

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 156 **März/April 2016**

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial

Es ist geschafft!

In der letzten Februarwoche ist der Kreuzbund Düsseldorf in sein neues Heim in der Hubertusstraße 3 umgezogen. Damit wurde ein Kapitel abgeschlossen, dass vor 27 Jahren mit dem Einzug in die Bendemannstraße ihren Anfang genommen hatte. Das war eine zukunftsweisende Entscheidung, die bundesweit wegweisend war. Damals begann ein rasanter Aufschwung der Suchtselbsthilfe mit stetigem Zustrom von Gruppenbesuchern und Mitgliedern im Kreisverband. Über 30 Gruppen wurden in kurzer Folge gegründet und breiteten sich in sehr vielen Stadtbezirken aus.

Vieles vom Schwung dieser Gründerzeit ist mit der Zeit verloren gegangen. Eine Gruppe nach der anderen schließt wegen Überalterung der Teilnehmer und neue Mitglieder wachsen kaum noch nach. Ersatz für ausscheidende Gruppenleiter ist kaum zu finden und der Wochenenddienst in der Cafeteria durch die Mitglieder ist nur noch in geringem Umfang aufrecht zu erhalten. Das alles betrifft die gesamte Suchtselbsthilfe. Andere Stadtverbände haben sich aufgelöst. Über die Ursachen wird vielfach spekuliert. Ist es die zunehmende Vereinzelung und die Auflösung traditioneller Familien- und anderer Sozialstrukturen? Oder liegt es eher an dem wachsenden professionellen Suchthilfeangebot? Trotz dieser bedrohlich klingenden Vorzeichen hat sich der Kreuzbund in Düsseldorf vor etwa vier Jahren auf den Weg gemacht, um eine neue Heimat zu finden. Und das ist jetzt gelungen.

Aber das ist nicht das Ende des Weges. Sondern jetzt beginnt ein neuer Abschnitt, für den in Vereinbarungen mit der Caritas Suchtberatung die Richtung festgelegt worden ist. Durch Kooperation und umfassende Zusammenarbeit ist die Basis für einen neuen Selbsthilfe-Frühling gelegt. Jetzt kommt es darauf an, dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen, um die Papiere mit Leben zu füllen und um möglichst viele Abhängige mitzunehmen auf den Weg der zufriedenen Abstinenz!

Redaktion

Aufbruch!

Der Kreuzbund in Düsseldorf bricht auf. Er nimmt Abschied von den vertrauten Räumen im Begegnungszentrum an der Bendemannstraße und bezieht nach langer Zeit der Planung und Vorbereitung die neuen Räume an der Hubertusstraße.

Ein Umzug in neue Räume, in ein neues Zuhause, ist immer auch ein Aufbruch.

Ich packe meine Sachen zusammen. Trenne ich mich dabei von Dingen, die ich nicht mehr brauche und die nicht mehr zu mir passen? Schaffe ich mir als Ersatz für in die Jahre gekommenes neues Hausrat an? Hat etwas jahrelang unbenutzt in der Ecke oder im Keller gestanden und wird nicht mehr benötigt?

Gehört zu einem Aufbruch nicht mehr als neue Räume zu beziehen? Ist es nicht gut, wenn ich nicht nur das Umzugsgut bewege, sondern mich selbst auch innerlich in Bewegung setze?

Aufbruch: Viele im Kreuzbund freuen sich auf den Umzug, und es ist gut, dass die neuen und gut dimensionierten und zeitgemäß und ansprechend gestalteten Räume bezogen werden können.

Ich wünsche dem Kreuzbund, dass der Umzug nicht nur zu einem Aufbruch in neue Räume wird. Dass der Kreuzbund die Chance und Gelegenheit nutzt, sich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich und inhaltlich neu in Bewegung zu setzen, sich zu öffnen für Neues und hilfreiche Veränderung zuzulassen. Vielleicht tragen zeitgemäße Räume dazu bei, vertraute Gewohnheiten und eingefahrene Meinungen mit neuer Kraft zu durchdringen, Kraft aus der Weggefährtenerschaft, aus der Gemeinschaft und aus dem Glauben. Dies ist dem Kreuzbund in der Vergangenheit immer wieder gelungen und er hat auch heute das Potenzial dazu, die Chancen und Möglichkeiten des äußeren Aufbruchs für die Arbeit des Vereins zu nutzen.

Ich wünsche uns allen im Kreuzbund, dass die neuen Räume helfen, neu in das Leben aufzubrechen und neues Leben wachsen zu lassen – mit den Weggefährtinnen und Weggefährten und auch für und mit Menschen, die den Kreuzbund zurzeit noch gar nicht kennen.

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Smiley Kids Gruppe+++

Heinz Wagner startet sein Angebot für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien in der 2. Aprilwoche. Nach dem „Smiley Kids“-Konzept treffen sich Kinder und Eltern zunächst in parallelen Gruppen und danach in gemeinsamer Runde. Interessenten können sich im Büro über die ersten Termine informieren.

+++ Kreuzbund-Info in Einrichtungen der Diakonie +++

Achim Zeyer hat die Information über die Selbsthilfe-Gruppen des KB Düsseldorf in der Tagesklinik der Diakonie in der Langerstraße 2 neu übernommen. Im Markushaus, Kamper Weg 176A informiert künftig Alex Bovensiepen die Bewohner über Sinn der Selbsthilfe und die Angebote des Kreuzbundes. Die Vorstellung des Kreuzbundes in der Informationsgruppe der Fachambulanz in der Langerstraße 2 erfolgt weiterhin durch Reinhard Metz.

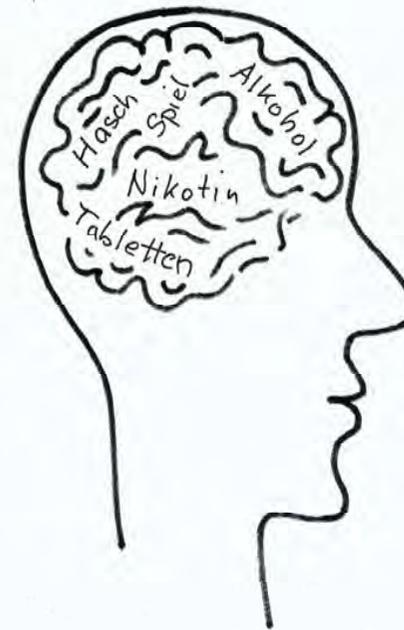
+++ Dank an Judith Paul +++

Frau Paul, Innenarchitektin, hat für den Kreuzbund Düsseldorf die neue Cafeteria in der Hubertusstraße geplant und die Arbeiten betreut. Das Foto unten gibt einen ersten Eindruck von der hervorragenden Qualität unserer neuen Heimat. Der Vorstand bedankt sich herzlich bei Frau Paul für ihren engagierten und selbstlosen Einsatz!



v.l.: Christel Wimmer, Peter Konieczny, Angelika Buschmann in der fertig eingerichteten Cafeteria

Veränderung und Neubeginn



„Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben, wir sind es und wir sind es nicht“, wusste schon der griechische Philosoph Heraklit. Wir können Veränderungen nicht aus dem Weg gehen. Sie geschehen ohne oder durch unser Zutun in der Umwelt. Das Gras wächst im Jahreslauf aber wir können es auch umgraben und einen Acker anlegen. Aber auch wir selbst verändern uns ständig. Das kann äußere und innere Ursachen haben. Wir werden verändert z.B. durch den Alterungsprozess aber wir können uns auch selbst verändern. Der Wunsch nach Veränderung scheint so oder so in der menschlichen Natur angelegt zu sein.

„Enhancement“ also „Selbstoptimierung“ heißt das Modewort eines Teils der nachwachsenden Generation. Ihre Anhänger laufen mit mehr oder weniger Erfolg körperlich und stimmungsmäßig irgendwelchen Vorbildern nach. Oder sie unterwerfen sich vermeintlichen Zwängen der modernen Freizeitgesellschaft oder Arbeitswelt.

Fitness, Piercing, Tattoos sind unerlässlich. Der Wert einer Person bemisst sich nach der täglichen Zahl positiver Rückmeldungen per Handy oder Social Media. Gelernt wird für den Notendurchschnitt im Abschlusszeugnis. Hat man dann den begehrten Job ergattert, dann ist man rund um die Uhr für den Chef erreichbar und auch im Urlaub stets einsatzbereit. Auch beim Feiern ist es wichtig, Höchstleistungen zu erbringen.

Und wenn das mit den natürlichen Ressourcen nicht zu bewerkstelligen ist, dann gibt es Präparate und Drogen aller Art: Darf es etwas Botox für die Lippen sein? Oder lieber eine Schönheitsoperation? Aber sicher doch! Ritalin ist gut für die schulische Konzentration.

Die passende Krankheit für das Rezept liefert der Facharzt! Etwas Amphetamin oder Kokain, um länger durchzuhalten? Speed, Exstasy oder Crystal Meth für die Party? Ja gerne! Marihuana fördert die Kreativität. Medien und Grüne Politik arbeiten vehement an der Legalisierung des Stoffes. Die alte Volksdroge Alkohol ist was für zwischendurch und für Weicheier!

Ein Ergebnis dieser Exzesse sind zunehmende und auch völlig neue Suchtphänomene. Bei den Drogen ist heute wahlloser oder Mehrfachkonsum fast Standard. Entsprechend schwer sind die Krankheitsverläufe. Internet- und Handysucht sind neu hinzugekommen. Der Suchthilfe und der Selbsthilfe wird die Arbeit nicht ausgehen! Sie müssen den Betroffenen die Werkzeuge und Methoden nahebringen, mit denen sie die Sackgasse Sucht verlassen und neue, sinnvolle Veränderungen einleiten können.

Dazu gehört das Wissen, dass Veränderungen aus eigener Kraft schwierig sind. Sie erfordern Anstrengung und Durchhaltevermögen. Der Entschluss zu einer Veränderung setzt voraus, dass die Gründe dafür deutlich überwiegen. Auch bei der Durchführung wird ständig Bilanz gezogen. Nur allzu oft fällt die notwendige Anstrengung dann negativ ins Gewicht. Die Angst zu versagen kommt hinzu. Der Versuch wird abgebrochen.

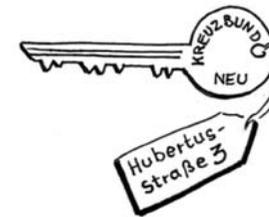
Deshalb ist es hilfreich, das Veränderungsziel in viele kleine Zwischenziele aufzuteilen (möglichst schriftlich!) und sich innerhalb kurzer Zeitspannen zu vergewissern, was schon erreicht ist. Solche Erfolgserlebnisse helfen dran zu bleiben und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Wenn das Projekt trotzdem steckenbleibt, kann es sein, dass man sich etwas vorgenommen hat, was unmöglich oder mit dem eigenen Wesen nicht vereinbar ist. Es gibt genetische und frühkindliche Prägungen wie Ehrgeiz oder Faulheit, Ängstlichkeit oder Aggressivität, die meist unbewusst sind und die deshalb lebenslang erhalten bleiben. Sie bestimmen den „Charakter“ eines Menschen und werden von den Psychologen als „das innere Kind“ bezeichnet. Weil diese Prägungen aus einer sprachlosen Lebenszeit stammen, sind sie für den Betroffenen schwer zugänglich und lassen sich schlecht korrigieren.

Reinhard Metz

Umzug—Chaos nach Plan!

Die letzten Wochen vor dem Umzug sind für die verantwortlichen Vorstände der helle Wahnsinn. Alle wollen was wissen aber keiner gibt die nötigen Informationen für verbindliche Antworten! Alles läuft im Büro auf und es ist an der Zeit, ein Loblied auf Angelika Buschmann anzustimmen, die das Chaos mit bemerkenswerter Übersicht managt. „In der Ruhe liegt die Kraft“, ist einer ihrer Wahlsprüche. Doch man merkt ihr schon an, dass es schon auch viel Kraft kostet, auf ständige Terminänderungen von Lieferanten und Nörgeleien zu reagieren und dabei noch gelassen zu bleiben!



Die Rückgabe von Schlüsseln und Räumen an den Vermieter muss ebenso geregelt werden wie die Beschilderung und Schlüsselverteilung für die neuen Räume.

Der Umzug der EDV ist termingerecht zu bewerkstelligen und die Umstellung des Telefons geht schief, wie immer. Zum Glück kann sich der Kreuzbund dank großzügiger Spenden nach 27 Jahren neu einrichten. Aber eine Einweisung an der neuen Kaffeemaschine muss auch sein ebenso wie an den neuen Geräten in der Küche.

Gottseidank ziehen die Kollegen im Vorstand mit und es gibt auch fleißige Helfer aus der Mitgliedschaft, die mit anpacken, wenn es gilt, die Schätze im BZ zu sortieren. Und so stapelten sich schon Wochen vor dem Auszug Kisten in allen Räumen, entweder zur Entsorgung oder zum Transport in das neue Domizil.

Bei all dem bleibt nur eine Frage offen:
Wann steigt die große Einweihungsfeier?

Reinhard Metz

25 Jahre Diakon

Vor 25 Jahren bin ich zum Diakon geweiht worden. Die Redaktion des Kreuzbundes hat mich eingeladen, aus diesem Anlass einen Artikel zu schreiben und als einen möglichen Titel dafür „Durchstarten nach 25 Jahren“ vorgeschlagen. Ob der Vorschlag dem Titel dieses Heftes „Aufbruch“ zu verdanken ist?

Der Tag vor meinem Jubiläum fühlt sich für mich nicht anders an als der Tag danach. Manchmal habe ich in diesen Tagen mit Blick auf mein Jubiläum gehört: „Darauf können Sie stolz sein!“ Das ist nicht mein Gefühl. Vielmehr empfinde ich im Rückblick auf dieses Vierteljahrhundert tiefe Dankbarkeit. Ich habe den ganzen Tag Zeit, um von meinem Glauben zu erzählen, mit anderen darüber zu sprechen, ihn im Gottesdienst zu feiern und mit anderen Menschen und engagierten Kolleginnen und Kollegen in der caritativen Arbeit Gutes zu tun. Gebet ist eben nicht nur etwas für morgens und abends zuhause und für die Kirche, Gebet geht darüber hinaus auch ohne gefaltete Hände. Das passt zu mir, da finden Glauben und Leben, Dienst und Arbeit zusammen und sind eins, das ist mein Leben, das bin ich – was geht es mir gut. Und so Gott will und mit seiner Hilfe freue ich mich auf weitere Jahre als Diakon.

In meiner Studentenzeit war der Pfarrer Johannes Bours ein von uns geschätzter geistlicher Begleiter. Eines seiner Bücher trägt den Titel: „Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.“ Das ist meine Erfahrung auf meinem Weg zur Weihe und nach 25 Jahren Dienst als Diakon – mit allem was rund gelaufen ist und auch da, wo es gehakt hat. Bei uns im Rheinland sagen wir das so: Der liebe Gott tut nichts als fügen.

So wie Jesus in seinem Leben und durch sein Leben von Gott erzählt, uns auslegt wie Gott ist, so ist durch Taufe und Firmung jede und jeder von uns gerufen von Gott zu erzählen und mit ihm zu sprechen – ob mit besonderen Worten oder ganz selbstverständlich, ob mehr mit oder ohne gefaltete Hände.

Ich wünsche uns allen dabei die Erfahrung, dass Gott uns die Wege führt, die wir dazu verantwortlich wählen, in dem festen Vertrauen: Der Liebe Gott tut nichts als fügen.

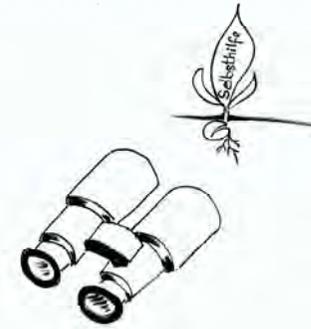
Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

„Was bringt mir die Kreuzbund-Selbsthilfe-Gruppe“

Neue Perspektiven

Eine Auswirkung der Abhängigkeit ist, dass man meint keine Zukunft, keine Perspektiven für sein weiteres Leben zu haben.

Wenn sich das Hamsterrad der Abhängigkeit immer schneller dreht – wenn der totale Absturz droht – muss man einen Weg finden wieder stark zu werden. Da bist Du selbst gefragt!



Vor allem stark gegen sich selbst, um gegen die Sucht ankämpfen zu können. In der Selbsthilfegruppe lernst Du gezielt mit Konflikten und Stress umzugehen. Die eigene persönliche Stärke wieder Nein sagen zu können wird unterstützt und neu aufgebaut.

Schritt für Schritt – von Treffen zu Treffen wird im geschützten Raum der Gruppe trainiert Standhaft zu sein und auch zu bleiben. In den Diskussionen erfährst Du mehr über Sucht, Suchtverhalten und Strategien zum Ausstieg. Ziel für Viele ist die langfristige Abstinenz – ein „trockenes“ Leben.

Zu lernen sich selbst zu erkennen – auch in der Abhängigkeit – seine eigenen Schwäche und kritischen Schwachpunkte zu sehen, ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. Das hilft auch Dir die Schwierigkeiten des Alltags auch allein zu bewältigen.

In den Gruppensitzungen wirst Du ermutigt und angespornt von Menschen, die in gleicher Situation sind oder waren wie Du heute.

Oft erfährst Du durch Beispiele und Lebensgeschichten der Anderen wie man Dinge in neuem Licht sieht und so neue Perspektiven für sich selbst aufbauen kann.

Selbsthilfe heißt es aus eigener Kraft zu schaffen stark zu bleiben und auch anderen zu helfen aus der Abhängigkeit wieder zu einem selbstbestimmten Leben zu finden.

Horst Stauff

„Aus der Praxis für die Praxis – oder auch nicht“

Was man so im Getränkemarkt mitbekommt...



Hallo Frau Labbisch, auch mal wieder on Tour?

Ach nee, die Frau Schlampich, das hätt ich ja nicht gedacht, Sie auch hier zu treffe. Un wat habe Sie da im Körbchen, zwei Flasche Schabau, un wat richtig Hartes!?

Na, Frau Labbisch, Sie müssen ja wat sagen, mit drei Fläsch Korn.

Ich wees Frau Schlampich, aber man muss ja wat im Haus habe, nicht wahr?

Dat kenn ich, aber ich denke Ihr Männe trinkt gar keinen Alkohol nach seinem Herzinfarkt?

Ja wissen se, wenn se mich nich verraten tun, ich drinke schon mal hier und da gern ein Gläschen!

Nu sage se mal Frau Schlampich, wie mache sie dat denn, damit dat keiner so merkt?

Na dat is doch ganz einfach, so morgens, wenn der olle Herr usem Hus is, gönn ich mir ja gern ein kleines Gläschen nach dem Frühstück – se wisse ja dann kommt der Kreislauf so richtig schön in Schwung. Und dat Gläschen wandert direkt in de Spülmaschin, dann is dat schon mal us de Füss.

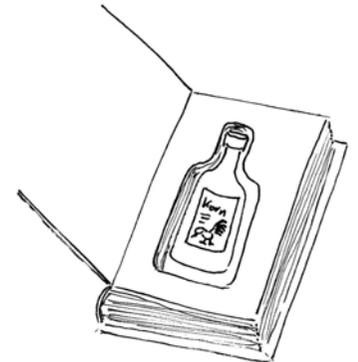
Un vor dem Einkaufen bin ich ja eisern – da wird nix wigger probiert. Wenn ich dann na Hus komm, gehe ich ja noch ne kleine Runde ins Bett, so ne Art vorgezogener Mittagsschlaf. Na se wissen ja, ich schlaf so schlecht ein, da gönn ich mir dann noch ein, zwei oder drei Schnäpschen. Se wissen, wegen dat einschlafen.



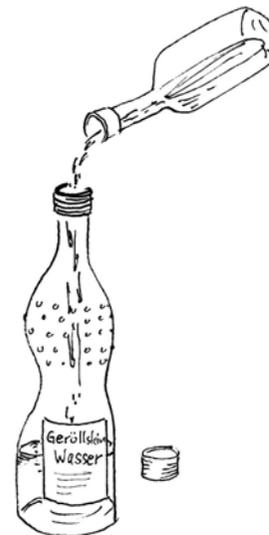
Also Frau Schlampich, wie Sie mir da usem Herzen sprechen, so geht dat bei mir ja auch. Wobei ich ja mehr auf Likörchen schwören tue! Damit minge Mann dat nich so mitbekommt, nehm ich nach jedem Gläschen sune Drops us Pfefferminz, dann riecht man dat nicht so stark. Un bei mir kommt de Fläsch dann hinter de Wäsch im Schlafzimmer, da schaut minne Kerl garantiert nich nach.

Oh, dat is ne gute Idee – wobei ich sune Geheimfach in einem leeren Aktenordner habe, da steht usse groß „Kochrezepte“ drup, das interessiert keene in der Familich.

Un wie mache Sie dat mit de leer Fläsch? Ich stopp die immer ganz tief unter de Bio-Müll, aber wenn da mal eener von de Müllmänner nachschaue tut?



Frau Labbisch, dat mache ich mir ja einfacher, jede Morje, wenn ich inkoofe gehe, nimm ich de leer Fläsch mit und entsorge se direkt im Glascontainer ob de Eck, wofür sin die dann sonst da?



Och kinne schlechte Idee, zu Hus füll ich ja de Korn immer direkt in leere Sprudelflaschen um, un an dat „Wasser“ geht der Minge nicht ran, da bin ich mir sicher. Un abends steht ja immer eene Fläsch Sprudel an minge Bett, von weege de trockene Luft un so.

Un wenn se wirklich mal eene über den Dorscht weg haben, wat dann?

Ja dann hab ich eben wieder mal Migräne oder minge Kreislauf spielt von weege de Wechseljahr verrückt – is doch klar, oder?

Und dat funktioniert uch up ner Familienfeier?

Et jet su, aber wo gefiert wird, kann man ja ruhig auch mal wat lustiger sin, oder?

Uch wahr. Aber ich merke schon, dat ich immer wat mehr trinke due. Früher war dat ja so der Eierlikör und de Weinbrandböhnchen, aber jetzt bruch ich schon wat reelles um up Tour zu komme!

Ja un wenn dat nicht uphört mit dat suffice – wat dann?

Ja Frau Labbisch, da sage se wat, ja wat dann? Uphöre? Nur noch die Hälfte? Ich wees nich?

Also Frau Schlampich isch hann ja gehört von sune Anti-Säufer-Verein, die solle da so Gesprächskreise hann, ob dat wat wär?

Na nu langsam mit de Pferde, Frau Labbisch, noch sin meer nit so weit. Un bis dahin also „Tschüssing“.

Stolpernd schob Sie den Einkaufswagen zur Kasse und wart nicht mehr gesehen, oder sitzt Sie jetzt vielleicht in einer unserer Gruppenstunden, wer weiß?

Ihr Horst Stauff



**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

05. und 06.03.2016	Derendorf
12. und 13.03.2016	BZ 9
19. und 20.03.2016	BZ 8
26. und 27.03.2016	BZ 15
02. und 03.04.2016	BZ 6
09. und 10.04.2016	Team f. Kaiserswerth
16. und 17.04.2016	BZ 2
23. und 24.04.2016	Team für Unterrath
30.04. und 01.05.2016	BZ 14
07. und 08.05.2016	Derendorf
14. und 15.05.2016	BZ 9

KB-Termine:

07.03.2016	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Hubertusstraße 3
	18.00 Uhr Vorstandssitzung
09.04.2016	10.00 Uhr Männerfrühstück
18.04.2016	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
25.04.2016	18.00 Uhr Vorstandssitzung
Termin April folgt	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Hubertusstraße 3

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	Alex Bovensiepen
Fliedner-Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick

Jugendarrestanstalt Heyerstraße Reinhard Metz

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.**

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

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 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 Hubertusstraße 3:

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 0211/9 22-36 08
Grafenberg

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Zentrale 02381 / 672720

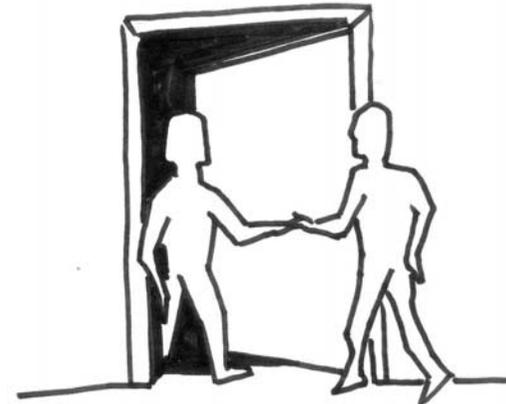
Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

Suchtprävention im Verbund von Sucht- und Suchtselbsthilfe



„Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile!“ Dieser Satz könnte als Motto über der vernetzten Arbeit von Kreuzbund und Caritas Suchtberatung stehen. Nachdem wir eine intensive Zusammenarbeit auf möglichst vielen Feldern vereinbart haben, beginnen aller-orten Pflänzchen zu wachsen, die ganz neue Früchte hervorbringen.

Wir haben als Kreuzbund auch früher schon Vorträge in Unternehmen zur Suchtvorbeugung gehalten. Als wir jetzt von einer Landesbehörde zu 2 Vorträgen vor Führungskräften eingeladen wurden, haben wir beschlossen, die Caritas Suchtberatung mit ins Boot zu nehmen. Zum einen wollten wir sicherstellen, dass die Fachfragen kompetent behandelt werden und zum anderen wollten wir die Akzeptanz bei einer hoch qualifizierten Zuhörerschaft sichern. Wir wissen zwar, was wir können, aber ob das auch die Zuhörer glauben?

Das Ergebnis rechtfertigte unsere Entscheidung: Gerade die Behandlung des Themas aus unterschiedlichen Blickwinkeln überzeugte die Zuhörer. Der Referent der Caritas Suchtberatung legte das fachliche Fundament. Erika zeigte in ihrem Bericht auf, welche Verhaltensweisen von Führungskräften und Kollegen in ihrer Behörde ihr beim Kampf gegen ihre Sucht hilfreich waren und welche nicht. Und ich konnte aus Sicht einer Führungskraft Beispiele nennen, die zeigen, dass es nicht zwangsläufig zur Entlassung kommen muss. Richtiges Verhalten von Führungskräften kann durchaus zu konstruktiven Lösungen führen, bei denen die Suchterkrankung geheilt und der Mitarbeiter – vielleicht in anderer Position – wieder gute Leistungen erbringen kann. Unser Erfahrungswissen hat einen selbständigen Beitrag zum Gelingen der

Veranstaltung geleistet. Er wurde von Teilnehmern in einer Mail spontan anerkannt:

„Heute haben wir vier uns über unsere Eindrücke aus der Veranstaltung ausgetauscht. Unser aller Bilanz ist: Das war eine sehr gelungene, lehrreiche und weiterführende Auseinandersetzung mit dem schwierigen Themenfeld „Suchterkrankung“. Der einführende Vortrag von Herrn Mettenmeyer und dann die Erfahrungsberichte von Frau Worbs und Herrn Metz waren so anschaulich und lebensnah, dass keine Minute der rund zwei Stunden zu viel gewesen wäre. Und die vorbehaltlose, sympathisch offene Diskussionsbereitschaft der Gäste hat die informativen Darstellungen aus der Vortragsrunde noch plastischer werden lassen.

Kurzum, wir haben die Veranstaltung am Donnerstagvormittag als eine besonders gelungene Inhouse-Fortbildung empfunden, die uns viel vermitteln konnte und für unsere Arbeit als Vorgesetzte wichtig sein kann.“

Reinhard Metz



Rückfallgefahr: Auf Messers Schneide

Nach dem Museumsbesuch saß ich mit drei Damen im Café und bestellte ein Tonic-Wasser. Die Bedienung brachte Glas mit Eiswürfel und Tonic-Fläschchen, schenkte ein und ich nahm einen Schluck durch den Strohhalm. „Das Tonic schmeckt aber viel stärker als sonst!“ war der erste Gedanke.

Dann kam es zur Explosion: Wärme durchrieselte den ganzen Körper und das Gehirn und im Kopf gingen ganz viele kleine Blitzlichter an. Mir wurde klar: „Da ist Gin drin!“ Ich schaute mich um wie ein ertappter Sünder, natürlich hatte keiner was gemerkt. Und dann schoss mir die Frage durch den Kopf, „Trinkst Du das jetzt aus oder nicht?“ Nach 15 Jahren Abstinenz, nach Therapie und regelmäßigem Gruppenbesuch habe ich tatsächlich einen Moment lang mit dem Gedanken gespielt, klammheimlich einen kleinen Rückfall zu bauen. Ich spürte einen leichten Schwindel wie im Rausch und es erschien mir sehr attraktiv, die unverhoffte Gelegenheit bis zum Schluss auszukosten. Das „Suchtgedächtnis“ malte die positiven Gefühle in den schönsten Farben.

Zum Glück gewann aber die Vernunft die Oberhand. Ich sagte meiner Frau, dass ich das nicht trinken könne, weil da Alkohol drin sei und wir tauschten die Gläser. In ihrem war Rhabarbersaft und nach dem ersten Schluck hatte ich den Gin-Geschmack im Mund beseitigt. Ich war ziemlich erleichtert, dass die Sache gut ausgegangen ist. Ich habe gelernt, dass ich auch nach 15 Jahren noch immer auf mich aufpassen muss!

Reinhard Metz

Mein Weg in die Selbsthilfegruppe

Frei nacherzählt...

Ja wie kam es eigentlich dazu, da muss ich ja ganz weit ausholen. Du kannst Dir denken, dass es wie so oft ganz harmlos anfang mit meiner Sauferei, ja heute kann ich das so locker sagen, aber damals.

...

Erst waren es ein paar Skatrunden, dann die Betriebsfeier, dann die zwei, drei Bierchen zur Tagesschau und dann kam der erste richtig große Absturz zu Peters Geburtstag, da hatte ich den ersten „Blackout“ Filmriss, Und zum Nachdurst am nächsten Morgen, soll man ja mit dem anfangen, mit dem man aufgehört hatte.

Am Anfang fanden die Freunde das Ganze ja noch stark – ein ganzer Kerl, der auch was verträgt, doch dann wurden meine Exzesse immer peinlicher und man rückte etwas von mir ab.

Besonders meine Frau traf der Rückzug von alten Freunden und Nachbarn sehr, na ja ich brauchte diese Eierköpfe ja nicht.

Bald wurde aus dem Feierabend Bier, das Feierabend Schnäpschen und später statt Bier nur noch Schnaps. Und wehe wenn nichts im Haus war, dann gab es auch schon mal Zoff.

Für manchen gut gemeinten Rat – jetzt mach mal halblang oder jetzt hast du doch genug – war ich nicht ehr erreichbar. Erst wenn die Lampe richtig glühte, war ich meist gut drauf.

Bald war Alkohol mein ständiger Begleiter, morgens ein Flachmann am Büdchen, mittags am Kiosk ein schnelles Bier und abends dann erst richtig.

Immer mehr verlor ich mich, mein Leben, meine Stärken, mein Zutrauen – Euphorie durch Schnaps und innere Vorwürfe, und das Zittern der Hände konnte nur noch durch einen guten Schluck kaschiert werden.

Dann platzte die Bombe! Mein Chef nahm mich zur Seite und ins Gebet. Zum Glück – sage ich heute – war ich gerade so in der Balance, dass ich überhaupt zuhören konnte.

Man hat der mir den Kopf gewaschen. Wenn ich weiter so saufen würde, wäre am nächsten Ersten Sense. Das Risiko im Job wäre dann zu groß und die Kollegen wäre es auch Leid immer den Kopf hinzuhalten und meine Fehler zu decken. So ginge es einfach nicht weiter.

Er erzählte mir von einer Organisation, die Suchtkranken wie mir wieder auf die Füße helfen könnten, wenn ich denn wollte. Er nahm mir das Versprechen ab, dass ich noch am gleichen Tage ein Telefonat mit dem Kreuzbund führen müsse.

Na ja, klar hatte ich gemerkt, dass der Alkohol immer mehr mein Leben bestimmt, aber wie sollte ich da rauskommen.

Am Nachmittag stand der Chef wieder auf der Matte, da bot er an, dass wir zusammen den Berater von Kreuzbund anrufen würden. Man, war das ein schwerer Schritt! Mit bebender Stimme und stotternd versuchte ich zu erklären, warum ich anrufe. Der Berater fragte mit ganz einfachen Fragen nach. Und nach und nach wurde dies erste Gespräch immer persönlicher. Er sprach von Krankheit und nicht vom Suff, von Erste Hilfen und nicht von Versagen. Er bot er mir an in seine Selbsthilfe-gruppe zu kommen. Na ich hatte ja keine Ahnung was eine Selbsthilfegruppe ist oder bedeutet. In kurzen Informationen berichtete er über Gruppen-Therapie, Gesprächskreise, persönliche Gespräche und Hilfe aus der Gruppe.

Und das dies ein total offenes Angebot sei, natürlich anonym, es sei doch ein Versuch wert.

Ich war schon ein bisschen überrumpelt, aber mein Chef stärkte mir den Rücken. Was hatte ich schon zu verlieren.

Also ging ich klamm heimlich am folgenden Mittwoch zu meinem ersten Gruppentreff los. Man was hatte ich einen Bammel. Ich hatte extra an dem Tag keinen Tropfen angerührt und mein ganzer Körper jagte und bebte.

Umso erholsamer war die herzliche Begrüßung durch die schon erschienenen anderen Teilnehmer.

Alle waren direkt beim „Du“ und Vornamen. Der Gesprächsleiter übernahm dann die Runde und bald berichteten erstmal die Anderen von sich und ihrer Sucht-Situation.

Mensch, da waren auf einmal Menschen, die kannten sich aus, die kämpften auch – Tag für Tag – gleiche Dinge gingen mir ja auch durch den Kopf. Und immer wieder kam heraus, Selbsthilfe heißt „hilf Dir Selbst“ mit Hilfe der Gruppe.



Heute kann ich darüber ja lachen. Aber ohne die neuen Freunde aus der Kreuzbund-Gruppe wäre ich sicherlich vor die Hund gegangen.

Und wie stolz war ich, als meine Frau zum ersten Mal mit in die Gruppe kam und hörte und staunte.

Jetzt bin ich seit vielen Jahren trocken, aber Frei – vielleicht. Trotzdem bin ich froh noch in der Gruppe zu sein – sie hilft mir und ich kann anderen helfen. Ein schönes Gefühl.

Horst Stauff

Vom Umgang mit dem Zaubertrank



Ganz am Ende Europas liegt ein kleines Dorf bewohnt von unbeugsamen Galliern. Wenn Not am Mann ist, braut ihnen der Druide einen Trank, der übermenschliche Kräfte verleiht. Nur Obelix bekommt keinen. Und wenn er noch so bettelt und sich immer wieder anstellt, schickt ihn der Druide weg mit den Worten: „Nein Obelix, du bekommst keinen Zaubertrank, weil du als kleines Kind mal hineingefallen bist!“

„Ähnlich geht es den trockenen Alkoholikern: alle anderen dürfen, sie nicht. Das ist irgendwie ungerecht, aber sie sind halt reingefallen. Da hilft kein Betteln und kein Jammern. Am Anfang war für mich der Gedanke tröstlich, dass ich meinen fairen Anteil an den alkoholischen Getränken aufgebraucht habe. Meine Einteilung hat nicht für die ganze Wegstrecke ausgereicht.

Nach längerer Abstinenz habe ich aber eine andere *Haltung* zum Alkohol entwickelt als Obelix: ich stelle mich nicht mehr an, wenn Zaubertrank verteilt wird. Ich bin weder traurig noch enttäuscht, weil ich keinen mehr bekomme. Sondern ich habe kein Verlangen mehr danach. Für mich bitte nicht. Punkt. Ich hoffe zuversichtlich, dass mich diese Haltung vor Rückfällen bewahrt.

Wie der Rest des Dorfes, der Gesellschaft mit Alkohol umgeht, ist deren Sache. Ich missioniere nicht. Ich versuche nicht, gesunden Menschen die Abstinenz als einzig mögliche oder als bessere Lebensform anzupreisen. Ich wünsche mir aber, dass in unserer Gesellschaft wieder ein Konsens hergestellt wird, wie man mit Alkohol umgehen soll und wie nicht.

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 (BDSG) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender



*Wird es nun bald Ostern sein?
Kommt hervor, ihr Blümelein,
komm hervor, du grünes Gras
komm herbei, du Osterhas!
Komm doch bald und fehl mir nicht,
bring auch deine Eier mit.*

Gefunden im Internet



**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. 157 / 2016
ist der 01.04.2016**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40??? 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, Th. Hintzen

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

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



156 / 2016