erlebnis.

+++ Harmonische Adventfeier +++

Die Adventfeier am 07. Dezember 2014 hat mit dem Gottesdienst in St. Lambertus und der anschließenden Feier im Lambertussaal mittlerweile einen neuen, fast schon zur Tradition gewordenen Rahmen gefunden. Mit „Happy Birthday“ wurde Klaus Kehrbusch begrüßt, der nicht nur den Gottesdienst gestaltete sondern anschließend auch als Nikolaus die Festgemeinde reich beschenkte. Der Vorstand sagt ihm und allen HelferInnen und SpenderInnen herzlichen Dank!

+++ Gruppenleiterrunde am 26. Januar mit öffentlichem Teil +++

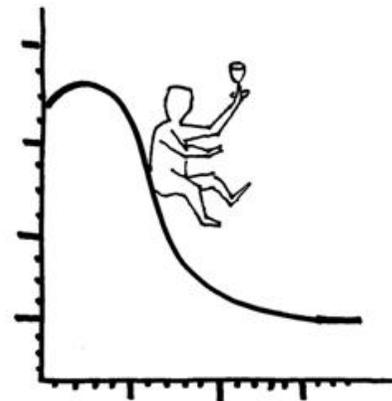
In der nächsten Gruppenleiterrunde wird ein Referent der Caritas den Teilnehmern Sinn und Zweck von **Pflegevollmacht und Patientenverfügung** erläutern. Dazu sind alle interessierten Weggefährten herzlich eingeladen. Die Veranstaltung beginnt **Mo 26.01.15, 18.30 Uhr im BZ**. Der öffentliche Teil dauert ca. eine Stunde, danach sollen interne Themen der GruppenleiterInnen besprochen werden.

Der Vorstand

„Wie geht's uns denn heute?“

Die Jellinek-Kurve ist benannt nach Elvin Morton Jellinek, ein amerikanischer Physiologe, der Mitte des vergangenen Jahrhunderts im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation eine groß angelegte Untersuchung des Alkoholismus durchführte. Von ihm stammen die Einteilung der Trinkertypen von $\alpha - \epsilon$ sowie das heute noch weitgehend gebrauchte Phasenmodell zur Entstehung der Alkoholkrankheit.

Die oft verwendete Darstellung des Schemas als Kurve (siehe nächste Doppelseite, Quelle: Lehmann/Gruner „Abhängig von Alkohol? S.16/17) beschreibt nicht nur den Abstieg in die Sucht sondern in ihrem aufsteigenden Ast auch den Gesundungsprozess. Wichtig ist dabei der Hinweis, dass es nicht notwendig ist, den Weg bis ganz nach unten zu durchlaufen. Sobald der Abhängige den Konsum nachhaltig beendet, beginnt die Heilung. Die Kurve enthält insoweit ein Versprechen: Wenn Du aufhörst, geht es wieder aufwärts! Wie die Suchterkrankung den Menschen biologisch, seelisch und als soziales Wesen zerstört, so wird er im Verlauf des Genesungsprozesses körperlich, geistig und in seinen gesellschaftlichen Bezügen wieder aufgebaut.



Man darf das Schema nicht als Checkliste zum Abhaken missverstehen. Es hat vielmehr Modell-Charakter, weil Menschen verschieden sind. Auch die Dauer und das erforderliche Maß der Anstrengung sind unterschiedlich, je nachdem wie weit die Krankheit bereits fortgeschritten war. Manche Schäden können auch irreparabel sein.

Insgesamt kann aber die Persönlichkeitsentwicklung nach der Sucht über den Zustand davor hinausgehen. Durch Schaden wird man (manchmal) klug!

Reinhard Metz

A. Krankheitsverlauf des Alkoholismus

1. Gelegentliches Erleichterungstrinken
2. Beginn des regelm. Erleichterungstrinkens
3. Erhöhung der Alkoholtoleranz
4. Gedächtnislücken treten auf
5. Das heimliche Trinken
6. Zunehmende Abhängigkeit von Alkohol
7. Das Erleichterungstrinken wird zum Reflex
8. Schuldgefühle wegen des Trinkens
9. Gespräche über Alkohol werden vermieden
10. Die Erinnerungslücken werden häufiger
11. Die Fähigkeit mit dem Trinken, wie andere aufzuhören, nimmt ab. Der Kontrollverlust beginnt
12. Eine Erklärung des Trinkverhaltens wird nötig
13. Renommistisches, aggressives Imponiergehabe
14. Laufende Gewissensbisse
15. Rückfälle nach Perioden völliger Abstinenz
16. Gute Vorsätze und Entschlüsse schlagen fehl
17. Gedankliche und geographische Flucht
18. Verlust von anderen Interessen
19. Freunde und die Familie werden fallengelassen
20. Sorgen am Arbeitsplatz und Geldsorgen
21. Grundloser Unwille
22. Vernachlässigung der Ernährung
23. Verlust der allgemeinen Willensstärke
24. Zittern und morgendliches Trinken
25. Abnahme der Alkoholtoleranz
26. Verschlechterung des Körperzustandes
27. Verlängerte Rauschzustände
28. Bemerkenswerter ethischer Abbau
29. Beeinträchtigung des Denkens
30. Trinken mit Personen unter dem eigenen Stand
31. Undefinierbare Ängste
32. Unfähigkeit, eine Tätigkeit zu beginnen
33. Das Trinken nimmt den Charakter der Besessenheit an
34. Verschwommene religiöse Wünsche
35. Die Alkoholbasis und das Erklärungssystem brechen zusammen
36. Die vollständige Niederlage wird zugegeben
37. Das besessene Trinken wird innerhalb eines Circulus vitiosus fortgesetzt

prodromalphase

akute Phase

chronische Phase

Mit diesem Schema wird eine komplizierte Entwicklung in stark vereinfachter Form dargestellt. Das Schaubild ist nur richtig zu verstehen, wenn man z.B. folgendes berücksichtigt:

B. Gesundungsprozeß

34. Ein klarer und sinnvoller Weg zu leben eröffnet sich er reicht über die früheren Möglichkeiten hinaus
33. Gruppentherapie und gegenseitige Hilfe gehen weiter
32. Er erlangt die Fähigkeit, sich und andere zu akzeptieren
31. Ausflüchte werden als solche erkannt
30. Er hat d. seine Nüchternheit seine Zufriedenh. gewonnen
29. Er bescheit sein äußeres Auftreten
28. Der Arbeitgeber vertraut ihm
27. Die ersten Schritte für eine wirtschaftliche Stabilität werden unternommen
26. Die Fähigkeit der emotionalen Kontrolle nimmt zu
25. Es kommt zu einem richtigen Verhältnis zu echten Werten
24. Er sieht Tatsachen mutig ins Gesicht
23. Ideale entstehen neu
22. Ein neuer Kreis beständiger Freundschaften bildet sich
21. Neue Interessen werden wach
20. Die Bemühungen werden durch die Familie und die Freunde anerkannt
19. Einstellung auf die Bedürfnisse der Familie
18. Natürliche Entspannung und Schlaf
17. Der Wunsch auszuweichen, verschwindet
16. Realistisches Denken
15. Die Selbstachtung kehrt zurück
14. Eine regelmäßige Ernährung wird eingehalten
13. Die Angst vor der unbekanntem Zukunft nimmt ab
12. Die Möglichkeit einer neuen Art zu leben, wird anerkannt
11. Beginn der Gruppentherapie
10. Beginn neuer Hoffnung
9. Körperliche Durchuntersuchung durch den Arzt
8. Die geistigen Bedürfnisse werden überprüft
7. Das richtige Denken beginnt wieder
6. Es wird ihm bei der Bestandsaufnahme geholfen
5. Er trifft ehemalige Alkoholiker, die gesund und glücklich sind
4. Er hört auf zu trinken
3. Es wird ihm gesagt, daß die Sucht zum Stillstand gebracht werden kann
2. Er lernt, daß der Alkoholismus eine Krankheit ist
1. Es besteht ein ehrlicher Wunsch nach Hilfe

Reaktionszeit

Labialitätszeit

Aufhellungszeit

Nur unter der Voraussetzung, daß weitergetrunken wird, führt der Krankheitsverlauf bis zum „bitteren Ende“. Einsicht und Umkehr können viel früher einsetzen. Der Gesundungsprozeß verläuft jedoch in der angegebenen Form.

Jeder entscheidet selbst, wann es genug ist

Die Jellinek-Kurve beschreibt sowohl den körperlichen, geistigen, seelischen Abstieg des Abhängigen als auch den Weg zurück. Die Umkehr setzt nach früherer Auffassung ein radikales Umdenken des Süchtigen voraus: die Abstinenzentscheidung. Ohne sie ging gar nichts. Also war es die erste Aufgabe jeder Suchtberatung, den Klienten von der Notwendigkeit dieser Entscheidung zu überzeugen. War er uneinsichtig, wurde die Beratung beendet. „Der muss dann eben weiter saufen!“ Das war die Einstellung vieler Berater, auch in der Selbsthilfe. Und in der Tat sind viele Abhängige ihr Leben lang trocken geblieben, die sich unter dem Zwang dieses Entweder-Oder für die Abstinenz entschieden haben. Fast alle, die heute unsere Gruppen besuchen, haben diesen Königsweg aus der Sucht durchlaufen.

Das macht es für manch einen schwer, auch andere Wege und Methoden anzuerkennen. Was mir geholfen hat, wird auch Dir helfen. Die gemeinsame Erfahrung in den Gruppen scheint den Beweis zu liefern, das es „nur so“ geht. Dabei wird übersehen, dass viele, die jetzt abstinente leben, viele Anläufe gebraucht haben, bis es bei ihnen „klick gemacht“ hat. In der Zwischenzeit haben sie alles Mögliche versucht, um die Entscheidung zu vermeiden. Sie haben das Problem verleugnet, haben Trinkpausen eingelegt, den Konsum reduziert, „kontrolliertes Trinken“ geübt, bis sie zu der Einsicht gekommen sind, dass für sie nur der vollständige Verzicht in Frage kam, um zu überleben.

In der heutigen Beratungspraxis wird deshalb der Entscheidungszwang durch fortlaufende Motivation ersetzt. Denn eine Entscheidung setzt Einsicht voraus, die durch Information und Erfahrung begründet wird. Dazu ist zunächst einmal wichtig, dass sich der Abhängige auf das Problem einlässt, also akzeptiert, dass sein Konsum außerhalb der Norm liegt. „Jeder Säufer kennt einen, der noch mehr trinkt als er.“ Verharmlosung und Verniedlichung („ein Schlückchen, ein Gläschen, ein Schnäpschen“) sind gern benutzte Ausweichstrategien, ebenso wie scheinbar plausible Rechtfertigungen: „Ich kann viel vertragen, mir merkt keiner was an“. Sachliche Informationen, aber auch die Erfahrung in Selbsthilfegruppen, können zu einer realistischen Einschätzung beitragen. Dazu ist es erforderlich, im Gespräch zu bleiben und die Kontakte nach Möglichkeit zu verstetigen. So wird im positiven Fall Vertrauen

aufgebaut und eine Basis für verbindliche Absprachen geschaffen.

Erst wenn er bereit ist, sein Konsumverhalten in Frage zu stellen, kann man versuchen, mit ihm über Veränderungen ins Gespräch zu kommen. Dadurch kann er seine Möglichkeiten erproben und evtl. erkennen, inwieweit er tatsächlich in der Lage ist, seinen Konsum zu kontrollieren. Und wenn nach allen Experimenten nichts mehr geht, wird er sich hoffentlich entscheiden, auf das Suchtmittel vollständig zu verzichten. Dann aber nicht unter dem Diktat eines Therapeuten oder Gruppenleiters, sondern aufgrund eigener Erfahrung und Einsicht in die Notwendigkeit.

Letztlich ist der Unterschied zwischen beiden Methoden geringer, als es bisweilen erscheint. Durch den Einsatz der Motivation wird es möglich, auch mit uneinsichtigen Patienten weiter in Kontakt zu bleiben und in kleinen Schritten voran zu kommen. Dadurch werden vielleicht langfristig mehr Menschen aus der Sucht geholt. Auf der anderen Seite erscheint es wichtig, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, den Patienten zu einem selbstbestimmten, verantwortlichen Verhalten anzuleiten. Dabei bedarf es manchmal auch einer klaren Ansage, die sich nicht hinter blumenreichen Phrasen versteckt. Also nicht: „Ist ja toll, was Sie schon geschafft haben!“, sondern manchmal auch: „Darüber haben wir schon vor einem Jahr gesprochen, wann wollen Sie es machen?“

Ich erinnere mich, dass ich nach Entgiftung und Therapie insgeheim immer noch glaubte, nach Wiedererlangung des Führerscheins wieder weitertrinken zu können. Letztlich war es Henny Borgard und die Einbindung in meine Selbsthilfegruppe, die mich zu besserer Einsicht gebracht haben. Deshalb hoffe ich, dass wir künftig in enger Zusammenarbeit mit der Caritas-Suchtberatung mehr Menschen besser helfen können. Mit Motivation und Gruppenerfahrung!

Reinhard Metz

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

Ein erfreuliches Wiedersehen...

...hatten wir, Peter und ich, an einem Samstagnachmittag im November mit Manfred Engelhardt, den wir auf seine Einladung hin besuchten. Ich selbst hatte ihn lange nicht mehr gesehen, zuletzt, als seine Frau Leonore noch lebte. Peter kennt Engelhardts seit seinen Anfängen im Kreuzbund. Damals leitete Leonore die Gruppe Derendorf 2. Dort lernte auch ich ein paar Jahre später die beiden kennen. Im Laufe der Jahre entwickelte sich aus der Gruppenbekanntschaft eine Freundschaft trotz des hohen Altersunterschiedes.

Bei unseren privaten Zusammenkünften sprachen und diskutierten wir über Gott und die Welt und ich war jedes Mal wieder begeistert, wie die beiden nicht nur über die vergangenen Ereignisse sondern auch über alle, aber wirklich alle, aktuellen Themen informiert waren.

Bewundernswert ist, wie beide nach ihrem ausgefüllten Berufsleben mit der Herausforderung „Rentenalter“ umgingen. Leonore hat in dieser Zeit ein Psychologiestudium erfolgreich hinter sich gebracht und Manfred hat begonnen, Bücher zu schreiben. Außerdem schreibt er bis heute regelmäßig Artikel sowohl für unser „KB aktuell“ als auch für diverse andere Zeitschriften.

Manfred Engelhardt ist in diesen Tagen 90 Jahre alt geworden. Er bewältigt sein Leben auf bewundernswerte Weise. Für die alltäglichen Kleinigkeiten des Haushalts hat er Hilfe. Aber seinen Tag hat er weiterhin ausgefüllt mit Lesen und Schreiben.

Bei unserem Treffen haben wir wie immer angeregt über verschiedene Themen diskutiert. Egal, um was es geht - Kultur, Literatur, Politik, Kirche, Gesundheitswesen oder auch Kreuzbund - alles interessiert ihn. Und das schönste ist: Manfred kann zuhören! Kein Handy oder Smartphone liegt als Ablenkung auf dem Tisch, wie es heutzutage (wie man hört: sogar in den Gruppen!) üblich ist.

Lieber Manfred, wir haben uns sehr gefreut, Dich in so guter Verfassung anzutreffen und wünschen Dir weiterhin ein interessiertes Leben und vor allem gute Gesundheit!!

Herzlichen Glückwunsch nachträglich zu Deinem 90sten Geburtstag!

Gabi und Peter Konieczny

Adventfeier in St. Lambertus am 7. Dezember



o.r.: Angelika Buschmann, Jochen Wachowski, Heinz Wagner; darunter: Klaus Kehrbusch





**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

Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

03. und 04.01.2015	Derendorf
10. und 11.01.2015	BZ 1
17. und 18.01.2015	BZ 9
24. und 25.01.2015	BZ 8
31.01. und 01.02.2015	BZ 15
07. und 08.02.2015	BZ 6
14. und 15.02.2015	Team f. Kaiserswerth
21. und 22.02.2015	Team für Bilk
28.02. und 01.03.2015	BZ 2
07. und 08.03.2015	Team für Unterrath
14. und 15.03.2015	BZ 14

KB-Termine:

05.01.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauen- frühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
17.01.2015	Karnevalsfeier
26.01.2015	18.00 Uhr Vorstandssitzung 18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
02.02.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauen- frühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
14.02.2015	10.00 Uhr Männerfrühstück

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Gisela Schulz
Markushaus	Gisela Schulz
Fliedner- Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyerstraße	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 die Termine vormerken.

- 10. Januar 2015
- 07. März 2015
- 09. Mai 2015
- 29. August 2015
- 10. Oktober 2015
- 05. Dezember 2015

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	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 Heinz Drillen, 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		Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 1 Erika Worbs, Tel.: 152134			
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

Entlassenenentreffen auch für stationäre Patienten LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 17.00 bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Manfred Horbach Tel.: 0211/7670293	Unterrath Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	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	
	Urdenbach Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a Gerhard Wanhorst, Tel.: 242446		Derendorf Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
			„Kaiserswerth“ Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Guido Zahn, Tel.: 0172/2631196	Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 12

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211/ 17939481

Telefon 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

(Mobil) 0173/ 5290622

Carmen Blasche 02173/ 54694

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Heinz Wagner

Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Jochen Wachowski

Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr

Jochen Wachowski & Heinz Wagner

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

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

Vorstand:

Montag bis Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Helau

Kreuzbund Düsseldorf



Tolle Tage

ohne

o/oo



Wir feiern am 17. Januar 2015

Wie immer gibt es ein abwechslungsreiches Programm.
Für Euer leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt!

Eintritt 8,50 Euro

Pfarr Maria unter dem Kreuz

Düsseldorf-Unterrath

Kürtenstraße 160 a

Einlass: 16.11 Uhr

Beginn: 17.11 Uhr

Ende: 22.11 Uhr

Kartenbestellung im Büro

Bendemannstrasse

oder bei Eddi Lanzinger

Tel.: 0173-5290622 oder 9269250

**Salat- und Kochenspenden werden am Vortag
in der Cafeteria gerne angenommen!**

Gedanken zur Abstinenz

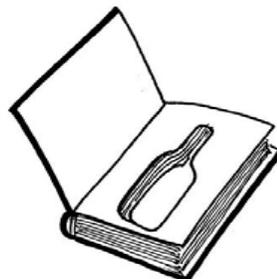
Wir haben uns vor einiger Zeit in unserer Gruppe über das Thema unseres Heftes richtig viele Gedanken gemacht. Heraus kam ein sehr reger und nicht nur gedanklich arbeitsintensiver Gruppenabend.



Dem Strudel entronnen

Siegfried hatte sich bereits zu Hause mit der Thematik beschäftigt und bracht seine „Gedanken“ in Form von Stichworten mit: Die Gesundheit hatte sich merklich gebessert, er übernahm wieder Eigenverantwortung, er hat jetzt keinen Stress mehr beim Be- und Entsorgen sowie Verstecken von Schnapsflaschen, die ewigen Ausreden und Lügen waren vorbei.

Für Walter ist die Kontrolle über sein Leben so viel wichtiger als z.B. der blöde Geschmack von Rotwein zu Käsebrötchen. Und Peter meinte: Ich kann immer Autofahren, auch habe ich keine Scham meiner Familie gegenüber – ich gebrauche keine Ausreden mehr. Mein Lebensmut hat sich gesteigert.



Für Horst war es in einem sehr traurigen Lebensabschnitt sehr wichtig, die Problematik mit dem Tod seiner Frau nüchtern zu bewältigen; er hatte klares Gedankengut.

Von vielen Gruppenmitgliedern kam auch, dass die Orientierung auf Lebensziele wieder vorrangig wurde – die Problematik, wie komme ich unbemerkt an Alkohol, hatte sich aufgelöst. Das eigene, persönliche Auftreten wurde selbstsicherer: Ich stehe zu dem, was ich sage, was ich tue. Ich habe keine devote Haltung meinen Mitmenschen gegenüber, ich bin wieder ein freier Mensch!

Selbst über eigene Fehler kann offen geredet werden, ich muss nichts unter den Teppich kehren. Die Abstinenz hat eigentlich allen eine positive Selbsterkenntnis gebracht: ich werde wieder anders respektiert; die menschliche Achtung anderer stieg wieder.

Interessant war, dass der überwiegende Teil der Gruppe – die meisten sind langjährig trocken – nur Vorteile benannten. So ist es manchmal doch sehr positiv, auch nach längerer Trockenheit mal wieder Bilanz zu ziehen. Es ruft ins Gedächtnis, wo wir herkommen und wie wir uns seit dem Ende des Konsums weiter entwickelt haben. Genauso wie das Suchtmittel alle Bereiche des Menschen beschäftigt, fördert die Abstinenz den ganzen Menschen: also körperlich, geistig, seelisch und in seinen sozialen Bezügen.



..... im Kreuzbund „HALT“ gefunden!

Unsere Gruppenmitglieder waren mit der Veröffentlichung dieses Artikels einverstanden.

Carmen Blasche

Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe

Rund achtzig TeilnehmerInnen hatten sich am Samstag, den 8. November morgens um 10 Uhr im Saal der Freizeitstätte Garath eingefunden. Die Angehörigen standen im Mittelpunkt des Interesses bei der diesjährigen Fachtagung der Suchtselbsthilfe.



Fotos: Reinhard Metz



Marianne Holthaus vom Kreuzbund Bundesverband befasste sich in ihrem einführenden Vortrag mit der Art und Weise des Umgangs mit Angehörigen in den Selbsthilfegruppen. Sie setzte sich kritisch mit dem Konzept der „Co-Abhängigkeit“ auseinander, das in der Selbsthilfe weitgehend zur Beschreibung der Beziehung der Angehörigen zum abhängigen Familienmitglied verwendet wird. Dabei nahm sie Bezug auf ein Memorandum der DHS zum Thema, an dem sie mitgearbeitet hat.

Danach bezeichnet die in der Sucht-Selbsthilfe gängigste Definition als „co-abhängiges“ Verhalten Haltungen und Verhaltensweisen von Angehörigen (in der Regel Frauen!), die das Suchtverhalten ihres Partners oder auch des heranwachsenden bzw. erwachsenen Kindes begünstigen. Die sogenannte „Co-Abhängige“ leidet demnach an einem Mangel an Selbstwertgefühl, das sie durch übermäßige Fürsorge und Kontrolle auszugleichen versucht. Damit trage sie möglicherweise sogar eine Mitverantwortung für die Abhängigkeitserkrankung des Betroffenen bzw. behindere die Gesundungsprozesse des Suchtkranken. Die bestmögliche „gesunde“ Reaktion auf die Abhängigkeit des Partners wäre es demnach, sich frühzeitig zu distanzieren, zumal abstinenzorientierte Unterstützungsversuche des Suchtkranken seitens des/der Angehörigen nach dem Konzept der „Co-Abhängigkeit“ als hoffnungslos gelten.

Nach ihrer Ansicht ist dies Konzept nicht zielführend und bisweilen sogar schädlich. Dazu formulierte sie folgende Thesen:

- Zu helfen bekommt ein schlechtes Image.
- „Co-Abhängigkeit“ wertet besonders angehörige Frauen ab.
- „Co-Abhängigkeit“ legt Mitverantwortung und Schuld nahe.
- Das Konzept zeigt Angehörigen keine konkreten Hilfen auf.
- Die Zuschreibung „Co-Abhängigkeit“ erschwert es, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Angehörigen gab sie den Rat, sich nicht abstempeln zu lassen. Sie sollten sich fragen:

- Wie fühle ich mich, wenn ich mich als co-abhängig bezeichne?
- Tut mir dieses Denken über mich selbst gut?
- Entspricht diese Zuschreibung der Realität?
- Hilft mir diese Identifikation mich so zu fühlen, wie ich es möchte?
- Entspricht dieses Denken über mich selbst meinen Zielen?
- Was will ich stattdessen?

Anhand dieser Fragen können Angehörige ihren individuellen Bedarf an Unterstützung formulieren und in die Selbsthilfegruppen einbringen. Anstelle eines Etiketts und dem wohlfeilen Rat „Du musst Dich trennen!“ brauchen sie Informationen über die Suchterkrankung und über das Beziehungsgeschehen in der Familie, über Möglichkeiten des Gesprächs

mit den betroffenen Familienmitgliedern, über die Möglichkeiten der persönlichen Gesunderhaltung und vor allem brauchen sie gute WegbegleiterInnen!

Das Fazit des Vortrags lautete: Sucht ist eine Erkrankung des Abhängigen, die die ganze Familie betrifft, aber keine Familienkrankheit.

Im Anschluss ging es in die Workshops, die wie immer viele Facetten des Tagungsthemas „mit allen Sinnen“ erlebbar machten. Ich habe mich mit Smily Kids beschäftigt (siehe nachfolgenden Bericht). In einer Abschlussrunde wurden die Ergebnisse der Workshops im Plenum vorgestellt. Um 16.15 Uhr ging wieder eine Fachtagung zu Ende, die über den informativen Gehalt hinaus das Gefühl der verbandsübergreifenden Gemeinschaft der Sucht-Selbsthilfe vermittelte.

Reinhard Metz

„Mein Kind hat nichts davon gemerkt!“

Den Satz habe ich oft gehört, vor allem von Abhängigen, die erst kurz zuvor mit dem Trinken aufgehört hatten. Diese Aussage ist immer falsch! Kinder beobachten ihre Eltern sehr genau und merken, dass etwas nicht stimmt, auch wenn sie es vielleicht anfänglich nicht benennen können. Die Eltern haben vielmehr in ihrem Rausch nicht mitbekommen, wie sehr sie ihre Erziehungsaufgabe vernachlässigt haben und was sie ihren Kindern damit angetan und zugemutet haben. Oder sie versuchen ihre Verantwortung auf die Kinder abzuwälzen, wenn diese krank oder gar selbst süchtig werden.

Dabei sind die Kinder die schwächsten Glieder in suchtbelasteten Familien. Manchmal kommen sie schon geschädigt auf die Welt, wenn die Mutter während der Schwangerschaft getrunken hat. Als Kleinkinder werden sie vernachlässigt. Gelegentlich muss man lesen, dass ein Vater sein Kind getötet hat, weil es ihn durch Schreien beim Computerspiel störte. Es ist heute allgemein akzeptiert, dass Prügel Kinder traumatisieren. Aber auch mangelnde Anerkennung durch Eltern, die um ihre oder des anderen Sucht kreisen, kann das Selbstwertgefühl ihrer Kinder nachhaltig beeinträchtigen. Oft werden sie in die suchtbedingten Konflikte im Elternhaus hineingezogen und instrumentalisiert.

Anders als erwachsene Angehörige können sie der belastenden Situation



nicht ausweichen sondern müssen die Zustände aushalten.

Diese Kinder brauchen unsere Hilfe!

In unserer Gemeinschaft leben abstinenten Abhängige und Angehörige, die die Belastungen der Familie durch die Sucht erlebt und erfahren haben. Gerade die Angehörigen wissen, was in ihren Familien abgelaufen ist und wie sich Sucht anfühlt. Sie sind dadurch prädestiniert dafür, mit betroffenen Kindern einfühlsam zu sprechen und ihre eigenen Gefühle authentisch in das Gespräch einzubringen. Dadurch können sie den Kindern helfen, das Chaos zuhause zu verstehen und für sich einen eigenen Weg zu finden.

„Smily Kids“ heißt die Antwort, die Christa Gattwinkel im Kreuzbund DV Paderborn für dieses Problem gefunden hat. Seit 1996 betreibt sie Gruppen für Kinder und Eltern und stellt ihr Konzept bereitwillig für alle Interessenten zur Verfügung. So berichtete sie auch in einem Workshop der Fachtagung Garath über ihre Arbeit.

Kinder und Eltern treffen sich alle 4 Wochen samstags. Sie sprechen zunächst in getrennten Gruppen über ihre Sorgen und Ängste. Bei den Kindern folgt nach jedem Reden eine Meditation oder eine Geschichte, worüber auch wieder gesprochen wird. Nach einer Pause, die zum „Toben“ und zur „Stärkung“ dient, kommen die Eltern dazu. Manchmal wird mit Ihnen noch gemalt, gebastelt oder diskutiert.

Es ist wichtig, dass Kinder und Eltern gleichzeitig vor Ort sind. So können Probleme der Kinder ohne Verletzung der Schweigepflicht sofort geklärt werden. Die Kinder werden einbezogen, ohne ihr Vertrauen zu missbrauchen. Durch die Gruppe lernen die Kinder,

- Dass sie sich nicht schämen müssen, weil Vater oder Mutter suchtkrank sind,
- Dass sie gewappnet sind bei Angriffen auf dem Schulhof usw.,
- Dass sie bei einem Rückfall eines Elternteils nicht selbst zurückgeworfen werden,
- Dass sie ganz nebenbei lernen, was Sucht ist und was süchtig macht,
- Und ganz wichtig auch: eine bessere Kommunikation innerhalb der Familie.



Wer Christa Gattwinkel zuhört, wird angesteckt durch ihre Begeisterung für die Arbeit mit Kindern, durch die gelassene Heiterkeit, mit der sie schwerwiegende Probleme in Worte fasst und damit einer Klärung zugänglich macht. Ihr Konzept ist einleuchtend, erprobt und auch an anderen Standorten umgesetzt worden. Kontakt: www.smily-kids.de

Wer will sich in Düsseldorf um die Kinder kümmern?

Reinhard Metz

Seminare des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln e.V. in 2015

Datum	Seminar & Beschreibung	Kommentar
	Die Tagesseminare des Kreuzbund DV Köln e.V. sind für die Teilnehmer kostenfrei!	
Tagesseminar 28.02.2015 10.00 bis 16.00 Uhr Anmeldung bis 23.02.2015	Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Kreuzbund, Bendemannstraße 17, Düsseldorf Thema: „Von einer Sucht in die nächste Sucht – Suchtverlagerung“ Referent: Thomas Cramer/Kliniken Wied	Keine TN- Begrenzung
Tagesseminar 25.04.2015 10.00 bis 16.00 Uhr Anmeldung bis 20.04.2015	Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Kreuzbund, Bendemannstraße 17, Düsseldorf Thema: „Stressbewältigung und Bewusstseinstaining“ Referentin: Birgit Junkers, Gedächtnis-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin	Keine TN- Begrenzung
Sonntag 21.06.2015	10. Fachtagung Klinik Gut Zissendorf Thema: „Alkohol – weniger ist besser!“	offene Veranstaltung mit separater Einladung
Tagesseminar 29.08.2015 10.00 bis 16.00 Uhr Anmeldung bis 24.08.2015	Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Kreuzbund, Bendemannstraße 17, Düsseldorf Thema: Kreuzbund kompakt – für neue und alte „Hasen“. Referent/in: Andrea Stollfuß/Kreuzbund Gisela Schulz/Kreuzbund	Keine TN - Begrenzung
Tagesseminar 31.10.2015 10.00 bis 16.00 Uhr Anmeldung bis 26.10.2015	Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Kreuzbund, Bendemannstraße 17, Düsseldorf Thema: „...und wer hilft mir? Rolle und Situation der Angehörigen“ Referentin: Ute Danicke-Biskup Suchtberatung /Caritas Bonn	Keine TN - Begrenzung
Samstag 07.11.2015	Fachtag in Garath/Düsseldorf Thema: noch nicht bekannt	

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,
den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für €0,33/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 10,00 €(Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

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:

Stadtsparkasse Düsseldorf - BIC: DUSSEDDXXX IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

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



*.....wünscht
Allen*

Die Redaktion

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

No. **150** / 2015
ist der **06.02.2015**

Impressum



149 / 2015

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: BIC: DUSSEDDXXX
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz
Redaktion:
C. Blasche, P. Bleich, P. Konieczny

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff
Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 700 Stück