

**KREUZ** *bunt+  
aktuell*



**Nr. 165** September/Oktober 2017

**KREUZBUND**

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



**Anspannung und Entspannung** sind ein paar gegensätzlicher Begriffe, die menschliche Grundzustände beschreiben. Sie werden oft mit dem Yin-Yang-Symbol in Verbindung gebracht. Yin und Yang bezeichnen in der neokonfuzianischen Philosophie „Gegensätze“ in ihrer wechselseitigen Bezogenheit als eine Gesamtheit, einen ewigen Kreislauf. Yin und Yang verhalten sich wie kommunizierende Röhren: Wenn Yang sich vergrößert, verringert sich Yin und umgekehrt. So kann das Begriffspaar zur Erklärung von Wandlungsvorgängen und Prozessen und zur Darstellung der gegenseitigen Begrenzung und Wiederkehr von Dingen benutzt werden.

Nun darf man diesen philosophischen Gedanken nicht überstrapazieren: der „ewige Kreislauf“ ist beim Menschen durch seine Lebensspanne begrenzt. Wer sich also zu lange der Anspannung hingibt überfordert sich eventuell derart, dass er keine Zeit mehr zur Entspannung findet, weil er vorher z.B. an Herzinfarkt verstorben ist. ... Oder an Leberzirrhose oder den vielen anderen körperlichen und seelischen Leiden, die durch Sucht entstehen. Denn Sucht steht oft in Verbindung mit Überanstrengung von Körper, Geist und Seele. Das Suchtmittel dient dann dazu, diesen belastenden Zustand subjektiv erträglich zu machen.

Leider folgt die Entspannung nach Absetzen des Suchtmittels nicht automatisch sondern sie muss erkämpft werden. Deshalb klettern auf dem Titel dieses Heftes die Strichmännchen wie die Ameisen auf dem Yin-Yang-Symbol herum, viele stürzen ab und nur wenige landen weich mit dem Fallschirm. Suchttherapien bieten vielfältige Methoden an, um den Ausgleich zwischen Anspannung und Ruhe zu erlernen. Auch im normalen Leben scheint dafür ein enormer Bedarf zu bestehen. Einige exotische Angebote aus dem Netz:

*„17 schnelle Entspannungsübungen, um in unter 5 Minuten zur Ruhe zu kommen“, „Dunkelklausur im Taunus“, „Eine Woche Stille am Berg Sinai“ und die drängende Frage: „Wie findet jedes Sternzeichen Ruhe und Gelassenheit?“*

Wir wollen in dieser Ausgabe Informationen und Anregungen zu diesem Thema geben.

Redaktion

Ob Gott – aus menschlicher Sicht betrachtet – auch Urlaub macht? Ich denke ja. Das kann ich mir anders genau so wenig vorstellen wie die Überlegung, die ich von Kindern manchmal höre, dass Gott in der Kirche wohne. Gewiss ist Gott im Gottesdienst und trifft sich in der Kirche mit Leuten. Aber weshalb sollte er die ganze Woche dort sitzen und auf Sonntag warten? Gott will unter den Menschen sein. Und warum sollte er nicht auch in den Ferien sein? Ich bin überzeugt davon, dass wir ihn auch im Urlaub treffen können.

Nicht, dass ich falsch verstanden werde. Gott macht natürlich keinen Urlaub vom „Gott sein“. Das geht ja gar nicht. „Gott sein“ ist schließlich kein Beruf. Wir können es nicht werden und brauchen es auch nicht. Im Gegenteil: Gott wird Weihnachten Mensch. Ein anderes Beispiel: Angenommen, Justin Bieber macht Ferien. Ob er will, oder nicht, er wird auch im Urlaub Justin Bieber sein. Und Gott bleibt immer Gott.

Einer der Namen Gottes ist: „Ich bin da“ (Ex. 3,14). Egal, ob ich in der Kirche sitze oder am Strand liege, Gott ist da. Das Gute dabei ist, Gott ist kein allgegenwärtiger Oberinspektor, der alle kontrollieren will. Gott liebt uns Menschen. Er möchte einem nahe sein, wie ein sehr guter Freund. Gottes Nähe tut Menschen gut. Weil ich sein kann, wie ich wirklich bin; er kennt mich ja sowieso. Weil ich nichts leisten muss. Weil ich Schwächen haben darf. Weil Gott ein Freund ist, selbst wenn ich ihn noch gar nicht kenne. In diesem Vertrauen und in dieser Gewissheit kann ich Entspannung und Ruhe finden.

Ob wir in diesen Tagen Urlaub haben oder nicht, wir können uns mit Gott verabreden. Im Büro, im Flugzeug, im Meer, in den Bergen, im Dschungel. Zum Beispiel mit diesem Gebet: „Gott, zeig mir wer Du bist.“, oder „Lass mich erfahren, dass Du mir nahe bist.“ Denn er hat versprochen:

„Wenn ihr zu mir betet, will ich euch erhören, wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden.“ (Jer. 29,13)

Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat



## *Neues aus dem Vorstand*

### +++ Neue Gruppe +++

Am 16.08.2017 startete Klaus Kühlen eine neue Gruppe unter der Bezeichnung **BZ 17**. Sie findet regelmäßig mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Hubertusstraße 3 statt.

Siehe hierzu auch seinen Aufruf auf Seite 12.

### +++Cafeteria-Öffnungszeiten+++

Die geänderten Öffnungszeiten, **Sonntags geschlossen**, zeigten bis jetzt keinerlei Nachteile. Vor allem die Gruppen begrüßen diese Neuerung, müssen sie doch nicht mehr angestrengt die Besetzung des Wochenenddienstes organisieren.

### +++ Frauen im Kreuzbund +++

Wie bereits im letzten Heft erwähnt, starten wir am **04.10.2017** zusammen mit der Caritas den Versuch, einen Frauennachmittag im HuB 3 durchzuführen. Von 14.00 – 16.00 Uhr ist das Café nur für Frauen geöffnet und bei Kaffee und Kuchen sollen „lockere“ aber auch „ernsthafte“ Gespräche geführt werden. Für Kinderbetreuung wird gesorgt.

### +++ Gruppenleiter-Arbeitsgespräche +++

Die Caritas möchte an der nächsten Gruppenleiterrunde teilnehmen. Zum einen um sich vorzustellen, zum anderen um Wünsche und Anregungen für eine engere Zusammenarbeit zwischen Suchtselbsthilfe und Suchtberatung zu erfahren.

Für dieses Gespräch erfolgte eine Terminverschiebung der GL-Runde auf den **25.10.2017**.

### +++ Flohmarkt +++

Die Anregung, einen Flohmarkt in den Räumen des HuB 3 zu veranstalten, fand bis jetzt keine Resonanz. Falls doch Interesse besteht, bitte Kontakt mit dem Vorstand aufnehmen.

**Der Vorstand**

## *Wie geht „zufrieden“?*

Zufrieden sein ist laut Wikipedia ein wichtiger Teil des biologischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, der im Allgemeinen die Gesundheit und Lebensqualität entscheidend mitbestimmt. Allerdings tritt „die Zufriedenheit im Leben nicht automatisch ein, sondern sie muss sich in der ständigen Auseinandersetzung mit der Unzufriedenheit behaupten.“ Was soll das bedeuten? Wie kann ich zufrieden sein, wenn ich ständig mit der Unzufriedenheit zu kämpfen habe? Bin ich dann nicht gleichzeitig zufrieden und unzufrieden?

Es kommt wohl darauf an, auf welchen Gegenstand sich meine Befindlichkeit bezieht und wie ich diesen bewerte. Dabei kann es um meine persönlichen Eigenschaften gehen (Schönheit, Intelligenz etc.) aber auch um objektive Lebensumstände (z.B. politische, soziale Verhältnisse) oder um meine Beziehungen zur Umwelt (Partnerschaft, Familie, Status etc.). Die Vielzahl der Gegenstände zeigt schon, dass ich durchaus mit einigen einverstanden sein kann, mit anderen aber nicht! So gesehen ist Zufriedenheit ein Durchschnittsgefühl, ein Zustand, bei dem ich mit der Mehrheit der Dinge, die mir wichtig sind, überwiegend einverstanden bin.

### **Ursachen für innere Unruhe**

#### *Umwelt*

- ständiger Stress, sei es in der Familie oder am Arbeitsplatz
- die tägliche Hektik durch Termindruck und übermäßige Arbeitsbelastung
- übermäßige Anforderungen Anderer
- Reizüberflutung
- belastende Lebenssituationen

#### *in uns selber*

- hohe Anforderung an uns selber, alles perfekt zu machen
- Überempfindlichkeit gegenüber der Kritik anderer
- Enttäuschungen
- nicht abschalten können
- der Hang, sich schnell über Kleinigkeiten aufzuregen

Oft wird die seit Beginn der Industrialisierung fortschreitende Beschleunigung aller Lebensbereiche für die wachsende Unzufriedenheit verantwortlich gemacht:

**„Egal wie schnell dein Pferd ist - deine Seele geht immer zu Fuß.“**

### **Umgang mit Unzufriedenheit**

Die Aufzählung der Ursachen zeigt aber, dass das nur ein Teil der Wahrheit ist. Viele der Ursachen liegen in uns selbst, in unseren Bedürfnissen, Erwartungen und Ansprüchen. Insoweit kann bei der Ursachenforschung das Gelassenheitsgebet hilfreich sein:

**„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“**

Denn die Dinge außerhalb meines Einflussbereichs kann ich nicht ändern. Ich muss sie nehmen wie sie kommen. Weil Dinge, die mich aufregen Stress auslösen, sind die Ergebnisse der Stressforschung hier hilfreich. Typische menschliche Reaktionen auf gefährliche Situationen sind Flucht oder Kampf. Bei Dingen außerhalb meines Einflusses macht beides keinen Sinn:

*Wenn ich pleite bin, muss ich den Konkurs hinnehmen. Es lohnt weder wegzulaufen noch dagegen anzukämpfen. Und noch weniger lohnt es, vertanen Chancen hinterher zu weinen oder sich selbst fortwährend deswegen anzuklagen.*

Was hilft ist, sich auf die neue Situation einzustellen, sich neue Ziele im Rahmen der Möglichkeiten zu setzen und sich wieder auf den Weg zu machen. Das gilt auch, wenn ich merke, dass ich nicht so genial bin wie Einstein oder so schön wie ein Filmstar. Ich kann natürlich mein Leben lang jammern und klagen, ich kann mich aber auch auf meine Stärken besinnen und auf diesen Gebieten meine Erfolge einsammeln.

Beeinflussen kann ich die Unzufriedenheit in mir selbst. Hier kann ich lernen meine Bedürfnisse und Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und an ihrer Umsetzung zu arbeiten. Dabei helfen mir Veränderungs- und Lerntechniken.

Bei den Ursachen in meinem Umfeld habe ich schließlich in der Tat die Wahl zwischen Kampf und Flucht. Hier muss ich entscheiden, ob ich die Anforderungen am Arbeitsplatz aushalten kann und will, ob ich mich mit meinem/meiner Partner/in verständigen kann usw.. Im negativen Fall muss ich das Feld räumen und mich anderweitig neu orientieren. Manchmal ist es aber auch die Angst, die uns am Kämpfen hindert. Da geben wir auf, ohne den Versuch unternommen zu haben, die Dinge in unserem Sinn zu verändern. Auch solche Reaktionen können eine Quelle lang anhaltender Unzufriedenheit sein.

### **Wie wird man zufrieden?**

Es gibt allgemeine Ratschläge

- Sei optimistisch!
- Lerne aus deinen Fehlern!
- Umgib dich mit inspirierenden Menschen!

Darüber hinaus ist es hilfreich, die eigenen Stressreaktionen zu kennen und einen persönlichen Werkzeugkasten zum Stressabbau zu entwickeln. Das kann langfristig eine gesunde Lebensführung mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sein. Im akuten Fall sollte man Entspannungstechniken parat haben:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga

sind Beispiele, für die es reichlich Angebote in der Volkshochschule gibt.

### **Was hilft nicht?**

Bei der Internetrecherche lief mir auch die Klosterfrau über den Weg. Sie versprach, nervöse Unruhe mit pflanzlichen Extrakten zu kurieren. Ganz versteckt war bei den flüssigen Mittelchen vermerkt: „Enthält 79 % Alkohol“. Stressbekämpfung durch Entspannungstrinken ist zwar weit verbreitet, aber langfristig unwirksam.

**„Alkohol löst keine Probleme, Probleme können schwimmen!“**

## ***Wenn mein Akku mal leer ist...***

Ja, wer kennt es nicht, es gibt so Tage, da läuft es nicht, die Stimmung ist mies, alles klappt nicht, man kann sich selbst nicht mehr riechen und alle Anderen sind sowieso doof und gegen mich.

Und dann trifft es einen als Abhängigen noch doppelt stark. Da muss man doch was gegen tun, was hat man denn sonst dagegen getan, da war es doch damals so einfach.... Und jetzt?

Der Sucht-Teufel hängt an einem und flüstert immer stärker ins Ohr – daneben säuselt das Trocken-Engelchen ins andere Ohr.... Bleib stark – Fall nicht um – Zeig keine Schwäche...!

Ja, dabei ist Schwäche so einfach und Stärke so schwer. Hilfe, wer hilft mir aus dieser Not?

Wie gut, wenn man sich dann auf ein starkes Team verlassen kann.

Wer seinen Freund aus der Selbsthilfegruppe anrufen kann - zum Quatschen und Auskotzen. Wer notfalls auch den Gruppenleiter rausklingeln und ohne Scham um Hilfe bitten kann. Oft setzt man sich dann zusammen und spricht einfach.

Selbst, wenn der Sucht-Teufel doch gesiegt haben mag, so ist man bei einem Rückfall dann nicht allein. Keiner „verteufelt“ einen, sondern oft weiß der Partner aus der Selbsthilfegruppe, wie schwer es ist, trocken zu werden und trocken zu bleiben. Ja, oft kennt er die Verzweiflung, den Frust, wenn man einen Rückfall hinter sich hat.



Offene Gespräche und wertfreie Zuwendung und auch professionelle Hilfe sind dann das, was man braucht, um wieder durchstarten zu können.

Ja, wenn....

Umso besser ist es, wenn man seinen Akku jede Woche in der Gesprächsrunde der Selbsthilfegruppe aufladen kann und merkt, wie befriedigend es sein kann, Andere auf ihrem Weg trocken zu bleiben zu bestärken und zu unterstützen.

Hilfe zur Selbsthilfe ist ein starkes Mittel aus der Sucht und über viele Jahre die bewährte Motivation trocken zu bleiben.

Also wenn mein Akku leer wird, weiß ich eine gute Möglichkeit ihn wieder aufzuladen.

**Horst Stauff**

## ***Mein Weg zu Ruhe und Entspannung***

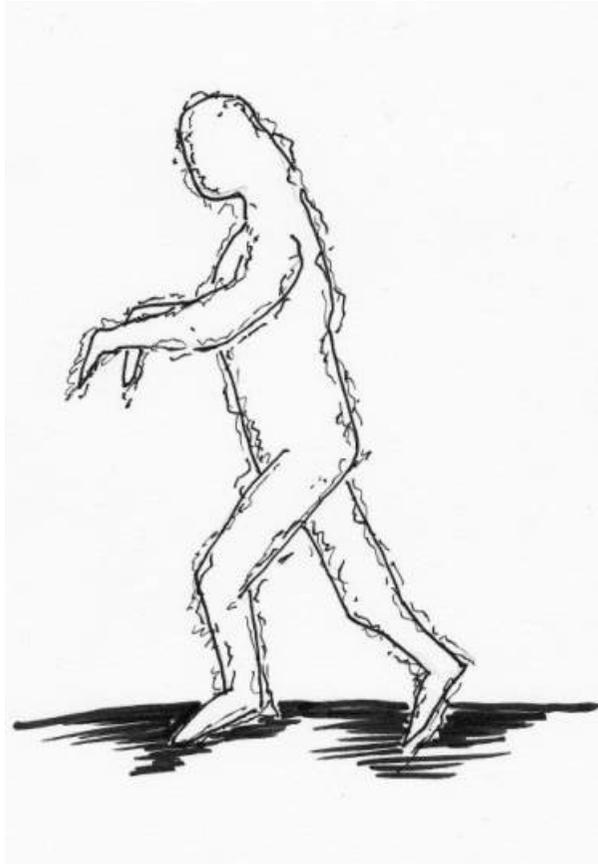
Spontan fallen mir folgende Stichworte ein:

- nur aus der Ruhe schöpfe ich Kraft
- selbst verantwortlich, um Ruhe zu finden
- klappt nicht immer
- öfter „nein“ sagen, um mehr Zeit für mich zu haben
- vielseitig, wie ich Ruhe finde
- einer „pusselt“ im Garten
- lesen
- in der Natur sein, abschalten (Kopf einsetzen)

**Renate Bleich  
BZ55**

## Wenn ich mal richtig kribbelig bin, dann.....

Wenn ich nicht mehr weiß wohin ich soll, alles mir gegen den Strich geht, wenn es mich mal wieder so richtig gepackt hat und ich meine letzten Reserven gegen den Rückfall mobilisieren muss und will, dann trete ich die Flucht nach vorne an.



Dann stürme ich fast in meinen Schrebergarten und fange an zu wühlen. Rasen mähen, Unkraut jäten, Büsche zurückschneiden – alles, was schon immer mal gemacht werden musste, ist heute fällig.

Man sagt ja grün beruhigt, mir hilft es unheimlich. Wenn ich sehe, wie schön sich alles so entwickelt - und grünt und blüht.

Ja, wenn ich die Vögel beobachten kann, wie sie sich wohl fühlen in meiner Oase, dann komme auch ich runter.

Soll man sich diesen Genuss durch den blöden Alkohol vermiesen lassen?

Soll man die Tage dahin dämmern und im besoffenen Kopf verpennen? Da fällt mir mein **NEIN** erst richtig leicht. Nein, ich will aktiv noch was vom Leben haben und sei es nur das kleine Glück, eine Biene beim Honig sammeln beobachten zu können.

Ich kann nur jedem Abhängigen wünschen, dass er so ein kleines Glück für sich findet und genießen kann. Sei es das Spielen mit dem Enkelkind, das Wiederentdecken des doch so geliebten Sports, sei es das aktive ehrenamtliche Mitwirken in einer Organisation, die weiten Spaziergänge mit der Ehefrau, die Wanderung mit guten Freunden.

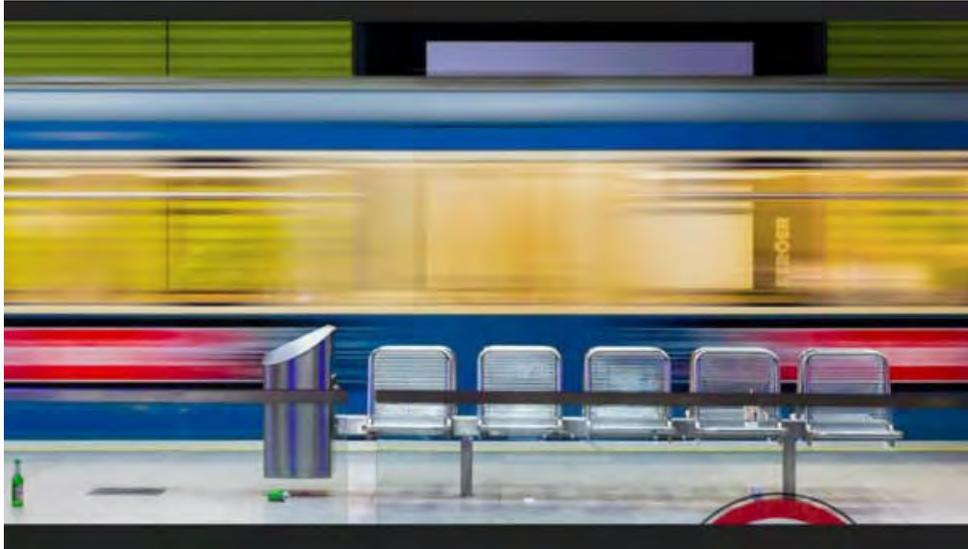


Es gibt so viele Möglichkeiten, man muss sie nur wieder finden, pflegen und halten. Ein Versuch ist es wert, vielleicht ist es der erste Schritt in ein neues Leben ohne Sucht.

Suchen Sie doch das Gespräch in ihrer Selbsthilfegruppe und fragen sie mal nach, wo ihre Freunde so ihre kleine Oase haben, vielleicht können sie sich ja anschließen und neue Kontakte knüpfen und aufbauen, um wieder stark NEIN sagen zu können.

# GLEIS 17

Steig ein und komm mit



## Liebe Weggefährten

Im August eröffne ich eine neue Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und deren Angehörige. Diese soll mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Kreuzbundes, auf der Hubertusstrasse 3, in Düsseldorf stattfinden.

Ich bin Klaus Kuhlen, 60 Jahre alt und suchtkrank. Seit ca. 3 Jahren bin ich abstinent. Ich lebe mit meinen Töchtern in einem Mehrgenerationen-Haus in Düsseldorf. Ich arbeite als Schulassistentkraft an einer Förderschule mit Schwerpunkt „Geistige Behinderung“ und betreue dort ein behindertes Kind im Schulalltag.

Meine Motivation, eine neue Gruppe zu eröffnen, liegt darin, jungen und älteren suchtkranken Menschen neue Perspektiven ohne Suchtmittel aufzuzeigen, Erfahrungen weiterzugeben, mit der Gruppe neue Wege zu gehen. Hierbei ist das Mitwirken aller Gruppenmitglieder willkommen.

Wenn Euch das anspricht könnt ihr mich gerne kontaktieren.

Ich bin telefonisch erreichbar unter 0177 8701685.

E-Mail: klaus.kuhlen@t-online.de

**Klaus Kuhlen**

# Kreuzbundkalender

## Samstagsdienste im BZ

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 02.09.2017 | BZ 2                 |
| 09.09.2017 | Team für Unterrath   |
| 16.09.2017 | BZ 14                |
| 23.09.2017 | Derendorf            |
| 30.09.2017 | BZ 9                 |
| 07.10.2017 | BZ 8                 |
| 14.10.2017 | BZ 15                |
| 21.10.2017 | BZ 6                 |
| 28.10.2017 | Team f. Kaiserswerth |
| 04.11.2017 | BZ 2                 |
| 11.11.2017 | Team für Unterrath   |

## KB-Termine:

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| 04.09.2017        | 10.00 Uhr Frauenfrühstück    |
| 11.09.2017        | 16.00 Uhr Frauenarbeitskreis |
|                   | 18.00 Uhr Vorstandssitzung   |
| 02.10.2017        | 10.00 Uhr Frauenfrühstück    |
| 14.10.2017        | 10.00 Uhr Männerfrühstück    |
| <b>25.10.2017</b> | 18.30 Uhr Gruppenleiterrunde |
| 30.10.2017        | 18.00 Uhr Vorstandssitzung   |

## Betreuung in Einrichtungen:

|                                                  |                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------|
| Fachambulanz<br>Langerstraße                     | Reinhard Metz                |
| Tagesklinik<br>Langerstraße                      | Achim Zeyer                  |
| Markushaus                                       | Alex Bovensiepen             |
| Fliedner-<br>Krankenhaus                         | Günter Grommes               |
| Siloah                                           | Brunhilde & Dieter<br>Dupick |
| JVA Düsseldorf<br>Motivationsgruppe              | Erika Worbs                  |
| „Smily Kids“<br>Kindergruppe<br>Hubertusstraße 3 | Heinz Wagner                 |
| <b>Termine: 10.09.2017</b>                       |                              |
| <b>08.10.2017</b>                                |                              |
| <b>12.11.2017</b>                                |                              |
| <b>10.12.2017</b>                                |                              |

## 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.**

**09. September 2017  
07. Oktober 2017  
02. Dezember 2017**

# Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

| Montag                                        | Dienstag                                                                                                                  | Mittwoch                                                                                   | Donnerstag                                                                                                                                                                                       | Freitag                                                                                                            |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BZ 15</b><br>Heinrich Kroll, Tel.: 9216216 | <b>BZ 22 „60 Plus“</b><br><b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr</b><br>Claudia Stark / Reinhard Metz<br>1602-1535      571859 | <b>BZ 9</b><br><b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b><br>Karin Mokros-Kreutzer,<br>Tel.: 131782 | <b>BZ 8</b><br>Christa Thissen, Tel.: 356617                                                                                                                                                     | <b>BZ 6</b><br>Stefan Linker                                                                                       |
|                                               | <b>BZ 14</b><br><b>Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr</b><br>Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051                                 | <b>BZ 17</b><br><b>Abends 18.00 bis 19.30 Uhr</b><br>Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685      | <b>Selbsthilfe-Gruppe</b><br>LVR-Klinikum im Sozialzentrum<br>Gebäude 27, Raum 2<br>16.30 bis 17.30 Uhr<br>bei Bedarf bis 18.00 Uhr<br>Ansprechpartner:<br>Detlef Steinhof<br>Tel.: 0162/7124110 | <b><u>Sonntag</u></b><br><b>Smily Kids Gruppe</b><br>jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr<br>Heinz Wagner, Tel.: 7332562 |
|                                               | <b>BZ 2</b><br>Heinz Wagner, Tel.: 7332562                                                                                |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                  | Termine siehe Seite 13                                                                                             |

# Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Grevenbroich 2</b><br>Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich<br>Lothar Maye, ab 20:00 Uhr<br>Tel. 02181/80632                                 | <b>Unterrath</b> 19.30 -21.30 Uhr<br>Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum)<br>Kalkumer Str. 60<br>Axel Müller Tel.: 0176/42135114     | <b>Seniorengruppe</b><br><b>Nachmittags im BZ</b><br><b>15.00 bis 17.00 Uhr</b><br><b>jeden zweiten Mittwoch</b><br><b>im Monat</b><br>Brunhilde & Dieter Dupick<br>Tel.: 0203/740951 | <b>Derendorf</b> 19.30 -21.30 Uhr<br>Pfarre Heilig Geist<br>Ludwig-Wolker Str. 10<br>Renate Ummelmann, Tel.: 446987                        |  |
| <b>Meerbusch-Büderich</b><br>Karl-Arnold-Str. 36,<br>40667 Büderich, KKG Heilig-Geist<br>Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr<br>Tel.0173/7465216 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       | <b>„Kaiserswerth“</b> 19.30 -21.30<br>Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde<br>Tersteegenstr. 88 (Golzheim)<br>Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607 |  |
| <b>Neuss - West</b><br>Rheydter Str. 176,<br>41464 Neuss, ONS-Zentrum<br>Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr<br>Tel. 02131/130308                | <b>Neuss-Furth</b><br>Papst-Johannes-Haus<br>Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss<br>Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr<br>Tel. 02131/541332 | <b>Dormagen-Nettergasse</b><br>Nettergasse 37, 41539 Dormagen<br>Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr<br>Tel. 0176/70338340                                                                   | <b>Gruppe Grevenbroich 1</b><br>Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich<br>Kalle Holz, ab 20:00 Uhr<br>Tel. 02181/1357                            |  |
| <b>Neuss - Süd</b><br>Bedburger Str. 61, 41469 Neuss<br>Bürgerhaus Erfttal<br>Monika Künstler, ab 19:30 Uhr<br>Tel. 02131/157500           | <b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum<br>Rheydter Str. 176, 41464 Neuss<br>Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr<br>Tel. 0176/80305480    | <b>Gruppe Grevenbroich 3</b><br>Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich<br>Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr<br>Tel. 0151/23554242                                                               | <b>Neuss-Mitte</b><br>ONS-Zentrum<br>Rheydter Str. 176, 41464 Neuss<br>Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr<br>Tel. 02137/2665                    |  |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |  |

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

**Telefon Büro** 0211/ 17939481  
**Telefon Cafeteria** 0211/ 17939482  
**Fax** 0211/ 16978553

### Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562  
(Mobil) 0172/ 2031543  
Brunhilde Dupick 0203/ 740951  
(Mobil) 0157/ 34457237  
Angelika Buschmann 0211/ 7881600  
(Mobil) 0151/ 57701316  
Frauke Piepmeyer 0211/ 396265  
(Mobil) 0157/ 32624253  
Manfred Weise 0157/ 78281546  
Silvia Ahenkona 0157/ 35268784  
Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10  
(geistl. Beirat)

### Öffnungszeiten

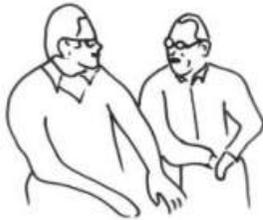
#### Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag  
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

#### Vorstand:

Montag bis Donnerstag  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## 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**  
Brunhilde Dupick  
**Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr**  
Brunhilde Dupick & 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

# Nachruf

## Brigitte: Unsere Gefährtin geht jetzt ihren eigenen Weg!

Am 22. Juli, wir wollten gerade zur Bahn und auf Kurzreise gehen, hat mich die Nachricht vom zu frühen, plötzlichen Tod von Brigitte Emunds erreicht und tief getroffen. Die Phase unserer intensiven Bekanntschaft, hier möchte ich lieber Freundschaft sagen, lag im Zeitraum von 1987 bis 1996, als wir sowohl Seite an Seite für die in der Düsseldorfer AG Sucht vereinigten Suchthilfeeinrichtungen tätig wurden, als auch unsere privaten Kontakte, oft im Familienverband, pflegten.



Nach meiner aktiven Zeit im Kreuzbundvorstand und Brigittes beruflicher Neuorientierung und auch der Verlegung ihres Büros in den Bonner Umkreis verloren wir uns aus den Augen. Es waren ganz einfach andere Zeiten gekommen, neue Aufgaben beanspruchten uns beide, und es gelang uns nicht, den Kontakt zu halten oder wiederzubeleben. Und auch wenn sich unsere Treffen in den letzten 10 Jahren auf ganz seltene Gelegenheiten beschränkten, so wird Brigitte in meinem Herzen, in meiner Erinnerung immer einen Platz in der ersten Reihe einnehmen.

Leider habe ich nie Tagebuch geführt. Deswegen sind mir viele Erlebnisse aus der gemeinsamen Zeit mit Brigitte nicht mehr mit Terminangabe präsent. Daher möchte ich lieber die Tätigkeitsfelder, in denen Brigitte mit dem Kreuzbund eng verbunden war, pauschal nennen.

Ich denke, es war 1987, als ich mit Brigitte erstmals in der Düsseldorfer AG Sucht zusammentraf. Da traten ja die Selbsthilfe-Menschen mit den Profi-Beratern des Suchtbereiches in Kontakt. Brigitte vertrat damals den Telefon-Notruf für Suchtgefährdete. Dort war sie die einzige hauptamtliche Mitarbeiterin mit der Aufgabe, die Organisation, Schulung und Betreuung der Ehrenamtlichen durchzuführen. Und so gehörte sie nominell zu den „Profis“, hatte aber eine unendlich hohe Wertschätzung für die Ehrenamtler, ohne die – das war ihre unumstößliche Ansicht – die sozialen Dienste nicht leistbar wären.



## ***Bin ich abhängig?***

In der Fachliteratur gibt es viele Kapitel darüber, wie man eine/n Alkoholranke/n erkennt. Leider ist der Übergang vom „normalen“ Trinkverhalten zum süchtigen Konsum im wahrsten Sinne des Wortes „fließend“. Deshalb gibt es keine eindeutige Antwort, sondern viele, mehr oder weniger aussagekräftige, Anzeichen. Daraus hat die professionelle Suchthilfe einen Katalog destilliert. Denn sie braucht eine klare Abgrenzung, weil das die Kapazitätsplanung, Kassenleistungen, Honoraransprüche und nicht zuletzt die Statistiken verlangen.

Das gängige Schema ist so:

Von **sechs Kriterien**,

1. zwanghaftes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
2. Kontrollverlust bezüglich des Beginns, des Endes, bzw. der Menge des Konsums
3. körperliche Entzugserscheinungen
4. Gewöhnung, Dosissteigerung
5. Fokussierung auf Alkohol
6. Vernachlässigung von gesundheitlichen und sozialen Folgeschäden

müssen **drei oder mehr** mindestens einen Monat lang oder mehrmals innerhalb eines Jahres gleichzeitig vorhanden sein, damit ein Alkoholsyndrom festgestellt werden kann. Daneben gibt es noch den Alkoholmissbrauch, bei dem körperliche oder psychische Schäden auftreten, ohne dass eine Abhängigkeit vorliegt.

Diese Merkmale sind ihrerseits alles andere als eindeutig und darüber hinaus weitgehend von der subjektiven Wahrnehmung des Betroffenen abhängig. Ob z.B. einer trinken will oder muss, ist außerhalb des Labors kaum objektiv feststellbar. Das ist auch die Schwäche der vielen Fragebögen zum Selbsttest, die von der Suchthilfe verbreitet oder von Zeitschriften veröffentlicht werden. Solange der Betroffene nicht objektiv ehrlich Auskunft gibt, ist die Aussagekraft dieser Tests gering einzuschätzen.

Dazu ist nicht einmal erforderlich, dass der Betroffene bewusst die Unwahrheit sagt. Im Verlauf der Entwicklung einer Abhängigkeit schafft er

sich oft ein Rechtfertigungssystem, das ihm den Blick auf die Realität verstellt. Dazu gehört beispielsweise, dass seine Trinkpausen für ihn der Beweis sind, dass er noch die Kontrolle über seinen Konsum hat. Die Alkoholkrankheit hindert den Abhängigen lange Zeit an der Erkenntnis, dass er sie hat!



Es gibt aber einige Anzeichen, an denen er erkennen kann, dass er selbst sein Trinkverhalten nicht mehr als normal ansieht, auch wenn er sich das selbst nicht eingesteht:

- Er stellt für sich **Trinkregeln** auf (z.B. „kein Alkohol vor 17.00 Uhr“, „nur am Wochenende“ usw.). Warum sollte er das tun, wenn er nicht auch zu diesen Zeiten das Bedürfnis nach Alkohol verspürte?
- Er erlegt sich **Trinkpausen** auf (z.B. „kein Alkohol in der Fastenzeit“).
- Er trinkt **heimlich** (z.B. Verstecken von Flaschen, Kauf von „Flachmännern“, Gebrauch von Pfefferminzbonbons, Schnaps in der Thermoskanne).
- Er legt einen **Vorrat** von alkoholischen Getränken an. Dahinter kann die Angst stehen, spontanes Verlangen nach Alkohol nicht sofort befriedigen zu können.
- Er füllt **Fragebögen zum Selbsttest** aus. Kaum einer wird das tun, wenn er keine Zweifel an seinem Konsumverhalten hat.

Diese scheinbar harmlosen Verhaltensweisen deuten darauf hin, dass der Alkohol in seinem Leben eine Bedeutung erlangt hat, die ihm normalerweise nicht zukommen sollte. Wenn er diese Dinge bei sich bemerkt, ist eine ernsthafte Selbstprüfung und ggf. eine Beratung anzuraten. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann zur Klärung beitragen. Hier kann er Informationen zur Sucht aus erster Hand erhalten. Außerdem nehmen die Vorbilder trockener Alkoholiker in den Gruppen der Diagnose „Sucht“ viel von ihrem Schrecken und Stigma. Man muss nur hingehen!

Reinhard Metz



Charline-Noemy Ndoyi, Klasse 8 b der Realschule Friedrichstadt (Luisenstraße Düsseldorf)

## ***Koks ohne Ende***

Unter diesem Titel berichtete das Handelsblatt (24.07.17) über die Kokainflut, die sich über Europas Häfen ergießt. Der in der Vorwoche aus Hamburg bekannt gewordene Großfund von 3,8 Tonnen im Wert von 800 Millionen Euro sei nur die Spitze des Eisbergs.

Paradoxerweise sind es gerade diese Fahndungserfolge, die den europäischen Markt für die Drogenbosse so attraktiv machen, indem sie den Preis für Konsumenten in die Höhe treiben. Und so kämpfen Zoll und Drogenfahndung einen fast aussichtslosen Kampf: wenn sie dem vielköpfigen Ungeheuer einen Kopf abschlagen, wachsen zwei neue nach.

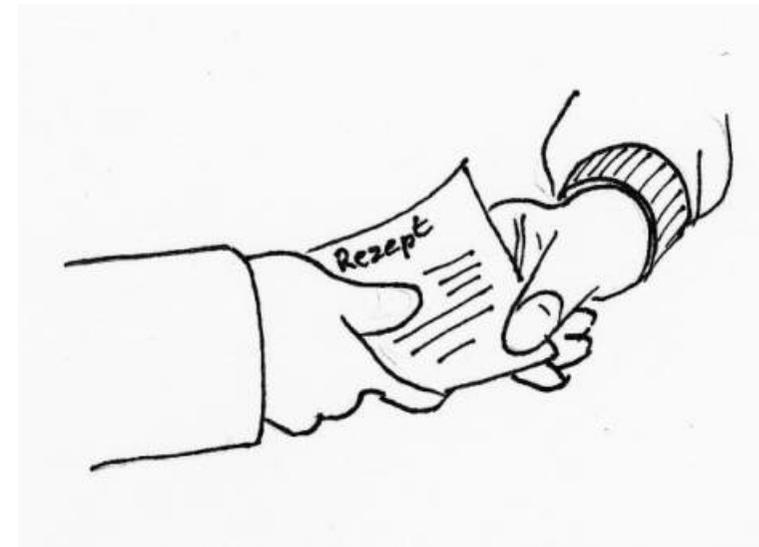


**Herakles und die lemäische Hydra, Getty Villa**

„Den wahren Feind vermag die Polizei ohnehin nicht zu besiegen: das gewaltige Verlangen in den Industrienationen, sich zu betäuben. Laut dem Bundeskriminalamt und der Drogenbeauftragten der Bundesregierung sind 2016 1333 Menschen in Deutschland an ihrem Drogenkonsum gestorben – neun Prozent mehr als im Vorjahr“, so das Handelsblatt. Das Blatt zitiert eine Mitarbeiterin des BKA mit der persönlichen Meinung, „dass in unserer Gesellschaft etwas schief läuft, dass man sich darüber auf der politischen Ebene Gedanken machen müsste.“

Was mag bloß dabei herauskommen, wenn sich die politische Ebene Gedanken macht? Die politischen Bestrebungen zur Legalisierung von Cannabis lassen nichts Gutes erwarten. Sie konterkarieren die Bemühungen zur Drogenprävention, indem sie das Risiko einer Einstiegsdroge verharmlosen. Apropos Prävention: hat jemand die Präventionsanstrengungen gesehen, für die aus Mitteln der Krankenkassen zusätzliche Gelder bereitgestellt worden sind? Vor Ort scheint davon noch nicht viel angekommen zu sein.

**Reinhard Metz**



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

# Resignation

*Warum sitz´ ich am See, trinke Tee?  
Warum ist denn hier bloß nichts mehr los?  
Warum bin an den Rand ich verbannt?  
Liebende wandeln vorbei - Einerlei!*

*Ach die Sorgen der Zeit bin ich leid.  
Und die Sonne wärmt auch mir den Bauch.  
Will sie eben noch sehn untergehn  
Und dann lege ich mich auch zur Ruh´ -  
Deckel zu!*



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

**Nr. 166 / 2017  
ist der 06.10.2017**

**Impressum**



Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Hubertusstraße 3 \* 40219 Düsseldorf  
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81  
FAX : 02 11 / 16 97 85 53  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto: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, Th. Hintzen

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

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



165 / 2017