



KREUZ **bunt + @ktuell**

73



KREUZBUND

Dezember/Januar 2001-2002

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -



Es ist Advent



Im Schein der brennenden Kerzen,
verzaubern sich Gesichter,
die dunklen Schatten verfliegen,
langsam verrinnt die Zeit,
der Herr ist nah,
es ist Advent.

In den Augen spiegelt sich weiches,
warmes Licht,
Weihnachten steht vor der Tür,
Zeit zum Ausblick,
Zeit zum Träumen,
es ist Advent.

Das Fest der Freude ist nahe,
geöffnet der Weihnachtsmarkt,
süsse Köstlichkeiten,
der Nikolaus verkürzt das Warten,
es ist Advent.



Das Licht der Welt erblicken... **von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**



„Das Licht der Welt erblicken...“ Sie, ich, wir alle haben das Licht der Welt erblickt. Aber mit unserer Geburt haben wir nicht die Dunkelheit ein für allemal hinter uns gelassen. Es gibt nicht nur Lichtblicke, es gibt auch Schatten. Das ist uns in diesem Jahr am 11. September besonders deutlich geworden. Wir haben das Dunkel nicht hinter uns gelassen, von unseren persönlichen Finsternissen einmal ganz zu schweigen.

Wir haben das Licht der Welt erblickt – und ihre Dunkelheit; und wir feiern Weihnachten, das Fest der Geburt Jesu. Vor zweitausend Jahren hat er das Licht der Welt erblickt. Nicht das Licht einer Traumwelt, sondern der Welt mit Afghanistan und dem 11. September. Er ist dorthin gekommen, wo Schafställe und Futterkrippen sind, wo man hungert und friert und am Boden liegt. Jesus steckt in unserer Haut. Und da ist nicht alles Licht; oft genug sieht es ganz finster aus in unserer Welt mit ihren inneren und äußeren Abhängigkeiten und Zwängen. Gott hat das Licht der Welt erblickt – und ihre Dunkelheit.

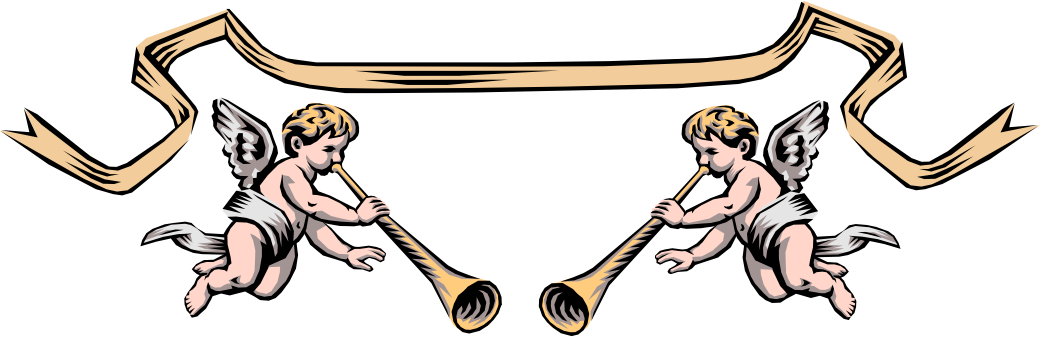
Jesus hat das Licht der Welt erblickt, damit wir ihn als das Licht der Welt erblicken. „Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in diese Welt“, heißt es beim Evangelisten über die Geburt Jesu. Licht aus Betlehem. Ob es aufscheint in der Welt, in den Menschen, damit man es wahrnehmen kann? Manche sagen: Das Christentum hat selbst lange Schatten geworfen. Manche sehen schwarz, wenn sie Kirche hören. Sie verlieren das Licht aus Betlehem aus den Augen.

Das Licht aus Betlehem ist in vielen Menschen aufgeschienen - nicht nur in den Heiligen. Es hat Geschichte gemacht – nicht nur Kirchengeschichte.

An dieses Licht können wir uns halten:

- ⌘ Jeder Mensch ist Mensch, nicht der eine mehr, der andere weniger. Er hat nicht nur einen Wert, sondern eine unantastbare Würde. Das Licht aus Betlehem scheint über jedem Menschen in gleicher Weise.
- ⌘ Was ist unser Leben angesichts des Todes? An dieser Frage kommt niemand vorbei. Wer bringt Licht ins Dunkel des Todes? Licht von Jesus Licht aus Betlehem.

Licht aus Betlehem. Ein Licht, das uns aufgeht. Ein Licht, das die Dunkelheiten in uns und um uns in einem anderen Licht erstrahlen lässt. Wir können dieses Licht nicht machen, wir verdanken es uns nicht selbst. Es kommt nicht aus uns selbst, es leuchtet uns ein. Ein Geschenk des Himmels. Weihnachten, auch zweitausend Jahre danach. Heute!



WIR WÜNSCHEN ALLEN
KREUZBÜNDLERN, DEREN ANGEHÖRIGEN
UND ALLEN LESERN
EINE FRIEDVOLLE ADVENTSZEIT,
SCHÖNE WEIHNACHTEN
UND EINEN
GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR.



DER VORSTAND
UND DIE PUBLISHERS



Liebe Weggefährten



Wie Ihr alle wisst, stehen im nächsten Jahr „Neuwahlen des Vorstandes“ im Kreisverband Düsseldorf e. V. an. Es ist **WICHTIG** für den Erhalt des Kreisverbandes einen neuen Vorstand zu finden. Der Kreuzbund Kreisverband hat vielen Mitgliedern ermöglicht, ein neues, zufriedenes, abstinentes Leben zu führen. Wir sollten uns aber nicht nur Zuhause „zufrieden zurücklegen“ sondern auch diese Lebensqualität weiterhin für den Kreuzbund Kreisverband einsetzen, um auch den Leuten, die jetzt erst einen abstinenten Weg einschlagen, dies auch zu ermöglichen. Deshalb appellieren wir an Euch, doch einmal darüber nachzudenken, ob sich nicht doch der / die „ein oder andere“ für ein Vorstandsamt zur Verfügung stellt.

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Vorsitzende/r | Geschäftsführender Vorstand |
| Stellv. Vorsitzende/r | Geschäftsführender Vorstand |
| Geschäftsführer/in | Geschäftsführender Vorstand |

Beisitzer/in Öffentlichkeitsarbeit
Beisitzer/in Freizeit
Beisitzer/in Cafeteria
Beisitzer/in Frauenarbeit
Geistlicher Beirat

Tätigkeiten des Geschäftsführers / in

Terminbuchführung, Verträge aller Art : z.b. Werbeverträge, Versicherungen, Miet- und Arbeitsverträge mit Therapeuten und den dazu gehörigen Tagungsstätten usw., evtl. anfallende rechtliche Belange.

Der Personalbereich: Steuer, Sozialkassen, Urlaubsplanung.

Überwachung der Mitgliederverwaltung und des Buchhaltungsbereiches:
Die Arbeiten werden von Claudia Gaspary und Helga Reimer durchgeführt.

Jährliche Beantragung der Zuwendungen (ASG, BFA)

Tätigkeiten des Vorstandes inklusive der Beisitzer / innen



Organisation des Kreuzbund - Büros.
Planung von Schulungen und Seminaren.
Mitglieder, Kranken- und Gruppenbetreuung.
Planung und Ausführung von Freizeitaktivitäten. (Die Menge der Angebote wird dem Beisitzer überlassen).
Planung und Gestaltung der Frauenarbeit im Kreuzbund Kreisverband und des Kreuzbund Diözesanverbandes. (Die Gestaltung der Frauenarbeit wird den Frauen und der Beisitzerin Frauenarbeit überlassen).
Gestaltung und Aktualisierung des Gelben Heftes in Zusammenarbeit mit den Publisher´s (Wolfgang Meiswinkel und Peter Schulz).
Organisation und Einkauf der Cafeteria.

Präventionsarbeit in: Krankenhäusern, Schulen, Firmen und Einzelgespräche mit Abhängigen oder Angehörigen
Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfe Organisationen z. b.(AG Sucht, Flinger Mobil, etc.).

Öffentlichkeitsarbeit: Darstellung des Kreuzbundes in Medien und Krankenhäusern, reagieren auf Zeitungsartikel und Berichten in Funk und Fernsehen.
Wahrnehmung von Einladungen.

Pflicht zur Teilnahme an:

Vorstandssitzungen (Monatlich ca. 2 Std),

Gruppenleiter - Arbeitsgesprächen alle 2 Monate ca. 1 Std,

Vorstandssupervision: Empfehlenswert; nach Möglichkeit alle 4 – 6 Wochen.

Bereitschaftsdienst an Wochenenden für das Begegnungszentrum.

Für die nächste Mitgliederversammlung im August 2002 suchen wir Kandidaten für folgende Ämter:

1. *Vorsitzende/r*
Stellv. Vorsitzende/r
Geschäftsführer/in
Beisitzer/in Cafeteria
Beisitzer/in Öffentlichkeitsarbeit
Beisitzer/in Frauenarbeit

Die Arbeit des Geschäftsführenden Vorstandes kann individuell eingeteilt werden.
Für Fragen eventueller Kandidaten steht der jetzige Vorstand gern zur Verfügung.

Der Vorstand





Wann fängt Weihnachten an

*Wenn der Schwache
dem Starken die Schwäche vergibt,
wenn der Starke
die Kräfte des Schwachen liebt,
wenn der Habewas
mit dem Habenichts teilt,
wenn der Laute
bei dem Stummen verweilt
und begreift,
was der Stumme ihm sagen will,
wenn das Leise laut wird
und das Laute still,
wenn das Bedeutungsvolle bedeutungslos,
das scheinbar Unwichtige
wichtig und gross,
wenn mitten im Dunkel
ein winziges Licht
Geborgenheit, helles Leben verspricht,
und du zögerst nicht,
sondern du gehst
so wie du bist darauf zu,
dann, ja dann
fängt Weihnachten an.*

eingereicht von Henni Borgard, Gr.Bilk St.Martin

Mit BZ 5 auf allen Kanälen und Grachten...

Von Hedy Ewen, BZ 5



Von Freitag, den 14. September 2001, bis Montag, den 17. September 2001 fuhren wir mit "captain" und Gruppenleiter BZ 5, Hans Beckmann nach Holland. Vier Frauen und sieben Männer haben sich der bewährten Führung eines Schiffes unseres Gruppenleiters anvertraut. Voller Vorfreude trafen wir uns am 14.9. gegen Mittag in Warmond, nördlich von Den Haag. Dort bestiegen wir das Schiff, das uns für ein verlängertes Wochenende Unterkunft gewährt hat.

Gegen 14:30 Uhr fuhren wir los und schipperten ganz gemütlich Richtung Gouda. Das Wetter spielte auch mit, so dass wir vom Deck aus die wunderschöne Landschaft Hollands genießen konnten. Hinter Alphen a.d. Rijn legten wir an und machten einen ausgiebigen Spaziergang. Hier übernachteten wir auch, Am anderen Morgen, nach ausgiebigem Frühstück, ging es dann weiter Richtung Amsterdam. Da das Schiff langsam durch die Gegend tuckerte, kamen wir am Spätnachmittag im Hafen von Amsterdam an. Die Fahrt war wunderschön. Was mich am meisten bei der Fahrt amüsierte war, dass immer dann, wenn die **Brücken** so niedrig waren, dass das Schiff zwar durchfahren konnte, wir aber, wenn wir an Deck waren, uns bücken mussten, um durchzufahren, der Ruf erschallte: "Achtung, bitte knien!!". Auch mussten wir teilweise die Stühle umdrehen, um unter den Brücken durchfahren zu können. Aber der Anblick der Landschaft entschädigte uns für unsere sportliche Tätigkeit.

In Amsterdam legten wir im Hafen an und machten uns per Fähre und zu Fuß in die Innenstadt. Hans als bewährter Holland-Skipper und Amsterdam-Kenner führte uns zielstrebig durch die Amsterdamer City und versäumte es auch nicht, uns die "Rote Meile" zu zeigen. Sonntagmorgen fuhren wir dann wieder Richtung Warmond zurück, vorbei am Flughafen Schiphol und gegen Abend legten wir wieder an, und zwar in Lisse, um diesen schönen Ort zu besichtigen. Am Montagmorgen mussten wir unser Schiff wieder gegen 9:00 Uhr abgeben, was wir gerade noch geschafft haben.

Es war eine sehr schöne Fahrt. Obwohl es zwischendurch auch geregnet hat und die Sonne sich nur stundenweise sehen ließ, konnten wir zufrieden sein. Nicht unerwähnt möchte ich lassen, dass vor allem Käthe und Hans für das leibliche Wohl der Gruppe vorgesorgt hatten. Es war alles vorhanden, natürlich Kaffee, Getränke und vor allem reichlich Kuchen. Gulasch (von Hans zubereitet) mit Nudeln stillte u.a. unseren Hunger.

Alles in allem war es eine gelungene Gruppenfahrt, sehr harmonisch und man konnte wieder Kontakte knüpfen. Ich habe mich gefreut, dabei sein zu dürfen.

Wenn diese Zeilen veröffentlicht werden, bin ich schon im sonnigen Süden an der Algarve (ich überwintere dort) und grüße alle, die mich kennen.



Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

**Termine für die Supervision 2002
geben wir noch bekannt!**

Diözesan—Aktivitäten—2001

01.12. DV-Frauenarbeitskreis/Köln
Bartholomäus-Schink-Str.
Beginn: 10:00 Uhr

08.12. DV Regionalgespräch Ost/Ratingen
Beginn: 09:30 Uhr

31.12. Sylvester-Ball: Neuss

Hilfe

**Wir suchen noch
freiwillige Helfer**

**für den
Cafeteria - Weihnachts - Dienst**

am 25. + 26. Dezember

Vorankündigung

Seminar Frauen

(Mitglieder: € 21,00 / Nichtmitglieder € 36,00)

Therapeutin: Frau Ute Lerch

Wann: 01.—03.03.2002

Wo: Kommern / Eifel

Thema: Geschwisterliebe / -rivalität

Einzahlungen: ab 02.01.2002 (in Euro)

Einzahlungsschluss: 31.01.2002

KREUZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
FAX-Kontakt 0211 / 4 84 98 52
Gesch.-Zimmer 0211 / 4 84 98 22

Karin Schüren-Keller 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Hans-Joachim Wachowski
Rather Kreuzweg 54
40472 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 6 58 18 81

Region Ost:

Moritz Bachtig
Im Johannistal 45
42119 Wuppertal
Tel.: 0202 - 2 42 28 43

Region Süd-Ost:

Jörg Sippel
Landmannstr. 13
50825 Köln
Tel.: 0221 - 5 50 43 13

Region West:

Reinhold Frommen
Annostr. 41
41462 Neuss
Tel.: 02131 - 54 31 29

Region Süd-West:

Kurt Brock
Goethestr. 1
53879 Euskirchen
Tel.: 02251 - 89 74



Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

04.12.	Georg Reiter	60 Jahre
12.12.	Wolfgang Richter	55 Jahre
13.12.	Birgit Schwarz	55 Jahre
13.12.	Manfred Adler	60 Jahre
21.12.	Christian Dohmen	70 Jahre
28.12.	Heinz Buttler	65 Jahre
28.12.	Karlheinz Harz	50 Jahre
31.12.	Margot Thimm	70 Jahre
08.01.	Sigrid Goertz	55 Jahre
08.01.	Hermann Maxa	60 Jahre
09.01.	Manfred Zilm	60 Jahre
14.01.	Hannelore Pastuska	55 Jahre
21.01.	Heinrich Burgard	65 Jahre
25.01.	Alfred Schnitzler	60 Jahre
28.01.	Amanda Strohauser	65 Jahre



01.01.2002 **Ursel Klein**
01.01.2002 **Gerda Wiesen**

zum Jubiläum...



01.01.2002 Günter Heisterkamp
01.01.2002 Robert Kühn
01.01.2002 Wolfgang Meiswinkel
01.01.2002 Jürgen Müller
01.01.2002 Rita Müller
01.01.2002 Birgit Schwarz
01.01.2002 Erna Sondermann



01.01.2002 Bernhard Holecek
01.01.2002 Margarete Holecek
01.01.2002 Sigrid Kontusch
01.01.2002 Thomas Luzem
01.01.2002 Ute Papendieck
01.01.2002 Willi Sievers



01.01.2002 **Hans Beckmann**

Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0

Informationsstand vom 30.09.2001

Montag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 12 Bendemannstr. 17 August Ubbenhorst Tel.: 29 34 81	☺ Bilk—St. Martin Gemeindezentrum-Gladbacher Str. 11 Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10
---	---

Dienstag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03	☺ Holthausen Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Dieter Rölke Tel.: 7 59 73 14
☺ Derendorf 2 Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57
☺ City 2 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Frank Tech Tel.: 02173 / 32 74 0	☺ Hassels Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Manfred Greiner Tel.: 27 70 61

☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle Bendemannstr. 17 Marita Reiher-Bialk Heinz Drillen Tel.: 6 58 89 33 Tel.: 6 58 13 86	☺ Spätnachmittagsangebot !!! 17:30—19:00 Uhr !!! BZ 14 Bendemannstr. 17 Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81
---	--

Gruppengespräche:



Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 3 Fred Strohauer Bendemannstr. 17 Tel.: 75 29 88	☺ BZ 7 Toni Dressler Bendemannstr. 17 Tel.: 02102 / 44 95 01
☺ BZ 10 Peter Schulz Bendemannstr. 17 Tel.: 34 88 10	☺ Kaiserswerth Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66
☺ Gerresheim, Ökum. Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42	☺ Wersten 1 Orthod. Kirchengemeinde Werstener Feld 65 Axel Nolte Tel.: 78 98 56

Einzelgespräche: Jeden **M i t t w o c h** von 10:00—12:00 Uhr
Anmeldung: Büro Bendemannstrasse 17 (Hans Koch)

Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 4 Walter Kern Bendemannstr. 17 Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Christian Dohmen Tel.: 23 16 23
☺ BZ 5 Hans Beckmann Bendemannstr. 17 Tel.: 41 33 87	☺ Flingern 1 Pfarre St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Lieb-Frauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ City 1 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim (im Hof) Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Flingern 2 Pfarre Liebfrauen Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 02104 / 80 16 54
☺ Bilk 1 St. Ludger Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Heerd Pfarre St. Benediktus Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 02129 / 37 95 75

Freitag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 8 Hans Momm Bendemannstr. 17 Tel.: 02104 / 7 23 32	☺ Wersten Mitte Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☺ Vennhausen Markusgemeinde Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	

KREUZBUND-Kalender



Dezember 2001

- 03.12. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
08.12. Nikolausfeier, Bendemannstr. 17
Beginn: 15:00 Uhr
09.12. **Adventfeier**, Beginn 16:00 Uhr
„Liebfrauenkirche“, Lindenstr. 176

Januar 2002

- 07.01. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
14.01. Gruppenleiterarbeitsgespräch
Beginn 19:00 Uhr

Februar 2002

- 01.02. - 03.02. und 23.08. - 25.08.
Frauseminar mit 2 WE in Wald -
breitbach. Leitung: Barbara Kroke
Themen: „Nicht nur Kinder haben
Angst“ und „Lebe das Wunder das
du bist“.
Kosten: 42.00 € für Mitglieder
72.00 € für Nichtmitglieder
Einzahlungen: ab 02.01.2002 (in Euro)
Einzahlungsschluss: 31.01.2002
04.02. Vorstandssitzung, Beginn 19:00 Uhr

Wochenenddienste im BZ Wochenenddienste im BZ

01.12. - 02.12.01	Bilk 1
08.12. - 09.12.01	City 1
15.12. - 16.12.01	BZ 2
22.12. - 23.12.01	BZ 14
29.12. - 30.12.01	BZ 7
05.01. - 06.01.02	Urdenbach
12.01. - 13.01.02	Holthausen
19.01. - 20.01.02	Wersten 1
26.01. - 27.01.02.	Flingern 1
02.02. - 03.02.02.	Vennhausen
09.02. - 10.02.02.	Rath
16.02. - 17.02.02.	Derendorf 1

KB—Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Telefon 0211 / 17 93 66—0
F a x 0211 / 17 93 66—22

Günter Wolf-Thissen (Handy)	0211 / 35 66 17 0171 444 8783
Günter Grommes	0211 / 2 38 33 30
Rita Müller (Handy)	02104 / 80 42 20 0173 534 9716
Heinz Drillen	0211 / 6 58 13 86
Marita Reiher-Bialk	0211 / 6 58 89 33
Frieda Sack	0211 / 78 35 81
Klaus Kehrbusch (Geistl. Beirat)	0211 / 35 59 31-10



Notrufnummern **Kreuzbund**

Büro	0211 / 17 93 66—0
Cafeteria	0211 / 17 93 66—16
Telefonnotruf	0211 / 32 55 55
Telefonseelsorge	0800 / 1 11 02 22
Treff-In	0211 / 73 53 —20 6
Grafenberg 13A	0211 / 9 22—36 10





Der nächste Brunch

Ist am
13.01.2002
von 10:30 - 14:00 Uhr
€ 5,00



Essen, soviel sie wollen +
einen Becher Kaffee

Fitwerden mit der Kreuzbund-

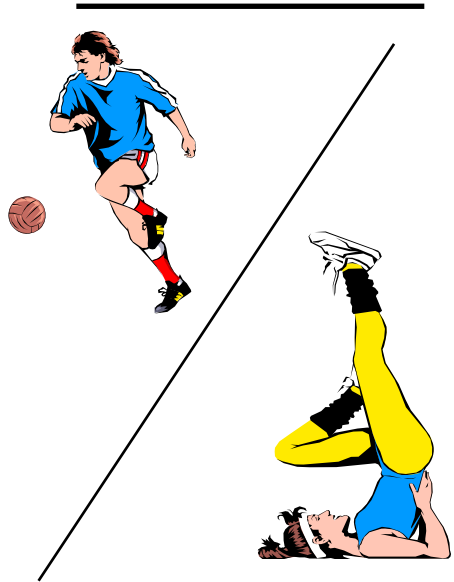
Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr
Sporthalle in der Reitzenstein - Kaserne
Lenaustrasse
Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



Adventfeier

Am 09.12.2001 Beginn: 16:00 Uhr
Liebfrauenkirche, Lindenstr. 176
Kaffeetrinken im „Pfarheim“

Redaktionsschluss für
das nächste
„Gelbe Heft“
No. 74/2002 ist der
16.01.2002



Die leise Sucht



Die Superfrauen von heute sind attraktiv, erfolgreich, niemals müde oder schlecht gelaunt. Um leistungsfähig zu bleiben, greifen viele zu Alkohol und Tabletten.

Die Sucht bei Frauen beginnt leise und unauffällig. Ein Glas Cognac zum "Runterkommen" nach einem langen Arbeitstag - niemand denkt sich etwas dabei. Doch irgendwann läuft nichts mehr ohne den kleinen Schluck nach Feierabend. Derzeit leben rund 530.000 Alkoholikerinnen in Deutschland, schätzt die Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS) in Hamm. Außerdem gelten eine Million Frauen als schwer medikamentenabhängig. Allen voran stehen Beruhigungsmittel wie Valium. Verschreibungsgrund sind meistens so genannte psychosomatische oder Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität, Schlafprobleme oder Herzrhythmusstörungen ohne organische Ursache. "Die meisten Ärzte haben nicht die Zeit, um nach seelischen Ursachen zu forschen," sagt Carmen Walcker-Meyer, Geschäftsführerin des Frauensuchtprojekts Stoffbruch in Berlin Mitte. Stress im Job und in der Familie oder abschalten nach einem langen Tag: Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen Frauen zum Glas oder zu Tabletten greifen.

"Alkohol und Medikamente dienen zunächst als Helfer in schwierigen Situationen", sagt Victoria Kerschl vom Verein FrauSuchtZukunft in Berlin. "Später verheimlichen die Frauen ihre Sucht, weil sie sich schämen." Familie und Umfeld nehmen zunächst nicht wahr, dass etwas nicht stimmt. Die Schnapsflasche wird in der Küche versteckt, die Tabletten heimlich genommen. Die Alkoholflasche wird mit Pfefferminze überdeckt, die leeren Flaschen und Tablettenschachteln heimlich aus dem Haus geschafft. Nach außen halten die Frauen die Fassade so lange wie möglich aufrecht.

„Abhängigkeit ist schwer einzugestehen“

Die Alkohol- und Tablettenabhängigkeit bei Frauen ist kein Problem von sozialen Randgruppen. Drei Viertel aller Frauen, die sich wegen ihrer Alkoholkrankheit zu einer Beratungsstelle begeben, sind berufstätig. Rund die Hälfte lebt in einer festen Beziehung, viele haben Kinder. Untersuchungen des EU-Projekts "Alkoholkonsum und Alkoholprobleme bei Frauen in europäischen Ländern" ergaben, dass Frauen im mittleren Alter mit guter Ausbildung und höherem sozialen Status deutlich mehr Alkohol trinken als andere Frauen. Je länger die Ausbildung, desto höher liegt der tägliche Alkoholverbrauch. Die täglich konsumierte Alkoholmenge sagt zwar nichts über eine Abhängigkeit aus, doch mit steigender Menge und Regelmäßigkeit steigt auch das Risiko, süchtig zu werden.

Nimmt eine Frau täglich 40 Gramm reinen Alkohol oder mehr zu sich, gilt sie als stark suchtgefährdet. Ein Viertelliter Bier oder 0,1 Liter Wein beispielsweise enthalten bereits zehn Gramm Alkohol. Die Frauen, die in die Beratungsstelle der FrauSuchtZukunft kommen, sind meist zwischen 28 und 42 Jahren alt. Viele leben schon jahrelang unentdeckt mit ihrer Krankheit. "Frauen haben es schwer, sich die Abhängigkeit einzugestehen", berichtet Victoria Kerschl.

Die leise Sucht

Aus „NetDoctor“ Von Susanne E. Kaiser



Oft liegen die Ursachen für die spätere Abhängigkeit schon in der **Kindheit**. Seelische oder körperliche Gewalt oder das Suchtverhalten der Eltern sind bei der Entstehung der Sucht entscheidend. Eine der Hauptursachen scheint aber die permanente Überforderung in Job und Familie zu sein. Claudia Bebko und Jo-Ann Krestan beschreiben in ihrem Buch "Das Superfrauen-Syndrom" die Frau von heute. Sie muss eine Superfrau sein: attraktiv, erfolgreich, niemals müde oder schlecht gelaunt, Ehefrau, Mutter, Karrierefrau. Dieser Zwang, es allen recht zu machen, ist verheerend für das Selbstwertgefühl. Er ist der Grund, warum Frauen sich ständig selbst überfordern und die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund drängen. Alkohol und Tabletten scheinen dann oft der einzige Weg, um leistungsfähig zu bleiben.

„Raus aus der Sucht“

In Sachen Abhängigkeit gebe es Unterschiede zwischen Frauen und Männern, betont Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der DHS. „Viele süchtige Frauen suchen die Schuld nur bei sich selbst. Männer dagegen machen eher andere Menschen oder Lebensumstände für ihre Sucht verantwortlich.“ Frauen gingen außerdem in Beratungsgesprächen sehr früh aus sich heraus. Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Wohngemeinschaften bieten deshalb gezielte Hilfe für weibliche Suchtkranke an.

Zum Weg aus der Sucht gehört immer auch die Entgiftung. Diese sollte unter Aufsicht stationär oder ambulant in einer Klinik erfolgen. Bis zu acht Wochen kann der körperliche Entzug bei schwerer Beruhigungsmittelabhängigkeit dauern, die Entgiftung nach Alkoholmissbrauch eine gute Woche. Es reicht aber nicht, nur den Körper zu entgiften. „Wir wollen die Betroffenen auch seelisch so weit stabilisieren, dass sie das für sie beste Hilfsprogramm annehmen können“, erklärt Hansjürgen Keller, Chefarzt am DRK Krankenhaus Mark Brandenburg in Berlin. Der Zeitraum von sieben Tagen, den die Krankenkassen in der Regel für den Entzug bewilligen, ist meist zu knapp, um die Patienten auf den nächsten großen Schritt, die Therapie, vorzubereiten. „In sieben Tagen machen wir die Leute nur fit für den nächsten Rückfall“, klagt Keller. Die anschließende Therapie, finanziert von der Sozialversicherung, besteht aus Psychoanalyse, Gruppentherapie und anderen Maßnahmen - je nach Patientin und Krankheitsbild. Stationär in einer Fachklinik dauert die Therapie drei bis vier Monate, in ambulanten Einrichtungen bis zu einem Jahr.

WIR HELFEN DIR:

DU

MUSST NUR WOLLEN

DER KREUZBUND



> Suchtforschung: Alkohol >

Aus: **SONDE**, eine Sendung des SWR>>



Alkohol gehört zu unserem Alltag. Sein Konsum ist selbstverständlich, oft scheinbar unvermeidlich. Für viele gilt, wer Spaß haben will, kommt nicht ohne ihn aus.

Die Folge: rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben einen »riskanten« Alkoholkonsum. Der Spruch: „Ich hab kein Problem mit Alkohol - nur ohne!“ ist für viele traurige Realität. Und ist das Trinken zur Sucht geworden, kann nur eine qualifizierte Therapie helfen. SONDE zeigt, welche Therapiekonzepte aus der Sucht führen, wie gut die Anti-Alkohol-Pille »Acamprosat« wirklich ist und wie Forscher versuchen, das

»Sucht-Gedächtnis« zu löschen.

»Alkohol-Therapie« von UTE HEERS

Der Einstieg in den Alkoholismus begann bei Alfons Reick mit einem Herzinfarkt. Das war 1976, der gelernte Ingenieur war damals gerade 33 Jahre alt. Auf ärztliche Anordnung nahm er zur Beruhigung über ein halbes Jahr Valium. Dass Valium zur Droge werden kann, wusste er damals nicht. Als das Medikament dann plötzlich abgesetzt wurde, sah sich Reick seinen immensen Ängsten vor dem nächsten Herzinfarkt hilflos ausgeliefert. In dieser Situation bemerkte er, dass Alkohol die Ängste ebenfalls dämpft. Das war der Einstieg in eine akute Phase des Alkoholismus. Sehr bald schon konnte Reick ohne Alkohol nicht mehr leben.

Er brauchte einen bestimmten Alkoholspiegel, um leben zu können.

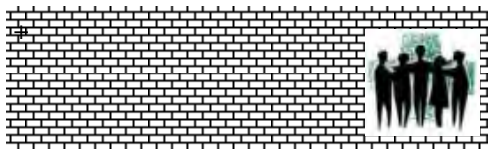
Danach richtete sich die Menge an Alkohol, die er zu sich nahm und danach war sein ganzer Tag ausgerichtet. Auch das Familienleben: Zu festen Zeiten ging er in den Garten, um an den angelegten Depots, seinen »Stoff« zu tanken. Selbst nachts musste er alle zwei bis drei Stunden etwas trinken. Sein Leben, sein Denken, sein Verlangen - alles kreiste nur noch um den Alkohol.

Wie kommt es zur Abhängigkeit

Wie aber kommt es zu dieser Abhängigkeit? Alkohol sorgt zunächst im Gehirn für angenehme Gefühle. Durch ihn werden verstärkt erregende oder beruhigende Botenstoffe ausgeschüttet. Doch bei chronischem Alkoholkonsum gerät das Gleichgewicht der Botenstoffe völlig durcheinander. Es kommt zu einer Überaktivität erregender Botenstoffe, die nur mit immer mehr Alkohol besänftigt werden kann. So entsteht der »Saufdruck«. Durch umfangreiche Forschungsarbeiten hat die Wissenschaft inzwischen ein neues Verständnis von Abhängigkeit gewonnen. Untersucht werden sowohl die biologischen, als auch die sozialen Faktoren, die zu Abhängigkeiten führen. Vor allem die Erforschung der biologischen Ursachen für Sucht führt zu neuen Möglichkeiten der Therapie.

In der Suchtklinik des Mannheimer Zentralinstituts für seelische Gesundheit werden Alkoholranke sowohl medikamentös als auch psychotherapeutisch behandelt. Wichtigster Bestandteil der Therapie sind Gespräche mit anderen Patienten, mit Psychotherapeuten und den Ärzten. Mit ihrer Hilfe versuchen die Alkoholabhängigen, den Ursachen ihrer Sucht auf die Spur zu kommen, und dann gemeinsam Strategien zu entwickeln, die Droge Alkohol künftig zu meiden.

Medikamente mindern Rückfallrisiko



Mit Medikamenten, wie »Acamprosat« oder »Naltrexon« soll die Gefahr des Rückfalls, das Verlangen nach Alkohol verringert werden. Die Wirkstoffe helfen, das Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn wieder in die richtige Balance zu bringen. Patienten wie Alfons Reick wollen jedoch die Pille nicht gegen die Pille tauschen. Sie haben Angst, einfach in eine andere Abhängigkeit zu geraten. Reick versucht es daher ohne die Medikamente: Ein schwerer Weg. Denn in der Mannheimer Therapie dürfen die Patienten am Wochenende nach Hause. Dabei sind sie vielen Versuchungen ausgesetzt. Doch die Erfolgsquote spricht für die Therapie. Vier Jahre nach der Behandlung sind 40 Prozent der Alkoholkranken immer noch trocken. Im Vergleich zu anderen Therapien ein sehr gutes Ergebnis.

Auch Alfons Reick hofft, trocken zu bleiben. Geheilt ist er deswegen nicht, das weiß er. Bereits vor 20 Jahren hatte er schon einmal eine achtmonatige Therapie gemacht. Danach lebte er 17 Jahre abstinent - und wurde wieder rückfällig.

VON TOBIAS SCHULTES:

»Wirkstoffe gegen Alkoholsucht«

Der Unterschied zwischen Menschen und Ratten ist viel kleiner als man denkt. Zumindest wenn es um Alkohol geht. Auch Ratten trinken freiwillig Alkohol, besonders in Stresssituationen, und sie können dabei ebenfalls süchtig werden. Ihr Gehirn weist dort, wo der Alkohol besonders deutlich seine Spuren hinterlässt, nämlich im limbischen System, dem Zentrum der Gefühle, eine ähnliche Struktur wie das menschliche Gehirn auf. Die Alkoholsucht entsteht bei Ratten und Menschen nach gleichen biologischen Mechanismen.

Das macht Ratten zu idealen Stu-

dienobjekten, um die Wirkung von Medikamenten gegen die Alkoholsucht zu testen. Mit ihrer Hilfe will Professor Rainer Spanagel vom Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim klären, warum Substanzen wie »Naltrexon« oder »Acamprosat« bei Menschen recht unterschiedlich wirken.

Die Ursachen dafür liegen vermutlich an den unterschiedlichen Sucht-Persönlichkeiten. An den Lebensumständen und inneren Faktoren, die Sucht auslösen und aufrecht halten.

Ähnliches findet man bei den Ratten: Körperlicher Stress löst bei ihnen ein ganz anderes Trinkverhalten aus als psychischer Stress. Auch Ratten entwickeln, je nach Lebensbedingungen, eine charakteristische Suchtpersönlichkeit. Die Mannheimer Wissenschaftler erstellen für jede Ratte ein individuelles Trinkprofil. Damit wollen sie ermitteln, welchen Einfluss körperlicher Stress auf das Trinkverhalten einzelner Tiere hat, und welche Medikamente die Rückfallgefahr dämpfen können. Unklar bleibt jedoch, inwieweit auch psychischer Stress die Rückfallgefahr erhöht.

Ratten können keine Empfindungen äußern. Daher werden in Mannheim auch umfangreiche Untersuchungen am menschlichen Patienten durchgeführt. So werden beispielsweise die unbewussten Reaktionen, erkennbar an den Gehirnströmen, beim Betrachten von Alkohol-Symbolen im Vergleich zu neutralen Bildern gemessen. Das Ziel dabei ist, die unterschiedlichen Sucht-Typen bereits im Vorfeld einer Behandlung zu identifizieren. So könnten in Zukunft vielleicht jedem Patienten schneller das geeignete Medikament zugeordnet werden.

Denn die Medikamente wirken je nach Suchttyp mehr oder weniger gut. Wer etwa Alkohol-Bilder als angenehm empfindet, scheint besser auf »Naltrexon« anzusprechen.





Patienten vom ängstlichen Typ empfinden Alkohol dagegen als Bedrohung. Sie reagieren auf Alkoholbilder genauso wie auf bedrohliche, neutrale Bilder. Ihnen könnte eher »Acamprosat« helfen.

Konkrete Ergebnisse

Konkrete Ergebnisse gibt es auch aus den Tierversuchen. Bedampft man Ratten mit hochkonzentriertem Alkohol und erzeugt dadurch eine rein körperliche Abhängigkeit, so wirkt »Acamprosat« hervorragend. Die Tiere konnten nahezu alle vor Rückfällen bewahrt werden. »Naltrexon« dagegen bleibt völlig wirkungslos.

Neben der Identifizierung einzelner Suchttypen, die speziell auf bestimmte Medikamente reagieren, werden in Mannheim auch völlig neue Wirkstoffe getestet. Viel versprechen sich die Forscher von einer neuen Substanz mit der Bezeichnung »MAZ 2579«. Sie löst eine ähnliche Wirkung wie Alkohol aus, jedoch in deutlich abgeschwächter Form. Die Substanz könnte also als eine Art Substitutionsdroge ein mal helfen, im Kampf gegen den Alkoholrückfall. Eine große klinische Untersuchung soll die Wirkung von »MAZ 2579« jetzt klären helfen.

All diese Versuche haben ein gemeinsames Ziel: Es sollen nur die Personen Medikamente bekommen, die auch sicher davon profitieren werden. Von der individuellen Alkohol-Therapie sind die Mannheimer Forscher noch ein ganzes Stück entfernt. So möchte Spanagel, trotz aller Fortschritte, niemandem Hoffnung auf Heilung der Alkoholsucht durch eine Pille machen. Das Suchtgeschehen ist so komplex und vielseitig, dass die Patienten wohl nie ganz geheilt werden können.

Trotzdem hoffen die Mannheimer Forscher, zumindest die Therapie mit Medikamenten weiter zu verbessern.

VON JOCHEN ZIELKE

»Suchtgedächtnis«

Ob Alkohol oder Heroin - bei den meisten Suchtformen sind die Ursachen für die Abhängigkeit weitgehend vergleichbar. Im Gehirn laufen ähnliche biochemische Prozesse ab, die den Weg in den totalen Kontrollverlust fördern. Was anfangs angenehm und harmlos ist, kann schnell zum Problem werden - wenn das Gehirn lernt, »Trinken« mit dem Erlebnis »gutes Gefühl« zu verbinden.

Viele Nervenzellen in mehreren Gehirnzentren müssen miteinander verknüpft werden, damit sich diese Erfahrung einprägt. Alkohol- oder Heroinmoleküle erleichtern diesen Lernprozess. Reizen sie das Gehirn oft, kann sich so ein »Suchtgedächtnis« bilden. Hat es sich einmal entwickelt, reicht schon ein kleiner Anstoß und der Wunsch nach dem »Guten Gefühl« wird übermächtig. Der Griff nach der Droge ist nun im Nervennetzwerk festgelegt.

Professor Jochen Wolffgramm und seine Mitarbeiter bei der Firma Medimod. Research Institute GmbH sind der Meinung, dass man solch ein Suchtgedächtnis auch wieder löschen kann. Dazu muss der Lernprozess nur umkehrt werden. Sie haben ein Therapie-Verfahren entwickelt, das zumindest heroinabhängige Ratten von der Sucht befreit.

Bei der Therapie mussten die Tiere die unangenehme Erfahrung machen, dass Rauschgift-Einnahme nicht immer mit Lustgewinn verbunden ist, sondern auch Last und Qual sein kann. Ihnen wurde das Hormon »Corticosteron« verabreicht.

»Corticosteron« verursacht starken Stress. Parallel dazu wurden die Ratten über ihr Trinkwasser ständig mit Drogen versorgt.

>Suchtforschung Alkohol<



Durch die Kombination Hormon - Droge, stellten sich keine angenehmen Gefühle mehr ein. Ähnlich müsste es auch beim Menschen ablaufen.

Suchtgedächtnis überschreiben

Wolffgramm hofft, dass mit dieser Methode neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Diese neuen Verknüpfungen sollen dann das alte Suchtgedächtnis überschreiben. Doch was genau im Hirn der Ratten passiert und wie sich die Therapie auf Hirnstrukturen auswirkt, ist noch unklar. Allein der Erfolg im Tierversuch ist eindeutig: ließ man den Ratten die Wahl zwischen normalem und mit Drogen versetztem Wasser, so bevorzugten sie wieder normales Wasser. Scheinbar hatten sie ihre Sucht vergessen. Die Therapie wurde letztes Jahr an der Uniklinik Tübingen auch am Menschen überprüft. Dr. Götz Mundle und sein Team entgifteten 25 Heroin-Abhängige. Dann versuchten sie, das Suchtgedächtnis nach der Wolffgramm-Methode zu löschen.

Eine Woche lang bekamen die Junkies das Stresshormon Corticosteron. Dazu gab es viermal am Tag einen heroïn-ähnlichen Stoff - nach strengem Zeitplan, ob sie wollten oder nicht. Tatsächlich empfanden die Patienten die Therapie unter dem Einfluss des Stresshormons als unangenehm und die ersten Ergebnisse waren ermutigend.

Weitere Studien in Tübingen und in Würzburg sollen noch in diesem Jahr folgen. Psychotherapie soll dann das medikamentöse Rückprägungs-Programm ergänzen. Parallel dazu versucht Jochen Wolffgramm das Verfahren zu verbessern und auch für Alkohol-Abhängige vorzubereiten.

Wolffgramm ist optimistisch:

"Wir sind im Augenblick bei der Heroïn-Sucht sicherlich am weitesten. Bei anderen Süchten brauchen wir sicher noch einige Jahre. Aber im Prinzip bin ich davon überzeugt, dass Sucht heilbar ist."

Die Löschung des Suchtgedächtnisses könnte in Zukunft vielleicht auch bei Alkohol-Kranken, die die Fesseln der Sucht bisher nicht abstreifen konnten, helfen.

Skat-

Am 11.11.01 fand unser Skatturnier auf der Bendemannstrasse statt. Es fanden sich 16 Personen ein, darunter 5 Kölner. Das die Kölner trotz dem Datum gekommen sind, fand ich einmalig.

Es hat sich auch gelohnt, denn den ersten Platz erreichte einer von ihnen.

Den Leuten von der Gruppe von Henni Borgard, die an diesem Tag Dienst machten, möchte ich auch noch herzlichen Dank für ihren Einsatz sagen.

Das Skatturnier begann pünktlich um 10:30 Uhr und endete gegen 15:30 Uhr.

Ich wurde mehrmals darauf angesprochen, warum wir keine Sachpreise mehr ausspielen. Es ist uns unmöglich, bei **einer** Anmeldung diese zu kaufen.

Wann das nächste Turnier stattfindet, werden wir im „Gelben Heft“ frühzeitig bekanntgeben.

Horst Strelow Gr. Rath

turnier





Unser Drink-Tipp:

Maracuja-Punsch:

Für 1 Glas brauchen Sie:

1/8 l Maracujasaft

1/8 l Grapefruitsaft

1. Säfte in einem Topf erhitzen.
2. Heiss in vorgewärmte Gläser füllen.



Zum guten Schluss...

Warum ist es für eine Frau so schwer, einen attraktiven, sensiblen und aufmerksamen Mann zu finden? Weil die alle schon einen Freund haben.



Zwei Studenten wachen in einer WG auf. Fragt der eine: „Wie spät ist es?“ - „Donnerstag!“ „Oh, verschon mich mit Details. Ich wollte nur wissen: Sommer- oder Wintersemester?“



„**Wir** beten zu Hause vor dem Essen, Ihr auch?“, fragt die kleine Anna ihre Freundin Conny. „Nein, das brauchen wir nicht. Meine Mami kann kochen!“



Das Ehepaar streitet sich. Er wütend: „Ich möchte nur wissen, warum du nie mit dem Haushaltgeld auskommst!“ „Steig auf die Waage, dann siehst du es!“



Der Arzt zu seinem Kollegen: „Wir Ärzte haben doch sehr viele Feinde in dieser Welt.“ „Ja, aber noch mehr in der anderen!“