

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 179 **Januar/Februar** **2020**

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial

Als ich wieder nüchtern wurde waren alle Gefühle verschwunden. Ich saß im Garten des Fliedner Krankenhauses in Lintorf in der Sommer-sonne und überlegte, dass es jetzt eigentlich schön sein müsste. War es aber nicht. Sondern ich war innerlich versteinert. Alles sah grau aus und ich nahm nicht einmal die Wärme des Sonnenlichts wahr. Ich war weder lustig noch traurig und hätte nicht sagen können wie ich mich fühlte. Wie war ich da hingekommen?

Schon bald nach dem ersten Glas Wein mit 14 Jahren hatte ich begonnen, den Alkohol zur Regulierung meiner Stimmungslage einzusetzen. Mit etwas Alkohol waren schlechte Gefühle wie weggeblasen und gute Stimmung ließ sich damit bis zur Ekstase steigern. Ich brauchte keine schlechte Stimmung zu ertragen, sondern konnte sie einfach wegtrinken. Das half mir über die schwierige Zeit der Pubertät hinweg. Und auch im Studium und im Beruf ließ sich der Stoff hervorragend zur Kontrolle von Ängsten und Zweifeln einsetzen! Keine Rede von „Chaos der Gefühle“! Mit diesem Zaubertrank hatte ich alles im Griff. Meinte ich!

Mit den Jahren brauchte ich immer mehr Alkohol, um die Probleme im Zaum zu halten. Denn ich hatte sie ja nicht wirklich bearbeitet, sondern nur „unter den Tisch getrunken“. Sie rumorten im Untergrund und es kamen immer neue dazu. So musste ich am Ende rund um die Uhr trinken, um zumindest äußerlich zu funktionieren. Mit 50 Jahren hatte ich nichts mehr im Griff. Mit 52 Jahren verlor ich den Führerschein, mit 55 die Arbeitsstelle. Erst da wurde mir klar, dass mich mein Wundermittel in eine Sackgasse geführt hatte.

Von dieser Erkenntnis war es aber noch ein steiniger Weg bis zur Abstinenz. Erst in der Kreuzbundgruppe habe ich gelernt, Kontakt zu meinen Gefühlen zu halten und zu versuchen, im Einklang mit mir selbst zu leben, ohne mich zu überfordern. Das wöchentliche Gespräch in der Gruppe ist für mich zu einem unverzichtbaren Mittel seelischer Gesundheit geworden.

Wie auch für viele Weggefährten!

Redaktion

Eine schrecklich unordentliche Krankheit!

Sucht klebt an uns wie Kaugummi an der Schuhsohle. Aber: Was ist macht eigentlich „Sucht“ mit den Menschen?

Der Begriff kommt nicht von „suchen“ was man wegen der Ähnlichkeit meinen könnte. Das Wort geht vielmehr historisch auf den Begriff „siech“ zurück, der Krankheiten bezeichnete, die nicht offene Wunden oder Knochenbrüche waren (z.B. Schwindsucht, Fettsucht, Wassersucht, Magersucht, Gelbsucht). Dazu gehörte auch die Trunksucht.

Süchte haben viele Auswirkungen auf den Zustand von Menschen, körperlich, geistig/seelisch und/oder sozial. Das volle Spektrum nachteiliger Folgen trifft die Substanz-Abhängigen. Sie erleiden Schäden an Körper, Verstand, Seele und im sozialen Bereich bis hin zur Bestrafung. Dabei verstehen sie oft nicht, was eigentlich mit ihnen vorgeht und welche Möglichkeiten zur Veränderung sie haben. Die durch die Sucht ausgelöste Katastrophe zwingt die Therapeuten zu Notmaßnahmen („Entgiftung“). In dieser Phase sollten auch gemeinsam mit dem Patienten und evtl. vorhandenen Bezugspersonen versucht werden, realistische Ziele der weiteren Behandlung herauszufinden und zu vereinbaren.

Vielfältig sind auch die Werkzeuge und Methoden, mit denen versucht wird, den Konsum zu beenden und die nachhaltige Rehabilitation in die Wege zu leiten. Man versucht, mit Medikamenten das Suchtverlangen („Craving“) zu stillen, durch Gespräche Verstand und Willen des Patienten zum Widerstand zu motivieren und zu unterstützen, durch Betreuung Vereinsamung und Verarmung aufzuhalten und gegenzu-steuern.

Es kommt darauf an, bei der Behandlung alle Arten von Schäden in den Blick zu nehmen und sie idealerweise gleichzeitig zu beheben. Weil das im echten Leben nicht geht, ist es wichtig, über das Ende der Therapie hinaus die Nachsorge zu organisieren, um den Therapieerfolg zu sichern. Die Suchtselbsthilfe ist eine wirksame Hilfe dabei, die komplexen Probleme nach Konsumende nachhaltig zu bearbeiten!

Reinhard Metz

Neues aus dem Vorstand

+++ Mitgliedsbeiträge +++



Wir möchten nochmals darauf aufmerksam machen, dass Mitgliedsbeiträge nur für das Jahr, in dem sie eingezahlt wurden, vom Finanzamt als Spende anerkannt werden.

+++ Geburtstage und Mitgliedschaften +++

Zusammen mit der Redaktion würden wir gerne eine alte Tradition wieder aufleben lassen.

Besondere Geburtstage wie 50, 60, 75 etc. oder langjährige Mitgliedschaften möchten wir wieder im Heft veröffentlichen.

Dazu brauchen wir aber eure Hilfe, denn wir müssen die Datenschutzrichtlinien einhalten. Der/Die Jubilar/in muss mit der Veröffentlichung einverstanden sein!

Wenn ihr also entsprechende Geburtstage oder Jubiläen habt, meldet diese bitte an redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de.

Der Vorstand

Gefühle zulassen

Das einzige Problem mit Traurigkeit, mit Verzweiflung, Wut und Angst, Hoffnungslosigkeit, Schmerz und Kummer ist, dass du sie *loswerden* willst. Das ist das einzige Hindernis.

Jedes Gefühl hat seine Berechtigung zu sein. Unterdrücke oder verdränge deine Gefühle nicht, sie sind die Herausforderungen des Lebens. Akzeptiere sie und lerne mit ihnen umzugehen. Die sogenannten negativen Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst werden von vielen Menschen mit Vorliebe unterdrückt. Sie sehen entweder keinen Sinn in ihren Gefühlsausbrüchen, haben Angst, dass ihre Stimmung zu lange negativ bleibt oder schämen sich – sogar vor sich selbst.

Allerdings kann es sich auch auf den Körper auswirken, wenn Gefühle zu lange unterdrückt werden. Wenn nicht über negative Gefühle gesprochen oder körperliche Reaktionen wie Weinen nicht ausgelebt werden können, sucht sich unser Körper ein anderes Ventil.

Du lernst, besser mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich ihrer genau bewusst wirst. Manchmal ist es noch schlimmer, nicht zu wissen, was man fühlt, als gar nichts zu fühlen. Es herrscht dann Chaos in unserem Kopf und wir wissen unsere Gefühle und Gedanken nicht zu ordnen. In diesem Fall hilft es, dich nur auf dein Innenleben zu konzentrieren.

Dein Weg, mit deinen Gefühlen nicht angemessen umgehen zu können, war einer der Gründe für dein Trinken. Egal, ob jemand alkoholabhängig oder süchtig nach Arbeit ist, dahinter verbirgt sich die gleiche Ursache. Alle Süchte und Abhängigkeiten sind psychische Bewältigungsstrategien, um einen inneren Schmerz zu verdecken oder zu betäuben. Du wolltest dich einfach immer NUR gut fühlen. Nicht nur Alkoholiker neigen dazu, sich immer wohl fühlen zu wollen. Ein Glas Wein, ein Bierchen oder ein Psychopharmakon - und schon fühlt man sich besser - Schmerz, Frust, Ärger verfliegen. Diese Erfahrung hat jeder schon gemacht. Warum soll ich also auf etwas verzichten, was gut tut. Ich will diese - anfangs durchaus positive - erleichternde und wohltuende Wirkung immer wieder erleben.

Wir Menschen machen das, was uns gut tut und wollen es immer wieder haben. Wenn du dich schlecht gefühlt hast, dann hast du was getrunken, und siehe da, du fühltest dich besser. Prima, eine tolle Sache, du warst irgendwie Herr deiner Gefühle. Das ging jahrelang so, d.h. schlechtes Gefühl: Tabletten oder Alkohol = gutes Gefühl. Wie wir alle erfahren mussten, war das ein Irrglaube.

Lerne deine Gefühle zuzulassen. Unterdrücke sie nicht, nimm sie an. Schlechte Gefühle verunsichern uns. Man weiß nicht wie man mit ihnen umgehen soll. Je mehr du anfängst, sie zu benennen, desto besser wirst du darin. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, genau festzustellen, was du gerade fühlst.

In den meisten Fällen entstehen unsere Empfindungen nicht einfach ohne Grund. Oft sind es unsere inneren Überzeugungen, die dafür sorgen, dass wir uns in einer bestimmten Situation so fühlen, wie wir uns fühlen.

Diese Überzeugungen wiederum haben ihren Ursprung häufig in unserer Kindheit oder Jugend. Wir haben angefangen, sie als Wahrheiten zu übernehmen, weil wir Erfahrungen gemacht haben, die mit diesen Überzeugungen vereinbar waren.

Ein Beispiel:

Peter wurde in der Jugend immer gehänselt weil er klein war. Er litt unter Minderwertigkeitskomplexen. Heute ist Peter glücklich verheiratet, hat Kinder und einen tollen Job. Nun, einige Jahrzehnte später, ist keiner mehr da, der ihn hänselt. Trotzdem reagiert er immer dann beschämt, wenn jemand eine Bemerkung über seine Körpergröße macht. Und das nur, weil die Überzeugung, er sei klein, immer noch in ihm verankert ist. *Gefühle entstehen durch unsere Glaubenssätze und Gedanken.*

Wenn du dich also demnächst wieder einmal nicht so gut fühlst, belasse es nicht dabei, deinen Gemütszustand zu benennen und anzunehmen. Versuche zusätzlich herauszufinden, wo er herkommt.

Gehe dem Gefühl auf den Grund

- Welcher Glaubenssatz, welcher Gedanke oder welche Überzeugung könnte das Gefühl in dir ausgelöst haben?
- Welche Erfahrung in deiner Vergangenheit mag dazu geführt haben, dass sich dieser Glaubenssatz und ein gewisses Gefühl in dir festgesetzt hat?
- Ist das, was dir dieser Glaubenssatz vermitteln möchte, auch nur im Entferntesten wahr? Oder ist es einfach nur eine Verzerrung der Realität, die du getrost loslassen darfst und damit auch das damit verbundene Gefühl?
- Wie kannst du es schaffen, deinen Glaubenssatz zu ändern und durch eine hilfreichere, akkuratere Überzeugung und positivere Gefühle zu ersetzen?

Oft wirst du feststellen, dass alleine das Bewusstsein um die Ursache deiner unangenehmen Empfindungen eine heilende Wirkung hat.

Meist verliert das Gefühl dadurch bereits seine Macht über dich.

Gefühle entstehen größtenteils durch deine Gedanken und Glaubenssätze

Ein paar Worte zum Abschluss zum Thema Gefühle zulassen:

Gefühle sind seltsame Phänomene. *Paradoxe Phänomene.*

Auf der einen Seite ist es nämlich sehr wichtig, dass du das, was du fühlst, ernst nimmst, es annimmst und es erforschst. Sprich, Gemütszustände zulassen können.

Auf der anderen Seite sind Gefühle trotzdem auch nur Gefühle. Und auch, wenn es dir manchmal etwas anders vorkommen mag:

Nur, weil du dich einmal schlecht fühlst, heißt das nicht, dass gerade die Welt untergeht.

Diese Erkenntnis kann manchmal sehr befreiend sein. Denn sie gibt uns die Erlaubnis, auch mal nicht so gut drauf zu sein.

Und in einer Welt, die uns konstant dazu auffordert, vor guter Laune, Liebe und Lebensfreude überzusprudeln, mag das etwas heißen!

Manchmal sind es nämlich genau die negativen Empfindungen, die uns erst zeigen, wie schön die positiven überhaupt sein können.

Manchmal müssen wir Unangenehmes in Kauf nehmen, wenn wir auf eine größere Sache hinarbeiten oder für unsere Werte eintreten wollen.

Manchmal haben unsere Gemütszustände gar keine tiefere Bedeutung oder höhere Wichtigkeit. Auch wenn wir es gerne hätten, einfach um uns wichtig zu fühlen.

- Falls du deine Gefühle zulassen willst, darfst du sie nicht unterdrücken
- Gefühle möchten in allererster Linie eins: *Gefühlt werden*.
- Um Gefühle zuzulassen, musst du die Wurzeln deiner Gefühle erforschen.

Kämpfe um alles in deinem Leben, aber kämpfe nie gegen deine Gefühle, denn den Kampf wirst du verlieren.



Klaus Kuhlen

Sprüche über Gefühle

Erst habe ich gemerkt, wie das Leben ist. Und dann habe ich verstanden, warum es so ist, und dann habe ich begriffen, warum es nicht anders sein kann. Und doch möchte ich, dass es anders wird.

(Kurt Tucholsky)

Wir machen immer einen Fehler: Wir investieren Gefühle, statt sie zu verschenken.
(Werner Schneyder)

Die Menschen glauben viel leichter eine Lüge, die sie schon hundertmal gehört haben, als eine Wahrheit, die ihnen völlig neu ist.

(Alfred Polgar)

Ich weiß, ich zeige nur selten Gefühle. Aber du bist einer der wichtigsten Menschen für mich und ich bin so dankbar, dass es dich gibt.

Kein Mensch tritt ohne Grund in dein Leben. Der eine war ein Geschenk, der andere eine Lektion. Ich bin dankbar, dass du zum Ersten gehörst und mir geholfen hast das Zweite zu überwinden.

Wer so tut, als bringe er die Menschen zum Nachdenken, den lieben sie. Wer sie wirklich zum Nachdenken bringt, den hassen sie.

(Aldous Huxley)

https://youtu.be/vuols5_J0rw

https://www.youtube.com/watch?v=vuols5_J0rw



Falsche Freunde los lassen

Welche Freunde sind nicht wichtig? Welche Freundschaften möchtest du behalten?

Lass angebliche Freunde hinter dir und behalte jene, die dir wirklich wichtig sind.

Falsche Freunde los lassen ist oftmals gar nicht so einfach. Falls es dir besonders schwer fällt zu entscheiden, wen du loslassen willst oder wer bleibt, mach ein Kreuz im Kalender an dem du damit beginnen möchtest. Das kann besonders gut dabei helfen, mit dem los lassen zu beginnen.

An dem Tag X nehme ich mir ein Blatt Papier und schreibe alle Namen der Freunde auf, welche für mich so wichtig sind. Am besten alle jene die sich in meinem persönlichen Umfeld bewegen. Ich schreibe auch diese auf, bei denen ich mir unsicher bin, ob ich diese behalten möchte.

Als Überschrift wähle ich einfach „Los lassen oder Behalten“



Achte beim los lassen darauf, dass du die angeblichen Freunde so schnell wie möglich aus deinem Leben schaffst. Denn sonst läufst du Gefahr, dass dein Vorhaben scheitert beim los lassen, und dann stehst du wieder am Anfang.

Dann kannst du nun so verfahren. Freundschaften die so oder so kaputt sind und definitiv nichts bringen, kommen in den Behälter „Los Lassen“. Die wichtigen Menschen natürlich in den Behälter „Behalten“.

Am Ende nimmst du den Behälter mit „Los lassen“. Schau noch einmal genau ob du dich richtig entschieden hast. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du dich befreien möchtest. Freunde, bei denen du dich noch fragen musst, ob du sie in deinem Leben nicht mehr willst, leg diese noch einmal zur Seite.

Bist du dir nun sicher die richtige Wahl getroffen zu haben? Dann überlege nicht mehr, sondern fange sofort damit an dich von diesen falschen angeblichen Freunden zu lösen.

Du kannst dir sicher sein, die los Gelassenen werden dich auf gar keinen Fall vermissen.

Am Ende werden die, welche du behalten möchtest hinter dir stehen und dir viel Stärke und Kraft geben.

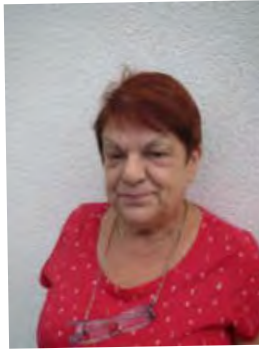


Zum Abschluss ein Zitat von John Lennon:

„Immer die Wahrheit sagen bringt einem wahrscheinlich nicht viele Freunde, aber dafür die richtigen!“

Wir gratulieren herzlich

unserer Geschäftsführerin
Angelika Buschmann,
die am 13. Januar 2020 ihren
70sten Geburtstag feiert.



Fels in der Brandung

Was soll ich sagen? Seit 1987 im Kreuzbund, ist Angelika immer für den Kreuzbund da gewesen. Sie hat noch in der Zeit von Heinrich Braunshausen den 2. Frühling der Selbsthilfeverbände miterlebt. Damals wurde eine Gruppe nach der anderen gegründet und der Kreuzbund in Düsseldorf wuchs auf rund 400 Mitglieder an. Das erforderte zur Jahrtausendwende eine professionelle Organisation der Geschäftsstelle und Angelika stand parat. Sie hatte schon ein Jahr zuvor ehrenamtlich im Büro mitgearbeitet. Als die städtische Förderung eine Halbtagsstelle im Sekretariat ermöglichte, wurde sie von der damaligen Geschäftsführerin Rita Müller verpflichtet. Seitdem hat sie sich in alle Arbeitsgebiete von der Mitgliederverwaltung bis zu Zuschussanträgen eingearbeitet, so dass sie seit 2011 auch als Geschäftsführerin in den Vorstand gewählt wurde. Inzwischen ist sie aus dem Büro nicht mehr wegzudenken.

Dennoch: eine große Aufgabe wartet noch auf sie: die eigene Nachfolge in der Geschäftsstelle regeln. Das wird schwer!

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

06.01.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
20.01.2020	18.00 Uhr Vorstandssitzung
27.01.2020	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
03.02.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.02.2020	10.00 Uhr Männerfrühstück
10.02.2020	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
02.03.2020	18.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
LVR Kliniken	Manfred Weise

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.

18.01.2020

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177-8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr- Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	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 Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Aquapops Freundeskreis Diakonie Nachmittags 17.45 bis 19.15 Uhr Ingrid Küssner, Tel. 376395	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen 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.: 0176/40438119	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	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	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 Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	„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-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	Neuss 1 Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Ratingen , Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		Dormagen 1 im Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	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

Wir stellen uns vor



Nach einem Jahr möchten wir, der Freundeskreis „Aquapops“ der Diakonie, Langerstraße, uns bei Euch dem Kreuzbund am Rhein für die Nutzung des Gruppenraumes sehr bedanken!!

Unsere Selbsthilfegruppe betreffend Alkoholsucht musste sich vor einem Jahr für unseren Gruppentag am Donnerstag eine andere Örtlichkeit suchen. Der Raum in der Langerstraße wurde für weitere Therapieangebote gebraucht.

Also dickes Dankeschön an Angelika Buschmann, dass wir innerhalb einer Woche ihre Zusage bekamen.

Auch im Jahr 2020 können wir uns weiterhin bei Euch jeden Donnerstag von 17.45 bis 19.15 Uhr treffen.

Unsere Gruppe besteht seit über 14 Jahren. Wir sind z.Zt. sieben Männer und zwei Frauen. Unser Durchschnittsalter liegt bei 55 Jahren. Wir alle haben eine Suchttherapie betreffend Alkohol und Drogen abgeschlossen?

Durch die 2-monatigen Gruppensprechertreffen bleiben wir weiterhin in Kontakt mit der Diakonie Langerstraße.

Wir genießen unseren Weg zu Euch mit der wunderschönen Cafeteria und der Rheinatmosphäre und freuen uns auf ein weiteres gutes Miteinander in 2020!!

Aquapops
Freundeskreis Diakonie

3 x 30 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund

Bei der Adventfeier am 8. Dezember wurden **Frauke Piepmeyer** (Mitte), **Georg Potthoff** (links) und **Eduard Lanzinger** als langjährige Mitglieder durch den Vorsitzenden **Heinz Wagner** und die Geschäftsführerin **Angelika Buschmann** geehrt.



Frauke ist dieses Jahr 30 Jahre im Kreuzbund.



Wir kennen sie als hilfsbereit und freundlich. Wenn einer Sorgen hat, hat sie immer ein offenes Ohr.

Seit 5 ½ Jahren ist sie Frauenbeauftragte. Sie macht ihre Sache mit Herz und Liebe für den Kreuzbund.

Wir wünschen uns, dass sie weiterhin dem Kreuzbund verbunden bleibt.

Alles Gute, Frauke, für die nächsten Jahre

Brunni und Christa

Eddi Lanzinger ist 30 Jahre trocken!



Das ist eine lange Zeit. Bei Katja Kuhlen hat er die erste Gruppe besucht, das war 1988! Dort war er 2 Jahre.

Dann hat er selbst eine Gruppe in Düsseldorf-Wersten eröffnet. Diese leitete er ca. 15 Jahre.

Mit dem Vorstand hat er die Freizeit 6 Jahre organisiert. Er hat alles „super“ gemacht.

Er ist mit Herz und Seele dem Kreuzbund verbunden. Seine Gruppe war ihm sehr wichtig.

Auch ich und meine Frau Brunhilde sind bei ihm gelandet und haben viel gelernt.

Er hat für den Kreuzbund sein Bestes gegeben. Wenn er gebraucht wurde, hatte er immer Zeit.

Danke Eddi, dass es Dich gibt!

Dieter Dupick

Bindungstraumatisierungen und Suchterkrankung

Aus Anlass des 40-jährigen Bestehens der Fachambulanz veranstaltete die Diakonie Düsseldorf am 8. November 2019 einen Fachtag unter dem Titel „Sucht und Bindung“.



Anja Venedey Diakonie Düsseldorf, Abt. Suchthilfe, Beratung und Betreuung (links) und Dr. med. habil. Prof. Karl Heinz Brisch
Foto: Metz

Professor **Brisch** erläuterte in seinem Vortrag auf Grundlage der Bindungstheorie die Zusammenhänge zwischen Bindungsstörungen und Suchtentwicklung und zeigte im zweiten Teil Möglichkeiten einer bindungsorientierten Beratung und Therapie von suchtkranken Menschen auf. Nachfolgend möchte ich sein Referat anhand seiner Folien resümieren, weil es m.E. auch für die Arbeit in unseren Gruppen interessante Ansatzpunkte bietet.

Bindungserfahrungen sind überlebenswichtig

"Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet" (John Bowlby).

- Bindung ist für das Leben so grundlegend wie Luft zum Atmen und Ernährung
- Ein Säugling entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres eine spezifische emotionale Bindung an eine Hauptbindungsperson
- Die emotionale Bindung sichert das Überleben des Säuglings
- Die Bindungsperson ist der „**sichere emotionale Hafen**“ für den Säugling
- Durch Angst und Trennung wird das Bindungsbedürfnis aktiviert
- Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis wieder beruhigt
- Die primäre Bindungsperson muss nicht die leibliche Mutter/Vater sein
- Emotionale Bindung des Kindes an die Bindungsperson entsteht NICHT durch genetische Verwandtschaft ("Blutsbande").

Eine sichere Bindung wird durch Feinfühligkeit gefördert (*Mary Ainsworth*).

- ◇ Die Pflegeperson mit der größten **Feinfühligkeit in der Interaktion** wird die Hauptbindungsperson für den Säugling
- ◇ große Feinfühligkeit fördert eine sichere Bindungsentwicklung
- ◇ Die Bindungsperson muss nicht die leibliche Mutter sein
- ◇ Feinfühligkeit zeigt sich durch **Verhalten, Sprache, Rhythmus, Blick, Berührung**

Suchtmittel als Surrogat für fehlende Bindung

Wenn es in der frühen Entwicklung eines Kindes zu wiederholten traumatischen Erfahrungen durch seine Bindungspersonen kommt, entwickelt sich oft eine Bindungsstörung. Traumata können sich durch ungelöstes Trauma der Eltern oder infolge fehlerhaften Verhaltens der Pflegepersonen entwickeln z.B.

- Angstmachendes Verhalten
- Ängstliches Verhalten
- Hilfloses Verhalten
- Gewaltanwendung.

Eine dadurch hervorgerufene Bindungsstörung zeigt sich beim Kind durch typische Verhaltensweisen:

- Widersprüchliches, nicht voraussagbares und rasch wechselndes Verhalten zwischen Nähesuche, Vermeidung, Ignorieren der Bindungsperson
- Stereotype motorische Verhaltensweisen
- "Unterwasser-Bewegungen" (verlangsamte Motorik)
- Wiederholt für einige bis viele Sekunden wie im Halbschlaf oder Tagtraum („Trance“, dissoziativer Zustand)
- Motorisches Einfrieren (Freezing)
- Nicht vorhersagbare Affektausbrüche (Plötzliche Liebesbekundung und Körperkontakt, Massive Wutanfälle, Selbstverletzung, Aggression gegen sich, andere Personen oder Gegenstände)
- Akute Körpersymptome, Schmerzen.

Betroffene Kinder lernen nicht, wie sie auftretenden Stress regulieren können, weil ihnen eine Bindungsperson nicht oder nicht zuverlässig zur Seite stand. Eine Folge kann sein, dass sie als Jugendliche oder Erwachsene zur Stressberuhigung auf Suchtverhalten zurückgreifen. Das Suchtmittel steht dabei als Ersatz für eine Bindungsperson und führt auch zu einer körperlichen Entspannung. Wird dieses Verhalten eingeübt und über einen längeren Zeitraum praktiziert, dann kann das zu einer Abhängigkeitserkrankung führen.

Sucht als Ersatz für Bindung

Das Suchtmittel

- ◇ beruhigt das Bindungssystem
- ◇ Stress-Reduzierung auf physiologischer Ebene
- ◇ Beruhigung wie durch Körperkontakt mit Bindungsperson
- ◇ Ist mehr oder weniger leicht verfügbar
- ◇ Unabhängigkeit von Bindungsperson

Die Bindungsstörung erschwert aber auch den Weg aus der Sucht, weil nach dem Absetzen des Suchtmittels die „Surrogat-Bindungsperson“ fehlt. Der Betroffene erleidet extreme psychische Schmerzen und Gefühle von Angst, Panik, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Todesbedrohung, denen er schutzlos ausgeliefert ist. Das kann dazu führen, dass er vehement um sein Suchtmittel kämpft und sich nicht davon lösen kann.

Therapie: Aufbau einer sicheren Bindung

Eine erfolgreiche Therapie muss in diesen Fällen dem unbefriedigten Bindungsbedürfnis Rechnung tragen. Der Patient braucht eine sichere therapeutische Bindung. Durch häufige, sichere Kontakte kann er in der Therapie neue, intensive, sichere Bindungserfahrungen machen und diese ermöglichen ihm dann den Verzicht auf das Suchtmittel. Danach gilt es, die Abstinenz zu stabilisieren, bevor eine Bearbeitung des Suchtgedächtnisses und des Traumas in Angriff genommen werden kann. Dieses Vorgehen verdeutlichte Professor Brisch mit mehreren Fallbeispielen und Video-Demonstrationen.

Und was lernen wir daraus?

Das dem Vortrag zugrunde liegende Konzept kann uns helfen, einige „Fälle“ besser zu verstehen und angemessen zu reagieren. So können wir vielleicht nachvollziehen, weshalb ein Jugendlicher, der keine Bindung erlernt hat, nicht bereit und in der Lage ist, sich auf einen regelmäßigen Gruppenbesuch einzulassen. Vorhaltungen sind bei ihm nicht nur zwecklos, sondern bestärken ihn sogar noch in seiner Isolation.

Wenn wir uns andererseits einmal ansehen, was in unseren Gruppen Woche für Woche geschieht, dann haben wir den Patienten mit Bindungsstörungen einiges zu bieten:

- Regelmäßige Kontakte
- Intensiver Austausch
- Unbefristete Zuwendung
- Angebote enger Bindung in fast allen Lebenslagen.

Wenn es keine Gruppen gäbe, müsste man sie gerade für diesen Personenkreis erfinden!

Ein Gruß aus der Küche...

In der heutigen schnelllebigen Zeit haben viele von uns nach Feierabend nicht sonderlich viel Lust oder Zeit, sich an den Herd zu stellen. Es muss schnell gehen, darf nicht viel kosten und der Aufwand soll so gering wie möglich sein. In diesem Fall empfehle ich ein ganz einfaches Konzept:

Die Fünf-Zutaten-Küche.

Um auf dieser Basis maximalen Geschmack bei minimalster Anstrengung zu erhalten, dürfen natürlich ein paar Zutaten nicht in der Küche fehlen: Pfeffer und Salz, Essig und Öl. Macht Euch doch mal beim nächsten Einkauf die Mühe und schaut nach Meersalz, besorgt Euch eine schicke Pfeffermühle und Pfefferkörner. Geht in die Feinkostabteilung Eures Supermarktes und kauft euch hochwertiges Olivenöl. Der Unterschied zum vom Discounter angebotenen Zeugs ist gigantisch. Und wirklich viel teurer ist das Ganze natürlich auch nicht.

Aber: kochen mit nur fünf Zutaten – geht das überhaupt? Und ob!

Allerbestes Knoblauchhähnchen (für vier Personen):

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Scheiben Vollkornbrot mit Körnern, gerne auch vom Vortag
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 100g Rucola

Zunächst die Filets flach klopfen. Am Besten geht dies, wenn die Filets zwischen zwei Bögen Backpapier gelegt und mit dem Fleischklopfen auf ca. 1cm Dicke gehämmert werden. Alternativ geht natürlich auch eine beschichtete Pfanne oder ein kleiner Stieltopf. Das Brot in kleine Stücke zupfen und zusammen mit dem geschälten Knoblauch im Mixer zu groben Paniermehl verarbeiten.

Das gesalzene und gepfefferte Fleisch in den Bröseln kräftig andrücken und wenden. Damit die Brösel beim Braten auch haften bleiben, das Backpapier nochmals auflegen und die Filets wieder klopfen.

Jetzt kommt das Fleisch in eine vorher gut erhitzte Pfanne, zwei bis drei Löffel Olivenöl reichen völlig. Das panierte Filet von jeder Seite etwa drei Minuten braten, bis die Panade kross und das Fleisch durchgegart ist. Übrigens macht sich ab jetzt ein wirklich himmlischer Geruch in der Küche breit. Jetzt das Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und auf einem Teller verteilen. Den Rucola mit Zitronensaft und Olivenöl anrichten.



Wie lange hat das ganze jetzt gedauert? 20 Minuten? Eine halbe Stunde? Schneller ist der Lieferservice auch nicht.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

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.

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 beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer

Die Redaktion wünscht
allen Lesern
ein frohes
Neues
Jahr
2020!



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

Nr. **180** / 2020
ist der **07.02.2020**

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: 1000 Stück



179 / 2020