



KREUZ

92

bunt +
@ktuell



August - September 2005

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZBUND

Jeder, der ein Hindernis wegräumt
und mag es noch so klein sein,
auf dass Menschen weitergehen und
weiterleben können,
tut unendlich mehr als einer,
der sich am Hindernis aufstellt
und darüber Iostrompetet,
dass es da ist, dass es nicht da sein sollte
und dass es endlich weggeräumt werden
müsste,
aber er selbst tut nichts
und gibt anderen die Schuld,
dass das Hindernis immer noch daliegt.

Phil Bosmans

Vom Guten und vom Bösen

Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



„Dies ist eine kleine Geschichte über vier Kollegen namens JEDER, JEMAND, IRGENDJEMAND und NIEMAND. Es ging darum, eine wichtige Arbeit zu erledigen, und JEDER war sicher, dass sich JEMAND darum kümmert. IRGENDJEMAND hätte es tun können, aber NIEMAND tat es. JEMAND wurde wütend, weil es JEDER's Arbeit war. JEDER dachte, IRGENDJEMAND könnte es machen, aber NIEMAND wusste, das JEDER es nicht tun würde. Schließlich beschuldigte JEDER JEMAND, weil NIEMAND tat, was IRGENDJEMAND hätte tun können.“

Kennen Sie das auch, zum Beispiel aus der Gruppe oder zu Hause in der Familie ? Eine kleine Aufgabe oder eine hilfreiche, liebevolle Geste könnte gut von IRGENDJEMAND erledigt oder getan werden. Und meistens kann es JEDER (mindestens) so gut wie ich. Aber manchmal ist eben JEMAND gefragt, der meinen Namen trägt, weil es außer mir NIEMAND tut. Denn wir sind ja nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.

Probleme werden nicht gelöst und das Gute wird nicht getan, wenn man nur darauf wartet und allein darauf vertraut, dass sich irgendeine zuständige Person schon darum kümmert. Und genau deshalb werden im Kreuzbund in den Gruppen und im Verein so viele Probleme gelöst und geschieht im Kreuzbund so viel Gutes. In der Selbsthilfe des Kreuzbunds wartet nicht JEDER auf IRGENDJEMAND und NIEMAND tut etwas. Es ist eine besondere Stärke der Kreuzbundgruppen, dass sich die Weggefährten für das Wohl aller in der Gruppe mitverantwortlich und zuständig fühlen.

Bei Wilhelm Busch heisst es noch: „Das Gute, dieser Satz steht fest, ist stets das Böse, das man lässt.“ Aber oft reicht es eben nicht und hilft es nicht, nur die Hände in den Schoß zu legen und nichts – und damit auch nichts Böses – zu tun. Die Kreuzbundgruppen können zufrieden und stolz sein, dass sie da schon weiter sind als Wilhelm Busch und dass für das Miteinander in der Gruppe oft ganz selbstverständlich gilt: „Das Böse, dieser Satz steht fest, ist stets das Gute, das man lässt.“

Alles Leben ist Begegnung

Wir Menschen brauchen Begegnung. Nähe, Austausch, Zuwendung und Liebe. Wenn wir dies lange Zeit entbehren müssen oder diese Bedürfnisse durch andauernden Stress stark vernachlässigen, stumpfen wir innerlich ab. Daraus kann sich eine tiefe Unzufriedenheit mit unserem Leben entwickeln. Frustrationen können sich hochschaukeln und eine Verflachung und Verarmung unserer Gefühlswelt - letztlich unserer Seele - kann die Folge sein. Mit der so entstehenden inneren Leere kann man auf verschiedene Arten umgehen.

Zu den negativen Möglichkeiten gehören: Die Suche nach Ersatzbefriedigungen und Ablenkungen, die Flucht in Tagträumereien und Scheinwelten oder in künstliche Reizzustände. Ablenkungen, anregen oder betäuben kann man sich auf vielfältige Weise. So z. B. durch maßlose Kauf- und Konsum-Erlebnisse, beim Glücksspiel, in der Arbeit, durch Alkohol oder den Missbrauch illegaler Drogen.

Jede dieser Handlungen kann - wenn sie angewendet wird, um eine innere Leere zu füllen - zur Sucht führen.

Für derartige Entwicklungen kann es zahlreiche Ursachen in unserem Lebenslauf, in einer akuten Krise oder in schwierigen sozialen Bedingungen geben. Deshalb gibt es keine „einfachen Patentlösungen“.

Sich öffnen - sich abgrenzen

Für unser Wohlbefinden und für die Entwicklung unserer Persönlichkeit ist der aufgeschlossene Umgang mit unseren Mitmenschen von entscheidender Bedeutung.

Durch unsere Fähigkeit, voneinander und miteinander zu lernen, können wir wertvolle Erfahrungen sammeln. Natürlich müssen wir uns in bestimmten Situationen auch vor anderen schützen können. Manchmal müssen wir uns abgrenzen - z. B. bei persönlichen Angriffen, Vorwürfen oder Abwertungen unserer Person.

Jeder kennt auch Phasen, in denen er sich verschließt und zurückzieht. Jeder erlebt Stimmungsschwankungen. Problematisch wird es, wenn wir innerlich erstarren und alles nur noch „grau in grau“ oder „ganz schwarz“ sehen. Wenn uns der innere Raum für Entwicklungen und Veränderungen fehlt.

*Innere
Leere
kann
zur
Sucht
führen!*

Der neue Vorstand stellt sich vor:



Zunächst möchten wir uns ganz herzlich bei allen Anwesenden (mit 104 Mitgliedern war die Beteiligung äußerst sparsam) für das in uns gesetzte Vertrauen bedanken. Wir werden uns bemühen, unsere Arbeit für den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf möglichst „ordentlich“ durchzuführen.

Heinz Drillen - 1. Vorsitzender: Ich bin 58 Jahre alt, seit 14 Jahren im Kreuzbund. Ich bin verheiratet mit Angelika, habe zwei Töchter und zwei Enkelkinder. In der Amtsperiode 2002-2005 habt ihr mich bereits zum 1. Vorsitzenden gewählt und auch in meiner zweiten Amtsperiode werde ich alles tun, damit es dem Kreuzbund und den Weggefährten gut geht.

Jochim Zeyer - stellvertretender Vorsitzender: Ich bin 49 Jahre alt, seit 14 Jahren im Kreuzbund und leite die Gruppe „City 2“.

Reinhard Metz - Geschäftsführer: Ich bin 59 Jahre alt und seit 2002 Mitglied in der Kreuzbund-Gruppe Bilk-St. Martin. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder im Alter von 26, 23 und 21 Jahren (alle noch in der Ausbildung). Ich bin Jurist und bereite mich auf den Ruhestand ab 2006 vor.

Frauke Piepmeyer - Cafeteria: Mein Alter ist 62 Jahre, ich lebe allein mit meinen zwei Katzen und bin seit 1989 im Kreuzbund. In dieser Amtsperiode möchte ich mich für die Belange der Cafeteria einsetzen.

Heidi Noé - Frauenbeauftragte: Ich bin 60 Jahre alt, verheiratet und habe eine erwachsene Tochter. Seit 1993 bin ich im Kreuzbund und leite seit 1998 den Frauenarbeitskreis. Für mich ist es ebenfalls die zweite Amtsperiode als Frauenbeauftragte. Ich bin berufstätig im kaufmännischen Bereich.

Eduard Lanzinger - Freizeit: Ich bin noch 50 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Von Beruf bin ich Schlosser. Seit 16 Jahren bin ich Kreuzbund-Mitglied und leite die Gruppe „BZ 6“. In der letzten Amtsperiode war ich kommissarischer Beisitzer für den Bereich Freizeit und wurde jetzt von Euch in diesem Amt bestätigt.

Dieter Dupick - Öffentlichkeitsarbeit: Mit 64 Jahren bin ich der Älteste im Gesamtvorstand. Verheiratet bin ich mit Brunhilde, habe zwei Kinder, einen Enkel und zwei Hunde. Ich wurde ebenfalls zum zweiten Mal in den Gesamtvorstand gewählt.

Liste Vorstand / Beisitzer

1. Vorsitzender

Heinz Drillen, Aplerbecker Str. 30
40472 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 4 38 39 98 - Handy: 0177 / 7 38 47 52



Stellvertretender Vorsitzender

Joachim Zeyer, Am Straußenkreuz 86
40229 Düsseldorf
02 11 / 2 20 17 56



Geschäftsführer

Reinhard Metz, Düsseldorfer Str. 153
40545 Düsseldorf
02 11 / 57 18 59



Freizeit

Eduard Lanzinger, Chemnitzer Str. 47
40627 Düsseldorf
02 11 / 9 26 92 50



Öffentlichkeitsarbeit

Dieter Dupick, Im Heidkamp 6
40489 Düsseldorf
Tel.: 0203 / 74 09 51 - Handy: 01 79 / 2 04 89 67



Frauenbeauftragte

Heidrun Noé, Reichswaldallee 49
40472 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 65 24 57



Cafeteria

Frauke Piepmeyer, Unterrather Str. 9 c
40468 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 39 62 65



Koordinatorin

Buschmann, Angelika, Pirmasenser Weg 4
40229 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 7 88 16 00

Auf zu neuen Ufern...

....an die Ufer der Ahr nämlich, denn nach Bad Neuenahr zog die Fachklinik Tönisstein im Juni 2005 nach 31 Jahren erfolgreicher Kurzzeittherapie in Bad Tönisstein.

Was Freunden der Klinik und ehemaligen Patienten zunächst unmöglich erschien und Mitarbeiter und Organisatoren vor schier unlösbare Aufgabe gestellt hatte, wurde in einer aufschlußreichen, organisatorisch bestens vorbereiteten Informationsveranstaltung sichtbar: die alte Klinik mit dem bewährtem Therapiekonzept wurde in ihrem neuen Haus einer interessierten Klientel vorgestellt.

Technische und organisatorische Neuorientierung waren notwendig geworden, die in den alten Räumen in Bad Tönisstein nicht hätten realisiert werden können:

Unter anderem sollten die Patienten, entsprechend den Gepflogenheiten moderner Therapieeinrichtungen, in Einzelzimmern untergebracht werden können, wozu Dr. Bernd Schneider, leitender Psychologe der Klinik bemerkte, er vermöge nicht einzusehen, wieso Alkoholranke anders als andere Patienten in Reha-Kliniken noch immer in Doppelzimmern untergebracht werden sollten und damit quasi als „Patienten zweiter Klasse“ behandelt würden.

Die Gruppentherapierräume mußten vergrößert werden, die Räume der Therapeuten erwiesen sich im Laufe der Zeit als uneffizient und, besonders nachteilig: invalide oder körperbehinderte Alkoholranke mußten in dem alten Haus von vornherein von einer Therapie ausgeschlossen werden, da die Gebäude nicht behindertengerecht ausgestattet waren. So fehlten Aufzüge im alten Haus völlig, das neue verfügt über deren fünf. Ein Um- oder Anbau der alten Klinik war nicht möglich.

Da erwies es sich fast als ein „Wink des Schicksals“ (so Dr. Hubert Buschmann, leitender Arzt), als eine orthopädische Reha-Klinik in Bad Neuenahr schließen mußte und die AHG, Trägergesellschaft der Fachklinik Tönisstein den Klinikkomplex käuflich erwerben konnte.

Nun stelle man sich bitte vor: eine orthopädische Reha-Klinik mit den entsprechenden Einrichtungen wie Bäder-, Kneipp-, Gymnastikabteilungen mußte in nur 6 Monaten zu einer Klinik zur Rehabilitation von Alkohol- und Medikamentenabhängigen umgebaut werden.

Was dabei herauskam, dank unermüdlicher Arbeit von Architekten, Statikern, Inneneinrichtern und den Mitarbeitern der Klinik Tönisstein selbst, kann sich fürwahr sehen lassen.

Drei Tage vor dem Umzug gab es z.B. noch keine verlegten Teppiche im Haus.

Und doch wurde alles fristgerecht zum 31. Jahrestreffen ehemaliger Patienten am 23.6.2005 fertig.

Das gesamte Personal der Klinik, von der Klinikleitung bis zur Küchenhilfe, vom Hausmeister bis zum Ärzteteam, alle waren mit umgezogen, zusammen mit den Patienten. Denn es war gelungen, die Therapie trotz der organisatorischen Herausforderung, ohne Unterbrechung weiter laufen zu lassen.

Einige wenige kritische Einzelstimmen wollten allerdings in dem exklusiven Kurstädtchen keine „alkoholisierten Besucher auf den Bänken des Kurparks“ dulden. Dieses verzernte Klischee wurde rasch elidiert. Wichtig war es hingegen für den Start der Therapieklinik, daß der Bürgermeister von Bad Neuenahr höchstpersönlich seine Glückwünsche zur Eröffnung des neuen Hauses überbrachte.

Eine besondere Bemerkung für Kritiker; die ich teilweise unter ehemaligen Patienten fand, möchte ich unbedingt noch anschließen: So hörte ich z.B. „Das ist nicht mehr mein altes Tönisstein“. Natürlich ist es das nicht mehr, ABER: wie viel hat sich verändert in Tönisstein, seit ich 1982 dort meine Therapie gemacht habe!. Ich fände es sehr schlimm, wenn das nicht der Fall wäre. Medizinische Forschungen bezüglich der Suchterkrankungen sind vorangeschritten, therapeutische Maßnahmen wurden modifiziert und den neuen Erkenntnissen angepaßt, damit die Patienten von heute die bestmögliche Therapie erhalten können.

Und ich bin sicher, daß die Nutznießer der neuen Klinik, eben diese Patienten, mit dergleichen Dankbarkeit an die Therapie, die Therapeuten, die Ärzte, ihre Mitpatienten, kurzum, die ganze Einrichtung denken werden, wie es die alten Patienten dem alten Haus gegenüber tun.

Meine mir unvergessene Therapeutin Sonja Kilian sagte mir einmal: „Wie können hier nur die Weichen für ein neues, suchtmittelfreies Leben stellen, steuern mußst du den Zug dann selbst“. Steuern wir also, alte und neue Patienten der Fachklinik Tönisstein unseren Zug weiterhin in ein Leben ohne Alkohol und Medikamente, in ein Leben zu neuen Ufern.

Viel Glück und Gottes Segen für das neue Haus, für alle die darin arbeiten, für alle, die dort Hilfe suchen, viel Glück Fachklinik Tönisstein in Bad Neuenahr wünscht

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Der neue Vorstand sagt Danke!

Der neu gewählte Vorstand möchte sich bei der scheidenden Geschäftsführerin Frauke Piepmeier sowie beim stellvertretenden Vorsitzenden Axel Lentz und dem Beisitzer der Cafeteria Werner Skirlo für die geleistete Arbeit der letzten drei Jahre beim Kreuzbund Düsseldorf e.V. recht herzlich bedanken.

Ihr habt Eure Sache gut gemacht.

Frauke Piepmeier ist im neuen Vorstand als Beisitzerin für die Cafeteria weiterhin tätig.

Werner und Axel wünschen wir für die Zukunft Gesundheit und Zufriedenheit.

gez,
Der Vorstand
Dieter Dupick



Jugendseite

Deine Zukunft:

Na, was willst du denn mal werden? Diese Frage, besonders von Tanten und Onkel gestellt, kann nerven. Gibt man dann aber den wirklich aktuellen Stand eigener Überlegung preis und antwortet z.B. Ökotochologin, anstelle den Berufswunsch Lokomotivführer oder so zu präsentieren, dann wird man auch noch blöd angemacht.

Das Interesse aber, das an die Frage des Berufswunsches geknüpft ist, ist eigentlich die Frage nach deinem Zukunftswunsch. Wie stellst du dir deine Zukunft vor?

Rein rechnerisch liegt heute die Antwort auf die Frage nach der Zukunft weit hinter deinem nächsten Geburtstag, nach dem 17. oder 20. vielleicht, wirklich aber nach dem 22. erst, denn dann ist die Zukunft so richtig angesagt, oder? Zukunft ist eben eine Mischung aus irgendwann ganz bald und irgendwie gestern schon gelaufen. Zukunft, klar: Erfolg, Traumberuf, Gesundheit, treuen Lebenspartner/Lebenspartnerin und ganz viel anders machen als die Eltern.

Zukunft, klar: Da muss ich abwarten, Glück braucht man halt, wer weiß, was die Politik so noch alles versaut und überhaupt bin ich doch nur eine winzige Schaltung unter Millionen auf dem Chip, der das Leben laufen lässt. Zukunft, klar: In meiner Clique möchte ich gefragt bleiben, klare Partnerschaft, Kinder und so, ein bisschen Sicherheit eben und natürlich einen Job.

Klar: Aus all dem ist deine Zukunft! Etwas Wunsch, etwas Realität, eine Portion Hilflosigkeit, aber immer mit dem jungen Willen: ich werde es schaffen! Aber was genau wirst du schaffen, und wann beginnst du damit? Deine Zukunft konkret: Viel Mainstream, ein bisschen Schnauze halten und durch, garniert mit einem Tüpfelchen Parasitentum. und eingepackt in „ich bin der Größte“.

Oder klingt deine Zukunft eher so: Talente jetzt schon entdecken, sich ein Bild von unserer Gesellschaft machen, eigene Standpunkte entwickeln, die eigenen Fähigkeiten richtig anpacken, sich engagieren, Sicherheiten nehmen und geben, Lust auf Zukunft haben... und eine Vision! Wieso Vision? Weil deine „Zukunft“ ohne eigene Visionen keine Zukunft hat, sondern nur dein Schicksal ist, in der Zukunft der anderen als Handlanger vorzukommen. Allerdings, dann kannst du dich auch direkt in deinen Kühlschrank setzen und das Licht ausmachen.
Christoph Stender

? Arbeitslos ?



Untersuche dich selbst -
und sage dir dann selbst aufrichtig,
ob viele Dinge, die du dir wünschst
oder die dir Sorgen und Pein machen,
wirklich so vorhanden sind,
und ob du sie auch wirklich nötig bedarfst
oder sie wesentlich entbehrst.

Novalis



Achtung - Neue Gruppe

Ehepaargruppe
Leitung: Reinhard Grinnus
Montag: 19:30 - 21:30



Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

**Denkt bitte noch mal an die folgenden
Termine für die Supervision:**

**10.09.2005
22.10.2005
03.12.2005**

**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



Hallo...
Ich möchte mich als neue Gruppenleiterin der Holthausener Gruppe vorstellen: Ich heiße Lieselotte Knoll und bin 1941 in Hilden geboren. Seit 1992 bin ich Postlerin in Ruhestand. In der Holthausener Gruppe bin ich seit 17 Jahren aktives Mitglied. Nun freue ich mich auf meine neue Aufgabe als Gruppenleiterin und bedanke mich bei der Gruppe für ihr Vertrauen.
(Meine Tel.-No.: 0211 / 7 11 84 05)

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...

06.08.	Bodo Sommerfeld	50 Jahre
15.08.	Gabriele Dicker	55 Jahre
25.08.	Peter Saechting	60 Jahre
03.09.	Helmut Göckmann	65 Jahre
11.09.	Irmgard Gebhard	70 Jahre
15.09.	Erika Mader	65 Jahre
17.09.	Leonore Engelhardt	70 Jahre
28.09.	Gudrun Heidemann	50 Jahre



zum Jubiläum...



01.09.2005 Gerda Stolze



01.09.2005 Siegfried Lobüscher



25.09.2005 Georg Berger



08.09.2005 Klaus Tries

Sorgen ertrinken nicht im Alkohol,
denn Sorgen können schwimmen.

Aus Schwedenrätsel/Martin Keller Verlag



Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr



Montag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ Bilk - St. Martin Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10
☺ Ehepaar-Gruppe Reinhard Grinnus Bendemannstr. 17 Tel.: 0 21 02 / 2 52 88	

Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ Holthausen Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Lieselotte Knoll Tel.: 7 11 84 05
☺ Derendorf 2 Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Mathias-Erzberger-/ Nikolaus-Ehlen-Haus Ecke Carl-Severing-Straße Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	☺ Hassels Ellerkirchstrasse 65 Haus Eller Annemarie Müller Tel.: 7 48 83 89

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

BZ 14
Egon Frencken
Bendemannstr. 17
Tel.: 166 45 95

☺ 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

Bendemannstr. 17
Tel.: 4 38 39 98

Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

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

Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ BZ 5 Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ Flingern St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Flingern 2 Lindenstr. 176 Pfarre Liebfrauen (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 0 21 04 / 80 16 54
☺ Bilk 1 Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50
☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Engels Tel.: 7 59 77 89

☺ **Telefonische Beratung für
Co-Abhängige**
Irmgard Wagner
Tel.: 7 33 25 62

**Einzelgespräche: Anmeldung und
Terminvereinbarung**
Büro Bendemannstrasse 17,
Tel.: 17 93 66 - 0
oder telefonische Beratung,
Hans Koch, Tel.: 15 12 57

KREUZBUND-Kalender



August 2005

- 08.08. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr
- 15.08. 19:00 Uhr Frauenarbeitskreis
- 21.08. **Busfahrt nach Giethoorn**
- 26.08- Seminar Waldbreitbach / Frau Kroke
- 28.08. „Schwarzer Vogel Angst“

September 2005

- 10.09. Supervision Gruppenleiter
- 12.09. Vorstandssitzung; Beginn 18:00 Uhr
- 12.09. **Gruppenleiter - Arbeitsgespräch**
Beginn: 19:00 Uhr
- 24.09. Frauengruppe Frau Lerch
10:00 - 15:00 Uhr

Oktober 2005

- 02.10. **Busfahrt nach Kommern**
- 17.10. 19:00 Uhr Frauenarbeitskreis
- 21.10.-Seminar Waldbreitbach / Frau Kroke

DV - Termine

- 30.07. Frauenaktivtag / Schiffstour von Bonn nach Andernach. Abf.: 08:30 Uhr
- 27.08. 10:00 Uhr Frauenarbeitsgespräch mit Karin Schüren-Keller

Wochenenddienste im BZ

- 30.08. - 31.07.2005 Gruppe Garath
- 06.08. - 07.08.2005 Gruppe BZ 9
- 13.08. - 14.08.2005 Gruppe City 2
- 20.08. - 21.08.2005 Gruppe BZ 12
- 27.08. - 28.08.2005 Gruppe Bilk St. Martin
- 03.09. - 04.09.2005 BZ 6
- 10.09. - 11.09.2005 Gruppe Kaiserswerth
- 17.09. - 18.09.2005 Gruppe Bilk 1
- 24.09. - 25.09.2005 Gruppe BZ 2
- 01.10. - 02.10.2005 Gruppe BZ 14

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
Frauke Piepmeyer 0211 / 39 62 65
Heidi Noe 0211 / 65 24 57
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51
(Handy) 0179 204 8967
Eduard Lanzinger 0211 / 92 69 250

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



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
Grafenberg 13A 0211 / 9 22—36 10



Info - Termine für

- 13 A:** 02.08.05 Eduard Lanzinger
09.08.05 Gudrun Heidemann
16.08.05 Ferdinand Claren
23.08.05 Waldemar Sierold
30.08.05 Clas Hillebrand
06.09.05 Peter Engels
13.09.05 Armin Langer
20.09.05 Axel Nolte
27.09.05 Christa Thissen
- 13C:** 02.08.05 Günter Grommes
09.09.05 Theo Bodewig
- 13D:** 02.08.05 L. Engelhardt
06.09.05 H. Flesch / G. Rimkus

Fachambulanz Langerstrasse:

29.11.05 Heinz Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

08.08.2005 Reinhard Metz
12.09.2005 Reinhard Metz

Markushaus:

29.08.05 Heinz Drillen

Fliegerkrankenhaus: (Siloah)

02.08.05 Dieter Dupick / Axel Lentz
06.09.05 Dieter Dupick / Axel Lentz

KREUZBUND - Sport

Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 18:30 - 20:00 Uhr
Sportplatz Altenberg Strasse
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



Achtung: Am 21. August
Busfahrt nach Giethoorn!!!

Vorankündigung

Busfahrt am 2. Oktober 2005
ins Freilichtmuseum **Kommern**

Fahrpreis: € 20,00

Näheres wird noch bekannt gegeben

ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!
Wenn hierzu Fragen bestehen,
ist Hans Koch, Gr. Urdenbach,
telefonisch bereit, nach seinen
Möglichkeiten Auskunft zu geben.
Tel.: 0211 - 15 12 57

**Redaktionsschluss für
das nächste
„Kreuzbunt+@ktuell“
No. 93/2005 ist der
22.09.2005**



KREUZBUND



Eine ehrliche Gruppe ist ein Juwel,
solche Gruppen gibt es nicht sehr viel,
Gruppe bedeutet, nicht passiv zu sein,
sonst steht man da, ganz allein.

Gruppe ist manchmal unbequem,
nicht alles Gesagte ist angenehm,
viele Dinge sind nichtig,
doch auch das ist wichtig.

Die Gruppe muss auch Sachen sagen,
die einem nicht immer behagen,
daran man eine gute Gruppe erkennt,
wenn diese die Wahrheit sagt, ungehemmt.

Ist der Kummer sehr groß,
in der Gruppe wird man ihn los,
sie hilft, nicht zu verzagen,
alles leichter zu ertragen.

Drum wird' ich alles tun,
mich Freitagabends nicht ausruh'n,
das Leben sieht viel schöner aus,
gehe ich erleichtert nach Haus.

Welche Auswirkung haben Alkohol und Schlafmittel auf den Schlaf?

Der Mensch benötigt eine bestimmte Menge und Qualität an Schlaf, um körperlich leistungsfähig und psychisch gesund zu sein. Die Menge schwankt von Mensch zu Mensch erheblich um den Wert von 7 Stunden bei Erwachsenen und nimmt mit dem Alter ab. Auch die Qualität des Schlafes ändert sich im Alter: Der Schlaf ist weniger fest, denn die Leichtschlafphasen überwiegen.

Neben dem Leichtschlaf gibt es noch weitere Phasen der Schlaftiefe von der Einschlafphase bis zum Tiefschlaf sowie den Traumschlaf. Diese Phasen wiederholen sich in ihrer Abfolge 4- bis 6mal in jeder Nacht. Von besonderer Bedeutung für die Erholsamkeit ist der Tiefschlaf, währenddessen der Körper auf Ruhe eingestellt ist. Im Traumschlaf hingegen verstärken sich Bewegungen, Pulsschlag, Blutdruck, Atmung sowie die Durchblutung von Gehirn, Haut und Sexualorganen. Alle Menschen träumen mehrfach pro Nacht während dieser Phase, auch wenn sie sich nicht daran erinnern. Das Träumen ist notwendig für unser psychisches Wohlbefinden und unsere geistige Gesundheit. Die langfristige Unterdrückung des Traumschlafs führt zu innerer Unruhe, Unausgeglichenheit und Ängstlichkeit bis hin zu Halluzinationen am Tage.

Schlafmittel sollen dem mit seinem Schlaf Unzufriedenen und dem wegen Schichtarbeit oder Zeitverschiebung gegen seinen natürlichen Rhythmus Ankämpfenden einen leichteren Schlaf bringen. Auch Alkohol wird oft als Schlafmittel verwendet. Er hat letztlich die gleichen negativen Auswirkungen wie alle anderen chemischen Schlafmittel: Man schläft zwar relativ schnell ein, ist aber vom Schlaf nur wenig erfrischt. Dies liegt nicht nur an den chemischen Auswirkungen auf das Gehirn, sondern vor allem daran, dass Alkohol sowohl den Traumschlaf als auch den Tiefschlaf einschränkt, der für die Erholsamkeit des Schlafes hauptsächlich verantwortlich ist. Bei Absetzen des Alkohols oder der Schlafmittel holt der Körper dann die unterdrückten Träume nach, und es kommt nicht selten vorübergehend zu schlimmen Alpträumen mit häufigem Wachwerden, so dass man wieder zu den Suchtmitteln greift und den Teufelskreis auf diese Weise schließt.

Es dauert oft Wochen und Monate nach dem Entzug, bis sich der Schlaf wieder normalisiert.

Wenn die Alkohol- oder Medikamentenvergiftung stark ist, kann der Körper besonders im Schlaf seine Kontrollfunktion über die Schließmuskeln verlieren, so dass es zum Einnässen oder Einkoten kommt. Obwohl das manchem passiert, wird es nur selten erwähnt, weil dieses Thema als peinlich empfunden wird.



FACHKLINIK HOCHSAUERLAND

Zu den drei Buchen 2 • 57392 Bad Fredeburg

INTERNISTISCH
PSYCHOSOMATISCHE

Behandlungsangebot für psychosomatisch erkrankte Angehörige Suchtkranker in der Internistisch-Psychosomatischen Fachklinik Hochsauerland

Die Behandlung suchtkranker Menschen hat mittlerweile in der Bundesrepublik Deutschland einen hohen Qualitätsstandard erreicht. Es existiert ein relativ dichtes Netz von Beratungsstellen, die neben der reinen Beratungsarbeit zunehmend ambulante Rehabilitation durchführen, und eine ausreichende Zahl von professionell arbeitenden Fachkliniken.

Dem gegenüber steht eine klare Lücke in der Versorgung der Angehörigen Suchtkranker Menschen. Letztere finden zwar wertvolle Hilfe z.B. in den Angehörigengruppen der Selbsthilfeorganisationen, wenn aber neben den "üblichen" co-abhängigen Verstrickungen weitergehende Symptome. Z. B. aus dem psychischen bzw. psychosomatischen Spektrum auftauchen, sind die Gruppen häufig überfordert. Auch die Beratungsstellen, zu deren Angebotspalette in aller Regel die Angehörigenarbeit gehört, stoßen hier oft an ihre Grenzen, zumal ein ambulantes Setting je nach Störungsbild keinen angemessenen Behandlungsrahmen bietet.

In zahlreichen Gesprächen mit Kollegen aus Betrieben, Sozialpsychiatrischen Diensten, Beratungsstellen der freien Wohlfahrtsverbände und weiteren Institutionen der ambulanten Suchtkrankenhilfe wurde uns immer deutlicher, dass hier ein ergänzendes Behandlungsangebot fehlt. Bestätigt wurde dies durch die Ergebnisse einer von uns jüngst durchgeführten Umfrage in Sucht- und Sozialberatungsstellen, die zu 82% den Bedarf für ein spezielles Konzept sehen.

Das pathologische System einer Abhängigkeitserkrankung kann zur Entstehung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen beitragen und wirkt krankheitserhaltend. Die Krankheitsbilder, unter denen viele Angehörige leiden, reichen von Depressionen, depressiven Erschöpfungszuständen über Herz/Kreislaufbeschwerden, Angst- und Panikattacken bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen und behandlungsbedürftigen Ess-Störungen usw. Störungsbilder und Erkrankungen also, die wir seit vielen Jahren in unserem Hause erfolgreich behandeln.

Ein Therapieangebot, das den Bedürfnissen erkrankter Angehöriger gerecht wird, verbindet Elemente aus psychosomatischer und suchtmmedizinischer Therapie.

Angehörige Suchtkranker haben ab September 2004 die Möglichkeit, ihre psychosomatischen Störungen - bei gleichzeitiger Berücksichtigung der besonderen Dynamik einer Abhängigkeitserkrankung in der Familie - bei uns behandeln zu lassen.

Wir meinen, mit diesem Angebot spezifische Probleme dieses Personenkreises lösen zu können, indem wir neben der individuellen Behandlung die gesamte familiäre und soziale Lebenssituation des Patienten und seiner Familie in das therapeutische Konzept einbeziehen, um die krankheitsbedingenden bzw. -aufrechterhaltenden Faktoren im Umfeld einer Abhängigkeitserkrankung mit einer kostenaufwändigen Chronifizierung zu vermindern.

Wir sind sehr gespannt, wie unser Angebot angenommen wird und sind für Rückmeldungen und Anregungen dankbar. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit kollegialen Grüßen

Dr. med. Jens Schneider
Leitender Arzt der
Fachklinik Hochsauerland

Dr. med. Dieter Geyer
Leitender Arzt der
Fachklinik Fredeburg

Heinz-Willy Lahme
Öffentlichkeitsarbeit

Wir müssen das,
was wir denken,
auch sagen,
wir müssen das,
was wir sagen
auch tun,
und wir müssen das,
was wir tun,
auch sein.

Daniel Goedevert



An die Freude

Freu' Dich über jede Stunde, die Du lebst auf dieser Welt!
Freu' Dich, dass die Sonne aufgeht und auch, dass der Regen fällt!
Du kannst atmen,
Du kannst fühlen,
Du kannst Deiner Wege gehen.
Freu' Dich, dass Dich andere brauchen,
und Dir in die Augen seh'n!

Freu' Dich über jeden Morgen, dass ein neuer Tag beginnt!
Freu' Dich an den Frühlingsblumen und am kalten Winterwind!
Du kannst hoffen,
Du kannst kämpfen,
Du kannst dem Bösen widersteh'n!
Freu' Dich dass die dunklen Wolken
irgendwann vorübergeh'n!

Freu' Dich über Deine Lieben, die mit Dir des Weges geh'n!
Freu' Dich über ihr Bemühen und ihr gütiges Versteh'n!
Du darfst weinen,
Du darfst lachen,
Du darfst ganz Du selber sein.
Freu' Dich über jeden Menschen!
Lass ihn Dein Gefährte sein!

Freue Dich an jedem Tage, dass Du ein Zuhause hast!
Freue Dich an schönen Stunden und vergiss des Alltags Last!
Du kannst lieben,
Du kannst träumen,
von den Tiefen und den Höh'n!
Freu' Dich über jede Stunde,
denn das Leben ist so schön!

Freu' Dich über schwere Stunden, die Du gut gemeistert hast!
Freu' Dich über Gottes Güte, die Dir half bei jeder Last!
Auf sie darfst Du glaubend hoffen,
täglich neu, zu jeder Zeit...
bis der Herr wird Dich geleiten...
zur glücksel'gen Herrlichkeit!

ingesandt von Hans Koch

(An alle Gruppen: Ich versuche nur die guten
Empfehlungen des Textes zu lesen und fühle
mich gut dabei)
>nach der Melodie: Freude
schöner Götterfunke<

**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!

(Beitrag 6,00 € monatlich)

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

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

Kreuzbund
Kreisverband Düsseldorf e.V.
40210 Düsseldorf

Bendemannstrasse 17
Tel.: 02 11 / 17 93 66 - 0
Fax.: 02 11 / 17 93 66 - 22

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an. Mein Beitritt in den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. erfolgt durch die Mitgliedschaft in der Kreuzbund-Gruppe.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf **oder**

Kto.-Nr.: 10 19 23 34
BLZ 300 501 10

Deutsche Bank AG

Kto.-Nr.: 6 14 25 74
BLZ 300 700 24

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift) _____

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender



Zum guten Schluss...



Unser Drink - Tipp:

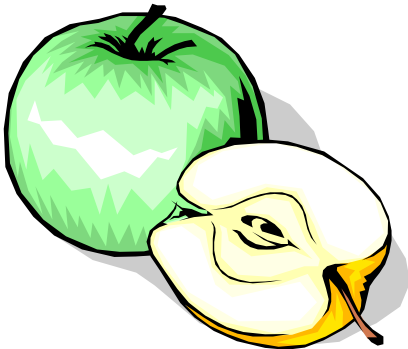
Big Apple

Zutaten pro Drink:

- 2 cl Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 cl Maracuja-Sirup
- 12 cl Apfelsaft, naturtrüb

Zubereitung

Alle Zutaten mit 6 - 8 Eiswürfeln in den Shaker geben, kurz und kräftig durchschütteln.
Den Drink in ein mit 3 Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas gießen.



Nach dem außergewöhnlichen Plädoyer des Verteidigers meint der Richter nachdenklich: „Wenn ich Sie richtig verstanden habe, muss ich den Angeklagten jetzt wohl heilig sprechen!“

* * * * *

Der Chef beobachtet seine neue Sekretärin mit kritischem Blick. „Sagen Sie mal, Frau Herziger, wie viele Zeilen tippen Sie eigentlich pro Liter Kaffee?“

* * * * *

Aus dem Schreiben einer Mutter an den Lehrer: „Bitte entschuldigen Sie die Verspätung meines Sohnes. Ich habe leider vergessen, ihn zu wecken und ihn erst beim Bettenmachen gefunden!“

* * * * *

Diktiert der Chef seiner Sekretärin: „Die Anrede wie immer, dann die übliche Einleitung: Ihr Schreiben vom soundsovielten dankend und so weiter. Leider können wir zur Zeit nicht, bla, bla, bla, wir hoffen aber pi, pa, po. Den Schluss wie gehabt. - So, und jetzt lesen Sie mir das Ganze noch einmal vor.“

* * * * *

Impressum



92_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
E-Mail: buero@Kbdus.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
Stadtsparkasse 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: 650 Stück