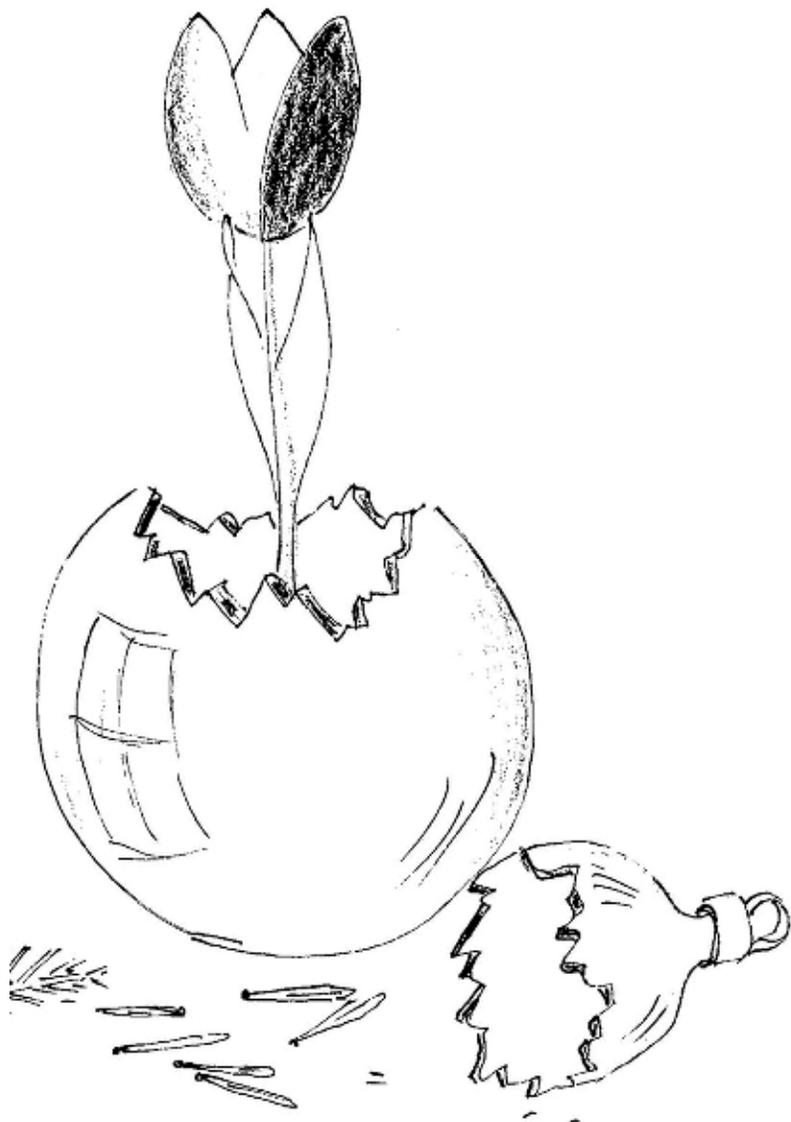


KREUZ *bunt+
aktuell*



Nr. 155 Januar/Februar 2016

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Selbsthilfe kann!

Selbsthilfe kann!

Man muss es betonen, in einer Zeit allzeit verfügbarer Entgiftungsbehandlung und umfassender professioneller Vor- und Nachsorge. Denn es besteht die Gefahr, dass die Suchtselbsthilfe infolge professioneller Wertschöpfungsketten an den Rand gedrängt und marginalisiert wird. Dabei waren die fürsorglichen Vereinigungen der Kirchen, das Blaue Kreuz, die Guttempler und nicht zuletzt der Kreuzbund lange Zeit viel weiter entwickelt als die auf Zwang ausgerichteten staatlichen Arbeitshäuser und Besserungsanstalten.

So wurden die Gesprächsgruppen in der Suchtselbsthilfe entwickelt, die heute die Basis fast aller Therapieangebote und Nachsorgemaßnahmen der Suchthilfe sind. Auch der umfassende bio-psycho-soziale Ansatz in der Suchtbehandlung findet sich eher in den Angeboten der verbandlichen Suchtselbsthilfe als in den medizinischen Einrichtungen.

Zeitlich unbegrenzte Zuwendung, Bindung und Nähe sind Kennzeichen guter Arbeit in den Selbsthilfegruppen. Eine Zusammenstellung ihrer originären Wirkungsfaktoren:

- Die Selbsthilfe fördert die Krankheitseinsicht als Voraussetzung der Behandlung.
- Nach Herstellung der Abstinenz ermöglicht sie „Nachreifung“ und Neuorientierung.
- Sie wirkt der Gefahr der Suchtverlagerung entgegen durch Anleitung zur Achtsamkeit.
- Sie hilft bei der Eingliederung durch soziale Reha.
- Sie bezieht Angehörige, insbesondere PartnerInnen und Kinder, mit ein.
- Sie ermöglicht Sinnfindung und Sinngebung im Gruppengespräch.
- Sie hat einen eigenständigen, emotionalen Ansatz bei der Suchtprävention.

Richtigerweise wird Suchtselbsthilfe von vornherein in das Behandlungskonzept mit eingebunden. Caritas und Kreuzbund haben sich dies Prinzip bundesweit auf die Fahnen geschrieben. In Düsseldorf wird die langjährige Zusammenarbeit ab Februar an neuem Standort unter einem Dach weiter entwickelt und vertieft.

Redaktion

Selbsthilfe kann... Wie immer dieser begonnene Satz weitergeführt wird und was immer dabei an die Stelle der drei Pünktchen tritt, eines ist klar: Selbsthilfe kann eine ganze Menge, verfügt über viele Ressourcen, setzt gemeinsam Kräfte und Möglichkeiten frei und entwickelt neue Perspektiven. In der Politik heißt dieses feste Zutrauen in die eigenen Stärken und Möglichkeiten bei Barack Obama „Yes, we can!“ und bei Angela Merkel „Wir schaffen das!“.

„Wir können das! Wir schaffen das!“ Mit Fug und Recht können wir überlegen, was die Selbsthilfe alles kann. Und bei dem Vielen, das mir da einfällt, könnte diese Ausgabe von ‚kreuzbunt und aktuell‘ eine besonders umfangreiche Ausgabe werden. Selbsthilfe kann... heißt für mich auch, dass dies nur „Wir können das! Wir schaffen das!“ bedeuten kann und dass „Ich kann das! Ich schaffe das!“ so nicht funktioniert. Denn eine Stärke der Selbsthilfe auch in unseren Kreuzbundgruppen ist es, miteinander eine realistische Zuversicht mit Blick auf die Stärken und Möglichkeiten des Einzelnen zu entwickeln und (wieder) zu entdecken und sich mit Unterstützung der Gruppe (neu) darin einzuüben.

„Glaube aber ist: Feststehen in dem, was man erhofft, Überzeugt sein von Dingen, die man nicht sieht.“, schreibt Apostel Paulus im Hebräerbrief. Christinnen und Christen hoffen nicht nur auf sich selbst. Deshalb endet diese Hoffnung auch nicht dort, wo die eigenen Möglichkeiten und Kräfte enden. Wir haben viel mehr Möglichkeiten, als wir ahnen. Ganz zu schweigen von den Möglichkeiten Gottes mit uns. Christinnen und Christen glauben: Unsere Hoffnung endet nicht an den Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten.

„Wir können das! Wir schaffen das!“ Mit Zuversicht und unserer ganzen Kraft dürfen wir das Leben gestalten, für uns und für andere - im Vertrauen und in der Hoffnung, dass unsere Kraft und Stärke nicht nur aus uns selbst kommen. Gott begleitet uns alle Wege unseres Lebens – wo wir stark sind, wo wir schwach sind und wo unsere Kraft nicht mehr reicht. Er kann das, er möchte das, er tut das.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Umzugsplanung unter Dach und Fach +++

Nach einer letzten Runde am 04.12.2015 mit dem Vorstand des Caritasverbandes Düsseldorf sind alle Voraussetzungen für den Umzug des Kreuzbundes Düsseldorf in das neue Begegnungszentrum Hubertus-Straße 3 (Am Landtag) geschaffen. Die Bauleute wollen in der 5.KW (1.Februarwoche) das Feld räumen. Anschließend kann die Neueinrichtung erfolgen und bis Ende Februar soll der Umzug erfolgt sein.

+++ Auszugsparty im BZ +++

Der Vorstand lädt am 16.01.2016 um 15.00 Uhr zur Auszugsparty ins BZ Bendemannstraße 17 ein. Einladungen mit dem detaillierten Programm erfolgen per Mail und über die Gruppenfächer.

+++ DV-Delegiertentagung 13. Februar 2016 +++

Der DV Köln hat u.a. die Gruppenleiter zur Delegiertentagung eingeladen. Da Wahlen anstehen, bittet der Vorstand die GL um möglichst zahlreiche Teilnahme. Wer selbst nicht teilnehmen kann, sollte einen Vertreter aus seiner Gruppe (Kreuzbund-Mitglied!) bevollmächtigen.

+++ DV-Seminartermine im Januar und Februar +++

Der DV Köln weist auf zwei Seminare im KSI Bad Honnef hin:
Tagesseminar 23.01.2106 „Gutes für Leib und Seele“ Ltg. Andrea Credo Delgado / Kliniken Wied, Teilnehmerbeitrag Mitglieder 20,00€ sonst 30,00€, Anmeldung bis 18.01.2016.

Wochenendseminar 19.-21-02.2016 „Motivierende Gesprächsführung – Kurzintervention“ Ltg. Thomas Becker und Markus Vascellari / SKM Köln, Teilnehmerbeitrag Mitglieder 50,00€ sonst 80,00€, Anmeldung bis 07.01.2016.

Anmeldung nur an Kreuzbund DV Köln e.V., Georgstraße 20, 50676 Köln.

+++ Kreuzbund-Kongress 11. und 12.Juni 2016 auf der Flucht +++

Abweichend von der Einladung findet der Kreuzbund-Kongress im Fest-Saal im Maximilianpark – auch „Maxihalle“ genannt – statt. Grund: die ursprüngliche Location ist mit Flüchtlingen belegt. Die Anfahrtsroute zum neuen Tagungsort ist unter www.maximilianpark.de abrufbar.

Der Vorstand

Selbsthilfe kann!



Diese Frage haben wir bei einem unserer Gruppenabende mal wieder zur Diskussion in den Raum gestellt. Nach dem Hinweis, dass wir Stichpunkte für unser Heft zusammenstellen wollen, kam es wieder zu einem regen Gedankenaustausch. Da mehr Gründe aufgezeigt wurden, was Selbsthilfe nicht kann, haben wir die Ergebnisse um einige Punkte ergänzt.

- Nähe und Bindung ohne zeitliche Begrenzung schaffen.
- in vielen Fällen, bei regelmäßigem Gruppenbesuch, Rückfälle verhindern und nicht bloß abkürzen.
- Dir helfen, indem du hier merkst, dass Du mit Deinem Problem nicht alleine bist.
- Dir helfen, damit Du endlich einmal offen über Deine Probleme reden kannst.
- Dich verstehen, weil jeder das gleiche Problem hat.
- Dich über die Suchtproblematik aufklären und Dir aufzeigen wo Du in Deiner Abhängigkeit stehst.

Hier die Ergebnisse aus der Gruppenrunde:

- hilfreich sein oder aber auch nach hinten losgehen.
- Hilfe zur Selbsthilfe sein, und kein Allheilmittel.
- keine Entgiftung oder Therapie ersetzen.
- Aufzeigen, welche Wege möglich sind, um ein zufriedenes und trockenes Leben zu führen.

- nervig sein, wenn Themen sich immer wiederholen.
- durch Freizeitaktivitäten neue Freundschaften knüpfen und Vertrauen zu anderen Gleichgesinnten schaffen.
- sollte sich über die Grenzen der angebotenen Hilfe im Klaren sein und im Zweifelsfall an professionelle Hilfestellen verweisen.
- helfen, Rückfälle zu bearbeiten oder kleinere Krisen aufzufangen.
- darf nicht mit der Aussage arbeiten „das hat mir geholfen und Du solltest auch das Gleiche tun“.
- Angehörigen eine große Stütze sein, wenn der Partner abhängig ist.

Fazit:

In der Selbsthilfe kann und sollte nur von sich selbst gesprochen werden und nicht davon >>Du musst diesen Weg gehen<<, denn jeder hat seinen eigenen Weg der Ihr / Ihm hilft. Ich kann nur dem helfen der auch bereit ist, die angebotene Hilfe anzunehmen.

Gesprächsgruppe Monheim



„Auf ein Wort...“



Was ist eigentlich das Geheimnis einer erfolgreichen Selbsthilfe bzw. Selbsthilfegruppe – dies fragte ich mich in den letzten Tagen des alten Jahres. Ja, was ist es eigentlich was eine Selbsthilfe erst erfolgreich macht?

Vielleicht kann ich da näher rankommen, wenn ich mir einige Vorurteile mal vor Augen halte?

Vorurteil: Eine Selbsthilfegruppe ist das Allheilmittel in allen Suchtfragen!

Natürlich ist das Blödsinn! Eine Selbsthilfegruppe kann nur unterstützen und Wege aufzeigen in ein neues selbstbestimmtes Leben zurückzufinden. Der gestresste Alkoholiker hört dadurch nicht einfach auf zu trinken – diesen Entschluss muss jeder für sich selber finden. Selbsthilfe ist hier wörtlich zu nehmen – jeder kann nur sich selbst helfen. In einer Selbsthilfegruppe kann er nur erfahren, dass Andere in vergleichbaren Situationen und einem ähnlichen inneren Kampf stehen. Hier wird nicht bemitleidet, sondern verstanden.

Vorurteil: Durch die Gespräche in einer Selbsthilfegruppe brauche ich nicht den Entzug, die Entgiftung oder Therapie!

Weit gefehlt – sicherlich sind offene Gespräche hilfreich sich seiner Situation bewusster zu werden und zu hören, dass es anderen auch so geht. Erst die Kombination aus Beratung, Therapie und die Hilfestellung durch professionelle Hilfe führt auf den richtigen Weg. Den richtigen Weg muss aber jeder Gefährdete selbst finden und gehen.

Vorurteil: In eine Selbsthilfegruppe gehe ich nur ein paar mal hin, das reicht!

Na ja, das erleben wir immer wieder einmal. Aber die Erfolgreichen, die wieder zu einem zufriedenen und trockenen Leben finden, berichten immer wieder, wie hilfreich das gegenseitige sich öffnen und die Gespräche in einem Gesprächskreis sein können und sind. Das Finden von neuen Freundschaften im vertrauten Kreis von „Leidensgenossen“ und Gleichgesinnten stärkt den eigenen Willen, auch auf Langzeit durchzuhalten.

Vorurteil: Durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe bin ich unanfechtbar – mir kann nichts passieren!

Jeder ist zu jeder Zeit von seiner „süchtigen Vergangenheit“ wieder einholbar. Aber ein verlässlicher Ansprechpartner auf Augenhöhe bei kleineren Krisen und selbst bei einem Rückfall ist mehr als hilfreich und kann manche Situation stabilisieren und auffangen.

Vorurteil: Eine Selbsthilfe - Begleitung ist der Schlüssel für jedes Suchtproblem!

Wir sind alle Menschen – und wie alle Menschen hat jeder von uns Schwächen, aber auch Stärken. Ein „Allround-System“ für den Weg aus der Sucht gibt es leider nicht. So verschieden die Menschen, so verschieden ihre Wege in die Abhängigkeit, aber auch so verschieden sind die Wege raus aus der Sucht. Hier wirst Du unterstützt, wo Familie und Freunde längst nicht mehr weiter wissen.

Vorurteil: Gesprächskreise sind ja öde, immer die gleiche alte Leier!

Sicherlich wiederholen sich die einen oder anderen Themen mal – doch durch die verschiedenen Schicksale werden Dir immer wieder neue Perspektiven aufgezeigt, die Dir bisher verschlossen waren und die Dir Deinen Weg aufzeigen könnten.

Vorurteil: Selbsthilfe kann ich doch selbst – wofür gibt es das Internet!

Eine alte Erfahrung ist, dass die persönliche Begegnung und die Häufigkeit der Begegnung Vertrauen schafft. Gerade der direkte persönliche Kontakt – auch unter vier Augen – schafft ein Gesprächsklima, das direkt

auf Dein Problem eingeht und zugeschnitten ist. Wo im Internet durch die Vielzahl von verschiedenen Informationen Verunsicherung entsteht, schaffen die Gesprächsrunde und die authentischen Menschen und **ihre** Geschichte die Basis zur Problembewältigung.

Vorurteil: In Selbsthilfegruppen wird ja nur „gequatscht“!

Ganz im Gegenteil! Ein wichtiger Faktor einer Selbsthilfegruppe ist **aktive Zuhören**. Erst das „sich von der Seele reden“ hilft vielen, sich ihrer eigenen Situation bewusst zu werden als ersten Schritt für eine Neuorientierung und den Beginn eines selbstbestimmten Lebens. Darüber hinaus kann man in der Selbsthilfegruppe viele Tipps und Hilfen im Umgang mit Behörden, Krankenkassen und so weiter aus der Praxis bekommen.

Horst Stauff

Fachtagung Garath: „Was treibt uns an?“

Garath ist in jedem Jahr anregend! Das liegt auch daran, dass es eine von der Suchtselbsthilfe in eigener Verantwortung gestaltete Tagung ist. Dadurch ist gewährleistet, dass die Themen am Bedarf der Selbsthilfe vor Ort orientiert sind. In Garath holen sich die Teilnehmer Impulse von Fachleuten in ihre Gruppen und in die Verbandsarbeit.



Begrüßung der Teilnehmer: Georg Seegers, DiCV Köln

Foto: Reinhard Metz

Dieses Jahr war das Thema „Motivation“ und zwar in beide Richtungen:

- Wie können wir Abhängige motivieren, sich aus dem süchtigen Konsum zu lösen?
- Wie können Mitglieder der Selbsthilfegruppen motiviert werden, sich in den Gruppen, als Gruppenleiter, im Verband, als Informationsgeber in Kliniken oder im Rahmen der Suchtprävention einzusetzen?

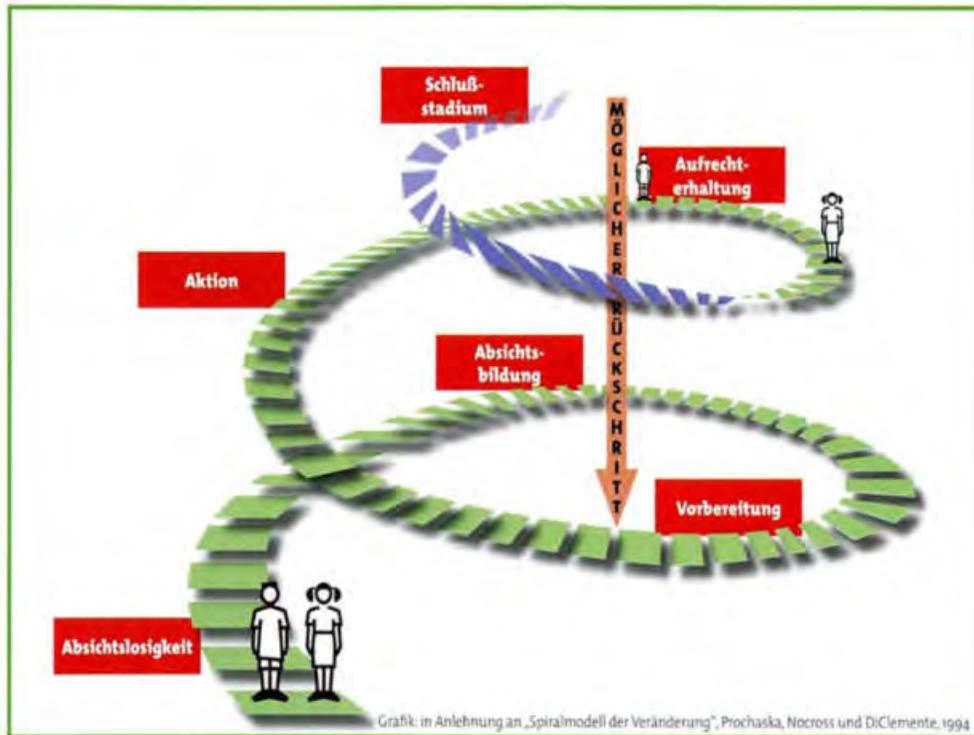
Rund 80 Teilnehmer trafen sich am 07. November in der Freizeitstätte Garath. Die Tagung findet übrigens jedes Jahr am 1. Samstag des Monats November statt - also bitte schon mal im Kalender vormerken!

Zur Einführung referierte *Matthias Tholen* über die widersprüchliche Motivation zur Abstinenz und die verborgene Bedeutung von Überlebensstrategien. Bei mir ist davon hängen geblieben, dass unsere Antriebskräfte vom Zusammenspiel des sympathischen mit dem parasympathischen Nervensystem bestimmt werden und dass unsere Reaktion auf die Umwelt vielfach von einem „frühen Gedächtnis“ gesteuert werden, das sich ab der 5. Lebenswoche entwickelt, „sprachlos“ ist und sich auf Gefühl, Sinne und Körperempfindung stützt. Da es sprachlos ist, können wir mit unserem „erwachsenen“ Gedächtnis nicht benennen, warum eine bestimmte Melodie bei uns ein warmes Gefühl auslöst oder warum wir bestimmte Menschen nicht riechen können. Wenn man das weiß, kann man bei sich selbst und bei anderen mit scheinbar sinnlosen Reaktionen rechnen und sie zumindest bei sich selbst in die Beurteilung von Situationen einbeziehen: Hat mein Gefühl recht oder sollte ich versuchen, es zu korrigieren?

So vorbereitet ging es in die erste Runde der Workshops. Ich hatte die Begleitung von *Markus Theis* übernommen beim Thema „Möglichkeiten und Grenzen motivierender Gesprächsführung (MOVE) - Motivationen und Ziele im Veränderungsprozess“. Der Titel war sperrig, MOVE als Konzept der „MOTivierenden KurzinterVENTion“ wurde vom Workshop-Leiter aber sehr eingängig dargestellt. Mehr war in den verfügbaren 90 Minuten auch nicht zu leisten. Wer mehr wissen und vor allem wer motivierende Gesprächsführung konkret einüben will, der muss eine mehrtägige Schulung absolvieren. Der DV Köln bietet ein solches Seminar Anfang 2016 an.

MOVE geht davon aus, dass wir niemanden ändern können sondern jeder nur sich selbst ändern kann. Das Konzept will die Motivation zur Veränderung ermitteln und wenn möglich stärken, es fördert die Selbstreflexion & Selbstverantwortung, integriert die Kunst des Scheiterns, betrachtet Veränderung als Prozess und eröffnet Wege der Kommunikation.

MOVE basiert auf dem transtheoretischen Modell (Prochaska, Nocrass und DiClemente 1994), das die Stadien der Verhaltensänderung als spiralförmigen Prozess beschreibt.



Veränderung ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess. Interventionen sollen dem jeweiligen Stadium des Prozesses angepasst sein. Das Modell lässt zu, dass die Motivation Schwankungen unterliegt. Rückschritte sind die Regel und keine Ausnahme.

Die Ansprache richtet sich nach dem jeweiligen Stadium der Veränderung:

- Stadium der **Absichtslosigkeit**
Ansprache: Informieren, Rückmelden, Anbieten, Respektieren
- Stadium der **Absichtsbildung**
Ansprache: Vor- und Nachteile herausarbeiten, Veränderungswünsche hervorheben und ggf. konkretisieren
- Stadium der **Vorbereitung**
Ansprache: Alternativen aufzeigen, Suche nach realistischen und akzeptablen Veränderungsschritten, Vereinbarungen treffen
- Stadium der **Aktion**
Ansprache: Bestärken, Begleiten, Bestätigen, aktiv unterstützen,
- Stadium der **Aufrechterhaltung**
Ansprache: Bestätigen, Beratungsbedarf prüfen.

Zum Konzept gehört der Einsatz von Techniken motivierender Gesprächsführung, die ebenfalls geschult werden.

Im Workshop kamen auch die Grenzen des Konzepts für den Einsatz in Selbsthilfegruppen zur Sprache. Es sieht zwar generell vor, dass sich der Anwender stets seiner eigenen Haltung vergewissern muss. In der Selbsthilfe, die auf eigener Betroffenheit und Nähe beruht, kann es durchaus schwer sein, die notwendige professionelle Distanz zum Rat suchenden Abhängigen oder Angehörigen zu wahren. Auch wurde es als problematisch angesehen, dass der MOVE-Anwender dem Gesprächspartner nicht auf Augenhöhe und offen begegnet sondern einen Teil seines Wissens zurückhält. Insgesamt zeigten sich aber die Teilnehmer beeindruckt über die Chancen, im Gespräch wirksamer zu werden und weniger Enttäuschungen infolge falscher Erwartungen zu erleiden.

Reinhard Metz

Kreuzbund: der eigene Weg aus der Sucht

„Und nach der Therapie sollten Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen!“
Wie oft habe ich diesen Satz gehört und auch selbst ausgesprochen. Ich erinnere mich an die Zeit, als ich ihn selbst nicht verstanden habe und ich sehe immer wieder blankes Unverständnis in den Augen der Patienten, wenn ich ihnen diesen Königsweg zu dauernder Abstinenz ans Herz lege. Als langjährig trockener Alkoholiker und aus meiner Erfahrung in der Arbeit mit Süchtigen weiß ich, dass der Besuch von Selbsthilfegruppen zur Nachsorge bei Suchterkrankungen gehört. Regelmäßige Gruppenteilnehmer haben deutlich bessere Chancen, Rückfälle zu vermeiden und ihr Leben in geordnete und befriedete Bahnen zu lenken. Und auch Angehörige von Abhängigen können in Gruppen Wege zum besseren Umgang mit dem Betroffenen finden.

Warum ist das so?

Sucht ist für gesunde Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Zu irrational erscheint ihnen das Verhalten des Abhängigen, der scheinbar sehenden Auges und unaufhaltsam in sein Unglück rennt. „Das muss er doch einsehen!“ jammert der Freund, „Er hat mir doch versprochen, dass er aufhört zu trinken!“, klagt die Partnerin. „Glaubt er denn ich merke das nicht?“, denkt sich der Vorgesetzte. Und trotzdem konsumiert der Süchtige weiter, vertuscht, lügt, vernachlässigt seine Familie. Verlust des Führerscheins, der Arbeitsstelle, der Wohnung, des Partners – nichts kann ihn aufhalten. Bisweilen, besonders bei Spielern und Drogenabhängigen, kommt es zu Diebstählen und anderen Straftaten. Mehr als die Hälfte aller Gefängnisinsassen sind süchtig! Selbst in der Haft wird der Konsum oft trotz Mauern, Stacheldraht und ständiger Überwachung fortgesetzt. Sucht ist mächtig! Sucht hindert den Erkrankten lange Zeit daran zu erkennen, dass er krank ist. Und deshalb zerrüttet er seine Gesundheit, körperlich und psychisch und bringt seine sozialen Bezüge nachhaltig in Unordnung!

Wie entwickelt sich Sucht?

Alkohol und andere Drogen schleichen sich langsam ein. Je früher der Konsum einsetzt, je öfter konsumiert wird und je mehr Suchtstoff bei diesen Gelegenheiten zugeführt wird, desto schneller kann sich Abhängigkeit entwickeln. Jugendliche sehen, wie Erwachsene durch Alkohol enthemmt werden. Oft werden sie in ihrer Clique durch Größere mit Drogen bekannt gemacht. Gruppendruck und der Wunsch dazu zu gehören tun ein Übriges. Das Rauscherlebnis wird oft als befreiend empfunden. Misstimmungen lassen sich mit Alkohol und Drogen unterdrücken. Häufiger Alkoholmissbrauch führt zur Gewöhnung an die Droge Alkohol mit der Folge, dass der Trinker lernt, die alkoholbedingten Ausfälle zu kompensieren. Dies kann ihn zu der Fehleinschätzung verleiten, er könne viel vertragen und dürfe deshalb auch mehr trinken. Die Dosis macht das Gift! Er führt dadurch seinem Körper Alkohol in toxisch wirkenden Mengen zu. Das kann ihn verleiten mehr zu konsumieren, um die berauschende Wirkung zu erzielen. Dieser riskante Konsum erhöht das Risiko, abhängig zu werden. Der Trinker kann dann seinen Konsum nicht mehr steuern. Er erleidet einen Kontrollverlust und muss trinken. Er wird entweder Suchtanfälle bekommen (sog. Quartalstrinker) oder täglich trinken, um einen gewissen, langsam steigenden Alkoholpegel zu erreichen (sog. Spiegeltrinker).

Je länger die Abhängigkeit anhält, desto größer sind die gesundheitlichen und sozialen Schäden für den Betroffenen, aber auch für sein Umfeld. Der amerikanische Psychologe Jellinek hat diese Effekte in der sog. Jellinek-Kurve beschrieben. Der Betroffene ist zunehmend auf den Konsum fixiert und außerstande, seine Verpflichtungen im beruflichen und sozialen Bereich zu erfüllen. Er verwaorlost schließlich und stirbt vorzeitig durch Unfälle oder Krankheiten, die durch die toxischen Wirkungen des Alkohols verursacht werden.

Die Familien leiden mit!

Die Angehörigen haben einen großen Teil der durch Alkohol hervorgerufenen Lasten zu tragen. Der Trinker versucht, sie für seine Zwecke einzuspannen. Sie müssen Alkohol beschaffen, ihn gegenüber dem Arbeitgeber und der Öffentlichkeit entschuldigen und decken. Wenn sie nicht wie gewünscht funktionieren, kann es sein, dass er aggressiv wird. Jedenfalls ist er zunehmend unfähig, eine Beziehung aufrecht zu erhalten oder sich um die Erziehung seiner Kinder zu kümmern. Besonders Kinder leiden in Trinker-Haushalten, weil sie nicht verstehen, warum Vater/Mutter mal so und mal so drauf sind und sich ständig streiten. Über die Hälfte solcher Kinder sollen Studien zufolge entweder selbst abhängig werden oder psychische Störungen entwickeln.

Was kann man gegen Sucht tun?

Wenn der Süchtige uneinsichtig ist, kann ihm niemand helfen! Erst wenn er zu der Einsicht kommt, dass es für ihn so nicht mehr weitergeht, kann man ihn an die Hand nehmen und ihm den Weg zeigen, wie er seine chronische Erkrankung zum Stillstand bringen kann.

Fortsetzung Seite 22



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

02. und 03.01.2016	Derendorf
09. und 10.01.2016	BZ 9
16. und 17.01.2016	BZ 8
23. und 24.01.2016	BZ 15
30. und 31.01.2016	BZ 6
06. und 07.02.2016	Team f. Kaiserswerth
13. und 14.02.2016	BZ 2
20. und 21.02.2016	Team für Unterrath
27. und 28.02.2016	BZ 14
05. und 06.03.2016	Derendorf
12. und 13.03.2016	BZ 9

KB-Termine:

11.01.2016	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
16.01.2015	15.00 Uhr Auszugsparty
18.01.2016	18.00 Uhr Vorstandssitzung
25.01.2016	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
13.02.2016	10.00 Uhr Männerfrühstück
15.02.2016	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	N.N.
Markushaus	N.N.
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.**

**23. Januar 2016
02. April 2016
11. Juni 2016
27. August 2016
01. Oktober 2016
03. Dezember 2016**

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 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	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 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**

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

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

Wir trauern um



Heinz Drillen

*04.02.1947 † 21.11.2015

Abschied von Heinz Drillen, unserem Indianer

Lieber Heinz,
als Du damals in meine Gruppe Heilig Kreuz (Rath) kamst, hat es seine Zeit gedauert, bis Du endgültig die Kurve gekriegt hast für ein alkoholfreies Leben. Aber dann richtig.

Mitgearbeitet hast Du in der Gruppe von Anfang an. Durch Deine Sehbehinderung hast Du wohl ein besonderes Gespür und Gefühl für Untertöne im Gruppengespräch mit Weggefährten gehabt. Du warst immer präsent, zuverlässig, bescheiden und brauchte man Deine Hilfe, warst Du da für Pfarrfeste, Kreuzbundfeste, Heilig Abend auf der Bendemannstraße usw.

Durch Dein feines Gespür warst Du für mich immer der Indianer, für die Du wohl auch ein Interesse hattest. Um im Indianerbild zu bleiben, Du hast es im Kreuzbund vom Gruppenkrieger zum Häuptling des Düsseldorfer Kreuzbundes gebracht.

Lieber Heinz, nicht nur ich werde Dich sehr vermissen.

Dein Blutsbruder Armin Langer



Doris Hilscher

*04.10.1942 † 30.11.2015

Auszug aus der Trauerrede für Heinz Drillen



Heinz Drillen wurde am 4. Februar 1947 in Anrath geboren. Mit neun Jahren kam er nach Düsseldorf, heiratete seine Frau Angelika 1967 und wurde Vater von 2 Kindern. Als er 1989 bedingt durch eine schwere Augenerkrankung zum Frührentner wurde, fiel er in ein tiefes Loch. Seine Umwelt nicht mehr richtig wahrnehmen zu können, keine Aufgabe mehr zu haben, ließen ihn zur Flasche greifen. Schon bald wurde ihm jedoch klar, dass Alkohol keine Lösung ist. Uschi und Armin Langer und die Kreuzbundgruppe Rath nahmen ihn an die Hand und mit ihnen zusammen fand er wieder ins Leben zurück.

In der Gruppe wurden die Grundlagen für sein späteres Engagement im Kreuzbund gelegt. 1991 wurde Heinz Mitglied im Kreuzbund und seit dem engagierte er sich vielfach, um anderen bei dem Weg aus der Sucht zu helfen.

Für mich ist Heinz untrennbar mit dem Kreuzbund verbunden. Wir lernten uns Anfang 2000 kennen und kurz darauf begann ich im Büro mitzuarbeiten. Heinz war zu dem Zeitpunkt als Freizeitbeauftragter mit im Vorstand und so oft er meine Hilfe bei der Organisation von Busfahrten brauchte, war ich an seiner Seite. 2002 wurde er 1. Vorsitzender und jetzt war es für mich nicht nur eine Pflicht, sondern auch ein Vergnügen, ihn bei allem zu unterstützen. Wir hatten uns schnell arrangiert, schon nach kurzer Zeit waren wir ein gutes Team und Heinz wusste, dass er immer auf mich zählen konnte. Die Zusammenarbeit war nicht immer einfach. Heinz hatte so seine eigenen Regeln, ihr wisst was ich meine, und manchmal konnte er ein regelrechter Sturkopf sein. Wenn es mal nicht nach seinen Regeln ging, konnte er wunderbar schmolzen und einen ignorieren. Trotz allem blieb er einem gutgesonnen und war der gute Freund, den man immer an der Seite haben wollte.

Er war ein geduldiger und verständnisvoller Zuhörer und er verstand es immer wieder, mitunter auch mit dem richtigen Nachdruck, die Leute positiv zu motivieren. Sein Verständnis und seine Hilfsbereitschaft gingen weit über die bloße Hilfestellung zum Trockenwerden hinaus.

Er war Ansprechpartner und Freund, und immer bereit, sich für andere einzusetzen.

Viele Freizeitaktivitäten wurden von ihm organisiert und es gelang ihm immer wieder, neue Ziele für die legendären Kreuzbund-Busfahrten zu finden. Er war unser Fahnenträger bei allen wichtigen Festen und Veranstaltungen, und er trotzte Wind und Wetter, um einem verstorbenen Kreuzbundmitglied mit unserer Fahne die letzte Ehre zu erweisen. Heinz zeigte gerne Flagge, denn der Kreuzbund und dessen Ziele und Ideale hatte er sich im wahrsten Sinne des Wortes auf die Fahne geschrieben. In seiner zweiten Amtszeit als Vorsitzender startete er das erste Projekt zur Erneuerung des Kreuzbundes, um den Kreisverband für die Zukunft fit zu machen. Und er war unser „Indianer“, Wenn einer nicht wusste, wer denn Heinz Drillen war, brauchte man nur „Indianer“ zu sagen und sofort war jeder im Bild. Mit seinem wettergegerbten Gesicht, die dunklen Haare im Nacken zusammengebunden und seiner geliebten Lederjacke zeigte er schon rein äußerlich seine Gesinnung. Es interessierte ihn nicht, was andere über ihn dachten. Er hatte seine Prinzipien und die lebte er allen vor. Absolut freiheitsliebend, der Natur verbunden und immer in der Sorge um seine Mitmenschen.

Als Heinz 2013 an Krebs erkrankte, waren alle zuversichtlich, dass er den Kampf gegen die Krankheit gewinnen würde. Wie sehr haben wir uns alle gefreut, als er fast wieder der Alte war. Bei seiner erneuten Erkrankung in diesem Jahr drückten wir wieder alle Daumen und hofften, dass er auch diesmal alles gut überstehen würde. Leider war unser Hoffen vergebens.

Wir trauern um einen Weggefährten, der im Kreuzbund seine Heimat gefunden hat und der lange und gegen viele Widerstände den Karren gezogen hat. Seine Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit und schier endlose Zuwendung zu Ratsuchenden sind ein Vermächtnis, durch das wir Heinz Drillen immer verbunden bleiben.

**Angelika Buschmann
Geschäftsführerin**

Fortsetzung von Seite 14

Er muss akzeptieren, dass es für ihn nur noch die Chance gibt, völlig auf den Alkohol zu verzichten. „Kontrolliertes Trinken“ ist für den Rest seines Lebens nicht mehr möglich. Beispiele abstinent lebender Mitglieder von Selbsthilfegruppen können seine Motivation stützen. Beim Absetzen des Suchtmittels kann es aber zu Komplikationen (Krampfanfällen) kommen. Deshalb gibt es spezielle Entzugsabteilungen in Kliniken, wo der Patient in der ersten Woche unter ärztlicher Kontrolle notfalls mit medikamentöser Unterstützung ohne Alkohol lebt.

Dann beginnt das große Aufräumen.

Der Patient muss lernen, sein Leben ohne Suchtmittel neu zu bewältigen. In den langen Jahren des Rausches hat er zumeist völlig verlernt, seinen Tagesablauf zu strukturieren und sein Pensum konsequent abzarbeiten. Auch gilt es, schlechte Stimmungen und Unlustgefühle ohne Suchtmittel auszuhalten. Wer so lange seine Probleme unter den Tisch getrunken hat, der muss mühsam wieder lernen, mit Schwierigkeiten nüchtern umzugehen. Dieser Prozess wird in der sog. Therapie eingeleitet. Das ist eine strukturierte Behandlung durch Ärzte, Psychologen und therapeutisch ausgebildete Suchtberater. Gab es früher fast ausschließlich stationäre Angebote, so kann man heute auch ambulante Therapien in Tageskliniken oder Fachambulanzen in Anspruch nehmen. Maßgeblich für die Auswahl sind die Bedürfnisse des Patienten. Umfeld, Alter oder zusätzliche Erkrankungen werden dabei berücksichtigt. Die Behandlung findet meist als Gruppentherapie statt. Sie dauert bei Alkohol in der Regel 3 – 4 Monate, bei Drogenabhängigkeit bis zu 12 Monaten.

Während der Behandlung übt der Patient, sein Leben ohne Suchtmittel zu führen. Er lernt, sich an Regeln zu halten, sich sinnvoll zu beschäftigen, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Vor allem lernt er Wege kennen, mit Konsumwünschen („Suchtdruck“) umzugehen. Entspannungsübungen und sportliche Aktivitäten tragen dazu bei. Sie helfen auch bei der körperlichen und seelischen Rehabilitation.

Nach Abschluss der Therapie und etwaiger Nachsorge ist der Heilungsprozess aber nicht abgeschlossen. Da Sucht chronisch ist, besteht jederzeit die Gefahr der Wiederaufnahme des Suchtmittelkonsums (Rückfall). Viele Patienten fallen nach der ersten Euphorie in ein tiefes seelisches Loch. Sie haben mit den Nachwirkungen ihres süchtigen Lebens zu kämpfen. Verlust des Führerscheins, des Arbeitsplatzes, Schulden,

Trennung von PartnerIn führen zu Belastungen, die gerade zu Beginn der Abstinenz nur schwer zu ertragen sind. All die Probleme, die er mit Hilfe seines Suchtmittels verdrängt und nicht bearbeitet hat, türmen sich jetzt vor seinem nüchternen Auge auf und wollen möglichst sofort gelöst sein! Während der Konsumphase hat er bisweilen verlernt, wie man Probleme angeht. Eine zusätzliche Belastung entsteht durch Schuld- und Schamgefühle, die sich im Rückblick auf die in der Sucht vergeudete Zeit und das den Angehörigen zugefügte Leid bei vielen „trockenen“ Alkoholikern einstellen.

Selbsthilfe hilft!

Wer die Sucht auf Dauer hinter sich lassen will, sollte sich einer Selbsthilfegruppe wie zum Beispiel dem Kreuzbund anschließen. Die Erfahrung lehrt, dass durch den regelmäßigen Besuch einer solchen Gruppe das Risiko eines Rückfalls deutlich verringert wird. Es gibt viele Beispiele von Menschen, denen es gelungen ist, sich nach dem Ausstieg aus dem Teufelskreis der Sucht noch ein zufriedenes abstinentes Leben über Jahrzehnte aufzubauen.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe kennen aus eigener Erfahrung die Sucht, sie sind in der Lage sachgerechte Ratschläge anstelle von Patentrezepten zu geben. Sie erkennen Rückfallgefahren oft früher als der Betroffene selbst und können so wirksame Hilfe zur Selbsthilfe geben. In der Gruppe findet der „trockene“ Abhängige einen geschützten Raum und ein Umfeld ohne Suchtmittel. Hier kann er Schritt für Schritt seine Probleme angehen und mit Hilfe der Gruppe bearbeiten. Und er kann auch anderen auf dem Weg helfen und so das Gefühl gewinnen, der Gemeinschaft und der Allgemeinheit einen wichtigen Dienst zu leisten.

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

„Alles außer Glühwein“



Am 28.11. um 13.30 Uhr sind wir - wie angekündigt - mit der S-Bahn von Düsseldorf-Hbf. nach Essen gefahren. Wir, das waren 7 Frauen und 4 Männer. In Essen haben wir uns sofort getrennt, da die Herren der Schöpfung ja nun mal andere Interessen als wir Weibsen haben. Es war natürlich mal wieder "Kreuzbundwetter", zwar kalt aber kein Regen und zwischendurch kam auch mal die Sonne raus.

Richtig schön wurde es natürlich mit zunehmender Dunkelheit, der Essener Weihnachtsmarkt ist ja bekannt für viele Lichter und Illustrationen. Uns haben die Würstchen wie auch was "Süßes" gut geschmeckt und natürlich musste es zwischendurch auch ein Kaffee sein, damit die Füße mal zur Ruhe kamen.

Ich musste an meine frühe Kindheit denken, da war ich mal mit Eltern und Schwestern zu dem damals schon sehr bekannten Essener Weihnachtsmarkt gefahren. Er war noch genau so schön!!

Um 18.00 Uhr war wieder Treffen am Bahnhof und es ging zurück nach Düsseldorf. Es war für uns Alle ein sehr schöner Nachmittag. Am meisten hat mich gefreut, dass Angelika Drillen sich kurzfristig entschlossen hat mitzufahren. Allein zu Hause ist sie noch oft genug.

Frauke Piepmeyer
Gruppe BZ 8

Kaffee, Kuchen und gute Worte

Die Kreuzbund-Adventsfeier am Sonntag, 6. Dezember, im LambertusSaal bot von allem etwas: Sie begann um 15 Uhr mit einer stimmungsvollen Messe in St. Lambertus, die wieder von unserem geistlichen Beirat Klaus Kehrbusch geleitet wurde. Dienstbare Hände hatten unterdessen den Saal geschmückt und den Kaffee gekocht, so dass Jochen Wachowski als Vorsitzender ab 16 Uhr das Buffet aus zahlreichen Kuchen Spenden eröffnen konnte. Nach der Stärkung las Bruni Dupick eine Adventsgeschichte der anderen Art über den Weihnachtsbaum der Frau Oberforstmeister, die zum Schmunzeln anregte und zum Nachdenken über menschliche Schwächen.

Dann galt es langjährig abstinente Kreuzbund - Mitglieder zu ehren. Mit dieser traditionellen Zeremonie wird die Leistung gewürdigt, die es bedeutet, sich aus der Verstrickung in Sucht zu befreien und ein neues Leben zu wagen. Gleichzeitig weist der Kreuzbund nachdrücklich darauf hin, welche Leistung die Selbsthilfe für die Gesundheit Abhängiger erbringen kann. Für 30 Jahre Abstinenz wurde diesmal Isolde geehrt.



Ehrung langjähriger Mitglieder

Fotos: Reinhard Metz

In ihrem Statement hob sie den Beitrag des Kreuzbundes hervor und den der Menschen, die sie damals in Grafenberg angesprochen und ange-
rührt haben. Dann rief sie den Anwesenden das Motto ihres neuen
Lebens zu: „Macht Pläne wie Ihr wollt, Ihr könnt Alles erreichen, wirklich
Alles!“ Die Zuhörer dankten mit Beifall.



Und dann war da natürlich noch der Nikolaus. Der einzig wahre und
echte natürlich, denn in der festlichen Verkleidung steckte ein echter
Klaus! Er verteilte Abbilder des Bischofs aus Myra aus Schokolade. Über-
schüssige Exemplare wird Erika am Montag in die JVA mitnehmen, um
den Besuchern der Kreuzbundgruppe eine kleine Freude zu machen,
nachdem ihnen nach der letzten Reform des Strafvollzuges die
Weihnachtspakete gestrichen wurden. Es tut gut, einer Gemeinschaft
anzugehören, die sich auch um Andere kümmert!

Zum Schluss machte Heinz Wagner etwas für ihn Neues und trug einen
Vers aus dem Internet vor:

*Macht es wie der Weihnachtsbär,
der nimmt das Leben nicht so schwer.
Lässt keine Sorgen durch sein Fell,
er liebt die Welt ganz warm und hell.
Und sollte sie mal dunkel sein,
genießt er sie bei Kerzenschein.*

Auch das ist selbstverständlich in unserer Gemeinschaft: fast Alle fassten
nach der Veranstaltung mit an und halfen beim Aufräumen und Spülen.
Es war wie in einer guten Familie.

Reinhard Metz

Ein etwas anderer Nachruf

„Auf einer Seite des Himmels gibt es einen Platz, der **Regenbogen-
brücke** genannt wird.

Wenn ein Tier stirbt, das jemandem besonders nahe stand, begibt
es sich zur Regenbogenbrücke. Dort sind Wiesen und Hügel für all
unsere besten Freunde, so dass sie zusammen laufen und spielen
können. Dort gibt es Futter, Wasser und Sonnenschein im Über-
fluss.“



Ein sehr liebes Wesen
hat sich auf den Weg
zur Regenbogenbrücke
gemacht –

Charlie Dupick.

Lieber Charlie.

Wir sind sehr, sehr traurig, dass Du nicht mehr bei uns sein kannst.
Du hast uns über die Jahre Deines Lebens so viel Freude und
Liebe gegeben, dass wir eines Tages beschlossen haben, einen
eigenen Hund zu uns zu nehmen: durch Dich haben wir zu unserer
kleinen Frieda gefunden.

Wir werden Dich vermissen und immer an Dich denken, denn Du
warst immer mal wieder auch ein Teil unserer Familie.
Es grüßen Dich ein letztes Mal

Peter, Gabi und Frieda.

“Entspannt leben dank Selbsthilfe”



Ich mache seit 2013 wieder Camping in Mülheim an der Ruhr und es macht mir wieder Riesenspaß. Wenn ich da bin, ist es wie ein kleiner Urlaub. Kann nach der Arbeit hinfahren, bin ungefähr in einer Stunde da. Habe mir auch ein Kanu gekauft und wenn ich damit auf der Ruhr fahre, komme ich richtig zur Ruhe und es tut mir sehr gut. Es haben mich auch schon Freunde aus dem Kreuzbund besucht und die hatten auch Riesenspaß.

Manfred Weise



Wegbeschreibung zur Hubertusstraße

Hier eine Übersicht der öffentlichen Verkehrsmittel:
Mit den Straßenbahnen vom Hauptbahnhof, Bahnsteig 8:



- **704** Richtung Südfriedhof
- **709** Richtung Neuss, Theodor-Heuss-Platz
- **719** Richtung Medienhafen

Fahrdauer: jeweils 7 Minuten

Auch mit dem Bus Nr. **725**; **835** und **836** kann gefahren werden.

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

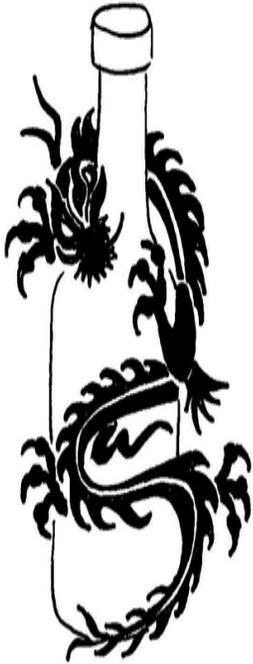
Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender



**„Wer andere bezwingt,
ist kraftvoll.
Wer sich selbst be-
zwingt, ist unbezwing-
bar.“**

LAOTSE, chin. Philosoph
(571 - 531 v.Chr.)

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. 156 / 2016
ist der 05.02.2016

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: 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



155 / 2016