

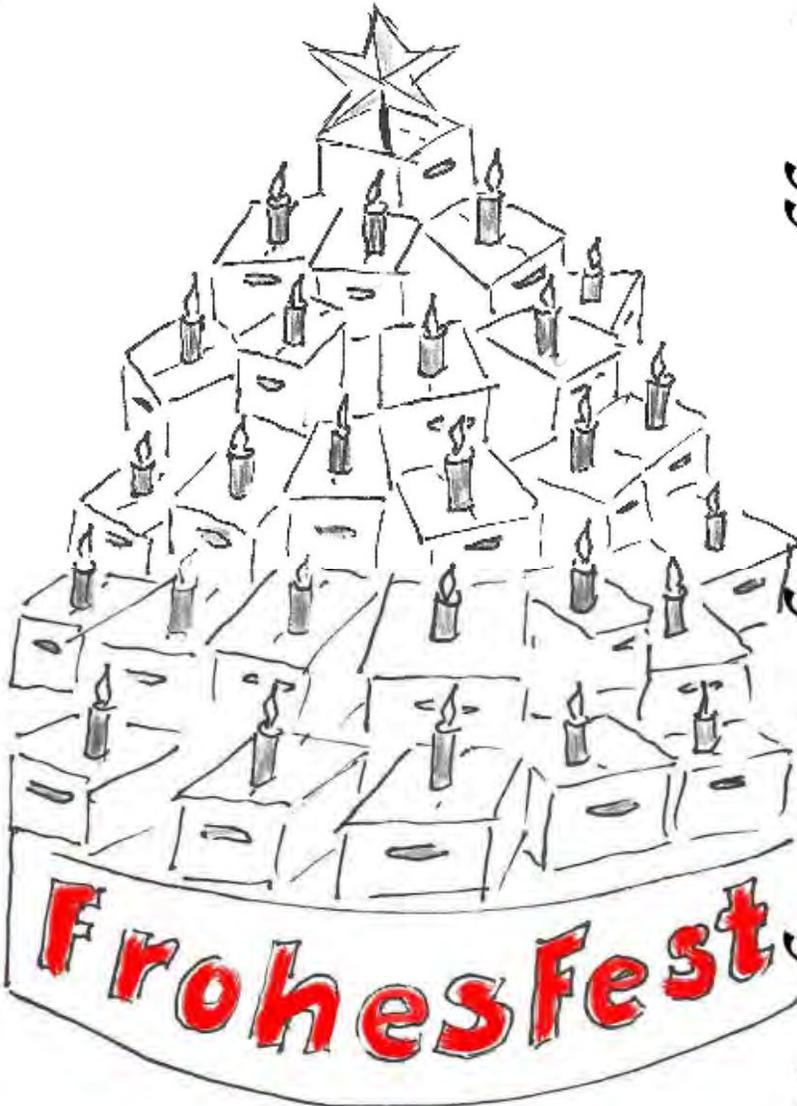
KREUZ *bunt+
aktuell*



KREUZBUND

Nr. 154 November/Dezember 2015

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

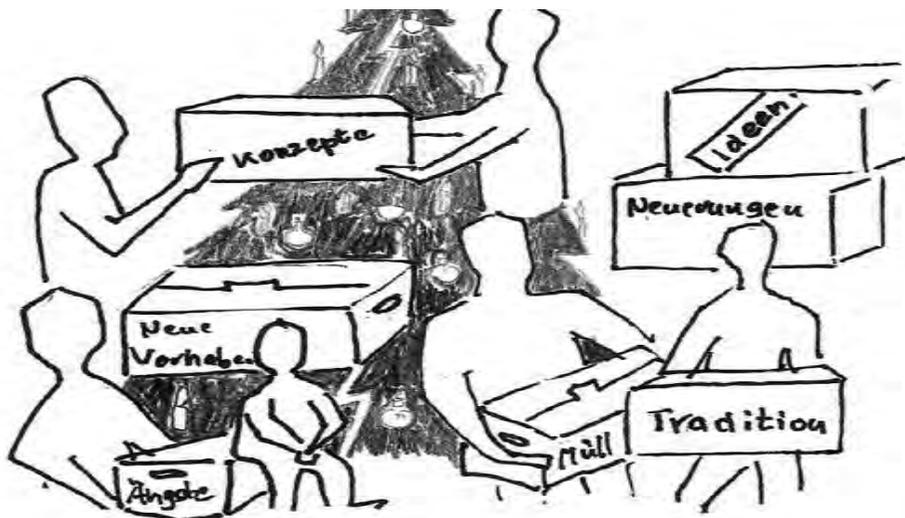


Auf gepackten Koffern

Editorial

Eigentlich hatten wir uns gewünscht, Weihnachten schon im neuen Kreuzbund-Begegnungszentrum in der Hubertusstraße 3 (am Landtag) feiern zu können. Aber jedes Bauvorhaben hat seine Tücken und so werden wir wohl erst im Februar 2016 einziehen können. Zum Glück ziehen wir nicht in einen Flughafen, so hält sich die Verspätung in Grenzen!

Vielleicht hat es auch sein Gutes, dass dieser Wunsch nicht in Erfüllung gegangen ist. So bleibt uns noch etwas mehr Zeit für die Vorbereitung. Was wollen wir mitnehmen, was lassen wir zurück? Was wollen wir loswerden, was soll neu erstehen? – Viele Wünsche und Träume, aber auch Wehmut und Erinnerungen daran, wie mit der Einweihung der Bendemannstraße vor fast 30 Jahren die große Zeit des Kreuzbundes in Düsseldorf begann. Schön, dass der Vorstand diesen Gefühlen Raum gibt und eine Abschiedsveranstaltung im alten „BZ“ plant!



In der neuen Kreuzbund-Heimat wird eine neue Generation von Kreuzbündlern Gelegenheit haben, ihre Ideen zu verwirklichen. Der neue Bau bietet noch mehr Möglichkeiten bis hin zur Veranstaltung von Seminaren und Schulungen. Und in der Kooperation mit der Caritas-Suchtberatung liegen Chancen, die erst in der täglichen Nähe voll zum Tragen kommen werden. Die Smiley-Kids Gruppe ist der nächste Schritt auf diesem Wege.

Schenkt dem Kreuzbund Eure Ideen und Euer Können!

Redaktion

Heimat ist für mich...

Der Kreuzbund in Düsseldorf bekommt bald ein neues Zuhause. Während ich dieses Geistliche Wort schreibe ist unklar, ob der Umzug aus der Bendemannstraße noch wie geplant in diesem Jahr stattfinden kann. Feiert der Kreuzbund in diesem Jahr Weihnachten auf gepackten Koffern? Im neuen Zuhause an der Hubertusstraße noch nicht angekommen, im alten Zuhause nicht mehr beheimatet? Ist es ein anderes Weihnachtsgefühl als sonst, näher dran an der Situation in der Krippe?

In der ARD lief Anfang Oktober die Themenwoche ‚Heimat‘. Auf www.ndr.de fassen viele Menschen zusammen, was Heimat für sie bedeutet: „Heimat ist für mich...“

„ ... der Ort, wo Du zuhause bist, wo Du nicht erklärt bekommen musst, wie es funktioniert, wo Du Luft holen kannst, wo Du das Gefühl hast, nicht angegriffen zu werden, wo Du so sein darfst, wie Du bist. Wenn das erlaubt ist, dann bist Du, glaube ich, zuhause.“

„ ... dort, wo ich zu Hause bin. Das heißt der Ort, aber nicht nur der Ort, sondern auch die Menschen.“

Diese beiden Antworten sind für mich auch Beschreibungen des Kreuzbundes. Nicht der Gruppenraum oder das Café, sondern die Menschen und die Art des Umgangs miteinander bieten Heimat und Raum im Kreuzbund. Deshalb wird der Kreuzbund auch zu Weihnachten Heimat und Zuhause haben und sein, ob in der Bendemann- oder auf der Hubertusstraße und wenn nötig sogar auf gepackten Koffern.

Wo bin ich zu Hause? Der Philipperbrief antwortet auf diese Frage: „Unsere Heimat ist im Himmel!“ Gerade weil wir Christen um diese Zukunft wissen, setzen wir uns aktiv dafür ein, auf der Erde alles so zu gestalten, dass das Leben lebenswert ist – zum Beispiel für Menschen, die ohne Aussicht auf ein neues Zuhause vor Krieg und Terror aus ihrer Heimat geflohen sind.

Ich wünsche uns allen, dass wir auch im Kreuzbund Heimat und Zuhause leben und erfahren dürfen. Und dass wir uns schon in diesem Leben bei Gott zu Hause und im Glauben beheimatet wissen, weil wir glauben dürfen: „Unsere Heimat ist im Himmel!“

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Fahrt zum Weihnachtsmarkt +++

Treffpunkt für den Besuch des Weihnachtsmarktes ist in der Bendemannstraße am Samstag, 28.11.15, um 13.00 Uhr. Es geht nach Essen. Diesmal wird die S-Bahn benutzt, um nicht an Mindestteilnehmerzahlen der Busunternehmen gebunden zu sein. Siehe auch Seite 18.

+++ Kreuzbund Adventfeier +++

Unsere alljährliche Adventfeier findet in diesem Jahr am Sonntag, 06. Dezember statt. Sie beginnt um 15.00 Uhr mit einer Messe in St.Lambertus und wird ab 16.00 Uhr im Lambertussaal, Stiftsplatz 1, fortgesetzt. Kuchenspenden und Mithilfe, besonders beim Spülen und Aufräumen, sind wie immer erwünscht!

+++ Bendemannstraße ade +++

Anfang des kommenden Jahres wird der Vorstand eine Abschiedsveranstaltung im alten Begegnungszentrum organisieren. Sobald die Planung abgeschlossen ist, werden alle Weggefährten und FreundInnen eingeladen, sich gemeinsam an gute und weniger gute Zeiten zu erinnern, die viele mit dem Kampf gegen die Sucht und dem Beitrag des Kreuzbundes dazu verbinden.

+++ Haxenessen +++

Zum Haxenessen trafen sich am 17. Oktober 22 Teilnehmer in der Cafeteria. Sie waren nach Kräften bemüht, dem vegetarischen Gedanken durch die Vertilgung großer Mengen Fleisches zum Durchbruch zu verhelfen!

+++ Herzlichen Glückwunsch! +++



Der Vorstand gratuliert seinem Vorsitzenden Jochen Wachowski und seiner Gemahlin Cornelia zur Hochzeit und wünscht dem Paar viel Glück auf dem gemeinsamen Lebensweg!

Der Vorstand

Mit kleinen – großen Schritten ins Leben.....

Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung.

Das große Plus unserer Sucht-Selbsthilfegruppen ist sicherlich zum Einen die gezielte, persönliche Beratung und zum Anderen die gegenseitige Unterstützung zur Alltagsbewältigung durch die Gruppe. Ein wichtiges Thema ist hierbei auch, sich für die Verbesserung der eigenen Lebensqualität sowie die der Wegbegleiter einzusetzen.

Auf dem langen Weg zurück in ein positives Leben ohne Sucht, ohne Abhängigkeit, aber auch das Begleiten trotz andauernder Gefährdung und Abhängigkeit, ist **die Gruppe** Dreh- und Angel-Punkt für Hoffnung und Zuversicht und später Halt und Rückhalt für viele suchtfreie Jahre.

Unbestritten sind hier die begleitenden, positiven Aspekte einer Gesundheitsförderung trotz Abhängigkeit und Sucht.

Das heißt konkret, neben persönlicher Beratung und der therapeutischen Gruppenbegleitung, die Möglichkeiten zu einem gesünderen Leben parallel zu nutzen.

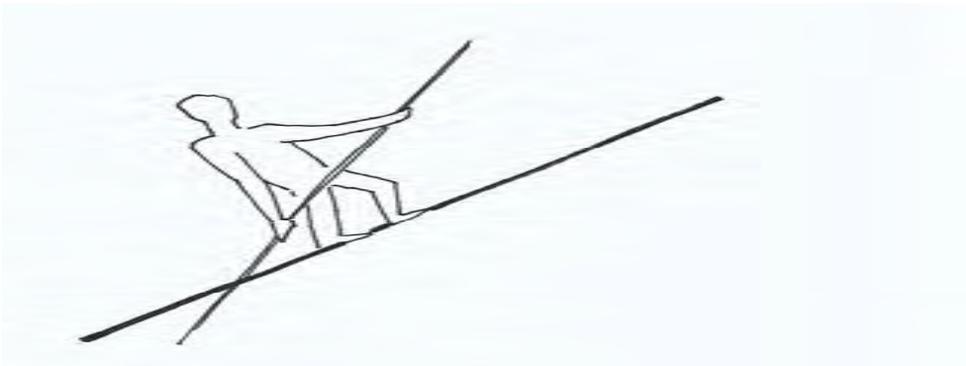
„**Gesunde Ernährung**“ mit abwechslungsreicher Kost, neuen, wiederentdeckten Aromen und erfülltem Geschmack ist ein Eckstein.

„**Rauchfrei leben**“ kann die Gesundheit nur positiv unterstützen – jede Zigarette weniger ist ein gewonnenes Stück Lebensqualität zurück.

„**Bewegung und Sport**“ sind eigentlich gleich zwei wichtige Aspekte. Mehr Bewegung im Alltag bringt verlorene Energie und Leistungsfähigkeit zurück – Sport kann auch heißen Sport treiben in Gemeinschaft, dies schafft oft neue Kontakte und zusätzlichen Halt.

Oft sind mit der Sucht / Abhängigkeit Teile (oder ganz) diese drei positiven Faktoren verloren gegangen. Sucht macht ja körperlich abhängig, aber auch psychisch. Meist geht aber auch die soziale Seite zu seiner Umwelt zu Bruch. Übrig bleibt oft ein geistig angeschlagener Mensch.

Also wer auf gesündere Ernährung + mehr Bewegung + weniger Nikotin achtet, tut etwas Gutes für sich und stärkt sich selbst. Ein wichtiger Schritt zurück zu mehr Lebensqualität und ein erfülltes Leben.



„**Life balance**“ heißt es jetzt auf „Neu-Deutsch“, meint aber richtig die Ausgewogenheit von Leib und Seele – durch bewusstes Leben.

Ausgefüllt durch Fitness und gesunde Ernährung; durch stabile Verhältnisse im Beruf und Zuhause; durch soziale Kontakte mit Familie und Freunden; aber auch Wertschätzung seiner selbst und einem sinnorientierten Leben.

Horst Stauff

Selbsthilfetag

Am 05.09. hatte die Stadt Düsseldorf mal wieder zum "Selbsthilfetag" eingeladen. Der Kreuzbund hatte, zusammen mit den Anonymen Alkoholikern, einen Stand direkt gegenüber dem "Haus der Universität". Es war eigentlich ein günstiger Standort, denn alle Menschen, die von der Straßenbahn in die Schadowstraße wollten, mussten an unserem Stand vorbei.

Leider war der Wettergott dieses Mal uns - und natürlich auch mit allen anderen Ausstellern - nicht gut gesonnen, es hat immer wieder geregnet, so dass die Menschen mit geöffnetem Schirm an uns vorbeiliefen. Heinz Wagner hatte dann die Idee, die Stofftüten, die wir von der Stadt zur Verfügung gestellt bekommen haben, mit unserem Prospektmaterial zu füllen und diese den Leuten in die Hand zu drücken. Vielleicht nutzt es für die Zukunft. Besonders bei jungen Leuten kam Heinz mit seiner lockeren Art gut an.

Wenn auch - wie schon öfter bei solchen Veranstaltungen - zunächst kein großes Interesse vorhanden war, ist es meiner Ansicht nach doch wichtig, dass wir immer wieder "Flagge" zeigen. Danke möchte in den Kreuzbündlern sagen, die trotz des schlechten Wetters bei uns vorbei geschaut haben.

Frauke Piepmeyer



Einen ganz ganz lieben Dank an Frauke Piepmeyer und Irmgard Wagner, die mir, Heinz Wagner, an diesem Tag bei Wind und Regen zur Seite standen.

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

**Fachtagung
Düsseldorf-Garath
07. November 2015,
09.30-16.15 Uhr**

Was treibt uns an?

Motivation gehört zu den Zauberwörtern der Sucht-Selbsthilfe. Wir wissen, wie hilfreich die Eigenmotivation in der Abhängigkeit für eine Verhaltensänderung und damit für den Gesundungsprozess ist. Ebenso haben wir erlebt, dass unreflektierte Fremdmotivation genau das Gegenteil des Erwünschten bewirken kann. Verschiedene Konzepte und Maßnahmen zur Problem- und Konfliktlösung werden in Workshops für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe aufbereitet und in ihren vielfältigen Anwendungsbereichen vorgestellt. Die Abläufe in den Selbsthilfeverbänden und die Qualität der Gruppenarbeit werden stark durch die Motivation der Mitglieder geprägt, meist übernehmen aktiv handelnde Menschen diese Verantwortung aus einem unbewussten Selbstverständnis. Viele individuelle Ressourcen und Potenziale bleiben hierbei leider verborgen bzw. erlahmen, wenn sie nicht erneuert werden. Sie zu aktivieren und zu fördern, ohne die Grenzen der Freiwilligkeit und der Selbstachtsamkeit zu verletzen, ist ein weiteres Anliegen der diesjährigen Veranstaltung.

Programm

- 9:30 Uhr: Anreise / Steh-Kaffee**
- 10:00 Uhr: Begrüßung**
Georg Seegers
(Vorstand Nordrh.
Arge)
- 10:15 Uhr: „Bitte nicht helfen – es ist auch so schon schwer genug!“**
Über die widersprüchliche Motivation zur Abstinenz und die verborgene Bedeutung von Überlebensstrategien
Matthias Tholen
- 11:00 Uhr: Austausch im Plenum**
- 11:30 Uhr: Workshops I**
Die Workshops finden um 11.30 Uhr und erneut um 14.00 Uhr statt. Vormittags- und Nachmittagsgruppen können daher gewechselt werden.
- 13:00 Uhr: Mittagspause/Imbiss**
- 14:00 Uhr: Workshops II**
Beachten Sie bitte bei der Anmeldung die Möglichkeit, zwei Workshops angeben zu können.
- 15:45 Uhr: Plenum**
- 16:15 Uhr: Ende der Fachtagung**

Workshops

- Workshop 1:** Möglichkeiten & Grenzen motivierender Gesprächsführung (MOVE) Motivationen und Ziele im Veränderungsprozess“
Markus Theis / BL: Reinhard Metz
- Workshop 2:** Das Geheimnis unserer Gefühle & Bedürfnisse – Selbstmotivation mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshal Rosenberg
Chris Schuh / BL: Ralf Hinz
- Workshop 3 a: (nur vormittags) Überlebensstrategien** — Wie widersprüchliche Motivation entsteht und welche Antworten in der Sucht(selbst-)hilfe möglich sind
Matthias Tholen / BL: Georg Seegers
- Workshop 3 b: (nur nachmittags) Männerforum** - Väterliche Bindungsmuster und die Auswirkungen auf uns heute.
Matthias Tholen / BL: Frank Happel
- Workshop 4:** Frauenforum
Motivation zur Selbstbestimmung
Kirsten Kuhlmann / BL: Karin Oerschkes
- Workshop 5:** Den eigenen Weg finden – Förderung der Eigenmotivation mit Methoden aus dem Psychodrama
Ute Holsinger / BL: Gabi Schuffenhauer-Hempel
- Workshop 6:** Motivationshelfer – Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung
Almut Niemann / BL: Hans Ulrich Funk
- Workshop 7:** Yoga – Veränderung von innen
Gosia Kubinski/BL: Ignatz von Spee

Hinweis:

Sie können in der Workshop-Runde II nach Interesse ein neues Thema wählen. Daher melden Sie sowohl für 11.30 Uhr als auch für 14.00 Uhr ihren Workshop 1. Wahl an und einen Ersatz-Workshop, falls die Platzzahl bereits belegt sein sollte. Mit dem Eingang der Anmeldung ist ihr Wunsch-Workshop reserviert. Eine schriftliche Anmelde-Bestätigung erfolgt nicht.

Anmeldung

Bitte richten Sie Ihren Teilnahmewunsch lt. Anmeldung für bis zu zwei Arbeitsgruppen per Email an Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen

Udo Sauermann
eMail: usa@guttempler-nrw.de
Fax: 0208 48 65 16



Organisation:

Veranstaltungsort
Freizeitstätte Garath
Fritz-Erler-Straße 21
40595 Düsseldorf-Garath

Tagungskosten

Die Tagungskosten betragen einschließlich eines Imbisses 12 EURO, die in bar vor Ort zu entrichten sind.

Volksdroge Alkohol

Auch wenn er oft als „Genussmittel“ verharmlost wird: Alkohol ist eine bewusstseinsverändernde Droge. Der Umgang mit solchen Drogen ist bei uns weitgehend unter Strafe verboten, weil sie gesellschaftlichen Schaden anrichten. Der Umgang mit Alkohol ist dagegen (für Erwachsene) legal erlaubt. Dabei sind auch die gesellschaftlichen Schäden des Alkoholkonsums unübersehbar. Warum wird Alkohol trotzdem toleriert?

Die schlichte Antwort lautet: weil sich der Konsum nicht verhindern lässt. Das dreißigjährige Experiment in USA ist gescheitert. Das ist aber nicht die ganze Wahrheit. Denn sonst müsste man alle Drogen freigeben. Schließlich ist auch der seit 1970 geführte „War on drugs“ trotz schwerster Strafen und intensiver Verfolgung weitgehend erfolglos geblieben.

Der wahre Grund für die Legalität des Alkohols liegt in unserem Kulturkreis darin, dass er als gesellschaftliches Schmiermittel dient. Er trägt in Maßen getrunken dazu bei, dass gesellschaftliche Kontakte erleichtert werden und allgemein die Stimmung des gesellschaftlichen Miteinanders entspannter, lockerer, fröhlicher gestaltet wird. In diesem Rahmen ist der Alkoholgebrauch gesellschaftlich akzeptiert.

Alles was darüber hinausgeht, ist verpönt. „Alkoholmissbrauch“, also schlechter Gebrauch, lautet das Urteil der Zivilgesellschaft über das exzessive Rauschtrinken. Bei normalen Anlässen, Einladungen oder Festen sind alkoholbedingte Ausfälle absolutes NOGO. Auch im Karneval, bei Schützen- und anderen Volksfesten, wo es lockerer zugeht, wird genau hingeschaut und anschließend darüber getratscht, wer sich dabei wieder daneben benommen hat. Das gilt sogar bei den traditionellen Saufgelagen der Studentenverbindungen. Gesellschaftliche Normen sollten also das staatliche Verbot ersetzen. Die bürgerliche Gesellschaft grenzte sich u.a. durch solche Normen von den sog. Unterschichten ab.

Mit der Auflockerung der Klassenschranken drangen über Subkulturen andere soziale Normen in dieses System ein. Aus beiden Weltkriegen kamen viele Soldaten abhängig zurück und das betrifft nicht nur die unteren Ränge, die oft mit Alkohol für die Strapazen fit gemacht wurden, sondern mindestens in gleichem Maße Offiziere. Ich habe im Wehrdienst

und zu Beginn meiner Berufslaufbahn noch einige davon in Unternehmen angetroffen. In der 68er Bewegung war der Gebrauch bewusstseinsweiternder Substanzen Programm und Alkohol war das Mindeste, was sich der angehende Revolutionär zuführen musste. Mit der Wiedervereinigung hielt schließlich die sozialistische Trinkkultur Einzug in die Bundesrepublik. Sie sah den Gebrauch von Alkohol als Mittel vor, mit dem sozialistischer Anspruch und Wirklichkeit in harmonischen Einklang gebracht werden konnte. Ich erinnere mich an Bierflaschen auf jedem Besprechungstisch und Schnapsflaschen in Büroschränken, die in Verhandlungspausen zur entspannten Atmosphäre beitrugen. Mit den deutschstämmigen Aussiedlern aus der Sowjetunion wurde Wodka bei der deutschen Jugend hoffähig und es begann eine Welle des extremen Schnapskonsums. „Komasaufen“ war angesagt.

Bei der Prävention erscheint es schwierig, Menschen, die nicht abhängig sind, zum völligen Verzicht auf Alkohol aufzufordern. Ich lebe abstinert, weil ich abhängig bin. Sie müssen das nicht. Es ist aber an der Zeit, einer sehr gesundheitsbewussten Jugend wieder ins Gedächtnis zu rufen, weshalb der Alkohol als Droge legal ist und dass mit dem Rausch seine toxischen Wirkungen zum Tragen kommen. Ich gebe den Jugendlichen zwei Ratschläge für den Umgang mit Alkohol:

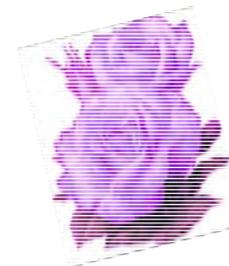
- Betrinkt Euch nicht!
- Trinkt nicht allein!

Der zweite Rat zielt darauf ab, den Alkohol nicht als „Problemlöser“ einzusetzen, wozu er nicht taugt! Wenn sie diese beiden Ratschläge beherzigen, sollten sie der Suchtkrankheit erfolgreich aus dem Wege gehen können.

Reinhard Metz



Wir gratulieren recht herzlich!



***Gisela Fanenbruck,
die am 01. Dezember 2015 ihren
75sten Geburtstag hat.***

Kleider-, Buch-, CD- oder sonstige Sachspenden

Immer wieder passiert es, dass - wie aus heiterem Himmel – im sogenannten Fernsehraum Tüten mit (wahrscheinlich) gutgemeinten Spenden auftauchen.

Das Problem dabei ist, dass keiner weiß von wem diese Spenden sind, noch für wen sie gedacht sind. Die Sachen werden durchwühlt und einige finden vielleicht das eine oder andere gute Stück, aber letztendlich müssen wir die Sachen entsorgen.

Der Raum ist sowieso schon kein Schmuckstück, weil hier die Getränke der Cafeteria gelagert werden müssen, aber er muss nicht auch noch mit CDs, Büchern, Klamotten oder sonstigem „Krempel“ vollgestellt werden.

Wenn ihr etwas abzugeben habt, fragt in eurer Gruppe oder im Bekannten- und Freundeskreis nach oder bringt es zu einer Sammelstelle.

Es ist wirklich schade, da ansonsten das meiste in der Tonne landet.

A. Buschmann



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

31.10. und 01.11.2015	BZ 1
07. und 08.11.2015	BZ 9
14. und 15.11.2015	BZ 8
21. und 22.11.2015	BZ 15
28. und 29.11.2015	BZ 6
05. und 06.12.2015	Team f. Kaiserswerth
12. und 13.12.2015	BZ 2
19. und 20.12.2015	Team für Unterrath
26. und 27.12.2015	BZ 14
02.01. und 03.01.2016	Derendorf

KB-Termine:

02.11.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
07.11.2015	10.00 Uhr Fachtagung Garath
16.11.2015	18.00 Uhr Vorstandssitzung
28.11.2015	13.00 Uhr Fahrt nach Essen
06.12.2015	15.00 Uhr Adventsfeier St. Lambertus
07.12.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
12.12.2015	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.**

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 Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr 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	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 12
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Dormagen-Zentrum St. Michael, Römerhaus Kölner Str. 34-38, 41539 Dormagen, Lothar Reif, ab 19.30 Uhr Tel. 02133/41948	Dormagen-Nettergasse Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Neuss - Süd Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665	
	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480			

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:

Reinhold Thüs

Regionalbeauftragter

Reisholzer Str. 15

40231 Düsseldorf

Tel.: 0211/98393921

Mobil: 0176/96440506

reinhold.thues@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

Wir trauern um



Siegfried Lobüscher

*22.05.1938

† 25.09.2015

Siegfried Lobüscher war seit 1990 Mitglied im KB und hätte dieses Jahr 25jährige Mitgliedschaft gehabt.

Er und seine Frau Käthe waren, bis zu ihrer Erkrankung, immer sehr engagiert bei Veranstaltungen des Kreuzbundes.



Rosi Steinburg

*21.08.1949

† 22.10.2015

Rosi war zusammen mit ihrem Lebensgefährten Peter Schmidt oft an Heiligabend der gute Geist, der die Cafeteria für diejenigen offen gehalten hat, die alleine sind.

Bei Kartoffelsalat und Würstchen saß man zusammen und mit ihrer quirligen Art und lieben Worten half Rosi, dass man die Einsamkeit schnell vergaß.

In diesem Jahr wäre Rosi für 10jährige Mitgliedschaft geehrt worden. Sie gehörte zu denjenigen, die immer mit anpackte, wenn Hilfe nötig war.

Wir werden sie nicht vergessen.

Kreuzbund unterwegs, diesmal abenteuerlich!

In den vergangenen Jahren hatten wir immer wieder Schwierigkeiten, genügend Leute für eine Busfahrt zusammen zu bekommen.

Dieses Jahr bieten wir eine Abenteuerfahrt an. Wir wollen mit der S-Bahn nach Essen fahren. Wer Lust hat, kann sich gerne anschließen.

Bitte bei Eddi Lanzinger, Reinhold Thüs oder im Büro anmelden.

**Wir fahren am
28. November 2015**

Treffpunkt: 13.00 Uhr, Bendemannstraße 17

Abfahrt: vom Hauptbahnhof

Rückfahrt: nach Absprache

Der Internationale Weihnachtsmarkt Essen lässt zum 43. Mal vom 19. November bis zum 23. Dezember 2015 die Vorfreude auf das Gabenfest steigen. Rund 250 Stände halten vom Willy-Brandt-Platz entlang der Rathenaustraße über den Kennedyplatz bis zum Flachsmarkt traditionelle Weihnachtsgaben, fantasievolle Geschenkideen, exotische Warenangebote und kulinarische Köstlichkeiten aus 20 verschiedenen Ländern und Regionen Deutschlands bereit.

Für Groß und Klein gibt es dann wieder Altbewährtes zu genießen und viel Neues zu entdecken. Im glanzvollen Schein der Essener Lichtwochen können Bewohner und Gäste der Stadt bei einem Bummel in der Essener City so die Vorweihnachtszeit genießen.



Kreuzbund Adventfeier!



Am Sonntag, dem 6. Dezember 2015, wollen wir mit Euch im Lambertussaal, Stiftsplatz, nicht nur langjährige Mitglieder ehren, sondern in gemütlicher Runde zusammen Kaffee trinken und plaudern.

Wir beginnen um 15.00 Uhr mit einem Wortgottesdienst in St. Lambertus.

Anschließend treffen wir uns im Lambertussaal zum gemütlichen Beisammensein.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch an diesem Tag begrüßen dürften.

Der Vorstand

Wir auf der Ehrenamtsmesse in Düsseldorf

Am 19.09.2015 fand die erste Ehrenamtsmesse in Düsseldorf statt, und wir, der Kreuzbund, waren auch dabei. Wie auch schon am Selbsthilfetag war die Beteiligung unserer Mitglieder leider sehr rar. Nicht ein einziger Kreuzbündler hat sich auf der Ehrenamtsmesse auf unserem Stand sehen lassen. Schade.

Dabei war es für uns ganz spannend! Uns hat das Planen und Organisieren bereits im Vorfeld viel Spaß gemacht und Irmgard stand mir dabei immer zur Seite. Ich besorgte uns vom Düsseldorfer Schlüsseldienst (Friedrich-Ebertstraße) ein passendes Schloss mit Schlüssel und wir nahmen zusätzlich aus unserer Kinderspielkiste einige Dinge mit und schon konnte der Spaß beginnen. Auf dem Schadow Platz angekommen, wurden Irmgard und ich schon von unserem 1. Vorsitzenden begrüßt. Jochen stand dann auch fast die ganze Zeit mit am Stand, um uns zu unterstützen. Zusammen bauten wir unseren Kreuzbund-Aktionsstand auf.

Schwerpunkt war Alkoholmissbrauch – die Rauschbrille war unsere Türöffner-Aktion!

Stellt Euch vor, ihr sollt eine Tür aufschließen und das durch diese Rauschbrille eingeschränkt, die vorgaukelt man hätte 0,8 – 1,3 oder 1,5 Promille im Blut. Türmchen bauen und sonstige knifflige Aufgaben waren zu lösen, das alles haben wir so die Besucher unseres Standes machen lassen und oft war das Gelächter groß. Ein hervorragender Gesprächseinstieg. Es waren einige dabei, die nachdenklich wurden und gezielte Fragen zu unserer Arbeit im Kreuzbund gestellt haben. Zum Beispiel waren ein Arzt und eine Lehrerin an unserem Stand, die ein reges Interesse an unserer Aktion zeigten und diese Aktion gern auch mal in den Unterricht einbauen wollten.

Aber das größte dieser Veranstaltung war ein kurzes Gespräch mit unserem Oberbürgermeister. Als ich ihn auf dem Schadow Platz sah, ging ich mit einem Reporter des „Rheinboten“ im Schlepptau zum Oberbürgermeister und machte ihn auf unseren Rauschbrillen-Stand aufmerksam. (siehe Foto)



Oberbürgermeister Thomas Geisel, Heinz Wagner

Foto:Rheinbote

Der guckte zuerst ganz verdutzt und als er sich gefangen hatte, nahm er, wie es einige von der Polizei her kennen, zwei Finger zur Nase und ließ sie gezielt zusammenstoßen. Dies schaffte direkt eine hohe Aufmerksamkeit für unsere Aktion und den Kreuzbund-Stand. Das fand ich natürlich super, denn es schauten doch viele Menschen zu.

Ich freue mich über diese gelungene Kreuzbund-Aktion und würde mich noch mehr freuen, wenn wir bei ähnlichen Aktionen durch Euch mehr Unterstützung finden würden.

Heinz Wagner

„Urlaubsmitbringsel“

Da ist man im Urlaub und der Kreuzbund lässt einen nicht los.

Hoppla, denke ich mir, als ich diese Bierflasche eines lokalen schottischen Bieres sehe! Da steht doch auf der Rückseite ein Hinweis, der zu einem verantwortlichen Umgang mit Alkohol - sprich Bier – hinweist. Und ein klares Symbol weist darauf hin, dass Alkohol und Schwangerschaft einfach nicht zusammen gehören.

Alle Achtung, denke ich weiter und frage die Bedienung, ob dieser Hinweis auf allen Bierflaschen in Schottland zu finden sei oder nur auf dieser Sorte eines heimischen Bieres. Nein, nein – lautet die Antwort – dies sei auf allen Bierflaschen – und das nicht nur in Schottland, sondern sogar in ganz Großbritannien!

Na ja, denke ich schon wieder, ob das was bringt?

Am nächsten Abend im nächsten Pub fällt mir die Getränkekarte in die Hände und o Wunder – auch hier ein Hinweis zum sorgsamem Umgang mit Alkohol!

Respekt, da hat sich das Gesundheitsministerium aber gut gegen die Getränkeindustrie durchgesetzt.

Es wäre doch schön, wenn sich eine solche Initiative Englands auch im europäischen Parlament durchsetzen könnte und wir bald auch in Deutschland und Europaweit einen solchen vernünftigen Warnhinweis finden würden.

Na ja, wird nun der Eine oder Andere denken, ob das was bringt?

Ich denke schon, denn, wie sagt man – steter Tropfen höhlt den Stein- vielleicht wird ja doch der Eine oder Andere mit dieser Nachricht erreicht. Man sollte jede Chance nutzen, um gegen die Alkoholsucht etwas zu tun. Und selbst wenn es kleine Schritte sind, die zu einem vernünftigen Umgang mit Alkohol in der Bevölkerung führt.

Ich dachte, dies könnte Sie interessieren. Für heute habe ich dann aber viel über Alkohol nachgedacht!

Ihr Horst Stauff

Warnhinweise in Schottland: auf Flaschen, Aushängen, Preislisten



Betriebliche Suchtgefährdetenhilfe

Wer sich als betrieblicher Suchtgefährdetenhelfer / in betätigen möchte, sollte sich von vorn herein im Klaren sein, das es nur eine Ehrenamtliche Tätigkeit ist.

Es sollte sich jeder darüber im Klaren sein, dass ER / SIE nur eine beratende Tätigkeit hat und sich keines Falls als Sheriff einspannen lassen oder betätigen sollte.

Grundsätzlich kann jeder (Abhängiger oder nicht Abhängiger) sich als Betrieblicher SGH betätigen.

Es sollten aber nachfolgende Voraussetzungen erfüllt sein;

- Mindestens 4-6 Jahre abstinent lebend (nur Abhängige)
- Abgeschlossene Ausbildung als SGH
- nach Möglichkeit einer Selbsthilfegruppe angehören
- es sollte ein betrieblicher Auftrag bestehen
- eine Betriebsvereinbarung „Sucht“, sowie ein 5-Stufen-Plan
- Kosten für das Seminar sollten vom Arbeitgeber übernommen werden

Dies sind nur die Grundvoraussetzungen, die erfüllt sein sollten, damit Sie mit der Ausbildung beginnen können. Sie sollten aber vorher mit Ihrem Arbeitgeber abklären, ob der Anbieter des Seminars von ihm anerkannt wird.

Sie sollten für die Ausbildung zum Betrieblichen SGH mit ca. 140 Stunden rechnen, da das zu Erlernende sehr umfangreich ist. (siehe Ausschreibungen der einzelnen Anbieter)

Aber lassen Sie sich davon nicht abschrecken.

In meiner nun 15jährigen Tätigkeit als betrieblicher Suchtgefährdetenhelfer habe ich sehr viel dazu lernen dürfen, da diese Tätigkeit nicht nur den Umgang mit Abhängigen, sondern auch mit Vorgesetzten und auch schon mal mit Angehörigen beinhaltet. Es ist manchmal schon erschreckend, wie leichtfertig mit dem Thema Alkohol und Drogen am Arbeitsplatz umgegangen wird, ob nun von Seiten der Vorgesetzten oder Abhängigen.

Hier ein Beispiel:

Kollege M wird mehrfach vom Vorgesetzten mit einer Fahne am Arbeitsplatz erwischt und es finden entsprechende Gespräche statt, auch im Beisein von meiner Person. Er entscheidet sich für eine Entgiftung mit anschließender Langzeit-Therapie und Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Nach ca. einem Jahr beginnt dasselbe Spiel wieder von vorne, nur diesmal kommen noch Fehlzeiten dabei. (er ruft lallend beim Schichtführer an und bittet um Urlaub)

Nun kommt es zum Gespräch im Beisein von Betriebsrat, Personal-Leitung, Vorgesetzten und SGH. (Erste Abmahnung und er wird an einen anderen Arbeitsplatz versetzt.) Im Anschluss führe ich mit ihm und einem Betriebsratsmitglied noch einmal ein Gespräch. Er entscheidet sich zu einer erneuten Entgiftung mit anschließender Langzeit-Therapie und dem Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Ein dreiviertel Jahr nach Therapie-Ende beginnt das gleiche Spiel wieder von vorn. (Zweite Abmahnung)

Es erfolgt noch einmal ein eindringliches Gespräch mit Betriebsrat, Personalleitung, Vorgesetzten und SGH mit der Auflage einer nochmaligen Entgiftung und einer Therapie sowie dem Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Nach einem Vierteljahr bekomme ich die Mitteilung, das es zur Entlassung gekommen ist, weil er wieder angetrunken zur Arbeit erschienen ist. Er ist daraufhin vor das Arbeitsgericht gezogen, um gegen die Entlassung anzugehen und bekam auf Grund eines Formfehlers Recht und musste wieder eingestellt werden.

Doch ein halbes Jahr später wurde er wegen Alkohol am Arbeitsplatz endgültig entlassen.

Wie im Beispiel beschrieben gibt es Kollegen/Abhängige die einfach nicht einsehen wollen dass sie krank sind und Hilfe brauchen. Zum Glück ist dies nur ein Einzelfall und nicht die Regel. Die meisten begreifen schnell, dass sie sich in einer Sackgasse befinden und lassen sich erfolgreich helfen.

Es ist sehr hilfreich, wenn alle Beteiligten sich darüber einig sind, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, die zwar nicht geheilt werden kann, aber erfolgreich unter Kontrolle gebracht werden kann.

Torsten Wörtler

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



*Die Redaktion wünscht
allen Weggefährten
eine wunderschöne
Adventszeit,
besinnliche Weihnachten
und ein gesegnetes
Neues Jahr.*

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

**No. 155 / 2016
ist der 04.12.2015**

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: 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



154 / 2015