

# Kreuz bunt + aktuell

Hauszeitschrift des KREUZBUNDES in Düsseldorf

Heft 25 Feb./Mrz. 1994



## Grund zum Feiern!

Hurra! Geschafft!  
Die Ausgabe Nr.

# 25

liegt vor Ihnen!

POING



KWALL



PANG



WUMM



## 25 mal bunt und aktuell

### Zum Jubiläum unseres "Gelben" Heftes

25 Ausgaben **Kreuzbunt + aktuell** sind eine stolze Leistung. Viel Arbeit ist mit jeder Ausgabe verbunden.

Vor jedem Erscheinen tagt der AKR Öffentlichkeitsarbeit ein- bis zweimal, um ein Konzept zu "stricken" und vorliegende Artikel auszuwerten. Wenn das Schreibergebnis unserer Mitglieder eher mager ist, wird entweder selbst zur Feder gegriffen oder die Motivationsarbeit setzt ein. Die Ergebnisse konnten sich jedoch aus den hier eingegangenen Rückmeldungen immer sehen lassen.

Wer die ersten Ausgaben noch in seinen Unterlagen hat, wird feststellen, daß sich auch der optische Aufbau schon fast professionell verändert hat. Dieses haben wir zum einen unserer zur Verfügung stehenden Technik zu verdanken und zum anderen unserem Michael Kalwitzki, der mit viel Ausdauer und Freude jede Ausgabe druckreif zu Papier bringt. Doch dies alles braucht viel Zeit, und so kann oftmals

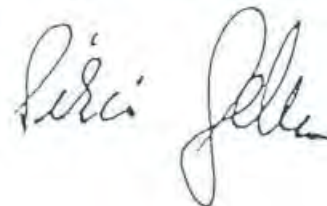
- trotz guter Vorsätze - der angekündigte Erscheinungstermin nicht immer ganz pünktlich eingehalten werden.

Zwischenzeitlich ist mit Leonore Engelhardt die dritte Redakteurin für den Inhalt verantwortlich. Für ihre Arbeit wünscht sie sich nichts mehr, als allzeit genügend "Inhaltsstoff". Laßt das Nur-Konsumieren unseres Mitteilungsheftes nicht zur lieben Gewohnheit werden, sondern helft mit, daß alle Freundinnen und Freunde immer über Eure Ideen und Eure Erlebnisse unterrichtet werden.

Denn es ist ja Euer **Kreuzbunt + aktuell**, und ich wünsche mir, daß die weiteren Ausgaben weiterhin ein Kommunikationsmittel unseres Kreisverbandes bleiben.

Dank dem Redaktionsteam und allen bisher beteiligten Freunden/innen sowie weiterhin erfolgreiche Arbeit wünscht

Eure



## Wir bedanken uns....

...bei unserem Cafeteria-Team

Ein kleines Dankeschön sollte das Treffen mit dem Cafeteria-Team am 19.11.1993 sein. Alle Weggefährtinnen und Weggefährten, die in unserer Cafeteria Dienste übernehmen, wurden zu einem gemütlichen Zusammensein eingeladen. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Dank an alle, die dazu beigetragen haben!

Die neue Hausordnung und neue Öffnungszeiten für die Wochenenden wurden durchgesprochen. Jeder konnte seine Vorschläge, aber auch seinen Frust vorbringen. Nochmals Danke für die vielen Dienste, die Ihr alle in unserer Cafeteria übernehmt!

Erika Pittroff

...bei den Spendern

Durch zahlreiche Geld- und Sachspenden aus den einzelnen Gruppen gelang es uns, die Tombola anlässlich unseres Karnevalfestes besonders reichhaltig ausstatten zu können. Der Vorstand dankt im Namen aller Kreuzbundmitglieder den Beteiligten sehr herzlich dafür.

Besonders hervorheben möchten wir die großzügigen Spenden, die uns von den Gruppen BZ 12 und Kaiserswerth zugehen.

Daß diese Spenden zustande kamen, verdanken wir aber auch den eifrigen Sammlern, die wir in unser Dankeschön einschließen wollen.

Leonore Engelhardt



## .....dem Himmel ein Stück näher! Eine Urlaubsreise in die Türkei mit netten Menschen

Eine Reise in die Antike, wobei die Gegenwart voll gelebt wurde.

Günter Weidemann sorgte für die Rahmenbedingungen, und wir füllten den Urlaub mit Leben.

Wir waren 18 Menschen von Basel bis Bremen, die sich nicht kannten. Nach Günters Devise "Der Mensch ist des Menschen Medizin" lernten wir uns nach anfänglichem Tasten schnell kennen.

Unser Zuhause war für 3 Wochen ein Hotel am Kleopatra-Strand von Alanya. Wie es netten Menschen zusteht, schien auch während der ganzen Ferienzeit die Sonne. Feinsandiger Strand, das Mittelmeer zum Verwöhnen temperiert, sorgten für Wohl-

befinden. Von dort unternahmen wir sehr viele Fahrten zu antiken Stätten, heißen Heilquellen in den Bergen des Taurusgebirges, wo wir glaubten, dem Himmel ein Stück näher zu sein. Bei einer Bauernhochzeit durften wir die Frauen und Männer, streng getrennt nach ihren Geschlechtern, erleben. Wir wurden zum Essen eingeladen und tanzten in der prallen Sonne hoch oben in den Bergen bei dieser Familienfeier. Es war ein Erlebnis!

Bei einer Wanderung wurden wir in das Leben einer Familie einbezogen, die uns

sofort zum Tee einlud. Wir wanderten zur

Burg hoch über Alanya, und in den alten Gemäuern von Kleopatras Behausung erlebten wir einen Sonnenuntergang in einer Stille, die wir glaubten, greifen zu können.

Für mich eine "Traumstraße", fuhren wir die Küste entlang zum Kap Anamur, die südlichste Stelle der Türkei.

Ein Aha-Erlebnis! Eine biblische Landschaft; ich konnte mir vorstellen, wie sich

die Menschen im Altertum dort bewegten, so daß ich glaubte, dort schon einmal gewesen zu sein.

Eine Schiffs-tour von 2 Tagen mit einem Motorsegler ein Stück der Küste entlang, war auch einer der Höhepunkte.

Wir könnten noch soviel

erzählen, aber erlebt es doch selbst einmal.

Günter bot einen fantastischen Rahmen, und wir prägten den Namen "Samasingo". Das heißt einfach Freude am Leben, und so füllten wir den Rahmen.

Es waren wundervolle Menschen unterwegs; allen danken wir für den tollen Urlaub.

Eure Gerda Hemmerling und Erika Tries  
Gruppe Garath





## Suchthilfe in Leipzig

In Nr. 5/90 des "Weggefährten" berichtete ich unter dem Titel "Suchthilfe in der DDR" über Therapiemöglichkeiten und Selbsthilfegruppen in Leipzig.

Auch bei meinem Aufenthalt in Leipzig im Jahr 1993 suchte und fand ich Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe, mit der ich in den letzten Jahren in Schriftwechsel gestanden hatte.

Es handelt sich um den "Regenbogen", Kontakt- und Selbsthilfezentrum für seelische Gesundheit e.V.

Vom "Regenbogen" wird noch immer die in meinem obigen Artikel bereits erwähnte Zeitschrift "Lichtblick" herausgegeben. Die Zeitschrift erscheint ca. alle 2 Monate.

Das Angebot des "Regenbogens" ist vielseitig. Es reicht über Gruppenbetreuung Abhängiger zu Einzelgesprächen, Ehe- und Beschäftigungstherapien, Freizeitangeboten hin bis zu gemeinsam verbrachten Wochenenden, u.a. Fahrten zu einer Patengruppe in Paderborn.

Ich möchte gern mit diesem Zentrum einen weiterhin intensiven Gedanken- und Erfahrungsaustausch haben, der uns gegenseitig voneinander lernen läßt.

Freundlicherweise stellte sich Herr Zschoch, der ehrenamtlich tätige Vorsitzende und Begründer des "Regenbogens", für eine längere Unterhaltung zur Verfügung.

Herr Zschoch ist Therapeut und leitet gleichzeitig hauptamtlich eine der Suchtberatungsstellen des Gesundheitsamtes Leipzig im Stadtteil Südwest.

Neu ist, daß hier eine geglückte Zusammenarbeit zwischen einer städtischen Beratungsstelle und einer in Privatinitiative entstandenen Selbsthilfeeinrichtung, dem "Regenbogen", erfolgreich praktiziert wird.

Schon 1986 bemühte sich Herr Zschoch um geeignete Räume für Gruppentreffen Abhängiger. Diese Bemühungen konnten erst 1989 realisiert werden. Der "Regenbogen" mietete ein Ladenlokal, das täglich

geöffnet ist, wo Gruppenstunden abgehalten werden und Betroffene sowie Angehörige Beratung und Hilfe finden können. Herrn Zschoch stehen 2 Mitarbeiterinnen zur Seite, eine davon ist selbst abhängig und lebt seit 8 Jahren abstinent.

Die Besucher des "Regenbogens" werden von der Suchtberatungsstelle des Gesundheitsamtes auf das Zentrum hingewiesen. Auch Ärzte oder Arbeitgeber schicken Abhängige oder deren Angehörige zu diesem Zentrum.

Herr Zschoch arbeitete in DDR-Zeiten mit fest umrissenen Zielgruppen. So organisierte er mit Betriebsärzten gemeinsam Seminare für Meister, Gesundheitshelfer und Vertreter der Sozialversicherung.

Auch gab es Hilfsangebote bei Ehescheidungsverfahren (Familienrecht).

Weiterhin wurde über die Alkoholkrankheit bzw. den Mißbrauch von Alkohol aufgeklärt. Es wurden Beratungen und Therapiemöglichkeiten angeboten.

Solche Kontakte mussten aufgrund der Umstrukturierung vielfach erst wieder auf neuer Grundlage geschaffen werden, erfolgreich, wie mir berichtet wurde.

Wie auch in unseren Selbsthilfegruppen sollen Gruppengespräche sowohl als Vorsorge als auch Nachsorge den Betroffenen ermöglichen, ein suchtfreies Leben zu führen.

Hilfe für eine Langzeittherapie wird bei Bedarf angeboten.

Ich hatte Gelegenheit, an einer Gruppenstunde im "Regenbogen" teilzunehmen.

Die Problematik liegt etwas anders als in unseren Gruppen. Die steigende Arbeitslosigkeit sowie der Umbruch eines großen Teiles der sozialen Strukturen bringen erhöhten Alkoholkonsum und damit erhöhte Abhängigkeit mit sich, wengleich Herr Zschoch betonte, daß da der Gipfel noch nicht erreicht sei: bislang haben die Arbeitslosen noch von staatlichen Unterstützungen leben können, ohne absolute Not



leiden zu müssen. Der gestiegene Alkoholkonsum ist weitgehend auf Langeweile, Perspektivlosigkeit und Existenzangst zurückzuführen. Herr Zschoch betonte, daß ein weiteres Ansteigen zu befürchten ist.

Bei den Gruppenstunden ist, je nach Struktur der einzelnen Gruppen, fast immer ein Therapeut anwesend. Das wird von den Gruppenmitglieder gewünscht. Durch jahrelange, vom politischen System auferlegte Zwänge muß ein eigenverantwortliches, selbstständiges Arbeiten erst wieder eingeübt werden, vorläufig jedenfalls.

Andererseits, so Herr Zschoch, ist ein Hand in Hand-Arbeiten zwischen der Suchtberatungsstelle und dem Zentrum "Regenbogen" fruchtbar, da man den Werdgang der Abhängigen verfolgen und therapeutisch beeinflussen kann. Telefonische Beratung findet relativ selten statt, da

zu wenig private Telefonanschlüsse vorhanden sind. Bleibt ein Gruppenbesucher längere Zeit der Gruppe fern, besucht eine Mitarbeiterin des "Regenbogens" die Leute zu Hause. Auch hier wird Wert auf ein Einbeziehen der Angehörigen gelegt

Wir verblieben, daß wir weiterhin Literatur austauschen und uns gegenseitig von unseren Aktivitäten berichten wollen.

Ich persönlich möchte den Kontakt zum "Regenbogen" auf alle Fälle erhalten und vertiefen. Wenn einer von Ihnen/Euch noch weitere Einzelheiten wissen möchte, kann er sich gern mit mir in Verbindung setzen.

Jedenfalls freue ich mich schon heute auf meinen nächsten Besuch beim "Regenbogen" in Leipzig, wo wir Kreuzbündler jederzeit gern gesehen sind.

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf II

## Unsere Serie: GruppenleiterInnen stellen sich vor: heute: Catarina Fernau - Derendorf III



Mein Name ist Catarina Fernau, ich bin 57 Jahre alt, seit 1988 geschieden und lebe - inzwischen gerne - alleine. Beruflich arbeite ich mit Zahlen und Gesetzen im Büro eines Steuerberaters. Ganz anders mein Hobby: einfach das Leben mit seinen Men-

schen, seinen vielseitigen Situationen und Aufgaben; ein Hobby, das ich jederzeit ausüben kann, nicht nur in meiner Freizeit. Nach langen Jahren der Abhängigkeit von Tabletten und Alkohol kam endlich der Tag der letzten Entgiftung. Im Anschluß daran begann ich eine Langzeittherapie von 5 Monaten in Daun/Eifel. Es war eine wertvolle Zeit für mich, denn dort begannen

Wege in ein neues Leben.

Danach führte mich mein erster Weg zum Kreuzbund und dort fand ich eine Gruppe, in der ich viel gelernt und aufgebaut habe. Ich fand dort auch eine Art von Zuhause, das mir so lange gefehlt hatte.

Im Herbst 1992 begann ich mit der Helferschulung. Sie ist im Moment ein wichtiger Bestandteil meines Lebens,

Am 21. Januar 1994 fand die festliche Eröffnung der Gruppe Derendorf III statt. Nach reiflichen Überlegungen habe ich beschlossen, diese Gruppe nach dem Tode von Joseph Mertens neu zu beleben. Ich bin zuversichtlich, daß mir diese Aufgabe mit der Unterstützung einiger erfahrener Kreuzbund-Mitglieder und meinem persönlichen Einsatz gelingen kann.

Allen, die mich bis zu dieser Station begleitet und ermutigt haben, sage ich von Herzen Dank.

Catarina Fernau, Gruppe Derendorf III



## Dietrich Andersen (1928 - 1994)



Noch stehe ich unter dem Eindruck der Nachricht, daß unser Dieter vor einigen Tagen nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben ist. Erst am Silvesterabend haben wir uns auf der Bendemannstraße in den Arm genommen und uns vor allen Dingen Gesundheit für das neue Jahr gewünscht.

Daß er nun nicht mehr da ist und donnerstags mir sein gewohnter Anblick verwehrt bleibt, ist im Moment nur schwer begreiflich.

In den ersten zweieinhalb Jahren meiner Vorstandsarbeit war er dort ein treuer Wegbegleiter. Unsere Meinungen gingen zwar oft auseinander, aber trotzdem haben wir immer mit einem versöhnenden Wort zueinander gefunden.

Er war mir durch seine Gegenargumente oft unbequem und hat mein Blut oft zum Kochen gebracht, aber mit ihm konnte ich üben, meine Meinung fest zu vertreten.

So ist er zu einem festen Baustein meiner Abstinenz geworden.

Ich werde mich gern daran erinnern und hoffe, daß er nun seinen Frieden findet.

Silvia Gehrke



## KREATIVE FREIZEIT!

Ab Sonntag, dem 12. März 1994 stellt uns die Familie Rohn ihren Hobby-Keller als Bastel- und Werkraum zur Verfügung.

Der AKR war anlässlich seiner letzten Sitzung begeistert von der Größe und den Möglichkeiten des Raumes.

Mit Freude erfuhren wir von Erika und Paul Rohn, daß wir auch außerhalb der Angebotszeiten über diesen Raum verfügen können. So können Gruppen z. B. gemeinsam Basare vorbereiten oder, oder...

Nach vorheriger Absprache kann der Schlüssel zur Verfügung gestellt werden, sofern die Familie Rohn den Keller nicht selbst nutzen möchte.

Zunächst haben wir uns auf einen 14 tägigen Rythmus an Samstagen geeinigt. Das ist terminlich und wegen der Lärmentwicklung günstig.

Jeder muß für das benötigte Material selbst sorgen. Alle Betätigungen sind möglich, z.B. Seidenmalerei, Batik, Makramee, Malen, Schnitzen, Kupferarbeiten, Holzbrennen usw. Holzsägearbeiten müssen wegen der Staubentwicklung zuhause vorbereitet werden..

Wir bemühen uns, eine Töpferscheibe und einen Brennofen zu organisieren.

Wer uns dabei behilflich sein kann, ist dazu eingeladen. Ebenso freuen wir uns über Spenden von Werkzeug und Materialien, um eine Grundausstattung zur Verfügung zu haben. Ein alter Schrank oder ein stabiles Regal zur Aufbewahrung wäre uns sehr von nutzen.

Ort: bei Familie Rohn, Brachvogelweg 3

Bus: Birkhahnweg (Unterrath) Linie 722, 727 ab HBF

Termin: jeden 2. und 4. Samstag im Monat ab 12. März 1994

Ansprechpartner: Amanda Strohauer Tel.: 75 29 88 und Reinhold Thüs Tel.: 72 41 59

Wir freuen uns auf viele Mitmacher.

**Euer AKR Freizeit**

\*\*\*\*\*

## Freizeit-Sport-Gruppe

Treffpunkt: Erich-Müller-Straße, Sporthalle

**ACHTUNG! Neue Uhrzeit!**

Beginn: **Freitags, 20.00 Uhr**

Spiel und Spaß mit dem runden Leder!

Für ehrgeizige Trophäenjäger und Reiselustige bieten wir regelmäßige Turnierteilnahme in und um Düsseldorf und im Rest der Welt.

Hipp, hipp, hurra!

Wir freuen uns auf neue Freunde!

Ansprechpartner:

Manfred Greiner (Tel. 740 45 68), und Dieter Rölike (Tel. 759 73 14).

\*\*\*\*\*

Sonntag, 27. März 1994, 16.00 Uhr:

### DER VORSTAND STEHT REDE UND ANTWORT

Von vielen Mitgliedern verschiedener Gruppen ist mir immer wieder die Frage gestellt worden "was macht der Vorstand eigentlich?".

Diese Frage war dann auch mit dem Wunsch nach mehr Transparenz im Vorstand verknüpft.

Wir wollen nun an diesem Sonntag dem Wunsch nachkommen und unsere Aufgabenbereiche weitgehend vorstellen. Die Vorstandsmitglieder werden dann auch gerne Fragen aus Euren Reihen beantworten.

Ihr seht, wenn möglich, kommen wir gerne Euren Wünschen nach. Ich bin mal gespannt, ob auch alle Fragesteller dieses Angebot wahrnehmen. Ich lasse mich gerne überraschen.

Eure Silvia Gehrke



## Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

### \*\*\*Montag\*\*\*Montag\*\*\*

Stadtmitte, Gruppe BZ 12

Bendemannstr. 17

Leitung: Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88

**Bilk - St. Martin**

Gemeindezentrum, Gladbacher Str. 11

Leitung: Henni Borgard, Tel.: 398 21 10

\*\*\*\*\*

### \*\*Dienstag\*\*\*Dienstag\*\*

Stadtmitte, Gruppe BZ 1

Bendemannstr. 17

Leitung: Katja Kuhlen, Tel.759 79 10

**Derendorf II**

Pfarre St. Dreifaltigkeit

Becherstr./Ecke Barbarastr.(Eingang Jugendheim)

Leitung: Hanns Roghmann Tel.: 23 41 04

**Garath**

Martin-Luther-King-Haus

Rostocker Str. 18

Leitung: Peter Bleich Tel.: 02173/74 17 3

**Hassels**

Evangelisches Gemeindezentrum

Fürstenberger Str. 12-14

Leitung: Manfred Greiner, Tel.: 740 45 68

**Holthausen**

Pfarre St. Josef

Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9

Leitung: Gerhard Huy, Tel.: 79 99 83

**Rath**

Pfarre Heilig Kreuz

Rather Kreuzweg 43

Leitung: Armin Langer, Tel.: 65 61 89

### \*\*Dienstag\*\*\*Dienstag\*\*

Unterrath

Pfarre St. Bruno

Kalkumer Straße 60 (Pfarrzentrum)

Leitung: Karl-Ernst Thiel, Tel.: 479 17 32

**Urdenbach**

Pfarre Herz Jesu

Urdenbacher Dorfstr. 22

Leitung: Hans Koch, Tel.: 15 12 57

\*\*\*\*\*

### \*\* Mittwoch\*\*Mittwoch\*\*

Stadtmitte, Gruppe BZ 2

Bendemannstr. 17

Kontakt: Horst Könnecke, Tel.: 34 99 25

Stadtmitte, Gruppe BZ 3

Bendemannstr. 17

Leitung: Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88

Stadtmitte, Gruppe BZ 7

Bendemannstr. 17

Leitung: Rudi Lauderbach, Tel.: 75 16 56

Stadtmitte, Gruppe BZ 10

Bendemannstr. 17

Leitung: Peter Schulz, Tel.: 34 88 10

**Flingern**

Pfarre 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**

Pfarre St. Suitbertus, An St. Swibert 70

Leitung: Willi Sievers, Tel.: 32 73 66



## Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

### **\*\*Mittwoch\*\*Mittwoch\*\***

Wersten

Achtung: Treff um 19.30 Uhr!

Orthodoxe Kirchengemeinde Wersten

Werstener Feld 65

Leitung: Margret Tyralla, Tel.: 21 29 45

### **HOuSE**

Gruppe für Homosexuelle und Suchtkranke  
sowie deren Mitbetroffene

Oberbilker Allee 310 (AIDS-Hilfe)

Leitung: Thomas O.Schmidt, Tel.: 44 22 42

\*\*\*\*\*

### **\*\*\*\*\*Donnerstag\*\*\*\*\***

Stadtmitte, Gruppe BZ 4

Bendemannstr. 17

Leitung: Katja Kuhlen, Tel.: 759 79 10

Stadtmitte, Gruppe BZ 5

Bendemannstr. 17

Leitung: Hans Beckmann, Tel.: 42 74 84

Stadtmitte, Gruppe BZ 6

Bendemannstr. 17

Leitung: Manfred Adler, Tel.: 39 56 47

Stadtmitte, Gruppe BZ 9

Bendemannstr. 17

Leitung: Käthe Lobüscher, Tel.: 438 02 53

Bilk, Merowingerstraße

Pfarr St. Ludger, Merowingerstr. 170

Leitung: Werner Ammann

Tel.: 021 73/6 59 97

Derendorf I

Pfarr Heilig Geist, Ludwig-Wolker-Str. 10

Leitung: Adolf Bongartz, Tel.: 25 46 86

### **\*\*\*\*\*Donnerstag\*\*\*\*\***

Heerdt

Pfarr St. Benediktus

Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum)

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

\*\*\*\*\*

### **\*\*\*Freitag\*\*\*Freitag\*\*\***

Stadtmitte, Gruppe BZ 8

Bendemannstr. 17

Leitung: Klaus Mühe, Tel.: 59 27 39

Derendorf III

Pfarr St. Dreifaltigkeit

Becherstr./Ecke Barbarastr. (Eingang Jugendheim)

Leitung: Catarina Fernau, Tel.: 67 25 09

Vennhausen

Markusgemeinde

Sandträgerweg 101 (Clubraum)

Leit.: Ferdinand Schauerte Tel.: 27 52 82

Wersten-Mitte

Evangelisches Gemeindezentrum "Stephanushaus", Wiesdorfer Str. 11-15

Leitung: Eduard Lanzinger, Tel.: 22 73 52

Eßverhaltens-Gruppe (BZ 11)

Bendemannstr. 17

Leitung: Erika Pittroff, Tel.: 48 77 91

\*\*\*\*\*

### **Notrufnummern**

Kreuzbund: 02 11/35 40 88

Telefonnotruf: 0211/32 55 55

Telefonseelsorge: 0211/1 11 01

Treff In: Tel.: 0211/73 53 264

Grafenberg 13 A/B: 0211/28 01-1

\*\*\*\*\*



## \*\*\*\*\*Februar 94\*\*\*\*\*

- 04.-06. Bundeschulung für Alleinstehende, Georgsmarienhütte, Anmeldung beim Diözesanverband Köln
- 05. Helferschulung (Hans-Dieter Braun), 10.00 Uhr, ASG-Gebäude Ackerstr. 90
- 07. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 08. Jahresfest der Gruppe Garath, 19.00 Uhr, Gruppenraum
- 12. Kölner KREUZBUND Karneval, Festsitzung im Gymnasium Thusneldastraße 15, Köln-Deutz, Einlaß 16.00 Uhr, Rückfragen an Herrn Lahmann, Tel. 02 21/790 11 15
- 21. AKR Prävention, 19.00 Uhr, BZ
- 25.-27. Bundesschulung für Frauen, Georgsmarienhütte, Anmeldung beim Diözesanverband Köln
- 25. Diözesanarbeitsgespräch der Region Süd in Köln
- 28. AG Glaube und Leben, 19.00 Uhr im Wohnhaus von Pfarrer Sülzen, Siegburger Straße hinter der Franz-von-Sales-Kirche

### ACHTUNG!

### NEUE BEITRAGSHÖHE!

Ab 01. Januar 1994 beträgt laut Beschluß der Mitgliederversammlung vom Juni 1993 der monatliche Beitrag im Kreuzbund Düsseldorf DM 10,00.

Bitte berücksichtigt dies bei Euren Zahlungen oder Überweisungen!

### ACHTUNG!

### NEUE BEITRAGSHÖHE!

## \*\*\*\*\*März 94\*\*\*\*\*

- 01. Helferschulung (Brigitte Emunds), 19.30 Uhr, BZ
- 05. Diözesanarbeitsgespräch der Region Ost in Mettmann
- 07. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 08. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 11.-13. Gruppenfahrt der Gruppe BZ 5, Westerwald
- 12. Supervision für Gruppenleiter/innen (Jochen Alxnat), 10.00 Uhr, BZ
- 12. Therapeutisches Rollenspiel (Ingeborg Hoffmann), geschlossener Teilnehmerinnenkreis, 10.00 Uhr, BZ
- 14. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 Uhr, BZ
- 14. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr, BZ. Als Gast begrüßen wir an diesem Abend Hans Rönneper, der uns über soziale Fragen im Zusammenhang mit Therapie und Wiedereingliederung informieren wird.
- 18.-20. Bundesschulung, Besinnungswochenende, Georgsmarienhütte, Anmeldung beim Diözesanverband Köln
- 19. Helferschulung (Hans-Dieter Braun), 10.00 Uhr, BZ
- 21. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ
- 22. Helferschulung (Hans Rönneper), 19.30 Uhr, BZ
- 25.-27. Bundesschulung für Gruppenleiter/innen, Paderborn, Anmeldung beim Diözesanverband Köln
- 25.-27. Wochenendschulung (Helmut Faure), offener Teilnehmerkreis, Thematik wird noch bekanntgegeben, Essen-Werden, Priesterseminar
- 27. "Der Vorstand steht Rede und Antwort!", Diskussionsrunde bei Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr, BZ
- 28. AG Glaube und Leben, 19.00 Uhr im Wohnhaus von Pfarrer Sülzen, Siegburger Straße hinter der Franz-von-Sales-Kirche



## Unsere Serie: Wege in die Abstinenz Damals, vor 17 Jahren

Es ist nunmehr fast 20 Jahre her, daß mein "zweites" - aber eigentlich mein "richtiges" Leben begann, und zwar genau im Mai 1976.

Ich war damals seelisch, körperlich und finanziell derart am Ende, daß ich um mein bloßes Leben im wahrsten Sinne des Wortes gerannt bin.

Erst zum Frauenarzt, der sofort erkannte, was mit mir los war, mich zu einer Nervenärztin überwies, und von dort ging es für 11 Wochen in eine stationäre Behandlung ins Josef-Krankenhaus nach Neuss.

Zusammen mit 14 Frauen erlebte ich dort die härteste Zeit meines Lebens. Diese Frauen hatten z.T. schon einen Weg hinter sich, den ich noch nicht einmal vom Hörensagen kannte; dementsprechend hart und brutal waren der Umgang und das Zusammenleben.

Das Schlimmste aber war, daß es keinerlei Therapie gab. Wir wurden "verwahrt". Die Türen waren abgeschlossen. Von 19.00 bis 6.00 Uhr waren wir uns selbst überlassen, und die aufgestauten Aggressionen des Tages kamen raus.

Manchmal dachte ich: das halte ich nicht aus.

Die einzigen Lichtblicke waren die wöchentlichen Pflichtbesuche sowohl einer AA- als auch einer Kreuzbundgruppe.

Und in dieser Zeit kam bei mir der gewisse "Klick", alles daranzusetzen, um niemals mehr in dieses Krankenhaus zurück zu müssen.

Es war der Beginn meiner Trockenheit!

Als ich im Juli 1976 auf eigenen Wunsch aus dem Krankenhaus entlassen wurde, kam ich zurück in meine Wohnung, wo ich ganz alleine war,

Was ich hatte, waren Schulden, was ich nicht hatte war Arbeit. Mein einziges Denken aber ging dahin, keinen Alkohol zu trinken.

Jeden Morgen nahm ich mir das vor dem Spiegel ganz fest vor, und abends vor dem Spiegel konnte ich strahlen: ich hatte wieder einen Tag ohne Alkohol geschafft.

Es war eine sehr schwere Zeit.

Ich schrieb Bewerbung um Bewerbung, lief zu Fuß zu Vorstellungsgesprächen (einmal 10 km), um das Fahrgeld zu sparen, teilte mir Kaffee und Zigaretten ein, und ich lernte, was man alles aus Kartoffeln ohne viel Zutaten kochen kann. Aber etwas Schönes gab es auch, und das war jeden Donnerstag meine Kreuzbundgruppe in Neuss.

Ich fuhr also über viele Jahre jede Woche mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Erkath nach Neuss und nahm alle Unbequemlichkeiten gern auf mich, denn der Gruppenbesuch war für mich so wichtig, weil ich hier von ähnlichen Schicksalen hörte.

Das tröstete mich und gab mir Hoffnung.

Ausserdem gab es aus meiner Neusser Zeit eine Mitpatientin, die nicht allzu weit von mir entfernt wohnte und Arbeit hatte. Wir waren Freundinnen geworden. Sie besuchte mich oft, brachte Kaffee und Kuchen mit. Zusammen gingen wir in die Gruppe, und bei ihr konnte ich mich ausweinen.

Ihr und anderen Gruppenmitgliedern habe ich sehr viel zu verdanken.

Ich lernte über meine Sorgen und Nöte zu sprechen. Allmählich bekam ich Selbstvertrauen, mein Selbstbewußtsein wuchs und im September fand ich eine Anstellung.

Von nun an gings berauf!

Im Laufe der Zeit hat mich zwar noch mancher Sturm erwischt. So kam ich eines abends nachhause und meine Wohnung war ausgebrannt.....

Aber eines hat mich bis heute nicht erwischt, und das ist der Alkohol.

*Fortsetzung: Seite 12*



Fortsetzung von Seite 11

Kleine und große Probleme wird es immer bei mir geben, aber "runterspülen" will ich sie nie mehr, denn das wäre mein Ende. Ich habe zwischenzeitlich eine Helferschulung des Kreuzbundes mitgemacht und während dieser Zeit viel aufarbeiten können und über mich selbst erfahren, wozu ich im Krankenhaus mangels Therapie keine Gelegenheit hatte.

Seit 12 Jahren lebe ich nun mit einem ebenfalls trockenen Kreuzbündler zusammen. Wir haben eine hübsche Wohnung, und nach wie vor gehe ich jede Woche in meine Gruppe, die ich seit ca. 10 Jahren in Düsseldorf gefunden habe.

Den Gruppenbesuch halte ich zum einen für mich sehr wichtig, da sich dort auch Freundschaften entwickelt haben. Zum anderen habe ich mich in meiner Anfangszeit sehr stark an Gruppenmitgliedern orientiert, die ihr Leben trocken neu geordnet und wieder im Griff hatten. Das hat mir damals viel Mut gemacht, und ich denke mir, wenn ich im Laufe eines Jahres einem einzigen Menschen mithelfen könnte, den Weg in die zufriedene Abstinenz zu finden, dann wäre das doch schon sehr viel.

Uschi Klein, Gruppe Derendorf II

*Leider hat das tragische Schicksal einen Teil dieses Berichtes überholt: Der Lebensgefährte unserer Uschi Klein ist am 4. Februar verstorben. Wir haben diesen Bericht dennoch unverändert gelassen. Unserer Weggefährtin wünschen wir in dieser Zeit viel Kraft und viel Hilfe von den Freundinnen und Freunden aus der Gruppe und dem ganzen Kreuzbund.*

Die Redaktion

Angebot für KREUZBUND-Freundinnen und Freunde:

Ich vermiete mein **Landhaus**

in Südfrankreich (Nähe Montpellier)

für max. 6 Personen

Thomas O. Schmidt, Tel. 02 11/44 22 42

## Weihnachtsbasar Bilk St. Martin

Zum ersten Mal nahm unsere junge Gruppe am Weihnachtsbasar der Pfarre, die uns Quartier gibt, teil. Wir wollten selbstgemachte Seidentücher verkaufen und den Erlös der Pfarre spenden - als Dank für die kostenlose und stets freundliche Aufnahme in den Räumen des Pfarrheimes.

Geplant hatten wir alles ganz genau; unsere Gruppenleiterin sorgte für die Materialien und bemalte die Schals, wir gestalteten einen geschmackvollen Stand und hatten den Verkaufsdienst in Schichten eingeteilt.

Und nun saßen wir da auf erhöhtem Standort und harrten auf das, was auf uns zukommen würde. Wir alle waren ein wenig nervös. War es doch unsere erste Teilnahme an einem Basar im kreuznüchternen Zustand. Innerlich bewegte uns die Frage, ob wir alles richtig vorbereitet hätten, und ob wir auch den erhofften Erfolg haben würden.

Zuerst verlief der Samstagnachmittag viel zu ruhig, Anzeichen von Nervosität (erhöhter Kaffeekonsum) machten unsere Zweifel deutlich und wir gingen in ein Zwiegespräch mit "Bruder Innerlich". Moralischen Auftrieb erhielten wir durch das Erscheinen unserer "dienstfreien" Gruppenmitglieder, durch den Besuch von Bekannten und anderen Kreuzbündlern. Wir übernahmen die Initiative und ließen uns durch Lautsprecherdurchsagen unterstützen und das Eis war gebrochen.

Wir fühlten uns nicht mehr als "Fremdkörper und Eindringlinge" und zu den Verkaufserfolgen kamen erste Gesprächskontakte. Am ersten Abend war 2/3 unseres Vorrates verkauft und wir mussten eine nächtliche Nachproduktion ankurbeln. Kurzum: Bei Basarende waren wir total ausverkauft!

Die Spende an die Pfarre war gesichert. Die Gruppe hatte Dank ihres spontanen Zusammenhaltes ein tolles Erfolgserlebnis und ein wunderbares "Wir-Gefühl", das uns weiterhin im Zusammenhalt und in der gegenseitigen Hilfe einigt und stärkt.

Der Erfolg ist mit den Tüchtigen! Klar, daß wir den nächsten Basar wieder mitmachen!

Dietmar Kleff, Gruppe Bilk St. Martin



## Unsere Tochter Miriam wurde getauft.

Immer noch bin ich überwältigt von meinen Gefühlen. Diese Taufe war wunderbar, so einzigartig, daß es mir schwerfällt, meine Gefühle in Worte zu fassen.

Miriam liegt mir gegenüber in ihrer Wiege, schläft und lächelt. Sie fühlt sich sichtlich wohl, so wie sie sich auch während ihrer Tauffeier wohlfühlte, umgeben von so vielen Kreuzbundfreunden, die alle dazu beitrugen, daß ihre Taufe zu einem unvergleichbaren Ereignis wurde.

Unser Dank gilt in erster Linie Herrn Pfarrer Sülzen, der mit seinen Worten so genau die Gefühle von Hilbert und mir ausdrückte. Danken möchten wir auch dem Chor, dem Vorstand des Kreuzbundes und überhaupt allen Freunden, die dabei waren.

Meine persönliche Enttäuschung darüber, daß unser Trauzeuge Michael fehlte, verschwand angesichts von so viel Wärme und Zuneigung der anderen Kreuzbund-Freunde.

Danke, auch im Namen von Miriam.

Hanne Leineweber, Gruppe Garath



## “Heilig Abend nicht allein!”

Unter diesem Motto starteten wir, die BZ 7, erstmals einen Weihnachtsabend für Kreuzbundfreunde in der Bendemannstraße. Eine gute Idee und eine sehr schöne Erfahrung, wie sich herausstellte.

Mitglieder aus verschiedenen Gruppen begannen nach einem gemütlichen Kaffeetrinken, den Baum zu schmücken und unserer lieben Ulla beim Zubereiten des Essens (3 Gänge waren geplant) zu helfen.

Danach wurde es feierlich: Unter dem schön geschmückten und erleuchteten Baum hörten wir Weihnachtsmusik und lasen Geschichten.

Die kleinen Weihnachtsgeschenke wurden mit viel Papiergeknister ausgepackt und mit Freude entgegengenommen.

Es war ein harmonischer, gemütlicher und gelungener Abend, den wir, rechtschaffen müde, gegen 24 Uhr beendeten.

Ich hoffe, 1994 wird eine solche Feier wiederholt. Ich freue mich schon darauf.

Margret Höppner, Gruppe BZ 7

## Aus den Gruppen

In zwei unserer Gruppen wurden die Verantwortlichen neu gewählt.

### Gruppe Unterrath:

Gruppenleiter bleibt Niko Thiel; sein neuer Stellvertreter ist Frank Tech. Die Frauenvertretung übernehmen Sophie Asshauer und Eva Tech. Die Kasse wird wie bisher von Renate Höpner betreut.

### Gruppe Derendorf II:

Hanns Roghmann - seit einiger Zeit kommissarischer Leiter - wurde nun auch zum Gruppenleiter gewählt. Seine Stellvertretung übernimmt Leonore Engelhardt. Frauenvertreterinnen sind Uschi Klein und Sigrid Baumgartner. Die Kasse führt weiterhin Heinrich Konrad.

Der Vorstand wünscht den neugewählten Gruppenleitungen eine erfolgreiche Arbeit.

Michael Kalwitzki



## Silvesterfeier in der Bendemannstraße

Eigentlich wollten wir die Silvesterfeier mit alten Freunden gestalten, zwei Einladungen lagen uns vor. Da kam Peter mit dem Vorschlag nach Hause, doch dieses Jahr Silvester auf der Bendemannstraße mit den Kreuzbund-Freunden zu verleben. Wir konnten uns nicht spontan entscheiden, daher blieb das Thema erst einmal eine ganze Weile stehen. Dann hörten wir da und dort: "Ach, Ihr geht auch zur Bendemannstraße zum Fondue-Essen?" Wir bekamen mehr zufällig die Anmeldeleiste in die Hände. Eingetragen hatten sich Weggefährten aus unseren Kreuzbundanfängen. Erinnerungen wurden geweckt, wir sprachen über die Feiern auf der Merowingerstraße - unserer alten Stammgruppe - und der Rosmarinstraße.

Hört, hört, dachten wir, ist eigentlich gar nicht schlecht, all die bekannten Gesichter wiederzusehen. Gesagt, getan, wir haben uns auch angemeldet.....und im Nachhinein: Es war richtig gemütlich, lustig, familiär. Mit einem Wort, uns hat es richtig gut gefallen!

Silvia mit ihrer "Mannschaft" hatte es sehr gut verstanden, alles vorzubereiten. Die Tische waren liebevoll gedeckt, die roten Lackdecken bereiteten von Anfang an eine fröhliche Atmosphäre. Natürlich nicht nur die! Auf jedem Platz lag ein Neujahres-Glücksbringer aus Schokolade. Eine nette Idee! Und was haben sich die Organisatoren mit der Planung des Essens Mühe gegeben. Alles war vorhanden für das Fondue (sage und schreibe 35 Leutchen hatten sich angemeldet!): Fleisch in Hülle und Fülle, diverse Brote, ausgefallene Salate, Knoblauch-Kräuterbutter, Saucen...uns hat es wirklich sehr gut geschmeckt!

Anheimelnd fanden wir die ganze Atmosphäre, so richtig familiär. An den Tischen wurde erzählt, viel, viel gelacht (einige "alte" Freunde waren wirklich in Hochform, nicht wahr, Willi?), locker war die Stimmung. Mal hier und mal dort haben wir uns hingesezt, um überall etwas mitzubekommen, um mit diesem oder jenem Freund zu "schwätzen".

Zur Mitternacht verstand es Silvia, recht locker über den Jahreswechsel zu führen. Echt waren ihre Worte, so, wie ich sie immer empfinde. Mit einem lecker von ihr gemixten Saft haben wir alle auf das neue Jahr angestoßen. Möge es uns allen gute, friedliche, gesunde Zeiten bringen.

Wir haben in der Letzten Zeit selten so viele Glückwünsche und Küsse bekommen, wie an diesem Abend.....Gut hat es uns gefallen! Wieso haben wir uns eigentlich vor der Zusage so lange geziert ?!

Wißt Ihr, wie es war? Wie zu Hause!

Peter und Renate Bleich, Gruppe Garath

### Buchbesprechung

Joachim Körkel (Hrsg): "Rückfall muß keine Katastrophe sein" - Ein Leitfadens für Abhängige und Angehörige - Blaukreuz-Verlag (DM 16,80)

Rückfälle werden oft verschwiegen, gedeckt, bagatellisiert oder scharf geahndet. Doch damit ist Betroffenen und Mitbetroffenen nicht gedient. Hilfreich und weiterführend ist es stattdessen, den Rückfall konstruktiv zu bewältigen und Ansatzpunkte dafür zu finden, eine Wiederholung zu verhindern.

Das Buch ist zu beziehen bei....

### Mehr als Bücher ...

- ... eine bunte Palette
- ... Umweltschutzpapier
- ... Kladden aus handgeschöpftem Marmorpapier
- ... Stifte nach Öko-Norm



**Regenbogen  
Buchhandlung**

Blücherstr.3 · 40477 Düsseldorf · (0211) 443296



## Die 30. Kreuzbundgruppe: Düsseldorf - Derendorf III

Ich wünschte mir, liebe Kreuzbundfreunde, ich gehörte zu den alten Kreuzbundmitgliedern, welche die erste Gruppe in der Merowingerstraße mitbegründet haben. Wäre es so, dann könnte ich in alten Erinnerungen schwelgen, die damaligen Umstände anführen, die geringe Mitgliederzahl erwähnen, von dem tollen Zusammengehörigkeitsgefühl berichten. Das alles kann ich leider nicht, aber: ich kann von der Eröffnung unserer 30. Kreuzbundgruppe erzählen, und das tue ich mit großer Freude.

Als erstes Ihnen, liebe Catarina Fernau, herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluß, und wir alle wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre Arbeit.

Gleichzeitig möchte ich aber auch herzlichen Dank sagen für die Einladung, die an alle Weggefährten erging und der auch viele Folge leisteten.

In den Räumen der Becherstraße, den ehemaligen Räumen der Gruppe des Joseph Mertens, trafen wir uns zu einem liebevoll angerichteten kalten Buffet.

Silvia Gehrke gratulierte mit zu Herzen gehenden Worten und besten Wünschen für die neue Gruppe.

Aufmerksame, zufriedene Beobachterin war die jüngste Besucherin, unser Kreuzbundbaby Miriam Leineweber.

Bei all der Freude und Zufriedenheit dieses Abends möchte ich aber den Sinn unserer Kreuzbundarbeit nicht unerwähnt lassen: Immer mehr Menschen brauchen die Unterstützung von Selbsthilfegruppen, um ein zufriedenes abstinentes Leben führen zu können. Das ist für alle, sowohl für die "alten" als auch die "neuen" Gruppenbesucher Arbeit und Herausforderung.

Möge die 30. Kreuzbundtür allen offenstehen, die Hilfe suchen und möge diese Hilfe zurückstrahlen auf die Weggefährten, die schon länger den Weg zu den offenen Kreuzbundtüren gefunden haben.

In diesem Sinne nochmals Erfolg und gutes Gelingen wünscht

Leonore Engelhardt Gruppe Derendorf II

## Angebote im Kreuzbund, auch für Mitbetroffene

Nach der Entgiftungsbehandlung auf 13 A kam mein Partner 1983 zum Kreuzbund. Anfangs ging ich lediglich mit ihm mit, um ihn zu unterstützen. Sehr bald merkte ich jedoch, daß ich auch eine Menge für mich tun konnte.

Nicht nur die Gruppenabende halfen mir. Sehr bald belegte ich das erste Frauenwochenende unter der therapeutischen Leitung von Frau Walter. Meine anfänglichen Ängste und das Herzklopfen legten sich bald, wurden von Mal zu Mal weniger. Mittlerweile möchte ich die Wochenenden und die monatlichen Gruppenstunden nur für Frauen bei Frau Walter nicht mehr missen.

Damals war es übrigens gar nicht so einfach, an den Wochenenden teilnehmen zu können, so schnell waren sie ausgebucht.

Heute jedoch merke ich zu meinem Erstaunen, daß die Wochenenden teilweise gar nicht genutzt werden. Oft nehmen weniger als 16 Personen daran teil.

Woran liegt das? Wissen die Mitbetroffenen heute mehr als ich damals? Haben sie Angst oder Hemmungen, an den Begegnungen teilzunehmen?

Ich möchte Euch Mut machen, die Angebote des Kreuzbundes für Frauen, insbesondere auch für Mitbetroffene, anzunehmen. Tut etwas für Euch, Ihr werdet sehen, es geht Euch immer besser.

Eure Erika Pittroff

### Limopreis wie Bierpreis

Zukünftig sollen Gaststätten mindestens ein nicht-alkoholisches Getränk zum gleichen Preis wie die gleiche Menge des preiswertesten alkoholischen Getränkes anbieten. So sieht es die Bundesregierung in einem Entwurf zur Änderung des Gaststättengesetzes vor.

**Darüber freut sich  
der Kreuzbund!**



Wie bei 007: Gerührt, aber nicht geschüttelt - die...

## QUARTETT-BOWLE

(für ca. 15 Gläser)

1 Scheibe Ananas, 1/2 l Traubensaft, 2 Orangen, 5 Pfirsiche, 3/4 l Apfelsaft, 1/2 l Mineralwasser, 1/2 l Ginger Ale, Eiswürfel

Die Ananasscheiben und die abgezogenen Pfirsiche in kleine Stücke schneiden und mit den Säften zusammen in einem zugedeckten Gefäß im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die Bowle mit dem Mineralwasser auffüllen und die Eiswürfel dazugeben.



*Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel !*

*Er löst:  
Familien,  
Ehen,  
Freundschaften,  
Arbeitsverhältnisse,  
Bankkonten,  
Leber- und Gehirnzellen  
auf.*

*Er löst nur keine Probleme !*

\*\*\*\*\*

Herausgeber:

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.,  
Bendemannstr. 17, 40210 Düsseldorf,  
Tel. 02 11/35 40 88, Fax: 02 11/164 02 21

Verantw. Redakteurin:

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Druck: B&B Druckservice GbR, Schwelmer  
Str. 1, 40235 Düsseldorf

Auflagenhöhe: 800

Namentlich gezeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Falle die Meinung des Herausgebers wieder.

**Kreuzbunt+aktuell** Heft 26  
erscheint

Mitte April 1994

Redaktionsschluß: 15. März. 1994