

*Dezember 2005 / Januar 2006*

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. - **KREUZBUND**



**Einmal im Jahr  
besucht man seine Nachbarn  
und singt Lieder  
von Freundschaft,  
von Liebe, von Frieden  
und guten Willen  
für das ganze Jahr:  
warum kann es nicht  
das ganze Jahr  
Weihnachten sein?**

Elly Heuss-Knapp



## „Das Licht leuchtet in der Finsternis.“ Joh. 1,5

**Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**



Heilige Nacht. Komisch eigentlich: Die Nacht ist uns Christen heilig. Heilige Nacht, *Weihnacht*, Nacht, in die Jesus hinein geboren wird.

Die Nacht zum 25. Dezember ist eine der längsten Nächte des Jahres. Nach Weihnachten werden die Tage länger und die Nächte kürzer. Gott kommt in der tiefsten Nacht zur Welt. Er guckt nicht bei Tageslicht kurz einmal vorbei, er sucht uns in der dunkelsten Nacht auf. „Das Licht leuchtet in der Finsternis.“

Weihnachten feiern heißt, sich der Nacht stellen. Dabei brauchen wir die Nacht nicht herbei reden, aber wir brauchen ihr auch nicht auszuweichen. Wie die Nacht im Wort *Weihnachten* steckt, so steckt sie wohl auch in uns. In jedem Menschen gibt es nicht nur Helles und Frohes, sondern auch Dunkles und Trauriges.

Wo erfahre ich Nacht? Wo tappe ich im Dunkeln? Wo sieht es finster aus bei mir? Nehme ich die Nachtseiten meines Lebens wahr? Der Glaube wird oberflächlich, wenn wir sie ausblenden, vielleicht aus Angst, wir könnten sie Gott nicht zumuten. Aber gerade in sie hinein wird Jesus geboren. Die Stärke unseres Glaubens zeigt sich gerade darin, dass er sich der Finsternis aussetzt: „Das Licht leuchtet in der Finsternis.“

Weihnachten feiern heißt, sich der Nacht stellen. Sich die Augen öffnen zu lassen für die, die auf der Schattenseite des Lebens stehen. Die durch Erdbeben, Flutkatastrophen und Terror im Dunkeln tappen. Wie wollen wir *Weihnachten* feiern, wenn wir die Dunkelheiten verschweigen und ausklammern? Christinnen und Christen hoffen ja nicht auf sich selber. Darum brauchen wir unser Leben und unsere Lebensgeschichte nicht zu halbieren und immer nur die Lichtseiten vorzeigen; so wie es die Ideologien tun, die keine andere Hoffnung haben als sich selbst. Das Licht, dem wir vertrauen, „leuchtet in der Finsternis“.

Weihnachten feiern heißt, sich der Nacht stellen. In den Kreuzbundgruppen haben Viele auch dunkle und schwierige Zeiten und Stunden miteinander erlebt und geteilt – und dabei auch viel an Menschwerdung erfahren.

„Das Licht leuchtet in der Finsternis.“ Ich wünsche Euch und Ihnen allen ein frohmachendes, lichtreiches und gesegnetes Weihnachtsfest und daraus Mut und Kraft für eine erfüllte Zeit im neuen Jahr!

## Tabakabhängigkeit in der Alkoholentwöhnung

Der Anteil der Raucher bei Alkoholabhängigen liegt in der Fachklinik Tönisstein (Bad Neuenahr-Ahrweiler) bei 71 % und ist damit doppelt so hoch wie bei der Normalbevölkerung. In anderen Entwöhnungseinrichtungen wird über einen Prozentsatz von 80 - 90 % diskutiert.

Die Fachklinik begründet ihr Tabakentwöhnungsprogramm mit ihrem umfassenden Auftrag zur Gesundheitsvorsorge und weiterhin mit den massiven körperlichen Schädigungen durch den Tabakkonsum, welcher u. a. 110.000 Tabaktote in der Bundesrepublik pro Jahr verursacht. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass sich die Schädigungen durch Tabakverbrauch bei gleichzeitigem Konsum von Alkohol nicht nur addieren, sondern auch potenzieren. So ist das Risiko an Speiseröhrenkrebs zu erkranken bei Alkoholabhängigen 14 % und bei Tabakabhängigen hingegen 7 %. Die Kombination beider Suchtmittel ergibt jedoch 51 %.

Die Diagnostik und Behandlung von Nikotinabhängigkeit während der 8-wöchigen Kurzzeitintensivtherapie wird in der Fachklinik als zentrales Programm definiert. Die Teilnehmer des obligatorischen Raucherentwöhnungsprogramms wurden durch Vorträge und Einzelgespräche in die Behandlung einbezogen. Außerdem wurden für sie zwei spezielle Gruppen vorbehalten: Die Gruppe „Nikotinabhängigkeit“ mit der Intention der Information und Motivation und die zweite Gruppe „Nichtrauchertraining“ mit der Zielsetzung der Verbrauchsreduzierung und des endgültigen Nikotinstops.

- Die Ergebnisse des Raucherentwöhnungsprogrammes wurden durch Vergleich der Dokumentation zu Beginn und am Ende der Gesamtrehabilitation und durch die routinemäßige Nachbefragung (Ausschöpfungsgrad 54 %) ein Jahr nach dem Rehabilitationsende ermittelt. Erste Befunde zeigen, dass durch die gleichzeitige Einstellung des Konsums beider Suchtmittel die Abstinenzersparnis auch beider Abhängigkeiten verbessert wird. Es existiert also eine gegenseitige Verstärkung der Abhängigkeit.
- Zu Beginn der Raucherentwöhnungsmaßnahmen zeigten 60,4 % (507) der Raucher keinen Veränderungswunsch. 28,0 % (235) beabsichtigten, ihren Tabakverbrauch zu reduzieren und 11,6 % (98) einen totalen Rauchstopp zu erreichen.
- Bei 60 % der Teilnehmer, die anfangs keine Veränderung wünschten, hatte tatsächlich bei nur 41 % keine Veränderung stattgefunden. Eine Reduktion des Raucherverhaltens von 10 % konnten bei 50 % der Teilnehmer festgestellt werden und bei 7 % kam es zum vollen Nikotinstopp. Bei 2 % allerdings trat eine Erhöhung des Verbrauches ein.
- Die Nachbefragung der Alkoholabstinenten, ein Jahr nach der Rehabilitation, beweist einen deutlichen Unterschied zwischen Rauchern und Nichtrauchern: 81,7 % der Nichtraucher waren alkoholabstinent geblieben, aber nur 73,3 % der Raucher. Die Daten resultieren aus dem Behandlungszeitraum vom 1.3.2003 bis zum 31.10.2004 und der Arbeit mit 840 Teilnehmern in dieser Zeitspanne.

Eine weitere Interpretation der Tönissteiner Untersuchungen führte zu der Erkenntnis eines grundsätzlich höheren Gesundheitsbewußtseins bei Nichtrauchern sowohl im Bezug auf Nikotin als auch auf Alkohol.

Die Untersuchungen hinsichtlich der Nikotinabhängigkeit werden von der Fachklinik Tönisstein fortgesetzt.

## **„Keine Kurzen für Kurze“**

Lautet die Schlagzeile der Präventionskampagne in der Karnevalssession, welche die Stadt Köln seit dem Jahr 2000 mit jährlichen Plakataktionen betreibt. Erstmals für 2006 denkt auch die Stadt Düsseldorf darüber nach, diese Aktion zu übernehmen.

Die Erfolge der Kölner Kampagne sind unübersehbar: Die Zahl der stark alkoholisierten Kinder und Jugendlichen hat sich seitdem deutlich verringert. Wurden im Jahr 2000 noch 800 Jugendliche als hilflose Personen in Notaufnahmen registriert, waren es 2005 nur noch 12.

Der Kreuzbund Düsseldorf unterstützt die Idee des Düsseldorfer Gesundheitsamtes und hofft, dass sie nicht in den Mühlen der Ämter zerrieben wird. Denn sie ergänzt unser Vorbeugungsprogramm, das einen Schwerpunkt der Vereinsarbeit darstellt:

- Aufklärung von Firmlingen in Düsseldorfer Pfarrgemeinden
- Aufklärung im Rahmen von Projektwochen der Düsseldorfer Schulen
- Aktion „Fit und clean“ als betreutes Training für gefährdete Jugendliche und junge Erwachsene.

Wer sich hier engagieren und seine Erfahrungen weitergeben möchte, ist herzlich zur Mitarbeit eingeladen.

Der Vorstand

---

## **100 Jahre Kreuzbund - Köln e.V.**

Die Weggefährten vom Kreuzbund - Kreisverband Düsseldorf e.V.  
gratulieren Euch zu Eurem Jubiläum recht herzlich.

Zum Festgottesdienst in St. Aposteln und anschließendem Festakt im Kolpinghaus International nahmen der erste Vorsitzende Heinz Drillen, meine Frau und ich teil.

Die Predigt von Kardinal Meißner hat mich tief beeindruckt.

Sich um andere Menschen zu kümmern, ihnen zuzuhören, sie zu stützen und auf dem Weg aus der Sucht zu begleiten, das ist Kreuzbund. Jesus hat das übrigens auch getan. Für die nächsten 100 Jahre wünscht Euch, liebe Kölner Kreuzbund Freunde, der Vorstand vom Kreuzbund-Kreisverband Düsseldorf e.V. gute Gedanken und Gottes Segen.

Der Vorstand  
(Dieter Dupick -Öffentlichkeitsarbeit)

## Versicherung für das Ehrenamt NRW

Seit dem 1.11.2004 hat das Land NRW eine Unfall- und Haftpflichtversicherung geschaffen, die für ehrenamtlich Tätige im Schadensfall eintritt. Sie schließt insbesondere für kleine Gruppen ohne Rechtsform und ohne einen Träger Lücken im Risikoschutz.

Für die Kreuzbundgruppen in Düsseldorf bringt sie jedoch keine Änderungen, da sie unter der Trägerschaft des Kreisverbandes stehen. Das folgende Beispiel verdeutlicht die Problematik:

***Mitglied A hat es übernommen, beim Vereinsfest zu grillen. Der Grill fällt durch seine Unachtsamkeit um und verletzt***

- a) ***den Grillmeister selbst,***
- b) ***einen daneben stehenden Gast.***

***Welche Versicherung ersetzt die Behandlungskosten?***

a) ist ein Fall für die Kranken- und die Unfallversicherung, bei b) geht es um die Krankenversicherung und die Haftpflicht.

Der Grillmeister selbst kann seine eigene Krankenversicherung in Anspruch nehmen. Daneben und vorrangig ist die Berufsgenossenschaft des Vereins zuständig, da es sich um einen Unfall im Rahmen des „Geschäftsbetriebs“ des Vereins handelt. Der Verein wird also den Unfall dort melden. Häufig besteht auch noch eine Unfallversicherung, die der Verein freiwillig abgeschlossen hat. Sie würde z.B. bei Berufsunfähigkeit einen Betrag oder eine Rente zahlen und zwar zusätzlich zu anderen gesetzlichen Versicherungen

Der Gast erhält seine Behandlungskosten ebenfalls von seiner Krankenversicherung. Da die Verletzung aber durch einen Dritten verschuldet worden ist, kann die Krankenversicherung Rückgriff nehmen. Sie wird also beim Grillmeister und/oder beim Verein Ersatz verlangen. Hier tritt die private Haftpflichtversicherung des Vereins oder des Grillmeisters ein. Es ist also wichtig, dass der Verein eine Haftpflichtversicherung abschließt, weil nicht jedes mitarbeitende Mitglied eine solche Haftpflichtversicherung unterhält.

Der Kreuzbund Düsseldorf hat für die bei ihm ehrenamtlich Tätigen sowohl eine Unfallversicherung als auch eine Haftpflicht abgeschlossen, so dass die Mitglieder bei ihrer Arbeit für den Verein abgesichert sind. Sie können sich also risikolos für die Ziele des Vereins einsetzen.

Reinhard Metz

## **Selbsthilfe macht stark!**

Auf dem Selbsthilfetag der Landeshauptstadt am 17. September zeigten sich Gruppen aller Couleur auf dem Rathausplatz der Öffentlichkeit. Auch der Kreuzbund war mit einem Stand vertreten. Die alkoholfreien Drinks wurden gern genommen. Sie beweisen immer wieder, dass Getränke auch ohne Procente gut schmecken können. Frauke, Heinz und Dieter verteilten Informationsmaterial und führten Gespräche mit den Besuchern. Es kamen auch einige, die ihr Verhältnis zum Alkohol noch nicht geklärt haben. Insoweit diente die Veranstaltung auch unserem eigentlichen Anliegen, nämlich Abhängigen einen Weg aus der Sucht zu zeigen. Vielleicht sind wir noch etwas zu introvertiert und sollten aus den Gruppen heraus stärker auf die Betroffenen zu gehen.

Daneben stand aber auch das Ziel, die Arbeit der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Ringsherum waren die Selbsthilfethemen in ihrer ganzen Vielfalt zu bewundern. Es ist erstaunlich, wie sie sich in den vergangenen Jahren zu einer immer weiter um sich greifenden Bewegung entwickelt haben. Frau Bürgermeisterin Hock sprach zu den Teilnehmern und versprach weitere Unterstützung. Der Selbsthilfetag zeigt, dass die Gruppen inzwischen ein wichtiger Teil des öffentlichen Lebens der Stadt sind, dessen Arbeit auch von der Politik zur Kenntnis genommen und gewürdigt wird.



Fotos :Barbara Bechtloff

## **Verschenkte Zeit – geschenkte Zeit**

Konfuzius, der chinesische Weise, erzählte seinen Schülern folgende Geschichte:

*„Ich kannte einen Mann, der war unmutig, dass sich das Gras seiner Weide beim Wachsen so viel Zeit ließ. Also ging er hin zu seiner Wiese und zog Grashalm für Grashalm in die Höhe. Als er sich am Tage danach wiederum zu seiner Wiese begab, um zu sehen, welche Frucht seine mühselige Arbeit getragen, fand er alle Halme verwelkt.“*

*So ergeht es vielen Menschen, die glauben, dass sie dem Gras beim Wachsen helfen könnten.*

Mit Ungeduld stehlen wir uns selbst die Zeit!

Der Mann, von dem Konfuzius spricht, muss das Gras seiner Weide neu sähen, damit es in Ruhe aufs Neue wachsen kann.

Er benötigt also mehr als das Doppelte an Zeit, um zu einem Ergebnis, in diesem Fall zu einer Weide mit Gras zu gelangen.

Wie sieht es mit unserer eigenen Ungeduld aus?

Kinder sehnen ihren Geburtstag herbei, um „endlich“ vier, fünf oder achtzehn Jahre alt zu werden.

Sie ziehen in gewissem Sinne das Gras, in diesem Falle die Jahre, aus und riskieren, dass diese Jahre „verwelken“, also nicht oder nur ungenügend gelebt werden können.

Ältere Menschen fürchten den „runden“ Geburtstag, der sie schon wieder älter werden lässt. Sie wollen die Zeit anhalten, die Zeit, von der ihnen, je älter sie werden, immer weniger zur Verfügung steht. Sie hindern, um bei obigem Bild zu bleiben, die Grashalme am Wachsen.

Wäre es nicht viel besser und ergiebiger, die Zeit als Geschenk zu betrachten, sie in jeder Situation zu nutzen und zu genießen?

Was man von Kindern und jungen Menschen wohl kaum erwarten kann, sollte uns Älteren doch erstrebenswert sein.

Haben wir doch zu Beginn unserer Abstinenz immer wieder gehört: Mit kleinen Schritten vorwärts gehen, um das Ziel um so sicherer zu erreichen!

Als ich abstinieren wurde, wollte ich sofort das Vertrauen meiner Familie, meiner Freunde wieder erlangen. Ich wollte sofort wieder Verantwortung in meiner Firma übernehmen, sofort glaubhaft sein, sofort eine „zufriedene“ Abstinenz erlangen. Aber nichts stellte sich „sofort“ ein.

Wie ich Jahre hindurch mein eigenes Gras am Wachsen hinderte, indem ich mich in die Illusion des Rausches flüchtete, so gelang es mir nicht, mein Gras der zufriedenen Abstinenz schneller wachsen zu lassen.

Erst als ich lernte, dass jede Zeit ihren eigenen Inhalt, ihren eigenen Sinn hat, konnte ich beginnen, meine Zeit zu genießen.

Heute gehe ich sorgsam, doch nicht ängstlich mit meiner Zeit um. Ich genieße die Zeit und damit das Gras auf meiner Weide.

Jedoch: Manchmal laufen die Zeit und ich noch um die Wette, fürchtend, so viel Neues und noch Unbekanntes eventuell zu versäumen, in der Zeit, die mir noch bleibt.

Öfter aber halten die Zeit und ich inne, rückblickend, was die vergangene Zeit mir alles geschenkt hat und wie ich die Erkenntnisse daraus für die noch kommende Zeit nutzen kann.

Wir haben Jahre unserer Zeit nutzlos verschenkt, als wir tranken. Wenn wir aber daraus gelernt haben wie wertvoll die Zeit ist, dann waren auch die verschenkten Jahre nicht umsonst, sondern tragen heute dazu bei, mit der Zeit und in der Zeit zu leben und zu sehen, wie das Gras unserer Weide allmählich und stetig wächst und zu einer schönen, saftigen Wiese wird, die uns einlädt, auf ihr zu verweilen und... über die gewonnene, geschenkte, zufriedene Zeit nachzudenken.

Ich wünsche Ihnen allen eine frohe Adventszeit!

# Ehemaligentreffen in der Tagesklinik der Diakonie Düsseldorf

In der Langerstraße trafen sich am 2. September etwa 40 ehemalige Patienten bei Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen. Team und Patienten hatten das Treffen mit viel Liebe vorbereitet.

**Frau Czernik-Weber** berichtete, dass die Kapazität der Tagesklinik zur Zeit voll ausgeschöpft wird. Damit hat sich die Tagesbetreuung als sinnvolle Ergänzung zwischen stationärer und ambulanter Therapie etabliert. Sie senkt besonders für Patienten mit intaktem häuslichen Umfeld die Schwelle für den Eintritt in die Behandlung, bietet aber doch einen hinreichenden Abstand zum Alltag, um sich auf das Suchtproblem zu konzentrieren.

Ich habe aus meinem Jahrgang zwei Weggefährten wieder getroffen: **Hildegard**, die sich nach entsprechender Schulung beim Suchtnotruf Düsseldorf engagiert und **Dieter**, der mit seiner Partnerin die unlängst von Neuss nach Kaarst umgezogene Kreuzbund-Gruppe besucht. Vielleicht sind sie für die jetzigen Patienten der Tagesklinik Beispiele auf dem Weg der zufriedenen Abstinenz.

*Reinhard Metz*

\*\*\*\*\*  
\* Hans Koch war am \*  
\* 6.11.2005 \*  
\* 25 Jahre, \*  
\* (1/4-Jahrhundert) \*  
\* trocken. \*  
\* Herzlichen Glück- \*  
\* wunsch \*  
\* zum 25-jährigen. \*  
\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
**Probleme mit Alkohol?**  
**Angstattacken?**  
**Depressionen?**  
**Partnerschaftskonflikte?**  
  
**Ich biete Ihnen**  
**psychologische Beratung an:**  
**Leonore Engelhardt**  
**Tel.: 02 11 - 68 24 99**  
\*\*\*\*\*



## Kreuzbund - Nikolausfeier



Am Sonntag, den 04.12.2005 kommt der Nikolaus in unser Begegnungszentrum.

### **Beginn 14:00 Uhr**

Mit den Kindern singen, Gedichte aufsagen, Zusammensein und auf den Nikolaus warten und hoffen, 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 und können in der Cafeteria abgegeben werden!!!



### **Kreuzbund Düsseldorf**

Wir laden ein zur diesjährigen  
Adventfeier in  
St. Lambertus!

Am 11.12.2005 um 15:30 Uhr  
Gottesdienst in St. Lambertus  
in der Altstadt.

Anschließend Kaffeetrinken und  
Ehrung langjähriger Mitglieder  
im Lambertussaal.



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

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

**03.12.2005**

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

## **KREUZZBUND**

Bundesverband, Hamm  
Zentrale 02381 / 67 27 20

## **KREUZZBUND**

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



**Heiligabend**

**ist die Cafeteria  
von 10:00 bis 22:00 Uhr  
geöffnet.**

**Es gibt Kartoffelsalat  
mit Würstchen!!!**

**Und am 1. und 2. Weihnachtstag  
ist die Cafeteria  
bis 20:00 Uhr geöffnet.**

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

### **Region Nord:**

Gisela Schulz  
Tel.: 02 11 - 67 55 48

### **Region Ost:**

Moritz Bachtig  
Im Johannistal 45  
42119 Wuppertal  
Tel.: 02 02 - 2 42 28 43

### **Region Süd-Ost:**

Helmut Baltés  
Tel.: 0 2297 - 90 24 54

### **Region West:**

Dr. Richard Rötting  
Tel.: 0 21 81 - 21 25 51

### **Region Süd-West:**

Hubert Klöcker  
Tel.: 0 22 51 - 14 75 61

# Wir gratulieren herzlich!

## zum Geburtstag...

01.12.	Gisela Fanenbruck	65 Jahre
07.12.	Annemarie Schroers	65 Jahre
08.12.	Josef Ruzicka	<b>75 Jahre</b>
12.12.	Gertrud Spinrad	<b>70 Jahre</b>
13.12.	Emma Rendel	<b>70 Jahre</b>
27.12.	Brigitte Morgenthaler	50 Jahre
30.12.	Marlies Fischer	65 Jahre
30.12.	Eva Tech	45 Jahre
01.01.	Sevdakar Cobanak	40 Jahre
07.01.	Manfred Orawski	65 Jahre
09.01.	Angelika Drillen	60 Jahre
04.01.	Carola Rosar	45 Jahre
16.01.	Klaus Tries	65 Jahre
16.01.	Werner Ammann	50 Jahre
18.01.	Peter Schmidt	45 Jahre
18.01.	Franz Behrend	<b>75 Jahre</b>
22.01.	Dieter Schwedland	45 Jahre
23.01.	Gudrun Peters	65 Jahre
24.01.	Gabriele Grinnus	55 Jahre
25.01.	Isolde Adler	55 Jahre



## zum Jubiläum...



01.01.2006	Günter Bach
01.01.2006	Marion Becker
01.01.2006	Marie Luise Blaeser
01.01.2006	Frauke Mühlmann



01.12.2005	Ursula Kleborn
01.01.2006	Marion Rentz-Seidensticker



01.12.2005	Isolde Adler
01.01.2006	Leonore Engelhardt
01.01.2006	Manfred Greiner
01.01.2006	Werner Skirlo

01.01.2006	Franz Behrend
01.01.2006	Hans Koch
01.01.2006	Ursula Langer



01.01.2006	Peter Bleich
01.01.2006	Renate Bleich
01.01.2006	Ursula Langer

01.01.2006	Elisabeth Schauerte
------------	---------------------



# Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr



## 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
<b>NEU NEU NEU</b>	
☺ <b>Ehepaare</b> Reinhard Grinnus	Bendemannstr. 17 Tel.: 0 21 02 / 2 52 88

## 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 Lieselotte Knoll Tel.: 7 11 84 05
☺ <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 56	☺ <b>Garath</b> Fritz-Erler-Str. 21 Freizeitstätte Garath Peter Bleich Tel.: 0 21 73 / 7 41 73
☺ <b>Unterrath</b> Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	

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

**BZ 14**

Egon Frencken

Bendemannstr. 17

Tel.: 1 66 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**

Bendemannstrasse 17  
Heinz Drillen Tel.: 4 38 39 98

## Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 3</b> Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16
☺ <b>BZ 10</b> Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	

## 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 Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ <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>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50
☺ <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 Schmidt Tel.: 01 79 / 9 05 95 92

☺ **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



## Dezember 2005

- 03.12. Supervision Gruppenleiter
- 04.12. Nikolausfeier
- 11.12. Weihnachtsfeier
- 12.12. Vorstandssitzung  
Gruppenleiter Arbeitsgespräch
- 31.12. Silvesterfeier in Neuss

## Januar 2006

- 09.01. Vorstandssitzung

## Februar 2006

---

## DV - Termine

- 03.12. Frauenarbeitsgespräch mit Karin Schüren-Keller Beginn 10:00 Uhr

## Wochenenddienste im BZ

- 03.12. - 04.12.2005 Gruppe BZ 1
- 10.12. - 11.12.2005 Gruppe BZ 3
- 17.12. - 18.12.2005 Gruppe BZ 4
- 24.12. - 25.12.2005 Gruppe BZ 5**
- 31.12. - 01.01.2006 Gruppe Unterrath**
- 07.01. - 08.01.2006 Gruppe Wersten-Mitte
- 14.01. - 15.01.2006 Gruppe BZ 8
- 21.01. - 22.01.2006 Gruppe Ehepaare
- 28.01. - 29.01.2006 Gruppe BZ 10
- 04.02. - 05.02.2006 Gruppe Garath

## 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 / 7 38 47 52  
Reinhard Metz 0211 / 57 18 59  
Frauke Piepmeyer 0211 / 39 62 65  
Heidi Noé 0211 / 65 24 57  
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51  
(Handy) 0179 / 2 04 89 67  
Eduard Lanzinger 0211 / 9 26 92 50

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:** 06.12.2005 Peter Engels  
13.12.2005 Armin Langer  
20.12.2005 Axel Nolte  
27.12.2005 Christa Thissen  
**03.01.2006** Hans-Gerd Kühnel  
10.01.2006 Manfred Greiner  
17.01.2006 Uli Lütkemeyer  
24.01.2006 Eduard Lanzinger  
31.01.2006 Gudrun Heidemann  
07.02.2006 Ferdi Claren
- 13C:** 06.12.2005 Günter Grommes  
**03.01.2006** Theo Bodewig  
07.02.2006 Günter Grommes
- 13D:** 06.12.2005 Clas Hillebrand  
**03.01.2006** L. Engelhardt  
07.02.2006 H. Flesch / G. Rimkus

### Fachambulanz Langerstrasse:

**März 2006** Heinz Drillen

### Tagesklinik Langerstrasse:

**12.12.2005** Reinhard Metz  
**09.01.2006** Reinhard Metz

### Markushaus:

**30.01.2006** Heinz Drillen

### Fliednerkrankenhaus: (Siloah)

**06.12.2005** Dieter Dupick / Axel Lentz  
**03.01.2006** Dieter Dupick / Axel Lentz

# KREUZBUND - Sport

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

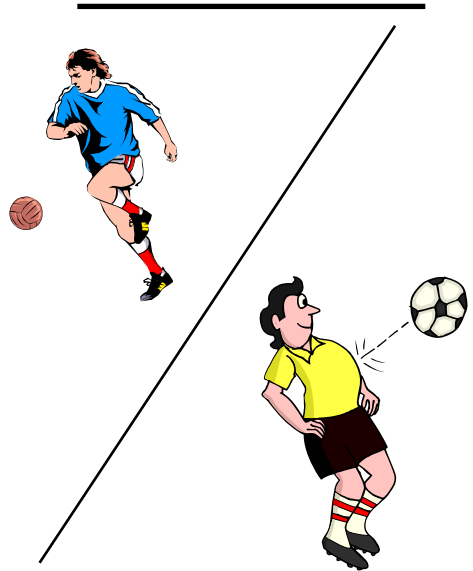
Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr  
Sporthalle in der Reitzenstein-Kaserne  
Lenaustrasse

Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733

### Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



### 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. 95/2006 ist der  
19.01.2006

# Endlich gelandet!



Marita und Walter Schulz

Wir haben geheiratet.  
Danke Kreuzbund

*Herzlichen Glückwunsch*

Die Redaktion

## Jahrestour 2004 / 2005 Flingern 2

Vom 24.6. - 26.6.2005 waren wir in Schmittlotheim. Kennt jeder, vielleicht nicht jeder bevor er da war.

Wenn man aber da war, das prägt sich ein. Die Bäume, das Gras und alles ist wie überall wo es Bäume und Gras gibt.

Die Menschen, ja richtig die Wirtin, die war irgendwie anders. Etwas rustikal, die Augen überall. Für eine Hochzeitsgesellschaft, nur 60 Personen, Tische eindecken, schmücken. Die Pensionsgäste ca. 40 wollten versorgt werden. Der Kreuzbund, das heißt nicht der ganze Kreuzbund nur neun Männekes, halt waren ja auch Frauen dabei. Das ist auch gut so. Was wollte ich noch sagen? Ach ja, die Wirtin, Sie begrüßte uns freundlich, zwinkerte mit den Augen und sprach: Kreuzbund kenn ich, kein Problem, alles ohne Alkohol, Essen und Trinken, klar, viel Kaffee klar. Wir hätten ihr doch sagen sollen das wir nicht im Straßenbau tätig sind oder Holzfäller. Nicht das wir so aussehen, nein des Essen, vom Menge und Geschmack, ja und Geschmack, schien für andere Berufsgruppen gekocht zu sein. Wir hatten Vollpension gebucht. Die nahmen das wörtlich im Bezug auf die Teller. Frühstück, Mittag, Abend, es gab reichlich. Man, ein beliebtes Wort im Kreuzbund, also man hätte ja nicht alles aufessen müssen. Mann und Frau taten es. Erziehung. Es wird alles gegessen, der Teller wird leer gemacht. Nur kommt der Spruch aus einer Zeit da waren die Teller zu groß für das was darauf lag. Mit vielen Worten nicht zum Kern gekommen. Mit wenig Worten, zu empfehlen.

Übrigens Jahrestour 2004 / 2005, wir fahren nicht solange, wir sparen so lange. Einmal im Monat einen Betrag. Auszahlung bei der Jahrestour.

Wilfried Bloser (Flingern 2)

## Suchtberatung im Unternehmen

### Aufgabe für die Selbsthilfe

Am 15. November haben Heinz, Dieter und ich in einem Düsseldorfer Unternehmen mit 300 Mitarbeitern vor rund 20 Führungskräften über Alkohol im Betrieb referiert. Eingeladen hatte die Personalleitung, und die externe Werksärztin hatte den Kontakt hergestellt. Sie führte auch aus ärztlicher Sicht in das Thema ein und stellte die Krankheit und mögliche Reaktionen des Unternehmens vor. Anschließend waren wir dran. Dieter schilderte seine „Alkoholkarriere“ und seinen Weg aus der Sucht, ich versuchte, den Zusammenhang zwischen dem Verhalten der Führung und dem Krankheitsverlauf zu verdeutlichen und Heinz stellte Therapiealternativen und die Bedeutung der Selbsthilfe für die Betroffenen vor.

Die anschließende engagierte Diskussion zeigte, dass das Thema Sucht auch die Führungskräfte emotional bewegt.

- Sollen wir wirklich wegen einiger Alkoholiker ein totales Alkoholverbot im Betrieb aussprechen?
- Müssen wir auf den Sekt bei Betriebsfeiern und Geburtstagen/Jubiläen verzichten?
- Man kann doch den Mitarbeitern den Alkohol nicht verbieten, wenn nebenan Kunden mit Alkohol bewirtet werden!
- „Bei mir kam das so an, dass ihr und allen das Trinken verbieten wollt!“ (Der Teilnehmer war sehr aufgebracht.)

Unser offener Umgang mit unserer Sucht war sichtbar überraschend für manchen der Teilnehmer.

Was immer das Unternehmen und die Führungskräfte beschließen werden: Wir hoffen ihnen den Eindruck vermittelt zu haben, dass die Sucht kein unabwendbares Schicksal ist, sondern dass dem Abhängigen in jedem Stadium geholfen kann, wenn er selbst will. Und dass die Führungskräfte seine Entscheidung herbeiführen und unterstützen können. Sie müssen es nur wollen und sich die nötigen Kenntnisse aneignen. Wir stellen unser Wissen als „Experten in eigener Sache“ gern zur Verfügung!

Reinhard Metz





## Vorbildliche Zusammenarbeit zwischen Therapie und Selbsthilfe

In seinem Einführungsvortrag „Selbsthilfe – Hilfen zur Orientierung“ beleuchtete **Prof. Dr. Ningel** von der Fachhochschule Koblenz die Suchtselbsthilfe vor allem aus zwei Perspektiven:

- als nützliche Form der sozialen Unterstützung Abhängiger, die sogar, gegenüber der durch die Familie, Vorteile bieten kann und
- als System des wechselseitigen Austauschs, das im günstigen Fall sowohl dem Abhängigen wie auch der Gruppe mehr nutzt, als die individuelle Kommunikation.

Nach Tisch befassten sich die Teilnehmer in 5 Workshops mit aktuellen Fragen wie

- „Hartz IV“ und Selbsthilfe
- Nachwuchs in der Selbsthilfe
- Können Gruppen süchtig machen
- Zertifizierung und Selbsthilfe
- und schließlich eine Lesung aus dem Buch „Der Teufel schrieb die Tanzmusik“ von **M. Thomae**.

Mit einer reich gedeckten Kaffeetafel klang die rundum gelungene Tagung aus. Insgesamt bot sie vielfältige Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Anregungen für die eigene Arbeit.

*Reinhard Metz*

## Kreuzbund feiert feste

Am 12. November, man sah sich und man freute sich, mehr will man nicht, denn das ist viel...

Es war einmal ein Gedanke, der nahm Gestalt an und formte sich zu einer Entscheidung. Diesen Gedanken hatte unser Armin. Was war das für ein Gedanke? Ein im Grunde genommen sehr nahe liegender Gedanke. Nur wie das bei so nahe liegenden Dingen ist, man sieht sie nicht oder übersieht sie schon einmal. Warum die lange Vorrede? Geht das nicht ein wenig schneller? Geht schon, aber ich wollte mit der Vorrede zum Ausdruck bringen, was es für Arbeit und Zeit kostet, eine Idee in die Tat umzusetzen.

Armin Langer wollte ein Treffen mit den Altgedienten des Kreuzbund Düsseldorf und den uns in der Zeit begleitenden Therapeuten und Therapeutinnen zum Anlass nehmen, einen netten Samstagnachmittag gemeinsam zu verbringen.

Die Katja, eine - so glaube ich - im Kreuzbund Düsseldorf nicht ganz Unbekannte, mischte hier in der ihr eigenen, zurückhaltenden Art mit. Jeder von ihr Angesprochene hatte die Freiheit, zu kommen. Dass man bei solchen Gelegenheiten Kaffee und Kuchen, Wasser, Limo und eine schöne Tischdekoration vorfindet, ist schon normal. Fast zu normal. Deshalb ein herzliches Dankeschön an die fleißigen Helferinnen und Helfer. Wobei ich sagen muss, dass es eine der Veranstaltungen war, bei der es so viel Helfer gab, wie Anwesende da waren, als es darum ging, aufzuräumen.

Der Beginn der Veranstaltung, irgendwie eine unglückliche Bezeichnung, für ein gemeinsames Treffen, bei dem man sich mit ehrlicher Freude begrüßte und das Gefühl hatte, die Zeit, die man sich nicht gesehen hat, macht das Wiedersehen um so intensiver. Die einführenden Worte sagte Katja in der ruhigen Art, in der sie „Kommandos“ in selbst gewünschte Handlungen verkleidet. Die nachfolgenden Redner waren: ARMIN, über den Werdegang und das Erfreuliche in und um die Kreuzbundgemeinschaft mit der ihm eigenen, von der Seele gesteuerten Art, die seine Gefühlswelt immer in Aufregung versetzt, da er sich dem Kreuzbund bzw. den Mitgliedern sehr verbunden fühlt.

ACHIM: Um einmal Achim Zeyer's Redewendung zu benutzen, das klingt ungefähr so: Die Katja hat gesagt, dass ich mich freiwillig melde, um eine Rede zu halten mit dem folgenschweren Inhalt, wer hat wann was gemacht. Die Art, wie Achim das brachte, war sehr humorvoll. Er stellte fest, dass es der oder die war, aber ganz genau konnte er es nicht sagen, vielleicht oder so gesehen, man auch davon ausgehen kann, dass es anders war. Er entschuldigte sich, falls er jemand vergessen haben sollte. Ich bin der Meinung, entschuldigen braucht er sich nicht. Ich habe nicht gehört, dass er jemanden genannt hat. Nur sein Hilferuf ist mir noch im Ohr, als er dem früheren geistlichen Beirat, Pfarrer Peter Sülzen, zurief „stimmt doch Peter, oder??““. Um der Wahrheit die Ehre zu geben, es wäre eine sehr lange Rede geworden, wenn Achim alle genannt hätte, die im und für den Kreuzbund Düsseldorf tätig waren und sind.

Ein Mann, der die Höhen und Tiefen mit sich selbst mitgemacht hat, ein Alkoholkranker, der sich selbst auf das Trockendock gelegt und es zum Gruppenleiter geschafft hat, wurde in seiner Sturm und Drangzeit, die körperliche Feinmotorik hat versagt, von guten Freunden nach Hause gebracht. Sie stellten ihn an die Haustür und sangen von einem Trompetensolo begleitet, die Uhr zeigte Mitternacht, das schöne Lied: Der Mai ist gekommen. So konnte auch die besorgte Nachbarschaft in Ruhe schlafen gehen. Herr May ist zu Hause.

WILFRIED, ich war der letzte Redner, nicht das Letzte, der Letzte, es gab in der Rede den Anflug von Humor, das war gewollt, glaube ich, wissen tu ich, dass es allen gefallen hat, denk ich.

Wilfried Bloser, Flingern 2, als Gast dabei.

**Ich wünsch Dir nicht alle möglichen Gaben.  
Ich wünsch Dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsch Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen,  
und wenn Du sie nützt, kannst du etwas draus machen.  
Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken.  
Nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.  
Ich wünsch Dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.  
Ich wünsch Dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge Dir übrig bleiben  
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen  
anstatt nach der Zeit, der Uhr nur zu schauen.  
Ich wünsch Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, dass heißt, um zu reifen.  
Ich wünsch Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.  
Ich wünsch Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,  
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsch Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.  
Ich wünsch Dir Zeit: Zeit haben zum Leben.**

Verfasser unbekannt

**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!**



# Zum guten Schluss...



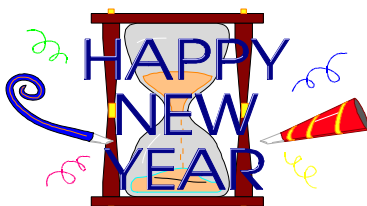
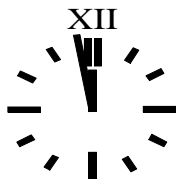
*...und im Anschluss zu unserem Gedicht auf Seite 20  
wünschen wir allen Kreuzbündlern,  
deren Angehörigen  
sowie allen Lesern dieses Heftes*

*eine ruhige Adventszeit,  
ein frohes Weihnachtsfest*

*und einen guten Rutsch ins neue Jahr!*



**Der Vorstand  
und  
die Redaktion  
„weißes Heft“**



Impressum



94\_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@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:buero@kreuzbund-duesseldorf.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: 650 Stück