



Kreuzbunt+ aktuell

Nummer 16

Mai/Juni 1992

Alle Jahre wieder das gleiche: Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus!



Käferplage: Grafenberger Wald entlaubt!

Kreuz-BILD vom

In allen regelmäßigen Vereinsveröffentlichungen gibt es Dauerbrenner, die im jährlichen Turnus durch den Blätterwald geistern: Neujahr, Ostern, Pfingsten, Weihnachten sind von der geografischen Lage unabhängig, aber immer wieder unaufhaltsam; im Rheinland kommt zusätzlich dem Karneval eine ähnliche Rolle zu wie dem Monsunregen in den südlichen Regionen.

Um einen solchen Dauerbrenner handelt es sich auch beim Maikäfer, einem der Vorboten des Sommers. Der Maikäfer ist in den vergangenen Jahren bei uns immer seltener geworden. Als Grund dafür sehen viele die verschlechterten Umweltbedingungen. Aber vielleicht wollen sich die possierlichen Krabbeltierchen nur nicht immer wieder die Schuld an einem verunglückten Sommer in die Schuhe schieben lassen.

Wir jedoch wollen den Mai und seine Käfer herzlich willkommen heißen und verbinden damit ein kleines Preisrätsel für unsere treuen LeserInnen.

Hier die Preisfrage:

Wieviele Maikäfer haben wir vor einem Jahr durch unser Heft 10 (Mai/Juni 1991) krabbeln lassen?

Unter den richtigen Einsendungen werden drei Überraschungspakete aus der Kreuzbund-Boutique mit einem dicken, fetten Kabbelfreund als Krönung verlost.

Ihre Lösungen erwartet die Redaktion von **Kreuzbunt+aktuell** über das Büro Bendemannstraße.

Einsendeschluß ist der 15. Juni 1992. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

Nicht teilnehmen dürfen die Vorstandsmitglieder, die Mitglieder der Redaktion und die ständigen Mitarbeiter im BZ.

Drama im Frühbeet: Brutale Einwegflasche erschlägt wehrlosen Maikäfer

Kreuz-BILD vom



Muttertag

Einmal im Jahr ist Muttertag, da danken und denken die Kinder besonders an die Mutter und das ist gut so. Allerdings ist es für viele der einzige Tag, an dem das geschieht.

Doch ich denke hier einmal an die "zu gute" Mutter. Die Mutter, die ihr Kind vor lauter Liebe so fest an sich bindet, daß es keine Chance hat, sich abzunabeln, selbständig und erwachsen zu werden. Das sind dann die "erwachsenen Kinder", von denen ein großer Teil auch in unseren Gruppen sitzt, unfähig, ein eigenes Leben aufzubauen, Fähigkeiten, Talente zu entwickeln, sich zu entfalten und durchzusetzen. Sie bekommen ja alles abgenommen; denn: Mutter macht ja, Mutter kocht am besten, Mutter weiß am besten, welche Partner, welche Menschen gut für uns sind u.s.w.

Mutterliebe ist wohl ohne Frage etwas besonderes, aber sollten wir an solch einem Tag nicht doch einmal fragen: Was bin ich für eine Mutter? Was bin ich für ein Kind? Sicher ist es bequem und angenehm, wenn "Mutter macht". Sicher ist es auch schön, wenn mein Kind ganz so ist, wie ich es mir als Mutter vorstelle; nur: richtig kann es nicht sein. Schauen wir uns doch in der Natur um: Jedes Tier sorgt instinktmäßig dafür, daß die Kinder rechtzeitig alleine ihren Weg finden. Doch unsere Instinkte sind oft durch die sogenannte Zivilisation verkümmert. Die Natur sorgt auch dafür, daß Mutter einmal nicht mehr da ist, und was dann? Sicher, es ist nicht leicht loszulassen, nicht für die Mutter, nicht für das Kind. Aber wissen wir nicht alle, daß zuviel Nähe, zuviel Umarmung, bewegungsunfähig macht? So sollte der Muttertag auch ein Tag sein, um nachzudenken: Bin ich eine "zu gute" Mutter, ein "zu gutes" Kind?

Ich weiß, das ist ein heißes Thema, vielleicht habe ich auch ein Tabu gebrochen. Seid nicht zu streng mit mir, nicht zu böse – sonst sage ich's meiner Mutter!

Armin Langer, Gruppe Rath

Anmerkung der Redaktion:

Und wie steht's mit den Vätern?

**Legt
man
frühzeitig
die
Saat
von
Unsicherheit
und
Hemmung
im
Menschen
aus,
bedarf es
später
keiner
Fesseln,
ihm
die Hände
zu
binden.**



Osterspaziergang

Voller Freude fuhren Walter und ich zum Treffpunkt. Es herrschte Kreuzbundwetter. Am Treffpunkt wartete schöne Arbeit auf uns. Es mußten Ostereier versteckt werden. Mit viel Spaß und Gelächter ging es an's Verstecken. Später wurden die Kinder und Erwachsenen dazugeholt. Dann wurden fleißig Eier gesucht. Da nur sieben Kinder da waren, halfen die Erwachsenen mit. Sind wirklich so wenig Kinder im Kreuzbund?

Nach 30 Minuten war alles vorbei. Von einem Osterspaziergang war aber nicht mehr die Rede! Waren nur die Ostereier wichtig?

Auf einen langen

Osterspaziergang 1993 freut sich

Erika Pittroff

Anmerkung der Redaktion:

Zum Thema "Osterspaziergang" fragen wir uns natürlich auch, ob diese Aktivität noch zeitgemäß ist? Sollte es in 1993 den einzelnen Gruppen vorbehalten bleiben, einen Osterspaziergang auf Gruppenebene zu organisieren oder wollen wir wieder einen gemeinsamen Spaziergang planen?

Nach unseren Informationen wurde in zwei Gruppen bereits in diesem Jahr allein geplant und gefeiert. Unter diesen Umständen brauchen sich die Organisatoren natürlich nicht zu wundern, wenn die Mitwanderer ausbleiben.

Bloß, wo bleibt hierbei die immer wieder geforderte große Kreuzbund-Gemeinschaft?

Schreibt uns doch mal Eure Meinung!

**Wenn du einen
grünen Zweig
in deinem
Herzen trägst,
wird sich
ein Vogel
darauf
niederlassen.**

**Freude läßt sich nur voll
auskosten, wenn sich ein
anderer mitfreut.**

Mark Twain



Mäuzkes un Verzällches met'm Döres am 29.03.1992

Wat schön wor, well mer och wedder erlāwe! Jaques Göttelmann un Henny Borgard wollten dat och un so jow et noh dem eeschte Düsseldorf'er Owend dann och 'ne zweede.

Et wohd alles besorgt un organiseert: Blutwosch, Halwe Hahn met Kompott, Rög-gelches met Schmalz. Klor, dat von d'r Jrupp och manch eener metjeholfe hat. Alles wor nett parat jemaht un wor schön aanzekicke.

Wat es äwwer 'ne Düsseldorf'er Owend ohne ons ejentliche Mottersproch, ons lew Platt? Dröm wohd d'r Lückers Döres angascheert ons von d'r Aht un Wies jet beizebrenge. Jo, d'r Döres! Ze esch hät hä ons de Mundart verklamüsert un öm richtije Muster ze brenge, es hä als "Schnieder Wibbel" un als "Mehlbü-del" opjetrode. Wä denkt, Platt wör mar för löstije Stöckelches do, dä es op'm Holzweg.

Natürlich wohd och vell jelacht! Dobei wohden se all höngrich un met dem nett parat jemahtem un eso schön aanzekicke Büffet wohd flöck operühmt.

So zweschedörch hät Döres dann noch jet Düsseldorf'er Jeschicht un wat von denne Bergische Herzög verzällt.

Dem Döres un Jaques Jrupp' danke mer hezzlich för sonne schöne Owend!

Konzept: Hildegard Wachowski

Kreuzbund auf Achse: Xanten – 23. Mai 1992

Busfahrt mit Besichtigung des archäologi-schen Museums und Stadtrundfahrt

Treffpunkt: neuer Busabfahrplatz auf der Worringer Straße zwischen Worringer Platz und Hauptbahnhof

Abfahrt: 9.00 Uhr – Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Eigenleistung: DM 17.00 pro Mitfahrer für Fahrt und Eintritt

Anmeldungen: Büro Bendemannstraße

Kreuzbund fährt "ins Blaue" – 13. Juni 1992

Busfahrt nach ???????

Spannende Wanderung im ???????

Treffpunkt: neuer Busabfahrplatz auf der Worringer Straße zwischen Worringer Platz und Hauptbahnhof

Abfahrt: 8.00 Uhr – garantierte Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Eigenleistung: DM 20.00 pro Mitfahrer für Fahrt und Eintritt

Notwendige Überlebensausrüstung: festes Schuhwerk, Regenkleidung, Personalausweis!!!! und gut gefüllter Verpflegungsbeutel

Anmeldungen: Büro Bendemannstraße

ANSVAR

FÜR ALLE,
DIE ALKOHOLFREI LEBEN

ab sofort
neue Ansprechpartnerin:
Rosemarie Niepenberg
Gruppe Rath
Telefon: 50 47 781

Kreuzbund Dormagen lädt ein:

Familien-Sonntag

beim Grillfest

im Tannenbusch

Dormagen-Tannenbusch

24. Mai 1992

ab 11.00 Uhr



Freizeitangebote

Freizeit-Sport-Gruppe

Kreuzbündler machen sich ohne Streß und Leistungsdruck körperlich fit bei Gymnastik, Leichtathletik und Spiel; es wird allerdings vorwiegend Fußball gespielt!

Treffpunkt: Eingang des Rheinstadions

Beginn: freitags, 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Peter Busch, Tel.: 76 31 72
und Manfred Greiner, Tel.: 748 75 73 und
Ulrich Aßmus, Tel.: 22 91 641

Skat und Schach

können täglich zwischen 10.00 und 22.30 Uhr in der Cafeteria des Kreuzbundes auf der Bendemannstraße gespielt werden.



Turniere werden rechtzeitig angekündigt (siehe Terminkalender).

Tanzkurs

"Tanze mit mir in den Sommer..." so bzw. so ähnlich sang es schon Gerhard Wendlandt... und so lange wird es wahrscheinlich auch noch dauern, bis wir einen Tanzlehrer gefunden haben... leider.

¡Sobald es endlich so weit ist, laden wir per Flugblatt ein. Interessenten können sich bereits ab sofort im Geschäftszimmer anmelden.

Preis: Für 8 Abende DM 80.00

Ort: Kreishandwerkerschaft, Klosterstraße

Sondergruppen

Ein spezielles Angebot nur für Frauen: Musiktherapiegruppe

Doris Bläser vom Caritasverband bietet – besonders für Kreuzbund-Freundinnen – ab sofort wieder eine Ergänzung zu unseren Gruppengesprächen an. Die Musiktherapie findet vierzehntägig statt. Keine Angst vor Noten, Kenntnisse auf Instrumenten sind keine Voraussetzung zur Teilnahme. Schauen Sie einfach mal rein.

Wer sich entspannen will, Spiele und Übungen gern mitmacht, Musikinstrumente benutzen will und die Bewegung des Körpers nicht scheut, meldet sich bitte

bei Doris Bläser, Tel.: 74 66 39

Ort: Kinderheim Oberbilker Allee

Zeit: Montags, 18.00 bis 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Paargruppe Frühjahr 1992

Trotz mehrfacher Aufrufe konnten keine fünf Paare für die Paargruppe (P.G. Hoffmann) gefunden werden. Wir müssen dieses Angebot daher vorläufig aussetzen.

Im September werden wir erneut zur Paargruppe für das Winterhalbjahr einladen. Ihr solltet Euch jetzt schon überlegen, ob Ihr dieses Angebot nicht wahrnehmen wollt. Der Termin wird wahrscheinlich wie bisher mittwochs von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr sein. Ort Bendemannstraße. Anmeldungen sind auch jetzt schon möglich.

Therapeutische Wochenenden

Die Termine für die Wochenenden sind allen Gruppenleitern zugesandt worden und können dort abgefragt werden.

Anmeldungen bitte im Geschäftszimmer!

Paarwochenende 29.-31.05.92

Es sind noch wenige Plätze frei.

Gruppengespräche

19.00 Uhr

bis

22.00 Uhr

– Dienstag – Dienstag –

– Mittwoch – Mittwoch –

Stadtmitte, Gruppe BZ 1

Bendemannstr. 17

Leitung: Katja Kuhlen, Tel.: 76 29 48

Derendorf II

Pfarrkirche St. Dreifaltigkeit

Barbarastr./ Ecke Becherstr. (Eingang
Jugendheim)

Leitung: Jaques Goettelmann

Tel. 34 20 66

Garath

Martin-Luther-King-Haus

Rostocker Str. 18

Leitung: Peter Bleich, Tel.: 0 21 73/74 17 3

Holthausen

Pfarrkirche St. Josef

Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9

Leitung: Gerhard Huy, Tel.: 79 99 83

Rath

Pfarrkirche Heilig Kreuz

Rather Kreuzweg 43

Leitung: Armin Langer, Tel.: 65 61 89

Unterrath

Pfarrkirche St. Bruno

Kalkumer Straße 60 (Pfarrzentrum)

Leitung: Karl-Ernst Thiel, Tel.: 36 39 73

Urdenbach

Pfarrkirche Herz Jesu

Urdenbacher Dorfstraße 22

Leitung: Hans Koch, Tel.: 15 12 57

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Stadtmitte, Gruppe BZ 2

Bendemannstr. 17

Leitung: Cornelia Peters, Tel.: 62 35 08

Stadtmitte, Gruppe BZ 3

Bendemannstr. 17

Leitung: Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88

Stadtmitte, Gruppe BZ 7

Bendemannstr. 17

Leitung: Gudrun Benda, Tel.: 61 22 19

Stadtmitte, Gruppe BZ 10

Bendemannstraße 17

Leitung: Peter Schulz, Tel.: 34 88 10

Flingern

Pfarrkirche St. Vinzenz

Albertstr. 93

Leitung: Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

Gerresheim

Ökumenische Begegnungsstätte

Neusser Tor 12

Leitung: Gerd Arenz, Tel.: 34 45 03

Kaiserswerth

Pfarrkirche St. Suitbertus

An St. Swibert 70

Leitung: Monika Thoms, Tel.: 30 69 89

Wersten

Achtung! Achtung! Achtung! Achtung!

Abweichende Zeiten: **19.30** bis 22.00 Uhr

Orthodoxe Kirchengemeinde Wersten

Werstener Feld 65

Leitung: Margret Janssen, Tel.: 22 60 55

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Gruppengespräche

19.00 Uhr
bis
22.00 Uhr

– Donnerstag – Donner – – Freitag – Freitag –

Stadtmitte, Gruppe BZ 4

Bendemannstr. 17

Leitung: Katja Kuhlen, Tel.: 76 29 48

Stadtmitte, Gruppe BZ 5

Bendemannstr. 17

Leitung: Hans Beckmann, Tel.: 42 74 84

Stadtmitte, Gruppe BZ 6

Bendemannstr. 17

Leitung: Isolde Adler, Tel.: 48 25 56

Bilk, Merowingerstraße

Pfarr St. Ludger

Merowingerstr. 170

Leitung: Werner Ammann

Tel.: 0 21 73/ 6 59 97

Derendorf I

Pfarr Heilig Geist

Ludwig-Wolker-Str. 10

Leitung: Adolf Bongartz, Tel.: 25 46 86

Heerdt

Pfarr St. Benediktus

Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum)

Leitung: Udo Becker, Tel.: 021 29/ 73 90

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Stadtmitte, Gruppe BZ 8

Bendemannstr. 17

Leitung: Klaus Mühe, Tel.: 59 27 39

Derendorf III

Pfarr St. Dreifaltigkeit

Barbarastr./ Ecke Becherstr. (Eingang Jugendheim)

Leitung: Joseph Mertens, Tel.: 46 00 24

Vennhausen

Markusgemeinde

Sandträgerweg 101 (Clubraum)

Leitung: Ferdinand Schauerte, Tel.: 27 52 82

Essverhaltens-Gruppe

Bendemannstr. 17

Leitung: Gudrun Benda, Tel.: 61 22 19



Notrufnummern

Kreuzbund-Begegnungszentrum

Bendemannstr. 17, 4000 Düsseldorf 1

Tel.: 0 211/35 40 88

täglich von 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Telefonnotruf für Suchtgefährdete

Tel.: 0 211/32 55 55

anonym – rund um die Uhr

Telefonseelsorge

Tel.: 0211/1 11 01



Mai

- 05 Frauengruppe (Rita Walter), BZ
08.–10. Helferschulungs-Abschlußveranstaltung, Attendorn
08.–10. Gruppenfahrt BZ 1, Steinebach
11. Gruppenleiter und Stellvertreter bei Pfarrer Sülzen
15.–17. Männerwochenende (Helmut Faure), Heidhausen
15.–17. Gruppenfahrt Eßverhaltensgruppe, Steinebach
15.–17. Bundesseminar für Gruppenleiter, Paderborn
16. Supervision für GruppenleiterInnen, BZ
18. Frauenarbeitskreis, BZ
23. Kreuzbund auf Achse; Busfahrt nach Xanten (siehe redaktioneller Teil)
23. Fußballspiel der Sportgruppe im Sportpark Niederheid
24. Kreuzbund Dormagen lädt ein zum familiensonntag mit Grillfest im Tannenbusch, Beginn: 11.00 Uhr
25. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 Uhr, BZ
25. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr, BZ
29.–31. Paarwochenende (Hans-Dieter Braun), Essen-Heidhausen
30. Veranstaltung des Diözesan-Frauenarbeitskreises: Besuch der Museumsinsel Hombroich, Auskunft bei Brigitte Bongartz

Juni

01. Arbeitskreis "Frauen und Sucht"/Vorbereitungsgruppe "TOP 93", 19.00 Uhr, BZ
01. Frauen mit Pfarrer Sülzen, Cronenberger Weg (bei Katja Kuhlen)
02. Frauengruppe (Rita Walter), BZ
05.–08. Gruppenfahrt Unterrath, Rinsecke
06. Für aktive MitarbeiterInnen des Info-Teams: Besuch der Fachklinik Daun, Treffpunkt: 10.00 Uhr, Bendemannstraße (bitte bei Gerhard Huy anmelden!)
12.–14. Gruppenfahrt Rath, Papenburg
13. Kreuzbund auf Achse: Fahrt ins Blaue (siehe redaktioneller Teil)
15. Redaktionsschluß für **Kreuzbunt+aktuell** Nr. 17 (Juli/August 1992)
15. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr
19.–21. Gruppenfahrt BZ 2, Ijsselmeer
26. Diözesan-Arbeitsgespräch der Region West, Neuss
27. Supervision für GruppenleiterInnen, BZI
27. Diözesan-Frauenarbeitskreis Sitzung in Bonn, Auskunft bei Brigitte Bongartz
29. Frauenarbeitskreis, BZ



- An der Frauengruppe Interessierte melden sich bitte bei der Frauenbeauftragten Katja Kuhlen (Tel. 76 29 48) an. In dieser Gruppe können weibliche Gruppenmitglieder die Gespräche in den Selbsthilfegruppen vertiefen.
- Am Frauen-Arbeitskreis nehmen die gewählten Vertreterinnen der Gruppen des Kreisverbandes Düsseldorf teil.
- Zu allen Seminarveranstaltungen ist eine rechtzeitige Anmeldung notwendig. Diese ist lediglich im Geschäftszimmer möglich.
- Die Bundesseminare sind – wenn nicht anders angegeben – für GruppenleiterInnen, stv. GruppenleiterInnen mit PartnernInnen vorgesehen. Die Anmeldungen für diese Schulungen richten Sie bitte direkt an den Diözesan-Geschäftsführer Jochen Wachowski; der DV hat ein Postfach in unserem Büro!

Supervision

Als ich vor einem Jahr mit großer Mehrheit in der Gruppe Derendorf II als Gruppenleiter gewählt wurde, machte mich der 1. Vorsitzende des Kreuzbundes auch gleich auf meine Verpflichtungen aufmerksam, die unter anderem darin bestehen, daß ich die Supervision besuchen sollte (samstags alle 6 bis 8 Wochen). Ich ging dann zur Supervision mit der Frage: Was wollen die von mir?

Ich kann heute nach einem Jahr sagen, ich bin froh, daß der Kreuzbund Düsseldorf für die Gruppenleiter so eine Supervision geschaffen hat. Ich habe durch die Supervision vieles lernen dürfen, und auch meine Probleme mit meiner Gruppe konnte ich loswerden, mein eigenes Fehlverhalten entdecken und vieles mehr. Um so größer ist meine Enttäuschung, wenn so viele Gruppenleiter dieser "Pflicht nicht nachkommen. Ich sehe immer dieselben und meistens "alte", erfahrene Gruppenleiter.

Dann höre ich, der Vorstand soll tun! Nein, nicht der Vorstand hat das Schicksal der Kreuzbund-Mitglieder in der Hand, sondern die Gruppenleiter lenken die Wege der Gruppenmitglieder. Wir Gruppenleiter versuchen, unseren Gruppenmitgliedern die Notwendigkeit einer Gruppe nahezubringen und den Menschen neue Wege aufzuzeigen, beim Erkennen ihrer Probleme zu helfen, damit sie sich diese auch von der Seele reden können. Wir sprechen von Regelmäßigkeit der Gruppenbesuche - nur: Wo bleiben die regelmäßigen Besuche der Gruppenleiter bei der Supervision und die Verpflichtung des Gruppenleiters dem Kreuzbund gegenüber?

Ich könnte noch so vieles sagen, und ich glaube, viele Gruppenleiter sind derselben Meinung wie ich. Ich bin davon überzeugt, daß ich nicht fähig wäre, eine Gruppe gut zu leiten, ohne etwas für mich zu tun - sprich: Supervision.

Liebe Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen: Es gibt keine Möglichkeit, Euch unter Druck zum Besuch der Supervision zu bringen, dies wäre auch total falsch. Wie wäre es denn, wenn Ihr Euch einmal ehrlich die Frage stellen würdet: Wie stehe ich zu diesem Thema? Wäre es nicht besser, die Gruppenleitung

abzugeben, wenn mir diese "Gruppe für Gruppenleiter" nicht einmal so wichtig ist, daß ich als Gruppenleiter nicht einen Tag in zwei Monaten von meinem Privatleben übrig habe und dabei für mich selbst auch noch etwas Gutes tue?

Mit besten Grüßen

Jacques Göttelmann

Gruppe Derendorf II

Kreuzbund Düsseldorf bietet an: neue Helferschulung 1992-1995

Interessierst Du Dich für das Wohl Deiner Freundinnen und Freunde in der Gruppe? Möchtest Du Dich weiterentwickeln? Interessierst Du Dich für Gruppenleitung? Bist Du interessiert an der Mitarbeit im Kreuzbund?

Dann bietet Dir der Kreuzbund Düsseldorf die Möglichkeit zur Teilnahme an unserer nächsten Helferschulung.

Voraussetzungen: Zwei Jahre Abstinenz, regelmäßiger Besuch unserer Gruppen, die Bereitschaft zur Selbsterfahrung. Wir erwarten die Bereitschaft zur konstanten Teilnahme an den Schulungsveranstaltungen (an Samstagen bzw. Wochenenden) und die Mitarbeit in unserer Helfergemeinschaft.

Interessenten wenden sich an

Michael Kalwitzki, Büro Bendemannstraße

Archiv-Fotos

Fotos, die freundlicherweise für unser Kreuzbund-Archiv abgegeben werden, bitte mit Namen der Gruppe, Datum und Anlaß versehen, damit eine spätere Zuordnung erfolgen kann.

Herzlichen Dank sagt

der Archivar Dieter Andersen

Unsere Serie: "GruppenleiterInnen stellen sich vor" Mitbetroffene und Betroffener: Aktiv im Kreuzbund!

Cornelia Peters Gruppe BZ 2

Ich wurde am 05.02.1954 in Düsseldorf geboren und habe einen 20jährigen Sohn. Seit April 1985 besuche ich mit meinem Partner Michael Kalwitzki Kreuzbundgruppen und bin seit März 1986 Mitglied im Kreuzbund Düsseldorf.

Ich habe die Helferschulung im Kreuzbund absolviert und leite seit September 1987 die Gruppe BZ 2, die sich im September 1991 bereits teilen mußte, da die Gruppe zu groß geworden war.

Seit einem Jahr mache ich eine dreijährige Ausbildung als Arbeits- und Beschäftigungstherapeutin, nachdem ich 15 Jahre als Sekretärin und Sachbearbeiterin im Büro gearbeitet hatte. Der Entschluß zu dieser grundlegenden Änderung meines Lebens steht im Zusammenhang mit meiner Kreuzbundarbeit. In Gruppe und Helferschulung konnte ich meine Wünsche und Fähigkeiten entdecken. Auch fand ich hier den Mut und die Kraft zu einer solchen Entscheidung.

Diese positiven Erfahrungen gebe ich gerne im Gruppengespräch weiter.

Tel. 62 35 08

Gerhard Huy Gruppe Holthausen

Ich wurde am 04.10.1936 geboren und bin somit 56 Jahre alt, verheiratet mit Elisabeth Huy seit 1960. Wir haben zwei Töchter und zwei Enkel-söhne. Seit 1973 bin ich Mitglied im Kreuzbund Düsseldorf. Von 1976 bis 1983 leitete ich die Gruppe in Düsseldorf Benrath. 1983 wurde die Gruppe Holthausen neu gegründet.

Außer meiner Gruppenarbeit ist mir die Aufgabe im Vorstand des Kreuzbundes eine Herausforderung, welcher ich mich gern stelle. Ich verstehe die Arbeit im Kreuzbund als eine Gemeinschaftsaufgabe und Ausdruck eines neuen Lebensgefühls. Die Gruppe Düsseldorf-Holthausen trifft sich dienstags um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Josef, Ritastraße 9.

Tel. 79 99 83

Es ist kaum zu glauben, aber es soll immer noch Leute geben, die unser Begegnungszentrum nicht kennen. Deswegen laden wir nochmals herzlich ein:

Kreuzbund Begegnungszentrum

Bendemannstraße 17, Telefon: 02 11/ 35 99 77

Cafeteria-Treff, täglich geöffnet von 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Einzelgespräche montags bis freitags nach Vereinbarung

Gruppengespräche siehe Übersicht in Heftmitte!



KAFFEE – ein Wundertrank, der mehr als nur munter macht

Nachdem wir trocken geworden sind, haben die meisten von uns sich ein neues "Suchtmittel" gesucht: den Kaffee. In übermäßigen Mengen genossen, ist dieser auch noch gesundheitsschädigend – so ist zumindest oft die Meinung, die wir aus unserer Umgebung zu hören bekommen. Doch Irrtum! Mit großem Interesse habe ich vor kurzem einen Artikel über die Vorzüge von Kaffee gelesen. Hier einige Auszüge, damit Ihr auch künftig unbesorgt zu Eurer Tasse greifen könnt.

Filterkaffee beeinflusst die Blutfette (Cholesterin) nicht. Diese Gefahr geht nur von aufgebühtem Kaffee aus. Wer einen zu niedrigen Blutdruck hat und deshalb morgens kaum aus dem Bett kommt, kann sich hervorragend selbst helfen: Abends eine Thermoskanne mit Kaffee ans Bett stellen und noch vor dem Aufstehen ein bis zwei Tassen des "Muntermachers" trinken. Kaffee erweitert nämlich die Blutgefäße, verbessert die Durchblutung und erhöht den Blutdruck. Deshalb gilt andererseits: Wer unter einem sehr hohen Blutdruck leidet, der sollte dem Getränk nur mäßig zusprechen.

Kaffee ist wirklich ein Wundertrank, denn wahrscheinlich kann er sogar vor Krebs schützen! Eine Tasse, nach dem Essen getrunken, bindet nämlich krebserregende Substanzen der Nahrung im Magen, sodaß die Krebserreger unwirksam werden.

Treibt Ihr gerne Sport? Egal, welche Sportart Ihr betreibt, trinkt vorher eine Tasse Kaffee! Denn das darin enthaltene Koffein kann die Dauerleistung der Muskulatur steigern. Außerdem werden die Atmung angeregt, die Leistungsfähigkeit des zentralen Nervensystems erhöht und die Reaktionsfähigkeit gesteigert (also: Mitglieder der Sportgruppe, jetzt wißt Ihr Bescheid!).

Kaffee enthält nicht nur das muntermachende Koffein, sondern auch noch eine Reihe wertvoller Mineralstoffe. Wer täglich vier bis fünf Tassen trinkt, deckt damit 10% seines Tagesbedarfs an Eisen, 26% an Kalium, 12% an Magnesium, 10% an Mangan und 15% an Niacin, einem Vitamin der B-Gruppe.

In dem zitierten Artikel wurden noch mehr Vorzüge hervorgehoben. Auf Wunsch kann ich eine Kopie zur Verfügung stellen.

Schmeckt die gute Tasse Kaffee (beispielsweise in unserer Cafeteria!) jetzt nicht noch besser?

Silvia Gehrke, Gruppe Rath

C - A - F - F - E - E
trink' nicht so viel Kaffee,
nicht für Kinder ist der Türken-
trank,
schwächt die Nerven,
macht dich blaß und krank,
sei Du kein Muselmann,
der ihn nicht lassen kann!
(Kanon von
Wolfgang Amadeus Mozart)

NRW-
Verbraucher-
Ausstellung

aktiv
leben

Auch in diesem Jahr nehmen wir wieder an der Aktiv-Messe vom 15.08. - 23.08.1992 teil. Dies geht natürlich nicht ohne Eure tatkräftige Mithilfe bei der Vorbereitung der Messe, beim Aufbau, Standdienst und natürlich auch beim Abbau.

Haltet bitte schon einmal hierfür Platz in Eurem Terminkalender frei. Nähere Informationen erfolgen in Kürze über Eure/n Gruppenleiter/in.

Silvia Gehrke



URWALD-KAFFEE

für 3 Gläser

1 sehr reife Banane, 2 Teel. Instant-Kaffeepulver, 1/2 Vanilleschote, 3 Kugeln Vanilleeis, Zucker, 3 Tassen Milch, 1/8l. süße geschlagene Sahne. .

Die geschälte Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der Milch verrühren. Anschließend den Pulverkaffee, das Mark der Vanilleschote und den Zucker nach Geschmack unterziehen. In jedes der Gläser eine Vanilleeiskugel geben und den Kaffee darübergießen. Die Gläser zum Abschluß mit einer Haube aus geschlagener Sahne verzieren.



Viel mehr
Menschen müssen
mit dem geistigen als
mit dem materiellen
Existenzminimum
auskommen.

Harold Pinter



„Deine Sauferei wird uns noch
ruinieren!“



**Das nächste Heft
erscheint
Ende Juni 1992!**

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Herausgeber:

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.,
Bendemannstr. 17, 4000 Düsseldorf 1,
Telefon: 35 40 88, Telefax: 164 02 21

Verantwortliche Redakteurin:

Cornelia Peters, Gruppe BZ 2

Auflagenhöhe: 600

Namentlich gezeichnete Beiträge spiegeln
nicht in jedem Fall die Meinung des Heraus-
gebers wieder.