

# KREUZ bunt + 88 @ktuell!



Dezember 2004 - Januar 2005

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

**KREUZZBUND**



Man hofft in allen Ländern  
auf eine bessere Zeit.



Doch wenn wir **u n s** nicht ändern,  
dann kommt es nicht soweit.

Wir sollten uns besinnen,  
auch wenn's uns nicht behagt:

Bei **m i r** muss ich beginnen!

Doch das ist leicht gesagt...



# Der Traum vom perfekten Leben

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Wenn ich das richtig sehe, dann beschränkt sich die Sehnsucht nach dem Paradies bei vielen von uns auf das Diesseits. Wir träumen irgendwie den Traum von einem perfekten Leben, von Gesundheit, Schönheit, Jugend, Erfolg und Wohlstand. Erstrebenswert ist das, was Spaß macht, was mir etwas bringt.

Was mir was bringt ? Glück ? Sinnerfülltes Leben ? Ist Glück einfach nur die Abwesenheit von Unglück ? Heisst Lebenssinn einfach nur, Erfahrungen wegzustecken, die mich belasten und mir vor Augen führen, dass auch Krankheit, Leid, Misserfolg, Scheitern zu den Möglichkeiten meines Leben gehören ?

Keine Sorge: Ich selbst habe natürlich auch lieber Freude als Probleme, und ich wünsche jedem Mitglied im Kreuzbund, dass es ihm gut geht. Trotzdem erlebe ich im Kreuzbund und anderswo Menschen, deren Lebensgeschichte nicht perfekt und glücklich verläuft, etwa weil sie ein Leben mit einer Erkrankung zu bewältigen haben oder ihr Alter als Last erfahren.

Krankheit zum Beispiel gilt manchmal als eine Art technische Panne, und wenn diese Panne behoben ist, dann sind wir wieder gesund. Aber was ist denn eigentlich Gesundheit genau ? Und welchen Sinn kann vielleicht eine Krankheit haben ?

Was ist ein perfektes Leben – falls es so etwas überhaupt gibt ? Dass könnte vielleicht ein Maßstab sein: dass es auch da Glück und Lebenssinn gibt, wo das Machen und Können an seine Grenzen kommt.

Weihnachten feiern wir: Gott wird Mensch, weil er uns Menschen nahe sein und nicht fern von uns im Himmel thronen bleiben möchte. Gott erscheint in der Welt: Nicht im Palast als König mit himmlischen Heerscharen, sondern obdachlos als wehrloses und ohnmächtiges Kind – aus menschlicher Sicht gesehen geht es kaum „ungöttlicher“ und unperfekter.

Aus menschlicher Sicht gesehen, war das Leben Jesu zu Beginn und auch am Ende alles andere als perfekt und erfolgreich. Und trotzdem hat es mehr Glück, Heil und erfülltes Leben in die Welt gebracht, als jedes andere Leben vor ihm und nach ihm.

Das Paradies unserer Sehnsucht können wir uns auch zu Weihnachten nicht kaufen und nicht machen. Wir brauchen es auch nicht: Wir dürfen es uns von der wehrlosen Liebe Gottes in der Krippe mitten in unserem Leben und an den Grenzen unserer Möglichkeiten schenken lassen und nicht nur zu Weihnachten versuchen, einfach Mensch zu bleiben und Mensch zu werden.

## Liebe Weggefährten und Kreuzbundfreunde!

Seit der letzten Vorstandswahl sind mittlerweile zwei Jahre vergangen. Ich hatte mich für das Amt „Cafeteria“ zur Verfügung gestellt und wurde mit großer Mehrheit gewählt.

Es war nicht einfach, für die ersten zwei Schichten Weggefährten zu finden, die Dienst übernehmen. Doch es ist mir gelungen und wir sind ein Team geworden, auf das Verlass ist.

Wir können stolz darauf sein, die Cafeteria nie schließen zu brauchen, denn immer war jemand bereit, wenn Schwierigkeiten auftraten, für den Anderen die Schicht zu übernehmen. Oft habe ich auch selbst hinter der Theke gestanden. Auch den Wochenenddienst, der durch die Gruppen abgesichert sein sollte, haben wir bei Ausfall der Gruppe über die Bühne bekommen. Genauso haben wir im Küchenbereich für Sauberkeit gesorgt, was schließlich sehr wichtig ist.

Wie überall gibt es auch bei uns in der Cafeteria Besserwisser und Nörgler, doch selbst etwas zu tun, dazu ist keiner bereit.

Doch wir sind ein starkes Team und ich hoffe, dass wir bis zur nächsten Wahl 2005 weiterhin gut zusammenarbeiten werden.

Deswegen möchte ich mich bei Euch für die 2 Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit bedanken; denn bei der nächsten Wahl stehe ich nicht mehr zur Verfügung.

Trotz mancher Schwierigkeiten habe ich dieses Amt mit Freude ausgeführt und ich werde es auch weiterhin bis zur Neuwahl tun,

Werner Skirlo/Gr.St. Vinzenz/Flingern 1



## Liebe Cafeteriabesucher + Kreuzbundfreunde!

Nach 17 Jahren haben wir es geschafft, unsere Cafeteria zu renovieren. Es hat dem Kreuzbund einige Euro gekostet, doch wir wollten für Euch wieder einen gepflegten Aufenthaltsraum schaffen, wo man sich auch wohlfühlt.

Ich glaube, es ist uns durch die ganze Erneuerung auch gelungen; wenn auch Meinungen zu hören waren, der Vorstand würde das Geld mit vollen Händen zum Fenster rauswerfen.

Um so mehr bin ich enttäuscht, dass nach so kurzer Zeit schon Brandlöscher in der Polsterung und im Teppichboden sind.

Natürlich ist es, wie üblich, keiner gewesen. Ich habe in der Gruppe gelernt, Verantwortung zu übernehmen und dazu zu stehen. Deswegen bin ich auch enttäuscht, dass der Verursacher sich nicht beim Vorstand gemeldet hat, um so keinen Frust aufkommen zu lassen.

Dieser Artikel soll nur ein Denkanstoß sein, denn schließlich haben wir alle gemeinsam die Renovierung bezahlt!

Werner Skirlo/Beisitzer Cafeteria 05.09.2004

# 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 „eine 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 Angelika Buschmann 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 „Weissen Heftes“ in Zusammenarbeit mit der Redaktion (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** 1x im Vierteljahr

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

**Bereitschaftsdienst** an Wochenenden für das Begegnungszentrum.

*Für die nächste Mitgliederversammlung im Juni 2005 sind 2 Stellen neu zu besetzen:*

Geschäftsführer/in  
Beisitzer/in Cafeteria

Der Rest kandidiert weiter.

Die Arbeit des Geschäftsführenden Vorstandes kann individuell eingeteilt werden.

**Für Fragen eventueller Kandidaten steht der jetzige Vorstand gern zur Verfügung.**

**Der Vorstand**

## **Herrentour der City II und BZ 6 ins Matjes-Wunderland - Niederlande - nach Zandvoort**

Am 17.09.2004 trafen sich 2 Mitglieder der Gruppe City II und 9 Mitglieder der Gruppe BZ 6 in der Mensa der UNI Düsseldorf, um vernünftig zu frühstücken. Dies war der Beginn einer Herrentour, die uns in den Center-Park nach Zandvoort führen sollte.

Wie schon voriges Jahr hatte unser Gruppenleiter, Eddie Lanzinger zwei Häuser für uns angemietet. Nachdem wir gefrühstückt hatten, begaben sich Udo Hellemann und ich in das Fahrzeug von Jochen Mexner. Dessen Renault war bis unter dem Dach mit den feinsten kulinarischen Köstlichkeiten vollgepackt. Er schaltete sein Navigationsgerät ein und nach ca. 31/2 Stunden erreichten wir den Center Park in Zandvoort. Ich war mit Eddie, Jogi (Jürgen Krämer) und Stefan Maus in einem Haus. Die anderen gingen in das zweite Haus, welches auch größer war. Als wir alles untergebracht hatten, führte unser erster Weg natürlich zum Strand. Dort stand er wieder: dieser Matjes—Kipperling—Bratfisch—Muschel - Traktor und lud zum gemeinsamen Imbiss ein. Die See war sehr aufgewühlt und es war schon ein tolles Gefühl, dort zu stehen und seine Gedanken baumeln zu lassen. Ich musste 35 Jahre trinken, entgiften und dann in den Kreuzbund gehen, um so etwas in der Gemeinschaft zu erleben.

Als Trinker war ich immer allein. Vielleicht musste alles so sein!

Am Abend wurde noch gegrillt und danach schlich ich mich sehr früh ins Bett.

Am anderen Morgen nach dem Frühstück (Jogi besorgte für uns alle immer frische Brötchen - nochmals herzlichen Dank) mietete sich jeder ein Fahrrad, da wir beschlossen hatten, eine Fahrt durch die Dünen zu machen. Jogi fuhr auf Grund seiner guten Kondition und Kenntnis der Umgebung vor und bestimmte das Tempo. Ich als Alterspräsident kam trotz der eingeschlagenen Geschwindigkeit ganz gut mit. Irgendwann verließen wir die Küste und fuhren ins Landesinnere, ohne zu wissen, wo es überhaupt hinging. Jogi hatte auf einmal die Orientierung verloren und keiner von uns konnte ihm helfen. Sein Busenfreund Udo Hellemanns lästerte ohne Ende. Ich glaubte fast, die beiden liebten sich. Die verbalen Schlachten gingen allerdings nie unter die Gürtellinie. Es war einfach herrlich.

Nachdem uns ein holländischer Radfahrer die richtige Route erklärt hatte, fanden wir den Weg zur Küstenstrasse zurück. Unterwegs wurden einige kleine Pausen gemacht. Ca. 5 km vor unseren „zu Hause“ machten wir an einer Pommesbude halt und stärkten uns. Es begann zu regnen und ein starker Wind blies uns ins Gesicht. Bei diesem Wetter machte Rad fahren nun wirklich keinen Spaß mehr. Durch die Anstrengung wollten bei mir die Pommes wieder nach oben, was ich aber irgendwie verhindern konnte. Diesen Effekt hatte ich zu anderen Zeiten schon des öfteren erlebt.

Die letzten Kilometer zum Center Park waren für uns alle eine Tortour. Völlig ausgepumpt gaben wir unsere Fahrräder zurück und schlichen zu unseren Häusern. Ich duschte mich und legte mich erst mal ein paar Stunden auf's Ohr. Am Abend wurde in fröhlicher Runde gegrillt und wir ließen den Tag an uns vorüber ziehen. Die Steaks, die Jochen besorgt hatte, waren vom Feinsten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Was beim Grillen oder Braten eines Steaks alles beachtet werden muss, habe ich an diesem Abend erfahren. Ca. 50 Km Rad fahren steckte uns in den Beinen und wir gingen an diesem Abend früh schlafen.

Am Sonntag stand der Besuch der Autorennstrecke von Zandvoort auf dem Programm.

Wir hatten uns einen Platz in den Dünen gebucht und ließen von dort aus die Rennwagen an uns vorbeirauschen. Wir saßen direkt an einer 180° Kurve, wo sich tolle Szenen abspielten. Das Wetter spielte zum Glück auch mit.

Am Abend war der Besuch des Pfannekuchenhauses Pflicht. Hier sprachen wir noch sehr lange über die vergangenen Tage, wobei die Fahrradtour im Mittelpunkt des Erlebten stand. Noch am Abend fuhren einige von uns schon nach Hause, da sie Montag zur Arbeit mussten. Montag nach dem Frühstück fuhr dann auch der Rest der Gruppe nach Hause.

Nur unserem Entschluss, uns aus der Abhängigkeit zu befreien und uns vom Alkohol zu trennen, haben wir dieses Wochenende zu verdanken.

Nächstes Jahr wird diese Herrentour, vielleicht an einem anderen Ort, wieder stattfinden. Ich freue mich schon jetzt darauf.

Vielen Dank an alle, die dabei waren!



Dieter Dupick  
Gruppe BZ 6



# Selbsthilfe mit Blick in die Zukunft

Leonore Engelhardt,  
Gr. Derendorf 2

Zu diesem Thema hatte die Fachklinik Bad Tönisstein am 16.10.2004 eingeladen. Vertreter des Kreuzbundes Düsseldorf waren dabei.

In den letzten Jahren hat die systemische Betrachtungsweise immer größeren Einfluss in Psychologie und Therapie gewonnen.

Was ist darunter zu verstehen?

Ein System (aus dem Griechischen: systema = das Zusammengesetzte) ist etwas, das aus einer Anzahl von Komponenten besteht, die zwecks Durchführung einer Aufgabe zusammenarbeiten. Die einzelnen Komponenten gehen untereinander eine Menge von Beziehungen ein und unterliegen bestimmten Kommunikationsregeln.

Als ein System wird auch das geordnete Zusammenstellen von grundlegenden Erkenntnissen zu einem Ganzen, z.B. zu einer Lehre bezeichnet.

Das Alles nun noch mal in verständlichem Deutsch und in Bezug gebracht auf die Alkoholerkrankung und -therapie: Dann ist es nichts anderes, als der Grundgedanke des Kreuzbundes (und einiger anderer Selbsthilfeorganisationen), daß die Alkoholerkrankheit des Einzelnen gesehen werden muß in Zusammenhang zu seinem sozialen Umfeld:

- seiner Familie, sowohl der, aus welcher er kommt als der, in welcher er jetzt lebt,
- seinem Freundes- und Bekanntenkreis
- seiner Arbeitsstelle und seiner Kollegen....

kurzum, dem gesamten Lebensfeld, in welchem er sich bewegt.

Früher wurden Alkoholiker „weggesperrt“, gebrandmarkt, waren abgestempelt als charakter schwache und labile Menschen. Noch vor einiger Zeit beschränkte sich die Behandlung eines Alkoholkranken allein auf den Betroffenen selbst. Therapien z.B. wurden weit entfernt vom Heimatort und Familie durchgeführt.

Jedoch seit geraumer Zeit gibt es korrespondierende Seminare, Gespräche und Hilfsangebote für Familienangehörige, auch Freunde und Sozialarbeiter in den entsprechenden Firmen.

Ein System, um noch mal darauf zurück zu kommen, verhält sich, wie der Hauptreferent der Tagung; Professor Dr. Rainer Ningel (ehemals Therapeut in der Fachklinik Bad Tönisstein und selbst alkoholabhängig) ausführte, wie ein Stein, der, ins Wasser geworfen, Kreise zieht; diese Kreise begegnen anderen Kreisen, verändern sich und setzen sich immer weiter fort.

Dieser Erkenntnis tragen die Suchthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen heute verstärkt Rechnung, indem die oben angeführten Bezugskreise des Abhängigen in die Behandlung und Nachsorge einbezogen werden.

Diese Erkenntnis erfordert aber logischerweise auch ein Umdenken in Theorie und Praxis der Suchtkrankenhilfe.

Auf diese Notwendigkeit wies Prof. Ningel hin und gab Denkanstöße für die praktische Durchsetzung der systemischen Arbeit für und mit Alkoholkranken.



„Am Ball bleiben“ bezüglich moderner Therapiemöglichkeiten sollten nicht nur die fachlichen Hilfseinrichtungen für Alkoholranke, sondern für diese selbst ist es von großer Wichtigkeit „am Ball zu bleiben“ nach einer erfolgten Therapie. Die Therapie ist nur der Anfang einer Abstinenz, die sich erst dann festigen und stabilisieren kann, wenn der Betroffene sich weiterhin seiner Krankheit bewußt ist. Bewußt muß sich der Betroffene auch darüber sein, daß die Alkoholkrankheit, wie wir alle wissen, nicht geheilt, lediglich zum Stillstand gebracht werden kann. In einer Therapie, so sagte mir mal eine Therapeutin in Bad Tönisstein, werden lediglich „die Weichen für eine spätere Abstinenz gestellt. Den Zug dann darauf lenken muß der Patient selbst“. Bereits in den Aufnahmegruppen der Fachklinik Bad Tönisstein werden die Patienten auf die Wichtigkeit und Notwendigkeit des Besuches von Selbsthilfegruppen nach der Therapie hingewiesen, führte die Referentin Kerstin Kluttig, Therapeutin in der Aufnahmestation aus. Immer wieder wird dort die Erfahrung gemacht, daß ein großer Teil der sog. „Rückfallpatienten“ nur deshalb eine zweite Therapie in Anspruch nehmen müssen, weil sie in der Zwischenzeit keine Selbsthilfegruppen besucht hatten.

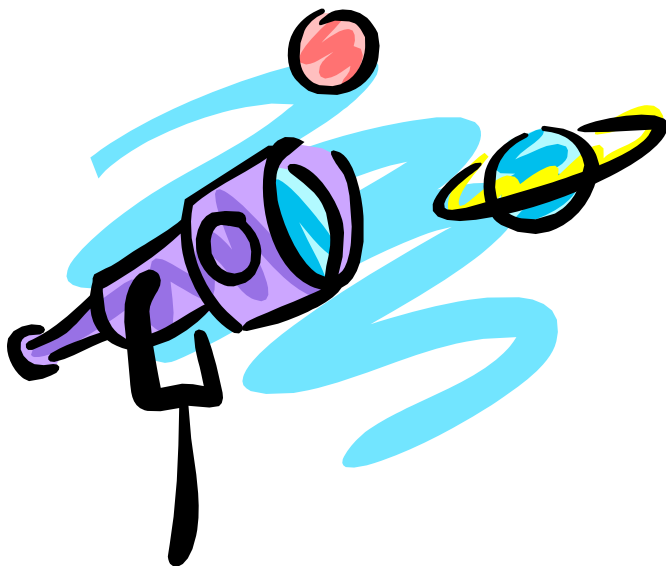
Der Arbeitskreis „Therapie – und dann? – Partnerschaft nach der Entwöhnungsbehandlung“ thematisierte die Schwierigkeiten, die in einer Partnerschaft entstehen, wenn der gesunde Partner mit dem nach einer Therapie abstinent gewordenen die partnerschaftliche Gemeinschaft unter völlig anderen Bedingungen weiterführen will. Es ergibt sich für den Gesunden die Notwendigkeit, im Sinne der systemischen Sicht, sich mit der Krankheit Alkoholismus auseinander zu setzen. Wo könnte er das besser, als in einer Selbsthilfegruppe.

Mit „am Ball bleiben“ setzte sich der Arbeitskreis „**Wenn's dem Esel zu wohl wird - braucht er keine Gruppe mehr!**“, auseinander.

Wirklich? Braucht der Abhängige irgendwann mal keine Gruppe mehr?

Aus meiner Erfahrung braucht der Abhängige die Gruppe auch nach langer Zeit der Abstinenz. Allein die Tatsache, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen ist für uns Alkoholranke lebenswichtig. Es ist auch wichtig für mich, den Kontakt zu meiner Krankheit nicht zu verlieren, gerade weil ich, und viele andere, schon lange abstinent leben.

In diesem Sinne: bleiben wir am Ball, dann können wir gemeinsam mit unserem „System“ (der Familie) weiterhin eine zufriedene Abstinenz genießen!



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

**Denkt bitte noch mal an die folgenden  
Termine für die Supervision:  
04. Dezember 2004**

**Bendemannstrasse 17  
Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: 16:00 Uhr**

## **KREUZBUND**

Bundesverband, Hamm  
Zentrale 02381 / 67 27 20

## **KREUZBUND**

Diözesanverband Köln  
Georgstr. 20, 50676 Köln  
Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85  
FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

**Karin Schüren-Keller** 0228 / 9 63 77 09

### Diözesan—Termine

04.12. Frauenarbeitsgespräch in Bonn  
Beginn: 10:00 Uhr

### **Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:**

#### Region Nord:

Gisela Schulz  
Tel.: 0211 - 67 55 48

#### Region Ost:

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

#### Region Süd-Ost:

Helmut Baltés  
Tel.: 02262—69 28 27

#### Region West:

Dr. Richard Rötting  
Tel.: 02181 - 21 25 51

#### Region Süd-West:

Hubert Klöcker  
Tel.: 02251 - 14 75 61



# Wir gratulieren herzlich!

## zum Geburtstag...

12.12. Joachim Zinser	65 Jahre
<b>16.12. Manfred Engelhardt</b>	<b>80 Jahre</b>
17.12. Beate Gottschalk	55 Jahre
21.12. Luisa Kern	45 Jahre
27.12. Bettina Ohnesorge	55 Jahre

*Aus technischen Gründen werden die Daten ab Januar 2005 (Geburtstage und Jubiläen) erst im nächsten Heft veröffentlicht!*

## zum Jubiläum...



01.12.2004

Angelika Totenhaupt



01.12.2004

Andreas Nellessen



# Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0



## Montag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 12</b> Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ <b>Bilk - St. Martin</b> Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10
---	--

## Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ <b>Rath</b> Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ <b>Holthausen</b> Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Gerhard Huy Tel.: 79 99 83
☺ <b>Derendorf 2</b> Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ <b>Urdenbach</b> Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ <b>City 2</b> Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17	☺ <b>Garath</b> Mathias-Erzberger-/ Nikolaus-Ehlen-Haus Ecke Carl-Severing-Straße Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ <b>Unterrath</b> Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Wolfgang Albrecht Tel.: 40 77 30	☺ <b>Hassels</b> Fürstenberger Str. 12-14 Evang. Gemeindezentrum Annemarie Müller Tel.: 7 48 83 89

## Spätnachmittagsangebot von 17:15 - 18:45 Uhr !!!

**BZ 14**

Egon Frencken

Bendemannstr. 17

Tel.: 20 44 18

## ☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17

Dieter Dupick  
Georg Petzoldt  
Axel Lentz

Tel.: 02 03 / 74 09 51  
Tel.: 02 11 / 23 68 67  
Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

## Mittwoch

Vormittagsangebot von 11:00 - 13:00 Uhr

BZ 9

Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17

## Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 3</b> Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ <b>Gerresheim</b> Neusser Tor 12 Ökum.Begegnungsstätte Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42
☺ <b>BZ 10</b> Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	☺ <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St.Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66

## Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 4</b> Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ <b>Derendorf 1</b> Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ <b>BZ 5</b> Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ <b>Flingern St. Vinzenz</b> Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Erich Morgenthaler Tel.: 22 22 38
☺ <b>BZ 8</b> Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ <b>Flingern 2</b> Lindenstr. 176 Pfarre Liebfrauen (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 0 21 04 / 80 16 54
☺ <b>Bilk 1</b> Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ <b>Heerd</b> Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75

## Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>Vennhausen</b> Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	☺ <b>Wersten Mitte</b> Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☺ <b>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☺ <b>Co-Abhängige</b> <b>jeden 1. + 3. Freitag</b> Bendemannstr. 17 Irmgard Wagner Tel.: 7 33 25 62

**Einzelgespräche: Anmeldung und Terminvereinbarung unter  
Tel.: 02 11 / 17 93 66-0**

# KREUZBUND-Kalender



## Dezember 2004

- 05.12. Nikolausfeier, Beginn: 14:00 Uhr
- 06.12. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr
- 12.12. Adventfeier im St. Lambertus  
Beginn 15:30 Uhr
- 13.12. Frauenfrühstück / Frau Stark
- 20.12. Frauenarbeitsgespräch/Adventfeier  
Beginn 18:00 Uhr

## Januar 2005

- 03.01. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr
- 15.01. Frauengruppe / Frau Lerch  
Bendemannstr. 10:00—15:00 Uhr  
(Beitrag € 8,00)
- 29.01. Karneval im Kreuzbund

## Februar 2005

- 07.02. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr

## Kreuzbund-

## Nikolausfeier

Am Sonntag, den 05.12.2004 kommt der Nikolaus in unser Begegnungszentrum.

### Beginn 14:00 Uhr

Mit den Kindern singen, Gedichte aufsagen, zusammensein und auf den Nikolaus warten und bangen, dass er um 15:00 Uhr kommt.

Die Nikolausfeier ist natürlich auch für Eure Enkel, Neffen, Nichten oder Nachbars- und Freundeskinder.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen!!!

## Wochenenddienste im BZ

- 04.12. - 05.12.2004 Gr. Unterrath
- 11.12. - 12.12.2004 Gr. Wersten - Mitte
- 18.12. - 19.12.2004 Gr. BZ 8
- 25.12. - 26.12.2004 Gr. Gerresheim
- 01.01. - 02.01.2005 Gr. BZ 10
- 08.01. - 09.01.2005 Gr. Hassels
- 15.01. - 16.01.2005 Gr. Garath
- 22.01. - 23.01.2005 Gr. BZ 9
- 29.01. - 30.01.2005 Gr. City 2
- 05.02. - 06.02.2005 Gr. BZ 12
- 12.02. - 13.02.2005 Gr. Bilk St.Martin



Herr Werner Skirlo scheidet  
im Juni 2005 aus seinem  
Amt aus.  
Wir suchen darum schon  
jetzt einen neuen Beisitzer  
für die Cafeteria!  
Der Vorstand

## Info - Termine für

13 A:	07.12.04	Peter Engels
	14.12.04	Armin Langer
	21.12.04	Axel Nolte
	28.12.04	Christa Thissen
	04.01.05	Hans-Gerd Kühnel
13C:	07.12.04	G. Grommes
	04.01.05	Theo Bodewig
13D:	07.12.04	M. Adler / F. Piepmeyer
	04.01.05	G. Schulz / W. Ebbert

Fachambulanz Langerstrasse:

Tagesklinik Langerstrasse:

Markushaus:

Fliegerkrankenhaus:

Termine werden noch bekannt gegeben



### Wir trauern um:

Ingrid Geyer

\* 24.08.1941 † 26.09.2004

Wolfgang Hein

\* 09.01.1945 † 14.10.2004



# KREUZBUND - Sport

## Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

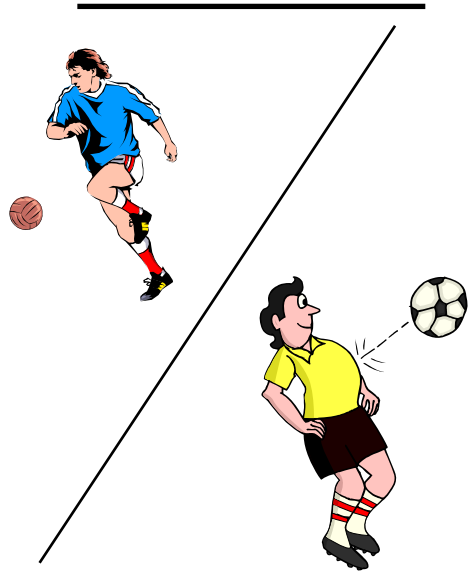
Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr  
Sporthalle in der Reitzenstein - Kaserne  
Lenastrasse

Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733

### Ansprechpartner:

Dieter Rölike

Tel.: 7 59 73 14



Redaktionsschluss für  
das nächste  
„Kreuzbunt+@ktuell“  
No. 89/2004 ist der  
20.01.2005



## Kreuzbund Düsseldorf

Wir laden ein zur diesjährigen  
**Adventfeier im  
 St. Lambertus**

Am 12.12.2004 um 15:30 Uhr  
 Im St. Lambertus



## KB—Kontakte:

### KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

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

Heinz Drillen	0211 / 4 38 39 98
(Handy)	0177 738 4752
Axel Lentz	0211 / 49 47 13
(Handy)	0162 458 7614
Frauke Piepmeyer	0211 / 39 62 65
Heidi Noe	0211 / 65 24 57
Dieter Dupick	0203 / 74 09 51
(Handy)	0179 204 8967
Werner Skirlo	0211 / 28 62 30
Eduard Lanzinger	0211 / 92 69 250

Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10  
 (Geistl. Beirat)



## Notrufnummern

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



## ACHTUNG!!!

### Medikamentenabhängigkeit!

Wenn hierzu Fragen bestehen, ist Hans Koch, Gr. Urdenbach,  
 telefonisch bereit, nach seinen Möglichkeiten Auskunft zu geben.

Tel.: 0211 - 15 12 57

Feiern Sie mit uns

am Samstag, den 22. Januar 2005 ab 15:00 Uhr  
mit Kaffee ... und Kuchen

das 10-jährige Bestehen der Gruppe Flingern 2



**KREUZBUND**

Kreisverband Düsseldorf e.V.



Gruppe Flingern 2

05.01.1995 - 05.01.2005

im Pfarrzentrum Liebfrauen

————— Düsseldorf, Lindenstraße 176 —————



# Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Politik kontra Rauchen

Manfred Engelhardt,  
Gr. Derendorf 2

In letzter Zeit vermittelte die Wissenschaft der Anti-Raucher-Aufklärung wiederum neue Erkenntnisse:

So wurde in der renommierten Zeitschrift „British Medical Journal“ Bd. 328 S. 1519 über eine ältere, jetzt weitergehend ausgewertete Studie des oxfordener Epidemiologen (Wissenschaft für Massenerkrankungen) Richard Doll berichtet, die sich auf eine Untersuchung von 34 439 Männer bezog. Durch diese Untersuchung wurde der ursächliche Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs erneut bewiesen. Hierbei ist auch festgestellt worden, daß die Wahrscheinlichkeit für Raucher, vor dem 70.ten Lebensjahr zu sterben, für diese doppelt so hoch ist, wie bei Nichtraucher. Im Schnitt sterben Raucher 10 Jahre früher als Nichtraucher.

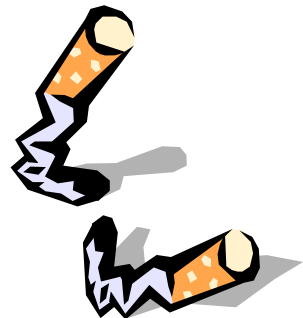
Die Untersuchung zeigte zudem, daß es sich immer lohnen würde, mit dem Rauchen rechtzeitig aufzuhören. So verlängert derjenige, der mit 50 Jahren das Rauchen einstellt, sein Leben statistisch um 6 Lebensjahre.

Peter Drings, der Generalsekretär der Deutschen Krebsgesellschaft, gab kürzlich bekannt, daß zu 90% Rauchen die Ursache für Lungenkrebs ist. Bei Männern ist dies der häufigste Krebstod, bei Frauen steht er an dritter Stelle nach Brust- und Gebärmutterkrebs.

Auch die Schädlichkeit des Passivrauchens wurde eindeutig nachgewiesen. So haben die Forscher der Londoner St. George's Medical School 4800 vierzig - bis sechzig Jahre alte nichtrauchende Männer über einen Zeitraum von 20 Jahren untersucht.

Das Ergebnis: Das Risiko, an einem schweren Herz- oder Kreislaufleiden zu erkranken, war bei Nichtrauchern, die am Arbeitsplatz oder zuhause Nikotinrauch ausgesetzt sind, um 50%-60% erhöht. Eine norwegische Forschungsgruppe der Universitätsklinik in Bergen hat zudem bei Untersuchungen von 18 922 Erwachsenen in 37 europäischen Staaten festgestellt, daß besonders Mädchen, die dem Passiv-Rauchen ausgesetzt sind, in Gefahr laufen, als Erwachsene an Funktionsstörungen der Lunge, insbesondere an Asthma zu leiden. Auch bei Schwangeren wird das Passiv-Rauchen als außerordentlich schädlich nachgewiesen.

In immer mehr Ländern richten sich jetzt politische Maßnahmen gegen den Tabakkonsum. So hat Norwegen im Juni 2004 das Rauchverbot in allen Gaststätten eingeführt. Irland hat als erstes europäisches Land ein totales Rauchverbot in sämtlichen öffentlichen Einrichtungen, incl. der 10 000 Pubs verwirklicht. Die englische Regierung wie auch die Oppositionspartei haben gegenüber der British Medical Association ihre grundsätzliche Bereitschaft zu ähnlich einschneidenden, restriktiven Maßnahmen bekundet.



# Caritas Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention in neuen Räumen!

Viele werden es schon bemerkt haben: die Caritas Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention ist umgezogen. Ehemals in der Etage über der Kreuzbund-Zentrale angesiedelt, hat die Suchtberatungsstelle der Caritas für Düsseldorf ihren Sitz nun im Sozialen Zentrum auf der Klosterstrasse 88.

Weit haben es die Besucher des Kreuzbundes nach wir vor nicht: von der Bendemannstrasse sind es nur ein paar Schritte in Soziale Zentrum. Unter einem Dach finden sich hier viele qualifizierte Beratungsdienste der Caritas für Düsseldorf, wir z.B. die Erziehungsberatungsstelle oder die Beratungsstelle für Arbeitslose. Mit dem Umzug ist es somit eine noch stärkere Vernetzung der Dienste untereinander gegeben - ein Vorteil, wenn es um kurze Wege bei der Weitervermittlung von Hilfen und Angeboten geht.

## Beratung und therapeutischer Hilfe

Die Caritas Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention informiert und berät bei allen suchtbefragten Fragen und Problemen. Gemeinsam kann entschieden werden, welcher Weg aus der Abhängigkeit sich anbietet.

Ambulante Therapien und Nachsorgebehandlungen sind in der Beratungsstelle möglich, bei der Vermittlung in Fachkliniken bietet die Fachstelle Unterstützung und Begleitung an. Mit *Claudia Stark* (Tel. 1602-2135), *Paul-Georg Hoffmann* (Tel. 1602-2130) und *Bernd Mettenmeyer* (Tel. 1602-2134) stehen Betroffenen wie Angehörigen hierfür drei therapeutisch qualifizierte Ansprechpartner zur Verfügung.

## Frühzeitig handeln

Die Suchtprävention in Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen und Betrieben ist ein weiteres zentrales Anliegen der Fachstelle. Immer frühzeitiger greifen Kinder leichtfertig zu Suchtmitteln. Diese Kinder stark zu machen ist eine Aufgabe, der sich *Christina Barthel* (Tel. 1602-2176) und *Rupert Schüler* (Tel. 1602-2175) angenommen haben.

## Gemeinsame Ziele

Die Kooperation zwischen dem Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und der Caritas Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention hat eine gute Tradition. Nicht ohne Grund, denn die Gespräche in der Selbsthilfegruppe und begleitende Beratungs- oder Therapiegespräche in der Fachstelle sind häufig eine sinnvolle Ergänzung zueinander. Schließlich ziehen beide am selben Strang - mit dem Ziel, ein selbstbestimmtes, abstinentes Leben zu ermöglichen.

## Info

Für Terminvereinbarungen und telefonische Anfragen ist die Caritas Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention von montags bis donnerstags jeweils von 07:30 Uhr bis 16:30 Uhr und freitags von 07:30 Uhr bis 12:30 Uhr erreichbar. Im Sekretariat steht vormittags *Evelyne Boms* unter Tel. 1602-2131 als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Auch per E-Mail ist die Kontaktaufnahme möglich unter: [Fachstelle.Sucht@caritas-duesseldorf.de](mailto:Fachstelle.Sucht@caritas-duesseldorf.de).

Weitere Infos: [www.caritas-duesseldorf.de](http://www.caritas-duesseldorf.de)

Bernd Mettenmeyer

Diplom-Sozialpädagoge

## **„Die Steine sind die wichtigen Dinge...“**

Ein Philosophieprofessor trat vor seine Studenten. Wortlos nahm er ein großes Einmachglas und füllte es mit Steinen von etwa 5cm Durchmesser. Dann fragte er seine Studenten, ob das Glas voll sei, was die Studenten bejahten.

Daraufhin füllte der Professor eine Kiste Kieselsteine in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten in die Räume zwischen den Steinen. Auf seine Frage hin bestätigten die Studenten erneut, dass das Glas voll sei.

Nun griff der Professor nach einer Schachtel Sand und schüttete den Inhalt in das Glas. Selbstverständlich füllte der Sand den verbliebenen Raum aus.

„Das ist Euer Leben“ sagte der Professor. „Die Steine sind die wichtigen Dinge - Eure Familie, Eure Partner, Eure Gesundheit, Eure Kinder, die Dinge, die Euer Leben erfüllt sein lassen, auch wenn alles andere verloren ist. Die Kieselsteine sind die anderen Dinge, die wichtig sind, wie z.B. Eure Arbeit, Euer Haus, Euer Auto. Der Sand ist alles andere, die kleinen Dinge.“

Wenn Ihr den Sand zuerst in das Glas füllt, bleibt kein Platz für die Kieselsteine oder die Steine. Das gleiche Prinzip gilt für Euer Leben. Wenn Ihr all Eure Zeit und Energie den kleinen Dingen widmet, werdet Ihr niemals Raum haben für das, was wirklich wichtig ist. Gebt acht auf die Dinge, die wesentlich für Euer Glück sind. Spielt mit Euren Kindern. Nehmt Euch Zeit für die medizinische Routineuntersuchungen. Geht tanzen mit Euren Partnern. Es wird immer noch genug Zeit übrig sein, um zu arbeiten, das Haus zu putzen und eine Party zu geben. Kümmert Euch zuerst um die Steine, alles andere ist nur Sand.“



**Liebe Gruppenbesucherin,  
lieber Gruppenbesucher!**

*Du hast einen **großen Schritt** gemacht,  
den Schritt von der **Abhängigkeit zur Abstinenz**.*

**Wage doch noch einen weiteren Schritt,  
werde Mitglied im Kreuzbund e.V.**

**Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.  
Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:**

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Kreuzbundmitglieder genießen ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbundes e.V.

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

- ? Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?
- ? Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?
- ? Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (*für € 0,20 / pro Tag*), Kreuzbundmitglied zu werden?
- ? Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest,  
warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

### **Werde Mitglied im Kreuzbund!**

**Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!**

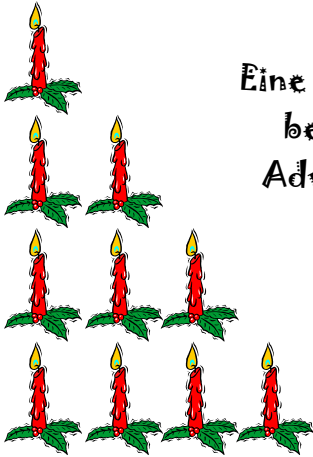
**Ohne Mitglieder kein Verband...!  
...ohne Verband keine Selbsthilfe-  
und Helfergemeinschaft!**



Wir wünschen allen  
Kreuzbündlern und deren Angehörigen  
sowie allen Lesern des  
„Weissen Heftes“:



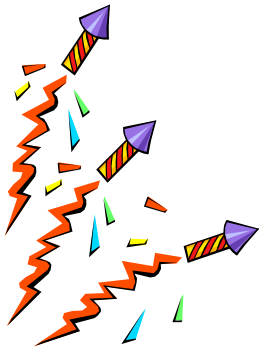
Eine geruhsame,  
besinnliche  
Adventszeit...



...und ein frohes  
Weihnachtsfest..



...sowie einen guten  
Rutsch ins neue Jahr!



Der Vorstand  
und die Redaktion „Weisses Heft“

Impressum

kb+

88\_2004\_2005

Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 Düsseldorf  
FON: 02 11 / 17 93 66 - 0  
FAX: 02 11 / 17 93 66 - 22  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [buero@Kbds.de](mailto:buero@Kbds.de)  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in  
jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.  
Bankverbindungen:  
Deutsche Bank D'dorf: Kto. 6142574 BLZ: 300 700 24  
Stadtparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:  
Heinz Drillen  
Tel.: 4 38 39 98  
Mobil: 0177 - 7 38 47 52

Redaktion:  
Wolfgang Meiswinkel, Gr. BZ 10  
Peter Schulz, Gr. BZ 10  
6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 850 Stück