

KREUZ *bunt+ aktuell*

Nr. 175 **Mai/Juni** **2019**



KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial

Das hässliche Entlein auf unserem Titelbild weiß nicht, dass auch in ihm ein schöner Schwan steckt. Zu seinem Glück regelt sich das in seiner Entwicklung automatisch. Sollte es sich aber vornehmen, ein Goldfisch werden zu wollen, dann bräuchte es schon eine gute Fee, um zumindest im Märchen dieses Ziel zu erreichen!

Beim Menschen liegen die Dinge etwas komplizierter. Sicher gibt es welche, die am Ende ganz hübsch werden. Es gibt aber viele, die selbst nie hübsch genug werden können. Und die deshalb ständig mit einem langen Gesicht herumlaufen und auf die gute Fee warten. Genauso halten sie es auch sonst im Leben. Sie vergleichen sich mit anderen und stellen fest, was der mehr hat oder was die besser kann als sie selbst. Und dann versinken sie in Trübsal. Sie sind blind für ihre eigenen Vorzüge und Talente.

Dieser bedauernswerte Zustand kann ererbt sein. Er kann aber auch durch Vernachlässigung oder Misshandlung in Kindheit und Jugend hervorgerufen werden. Diese Menschen wissen nicht, dass sie sich verändern können, dass sie etwas lernen können, was ihnen Respekt und Anerkennung einbringt. Sie sehen sich als bedauernswertes Opfer der Umstände und richten sich in ihrem Elend ein.

Wenn sie Pech haben finden sie einen Zaubertrank, der sie wenigstens für ein paar Stunden zum allerbesten Menschen macht. So hoffen Sie, mit seiner Hilfe sich selbst und ihr Dasein besser ertragen zu können. Leider enden diese Versuche oft in noch mehr Elend und Sucht.

Aber auch dann ist noch Hilfe möglich. Das bedarf jedoch großer Anstrengungen und grundlegender Veränderung. Sie müssen begreifen, dass die Hilfe aus ihnen selbst kommen muss. Und sie müssen akzeptieren, dass andere Menschen, die ähnliche Situationen bewältigt haben, für sie nützliche Vorbilder und Ratgeber sein können.

Selbsthilfe eben!

Redaktion

„Du bist kostbar in meinen Augen!“

Sehe ich es richtig, dass wir über das Selbstwertgefühl gerne dann nachdenken, wenn es uns gerade abhandengekommen zu sein scheint? Wenn es gerade nicht rund läuft bei mir, wenn ich gerade so richtig auf die Nase gefallen bin, wenn ich mich über mein eigenes Verhalten schäme und mich so richtig un-wertig fühle?

Wie entstehen das Gefühl und die Gewissheit, dass ich wertvoll bin? Natürlich spielen frühe kindliche Erfahrungen eine große Rolle, später dann Erfolg oder Misserfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf. Die Erfahrung, von einem Partner oder einer Partnerin geliebt zu sein oder die gegenteilige Erfahrung durch unfreiwilliges Single-Dasein oder durch Trennung. Die Erfahrung, vital und gesund zu sein oder die gegenteilige Erfahrung von körperlichem Eingeschränkt sein oder Krankheit, vielleicht verbunden mit dem subjektiven Gefühl von Schuld.

Wer bestimmt meinen Wert? Bekannte, Freunde, Vorgesetzte? Anerkennung oder Erfolg?

Bei jeder Taufe feiern wir, dass Gott Ja sagt zu einem Menschen – ganz unabhängig davon, wie ein Leben konkret verlaufen wird. Ob es aus menschlicher Perspektive als erfolgreich gilt oder nicht, ob es von Gesundheit oder mehr von Krankheit geprägt ist.

Gott sagt: „Du bist kostbar in meinen Augen und ich liebe Dich.“
(Jes. 53,4)

Wenn Gott Ja sagt, warum will ich Nein sagen oder unwertig von mir denken?

Ein praktisches Beispiel: Manchmal nehmen wir zu wenig wahr, was andere an uns schätzen. Ein Grund dafür kann negatives geprägtes Denken sein. Warum nicht einfach mal bei Freunden und Kollegen nachfragen, welche Stärken sie bei einem sehen? Eine dritte Meinung ist oft sachlicher als die eigene.

Ich wünsche viel Freude dabei – und die Erfahrung, nicht nur in den Augen Gottes kostbar zu sein.

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

In Abstimmung mit dem Cafeteria-Team hat sich der Vorstand entschlossen, den Wochenenddienst ab 01.04.2019 ganz in die Hände des Cafeteria-Teams zu legen.

Das heißt natürlich nicht, dass die Mitglieder keinen Wochenenddienst mehr machen dürfen! Wir freuen uns über jeden, der – in Abstimmung mit dem Team - den einen oder anderen Wochenenddienst übernehmen möchte und damit das Team unterstützt. Auch bei Urlaub oder Krankheit sind wir weiterhin auf eure Hilfe angewiesen. Wir hoffen, dass wir dann auf euch zählen können.

Wir bedanken uns bei euch für die jahrelange Unterstützung durch die an den Wochenenden geleisteten Cafeteria-Dienste.

Wie bereits im Heft 174 angekündigt, wird Norb auch im Juni einen Brunch machen. Es ist folgender Termin geplant:

**Pfingstmontag, 10. Juni 2019,
ab 11.00 Uhr.**

Preis: 8,50 Euro ohne Getränke.

+++ Flohmarkt +++

Am 16. Juni 2019 findet in der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr im HuB Drei ein Flohmarkt statt. Die Organisation übernimmt Norb. Wer verkaufen will, wendet sich bitte an ihn, Tel.: 0211 17939482 (Cafeteria) oder Mobil: 0157 32633642.

+++ AK Suchtselbsthilfe +++

Am 12. März fand der AK Suchtselbsthilfe statt. Im September letzten Jahres, wurde vereinbart, dass zukünftig die Suchtselbsthilfe im jährlichen kommunalen Suchthilfebericht darzustellen ist. Die Gruppenleiter bekommen hierzu ein Excel-Sheet, mit der Bitte dieses auszufüllen und an das Gesundheitsamt weiterzuleiten.

+++ 30 Jahre Selbsthilfe-Service-Büro +++

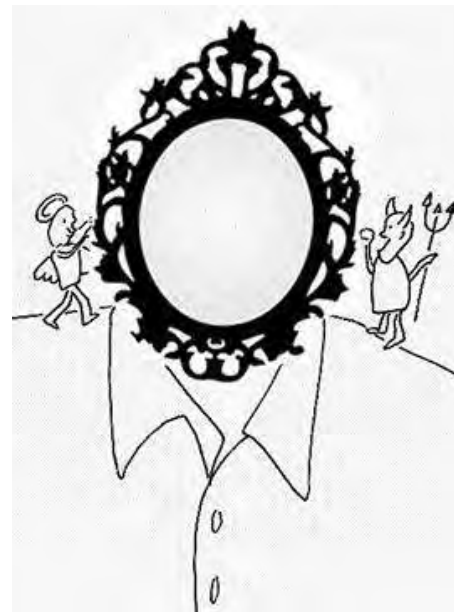
Am 21. September 2019 findet der Düsseldorfer Selbsthilfetag auf dem Shadowplatz statt. Der Kreuzbund wird vertreten sein. Wer unser Team unterstützen möchte, meldet sich bitte bei Klaus Kühlen.

Der Vorstand

Selbstwertgefühl und Sucht

Als ich nach der aktiven Suchtphase wieder zu mir kam, bedrängten mich Fragen wie: „Wie konnte mir das passieren? Warum bin ich abhängig geworden und andere nicht?“ Wie viele andere Suchtpatienten wollte ich die Ursache meiner Suchterkrankung herausfinden. Wenn mir das gelang, so glaubte ich, könnte ich mit Hilfe meines Verstandes die Sucht überwinden. Irgendwie empfand ich es auch als beleidigend, dass ich trotz meiner Schlaueit lange Jahre nicht begreifen konnte, was mit mir los war und was der Alkohol mit mir gemacht hatte.

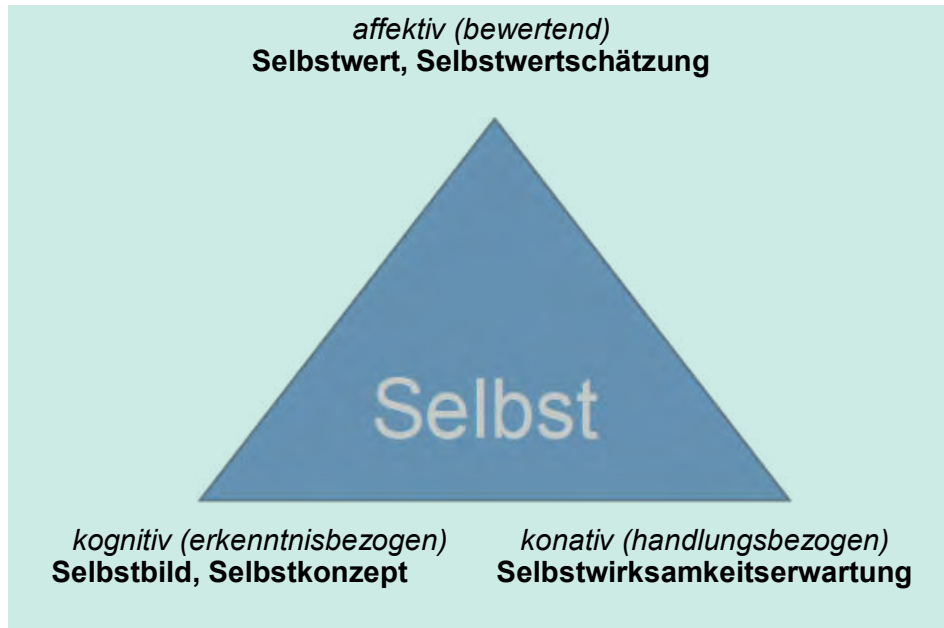
Meine Therapeuten waren anderer Meinung. Sie sagten, es sei wichtiger, nach vorn zu schauen und mich neu im Leben zurecht zu finden, anstatt mich für Fehler der Vergangenheit zu schämen. Wahrscheinlich hatten sie Recht. Mein Verstand hatte mich nicht vor dem Abrutschen in die Sucht schützen können. Weshalb sollte er jetzt in der Lage sein, mir heraus zu helfen! Also konzentrierte ich mich zunächst darauf, zur Ruhe zu kommen und Situationen zu vermeiden, in denen ich vorher Alkohol gebraucht hatte.



Erst nach einigen Jahren in Kreuzbundgruppen begann ich damit, in Seminaren und Vorträgen nach den Ursachen der Sucht zu suchen. Dabei stieß ich auf Ängste, Stress, Überforderung aber auch auf psychische Störungen wie z.B. Depressionen. Und eben auch auf ein geringes Selbstwertgefühl, dass als ein möglicher Auslöser von Suchterkrankungen genannt wurde. Ich konnte zunächst nicht viel damit anfangen und fand nach und nach folgendes heraus.

Was ist Selbstwertgefühl??

Der Selbstwert ist Teil des Selbst. Er beruht auf der emotionalen Einschätzung des eigenen Wertes, die jeder Mensch immer wieder spontan vornimmt. Die Dimensionen dieser Einschätzung sind Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen (bezogen auf die eigenen Fähigkeiten) und Selbstwertgefühl als Wertschätzung der eigenen Person. Wer bin ich, was kann ich, was ist das wert?



Wie entsteht mein Selbstbild?

- **Selbstbeobachtung**
Wir schreiben uns bestimmte gute und schlechte Eigenschaften, Fähigkeiten und Einstellungen zu.
- **Vergleich mit Anderen**
Wir beobachten andere Menschen, und vergleichen ihre Merkmale mit den eigenen.
- **Rückmeldungen Dritter**
Andere Menschen teilen uns ihre Beobachtungen/Bewertungen unserer Eigenschaften usw. mit. Das kann explizit erfolgen oder durch Verhalten, Gesten oder Körpersprache zum Ausdruck gebracht werden.

Wir speichern diese Beobachtungen, Bewertungen, Erfahrungen im Gedächtnis und verdichten sie im Laufe unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen zu einem Gesamtbild.

Wie entsteht ein negatives Selbstwertgefühl?

Es gibt genetische Vorgaben. Manche Menschen sind von Natur aus selbstbewusster oder unsicherer. Durch prägende negative Erfahrungen in der Kindheit mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen wird das natürliche Selbstwertgefühl herabgesetzt. Ist ein Mensch in der Kindheit und Jugend fortwährend kritisiert, abgelehnt, gehänselt, missachtet oder gar missbraucht worden, besteht die Gefahr, dass er Abwertung seiner Person zu eigen macht. Fehlende positive Bestätigung durch Dritte kann zu massiven Selbstzweifeln und zur Abwertung der eigenen Person führen. Aber auch Armut und ein schlechtes soziales Umfeld können die Selbstwertschätzung beeinträchtigen.

Wie wirkt sich ein negatives Selbstwertgefühl aus?

Ein negatives Selbstwertgefühl ist die Ursache vieler seelischer Probleme

- **Aggressionen**, Wut,
- Kindesmisshandlungen,
- Eifersucht, **Neid**,
- Ängste, **Unsicherheiten**, **Hemmungen**,
- Depressionen,
- Partnerschafts- und **Sexualprobleme**,
- **Übergewicht**,
- **Alkoholismus**,
- **Einsamkeit**,
- **Zwangsgedanken und Zwangshandlungen**,
- **und ...**

(Quelle: Psychotipps Dr. Rolf Merkle)

Negatives Selbstwertgefühl und Sucht

In unserem Kontext bedarf der Zusammenhang zur Sucht weiterer Betrachtung. Durch Alkoholkonsum lassen sich Ängste, Unsicherheiten,

Hemmungen, Depressionen zeitweise ausblenden und so die Selbstwahrnehmung manipulieren. Da dieser Effekt mit dem Abbau des Alkohols wieder entfällt, besteht für den Betroffenen ein starker Anreiz zu erneutem Trinken mit der Folge der Gewöhnung an den Stoff, die notwendige Steigerung der Trinkmenge zur Erzielung der gewünschten Wirkungen und schließlich des Kontrollverlusts. Die Alkoholsucht hat die unangenehme Nebenwirkung, ihrerseits zur Depression zu führen bzw. eine vorhandene Depression zu verstärken.

Im Verlauf der Suchtentwicklung kommt es darüber hinaus zu Konflikten mit dem Umfeld, die zu zusätzlichen Belastungen für das Selbstwertgefühl führen.

- Partnerkonflikte,
- Nachlassende Konzentrationsfähigkeit,
- Nachlassende Arbeitsleistung,
- Verlust des Arbeitsplatzes,
- Sozialer Abstieg,
- Vereinsamung,
- Gesundheitsschäden.

Und schließlich kommen womöglich Schuld- und Schamgefühle auf, Misserfolge bei Kontroll- oder Abstinenzversuchen, die ein Gefühl totalen Versagens und Scheiterns auslösen können.

Diese Verstärkereffekte machen verständlich, warum für Menschen mit negativem Selbstwertgefühl Suchtmittel besonders attraktiv erscheinen und warum sie es besonders schwer haben, dem Teufelskreis aus entlastenden Wirkungen und der notwendigen Steigerung des Konsums zu entkommen. Sie haben vermeintlich immer mehr Gründe sich selbst zu hassen und deshalb einen ständig wachsenden Druck zum Gebrauch von Suchtmitteln!

Gibt es einen Ausweg?

Klar ist, dass der Gebrauch von Alkohol und Drogen gerade für diesen Personenkreis in eine Sackgasse führt. Wenn es ihnen gelingt den Konsum zu beenden, also zunächst einmal zu entgiften, dann stellt sich die Frage, ob es ihnen gelingen kann, im Erwachsenenalter ihr negatives Selbstwertgefühl zu verändern und zu einer positiveren Einstellung zu sich selbst zu gelangen. Die Wissenschaft bejaht diese Chance.

Der Psychologe Nathaniel Branden nannte die folgenden Bedingungen, die „die sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ bilden:

1. Bewusstes Leben
2. Selbstannahme
3. Eigenverantwortliches Leben
4. Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
5. Zielgerichtetes Leben
6. Persönliche Integrität

Diese Säulen gilt es zu stärken und das bedeutet Arbeit! Nicht zuletzt gilt es, die eigenen wahren Fähigkeiten und Bedürfnisse zu erkennen aber auch die Grenzen, die einem die Natur gesetzt hat.

Wie komme ich dahin?

In einem Newsletter fanden sich folgende wesentlichen Schritte, um zu einem stabilen und gesunden Selbstwertgefühl zu gelangen:

- Man muss beginnen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und achtsamer mit sich umzugehen.
- Man muss sich selbst netter begegnen und für sich und die eigenen Bedürfnisse zu sorgen, statt von anderen zu erwarten, dass die einen glücklich machen.
- Man muss sich mit dem eigenen inneren Kritiker versöhnen.
- Man muss lernen, die eigenen Gefühle zu beeinflussen.
- Man muss sich selbst beweisen, dass man Einfluss auf das eigene Schicksal hat.
- Man muss sich wirklich dafür entscheiden, sein eigenes Selbstwertgefühl in kleinen Schritten zu erhöhen.

(Stangl, W. (2019) Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik
Stichwort: 'Selbstwertgefühl')

Was kann die Selbsthilfegruppe dazu beitragen?

Diese Schritte muss der Betroffene selbst gehen. Er muss sie aber nicht allein gehen. Wie oben erwähnt sind neben der Eigenbeobachtung Vergleiche mit anderen und Rückmeldungen Dritter wesentliche Faktoren für die Ausbildung eines eigenen Selbstwertgefühls.

Die Selbsthilfegruppe bietet genau die Vergleichsmöglichkeiten und Rückmeldungen, die für den Prozess Neubewertung der eigenen Person des Patienten erforderlich ist. Er kann zwar auch auf andere soziale Unterstützer zurückgreifen (Partner, Freunde) aber die sind ihm womöglich während seiner Suchtkrankheit abhandengekommen. Außerdem kennen sie die Bedürfnisse und Befindlichkeiten des Betroffenen nicht so gut wie die Mitglieder der Gruppe, die Ähnliches erlebt haben.

Die Gruppe bildet ein soziales Netzwerk, das ein Lernen an den Erfahrungen der Gruppenmitglieder ermöglicht. Sie integriert die Gruppenteilnehmer auf Augenhöhe durch die gemeinsame Betroffenheit. Sie schafft ein demokratisches Arbeitsbündnis zur Weiterentwicklung der Teilnehmer. Durch wechselseitige Hilfe wertet sie die Teilnehmer auf. Und sie ist auf Dauer angelegt, was ein nachhaltiges Arbeiten ermöglicht.

Gleichzeitig bietet die Gruppe eine besondere Form sozialer Unterstützung durch

- Ähnlichkeit zwischen Helfer und Hilfesuchendem
- Erreichbarkeit der Vorbilder
- Identifizierung mit der Problematik des anderen
- Verständnis und Verstehen
- Angemessene Distanz (Eigenverantwortung bleibt)
- Geringe Perspektivenunterschiede (angemessene Kommunikation)
- Gemeinsame Neudeutung, Umdeutung, Neueinschätzung

(Prof. Dr. R. Ningel „Selbsthilfe – Hilfen zur Orientierung“ Vortrag 2005).

Schließlich stellt die Gruppe spezifische Werte als Ressourcen für die Teilnehmer bereit, die gerade in der Situation Selbstwert-Suchenden förderlich sind: Selbstbestimmung, Echtheit, Hoffnung als Grundtendenz, Solidarität (Ningel 2005).

Reinhard Metz

„Ich bin süchtig - jetzt aber nach mir selbst ! ...“

War ich froh, als ich das hörte!

Man kann es oft ganz deutlich / undeutlich sehen und erleben. Erst fällt einem auf, dass der Nachbar sich so ein wenig hängen lässt. Er hält einfach nicht mehr so auf sich. Er läuft einfach „schlunzig“ rum. Hemd dreckig, Loch in der Hose, Schuhe lange nicht mehr geputzt. Und ja, zuhause sieht es auch immer chaotischer aus. Die Küche sieht total versifft aus, der Boden starrt vor Dreck und der Müll stapelt sich – na ja.

Überall steht was rum, Leergut wird nicht weggebracht und das Rauchen – überall quellen die Aschenbecher über – in der Küche, im Wohnzimmer gleich drei Stück, selbst im Schlafzimmer steht der volle Ascher. Fenster putzen Fehlanzeige und er selbst?



Kaum noch zu sehen, immer nervös und er kommt morgens nicht mehr aus den Federn. Die Gesichtsfarbe grau, die Hände ungepflegt und dann dieser leichte Geruch...!
Irgendwann erkennt man dann, „der hängt an der Flasche“. Dann kann man nur noch versuchen zu helfen, zu beraten und einfach nur da zu sein.

Bis er sich selbst outete und den Mut fand über sich selbst und seine Situation zu reden. In einer Selbsthilfegruppe fand er Halt, Zuspruch und Unterstützung für seinen Weg aus der Sucht. Wichtig war nicht nur die Selbsterkenntnis, sondern auch die Einsicht, es muss sich was ändern – ich muss mich ändern! Trocken sein heißt auch seine Position zu ändern. Sein Verhalten und sein Dasein ändern.

Bisher war es eine schleichende Selbstaufgabe, manchmal auch ein Absturz. An sich ist es auch ein Verlust an Halt und Achtung. Alles was früher wichtig war, rückte immer weiter weg, war einfach nicht wichtig –

wichtig war die Flasche.
Eine Selbstaufgabe in Raten.

Der Schritt zur Abstinenz bedeutet oft auch alte Werte wiederfinden oder neu aufzubauen. Es geht ja einfach gesagt, um sich selbst. Einfach gesagt, schwer getan.

Ein neues Selbstwertgefühl aufzubauen hat viele Facetten. Die Finger vom Alkohol (oder anderen Suchtmitteln) zu lassen ist das eine.

Dazu kommt auch, wieder zu einem geregelten Tag zu finden. Ankerpunkte sind oft geregelte Abläufe und Zeiten.

Aber auch ein geordnetes Umfeld, neue Ideen und Anregungen, um den Tag zu füllen, wo vorher der Suff und das Delirium waren. Alte und neue Kontakte beleben, Kontakte zu Menschen finden und alte „Zechkumpane“ meiden oder sich ganz davon trennen.

Dem einen hilft ein neues Hobby, dem anderen eine neue Aufgabe, wo er gefordert und gebraucht wird – z.B. ein Ehrenamt.

Ziel ist es „sich selbst wieder was wert sein“! Nach dem Motto: Ich achte jetzt auf mich, darauf was mir gut tut, was mir Spaß und Freude macht, wo ich Bestätigung finde.

Denn ich bin ich und ich bin es mir selbst wert.

In diesem Sinn wünsche ich uns allen ein gehöriges Stück an Selbstwertgefühl und die Stärke dieses Bewusstsein an andere weiter geben zu können.



Horst Stauff

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

- 06.05.2019 10.00 Uhr Frauenfrühstück
- 11.05.2019 Fachtagung Zissendorf; s.S. 17
- 13.05.2019 18.00 Uhr Vorstandssitzung
- 03.06.2019 10.00 Uhr Frauenfrühstück
- 08.06.2019 10.00 Uhr Männerfrühstück
- 17.06.2019 16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
- 17.06.2019 18.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

- | | |
|--|-------------------------------|
| Fachambulanz
Langerstraße | Reinhard Metz |
| Tagesklinik
Langerstraße | Norbert Werner |
| Markushaus | Norbert Werner. |
| Fliedner-
Krankenhaus | Günter Grommes |
| Siloah | Brunhilde & Dieter
Dupick |
| JVA Düsseldorf
Motivationsgruppe | Erika Worbs
Norbert Werner |
| „Smily Kids“
Kindergruppe
Hubertusstraße 3 | |
| Termine: 11.05.2019
08.06.2019
13.07.2019
10.08.2019
14.09.2019
12.10.2019 | Heinz Wagner |

Save the Date!

Fachtagung Garath 2019

**SAMSTAG,
den 26. Oktober 2019**

**Thema:
Edel, hilfreich und gut? – Sucht-
selbsthilfe echt leben!**

Moderation: Bernd Hoerber

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.**

**18. Mai 2019
13. Juli 2019
21. September 2019
09. November 2019**

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 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	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	<u>Samstag</u>
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562 Termine siehe Seite 13

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	
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 Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	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-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

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

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Norbert Werner 0211/ 17939482
(Mobil) 0157/ 32633642

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

Montag, Dienstag u. Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Heinz Wagner
Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner

Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
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
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Einladung

am 11. Mai 2019, 10.00 – 16.00 Uhr findet die 14. Zissendorfer Fachtagung für Selbsthilfegruppen gemeinsam mit dem jährlichen Ehemaligentreffen in der Fachklinik Gut Zissendorf statt.



Das Thema lautet in diesem Jahr:

„Resilienz, kann das – hat das jede(r)?“

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit Krisen zu bewältigen, widrige Lebensumstände mit Hilfe und durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen zu meistern. Das klingt so einfach und einleuchtend, gestaltet sich aber manchmal schwierig, wenn Verletzungen und Lebenswunden diese Fähigkeit behindern.

Referentinnen sind **Silvia Linz** Dipl. Psychologin/Psychologische Psychotherapeutin, Leiterin d. Klinik Hof Toppenstedt und **Ingrid Vianden-Gabriel** Dipl. Psychologin/Psychologische Psychotherapeutin, Leitungsteam der Fachklinik Gut Zissendorf.

Nach dem Mittagessen ist Gruppenarbeit vorgesehen.

Anmeldung: info@zissendorf.de 02242-8895-55 von 9.00 bis 15.00 Uhr oder per Postkarte an Fachklinik Gut Zissendorf, 53773 Hennef.

Selbstwertgefühl und Alkohol – eine verhängnisvolle Beziehung

Am Anfang schien es so leicht. Da reichten ein, zwei Gläser damit ich mich stärker, unbeschwerter und weniger gehemmt fühlte. Und wenn ich nachmittags mit Freunden zu coolem Jazz Gin-Tonic trank, hatte ich das Gefühl größer und weiter zu werden. Der Alkohol half mir, meine Lebensangst und Unsicherheit für Momente nicht zu spüren, aber nicht sie mir zu nehmen. Also trank ich größere Mengen.

Dann ging es mit dem Selbstwertgefühl steil bergab. Ich erwachte morgens mit einem Kater, kam zu spät zur Arbeit, wusste teilweise nicht genau wie ich nach Hause gekommen war. Ich fühlte mich klein und erbärmlich.

Als ich älter wurde und weniger ausging veränderte sich mein Trinkverhalten. Nun trank ich „gemütlich“ zu Hause, keine Exzesse mehr, aber regelmäßig Tag für Tag. Zunächst hielt ich das für eine Verbesserung – Pustekuchen! Zunehmend war ich von Scham und schlechtem Gewissen erfüllt, überlegte genau wann, wo und bei wem ich den Alkohol kaufte, wie ich die Flaschen entsorgte, damit mein regelmäßiger Konsum bei Nachbarn und im Viertel nicht auffiel. Ich sorgte mich um meine Gesundheit, meine Beziehung, meinen Arbeitsplatz. Schließlich war mein ganzes Denken von Angst besetzt, ich fühlte mich nur noch erschöpft vom ständigen so tun, als sei alles in bester Ordnung.

Seit einigen Wochen gehe ich nun regelmäßig in die Suchtberatung und in Klaus' Gruppe. Hier werde ich nicht nur erkannt und akzeptiert, sondern lerne auch mich selbst wieder wertzuschätzen. In kleinen Schritten lerne ich mein Suchtverhalten zu verstehen und zu durchbrechen. Und das fühlt sich verdammt stark an...

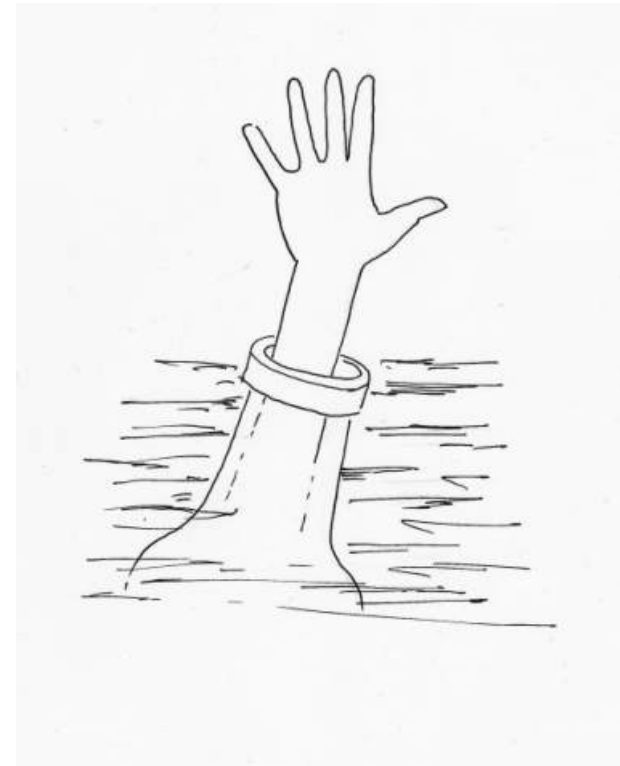
Ich danke Klaus (der den 6. Sinn zu haben scheint) und all den anderen wertvollen Menschen im BZ 17 dafür, dass sie sind wie sie sind.

Sabine

Willkommen in der Familie

Im Sommer 2017 lernte ich Detlef, Wolfgang und Anke im Rahmen der Infogruppe des Kreuzbund im LVR-Klinikum kennen. So kam ich zur BZ6 und fühlte mich wohl. Ende des Jahres musste bzw. wollte ich wieder trinken. Bis zum Sommer 2018 dauerte diese letzte Talfahrt mit dem Alkohol - ich kann und will nicht mehr! Wieder im Haus 13 der LVR ging ich mit gemischten Gefühlen und voller Angst zur Infogruppe. Dort traf ich meine Freunde vom Kreuzbund wieder. Keine Vorwürfe, Ratschläge und sonstige "gutgemeinte" Bemerkungen. Nein, ich erfuhr Freude des Wiedersehens, eine herzliche Begrüßung. Als wäre ich nie weggewesen, bin ich im Kreise der BZ6 erneut angekommen. Ich fühle mich mittlerweile Daheim, wie in einer Familie - immer willkommen. Danke, ich freue mich auf jeden Freitag bei meinen Freunden der BZ6.

**Martin
BZ6**



Wir stellen uns vor: BZ 6

Im Jahre 1991 wurde die Gruppe BZ 6 als Außengruppe Wersten mit dem Gruppenleiter Eddi (Lanzinger) gegründet. 2003 wechselte die Gruppe von Wersten in das damalige Begegnungszentrum auf der Bendemannstraße. Seit mittlerweile zwei Jahren befinden wir uns in den neuen Räumlichkeiten auf der Hubertusstraße (HUB 3). Zum festen Stamm unserer Gruppe gehören ca. 18 Weggefährten von denen 8 bis 12 regelmäßig an den Gruppenabenden aktiv teilnehmen



Sowohl Betroffene als auch Mitbetroffene, Frauen und Männer zwischen Anfang 40 und Ende 70 berichten jeden Freitagabend von ihrer Woche, ihren Sorgen und Nöten, aber auch von vielen kleinen und großen Freuden und Erfolgen im „Kampf“ gegen den Alkohol.

Der enorme Zusammenhalt innerhalb der Gruppe wird durch gemeinsame Freizeitaktivitäten wie z.B.

- Sommerliches Grillfest
- Tanzabende
- Fahrradtouren
- Bikertreffen
- Gemeinsames Frühstück in der Cafeteria
- Weihnachtsfeier
- Osterkaffeetrinken

immer wieder gestärkt.

Bei all den unterschiedlichen Lebensbiographien, die in unserer Gruppe aufeinander treffen, verbindet uns das eine gemeinsame Ziel, mit Hilfe der Gemeinschaft/Gruppe in ein zufriedenes abstinentes Leben zu finden. Durch den regen Austausch untereinander meistern wir erfolgreich die Hürden des alltäglichen Lebens ohne Suchtmittel.

Jeder ist bei uns herzlich willkommen.

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

Vom Aufbruch ins Ungewisse

Columbus wäre nie nach Amerika gekommen, wenn er nicht eine Vorstellung davon gehabt hätte, was er hinter dem Horizont vorfinden würde. Seine Vorstellung war zwar nicht ganz richtig. Denn er wollte eigentlich nach Indien. Zwischen Spanien und Indien war aber noch ein ganzer Kontinent zu entdecken mit dem er nicht gerechnet hatte. Aber wenn er nicht an den westlichen Seeweg nach Indien geglaubt hätte, hätte er nie die Segel gesetzt! Sondern er hätte wie alle andern an Schauermärchen geglaubt und sich gefürchtet, über den Rand der als Scheibe gedachten Erdoberfläche zu kippen!

Was kann ich daraus lernen?

Wer kein Ziel hat und wer nicht daran glaubt, es erreichen zu können, wird sich nie auf den Weg machen und auch nirgendwo hin gelangen!

Und:

Wir wissen nicht was wir am Ende des Weges vorfinden werden und ob wir unser Ziel erreichen. Aber es ist möglich, dass wir auf Schätze stoßen, von denen wir nicht mal geträumt haben!

Das gilt auch für meine Reise zu mir selbst.

Lange Zeit habe ich mich als gegeben hingenommen. Ich war wie ich immer schon war. Veränderungen waren meist lästig weil mit Zwang oder Arbeit verbunden. Also ließ ich mich erziehen von meinen Eltern und Lehrern. Ließ mich im Wehrdienst schikanieren, zu einem Studium drängen und machte meinen Weg in die „gehobene Mittelmäßigkeit“, wie ich in einem lichten Moment bilanzierte. Auseinandersetzungen ging ich möglichst aus dem Weg. Anpassung nach außen war die Devise. Meine eigenen Wünsche versuchte ich mir heimlich zu erfüllen, um keinen Widerstand auszulösen. Ich wusste was man tut und was nicht und ich wollte leben wie man lebt. Nur ein kleines bisschen besser! Kurz gesagt: Ich war ziemlich borniert.

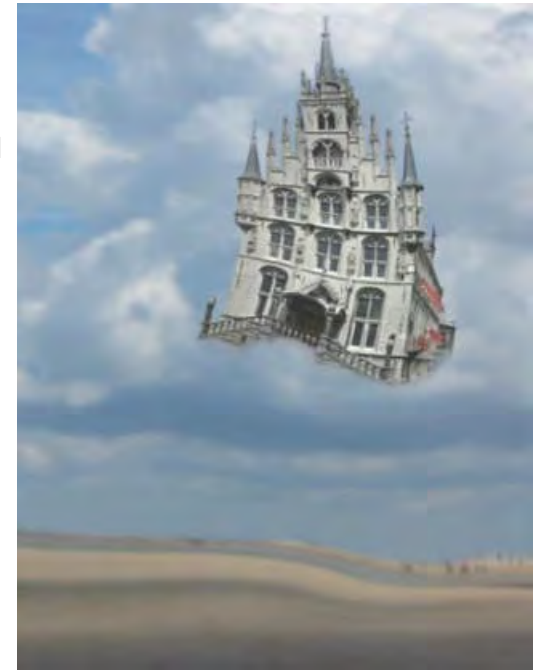
Vor lauter Anpassung hatte ich meine wahren Bedürfnisse und Sehnsüchte völlig aus dem Blick verloren. Ich wollte so sein wie es von

mir erwartet wurde und verbot mir jeden Gedanken daran, dass ich eigentlich was ganz anderes hätte wollen mögen. Mit der Zeit wusste ich nicht mal mehr, was das denn eigentlich war. Aber diese ungedachten, unausgesprochenen Dinge grummelten im Bauch. Sie ließen sich immer schwerer unterdrücken. Und die Anpassung erforderte immer höheren Kraftaufwand. Über lange Jahre hinweg konnte ich nur mit Unmengen von Alkohol den Anforderungen genügen, welche die Umwelt und ich selbst mir auferlegt hatten.

Schließlich brach mein schönes Luftschloss zusammen:

Führerschein weg, Arbeit weg und die unabweisbare Einsicht: Ich war Alkoholiker. Mein Selbstbewusstsein lag am Boden, ich hatte keine Idee, wie es weitergehen sollte. Und an der Stelle kommt Columbus ins Spiel. Ich fing an, nach meinen echten Bedürfnissen zu suchen. Dabei stieß ich auf eine ganze Menge „blinde Flecken“, Dinge, die ich nicht mal zu denken wagte. Die Therapie und später die Weggefährten in der Gruppe öffneten mir die Augen dafür, dass es viel mehr Möglichkeiten gab als ich bisher zugelassen hatte.

Und so setzte ich meine Segel und versuchte, mit anderen zusammen im Kreuzbund etwas aufzubauen. Ab und zu muss ich mich davor hüten wieder in altes Prestige-Denken zurück zu fallen. Aber es sind doch ein paar Dinge entstanden, die Spaß gemacht haben und mit denen ich ziemlich zufrieden bin. Und der Kontinent ist noch lange nicht vollständig entdeckt!



Reinhard Metz

Ein Gruß aus der Küche...

Gutes Essen ist nie kompliziert oder gar langweilig. Meine Rezepte entstehen oft rein zufällig, zum Beispiel wenn ich fehlende Zutaten durch andere ersetze. Manchmal ist das Ergebnis eher enttäuschend: So weiß ich mittlerweile, dass Fleischbällchen nur sehr sparsam mit Rosmarin gewürzt werden sollten. Es sei denn, man mag einen eher seifigen Geschmack. Aber so ist das bei vielen Gewürzen und Kräutern, oft kann weniger wirklich mehr sein. Jedoch nicht bei diesem von mir abgewandelten Klassiker, hier gilt: Sei mutig beim Würzen!

Möhrengemüse mit Bratwurst

Salsiccia ist eine italienische grobe Bratwurst, die die verschiedensten Gewürze und Kräuter enthält. Dies ist je nach Region unterschiedlich. Ich mag diese Wurst sehr gerne mit Fenchel. Es gibt sie aber auch mit Knoblauch, Muskat oder mit Koriander. Oft ist diese Wurst nur in italienischen Feinkostgeschäften zu finden. Und sie ist leider recht teuer. Daher habe ich mir eine preiswerte, aber sehr leckere Alternative angeeignet.

Für vier Personen braucht Ihr:

- 2 kg Möhren
- 4 Zwiebeln
- Ca. 50g Butter
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 Teelöffel getrockneter Estragon
- Salz und Pfeffer, eine Prise Zucker
- 4 grobe Bratwürste
- 1-2 Teelöffel Fenchelsamen
- Paprikapulver

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit der Butter und einem guten Schuss Olivenöl auf kleiner Flamme glasig dünsten. Die Möhren putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem geschälten und klein gehackten Knoblauch in den Topf geben. Salzen und pfeffern, den Zucker und den getrockneten Estragon unterrühren und mit halbgeschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Bratwürste mit einem scharfen Messer der Länge nach an einer Seite aufschneiden und dann die Pelle entfernen (dies gelingt am einfachsten mit nassen Händen). Die Würste nicht komplett halbieren, sondern wie ein Buch aufklappen. Mit der Rückseite in eine kalte Pfanne legen und etwas andrücken. Die Vorderseite mit Paprikapulver und dem Fenchelsamen großzügig bestreuen. Die Würstchen ohne Zugabe von Fett oder Öl bei höchster Stufe ca. 1 – 2 Minuten auf der Rückseite anbraten. Dann die Hitze auf die Hälfte reduzieren und die Würstchen wenden, so dass sie mit der gewürzten Innenseite nach unten in der Pfanne liegen. Weitere fünf Minuten braten, evtl. nochmals wenden.



Salzkartoffeln und ein grüner Salat passen hervorragend dazu.

Für die Bratwurst bevorzuge ich geräuchertes Paprikapulver. Dieses gibt es in den einschlägigen Feinkostläden oder sehr preiswert im Internet. Estragon und Fenchelsamen bekommt Ihr am preisgünstigsten im türkischen Supermarkt um die Ecke.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

Delegiertenversammlung des DV Köln

Die Amtsperiode des bisherigen Vorstandes des Kreuzbund-Diözesanverbandes ging zu Ende. Daher wurden bei der Delegiertenversammlung am 16.03.2019 in Köln Neuwahlen durchgeführt. Das bisherige Vorstandsmitglied Hans-Jörg Braitingler stellte sich nicht mehr zur Wiederwahl zur Verfügung.



Delegierte bei Abstimmung

Andrea Stollfuss (re.),
Siegfried Hombach

Der **neugewählte Vorstand** setzt sich wie folgt zusammen:

- Vorsitzende: Andrea Stollfuss
3 Stellvertreter: Thomas Schröder, Siegfried Hombach und
Karl Heinz Holt
Geschäftsführung: Elke Kostack

Wahl der Arbeitsbereichleitungen

- Öffentlichkeitsarbeit: Hans Aretz
Familie als System: Wilfried Denkert
Senioren / 55+: Ehrenfried Walkstein
Junger Kreuzbund: Heike Sickelmann.

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.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigefügt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer

Mein
allerneuester

Kick!



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
Nr. 176 / 2019
ist der 07.06.2019



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
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, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén
R. Metz, H. Stauff

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 900 Stück



175 / 2019