



**Allen ein
frohes Weihnachtsfest
und ein
gutes Neues Jahr!**



Weihnachtsgeschenke



Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

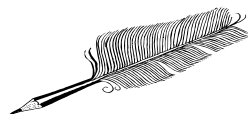
Die größten Pakete zu Weihnachten sind nicht unbedingt auch schon die größten Geschenke. Beim skandinavischen Brauch des Julklapp werden zu Weihnachten meist nur kleine oder symbolische Geschenke möglichst aufwändig und umständlich verpackt. Und alle sehen zu, wie der Beschenkte auspackt. Aber auch die normalen Weihnachtsgeschenke laden ein zum Zugucken beim Auspacken. Da gibt es die unterschiedlichsten Auspacker-Typen. Der Penible:: Er knotet ganz vorsichtig die Schleife auf, auch das Tesafilm wird mit akribischer Präzision abgepult. Schließlich kann man, wenn man vorsichtig ist, das Papier vielleicht noch einmal verwenden. Das Gegenteil ist die Robuste: Auch dickes Schleifenband kann ihren Reißproben nur kurzen Widerstand entgegen setzen, das Papier fliegt in großen Stücken um sie herum. Es kommt drauf an, was drin ist - nicht, was drum ist. Zwischen diesen beiden Typen gibt es noch viele andere: Der, der am liebsten bis ganz zum Schluss wartet mit dem Auspacken, weil die Spannung ja das Beste ist. Und auch dieser Typ hat ein Gegenstück: Sofort Auspacken und gar nicht mehr mitbekommen, was die anderen tun. Und dann gibt es noch die, die bei jedem Geschenk vor purem Entzücken jauchzen. Und natürlich die, denen man die Freude gar nicht anmerkt.

Zu Weihnachten wird viel von unseren Sehnsüchten und Wünschen sichtbar, von unseren Hoffnungen – auch den unerfüllten. Vieles haben wir ganz gut bei uns verpackt. Das, was wir so gut in uns verschnürt haben, packen wir oft überhaupt nicht mehr an, geschweige denn aus. Und warten manchmal trotzdem darauf, dass jemand genau die richtige Art des Auspackens findet: Nicht zu robust, aber auch nicht zu penibel. Mit viel Freude, aufmerksam und einfühlsam. Die Pakete mit Geschenken sind Zeichen, das wirkliche Geschenk ist der Mensch. Ihn gilt es auszuwickeln, sein wirkliches Wesen gilt es freizulegen.

Weihnachten: Gott wird ganz Mensch. Unverhüllt, nackt und bloß, wehrlos in einer Krippe. Wir sind eingeladen: Auszuwickeln und Mensch zu bleiben und zu werden.

Ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest!

Mitteilungen des Vorstandes



+++ NEUE Telefon- und Faxnummer +++

0211 - 17939481 + Fax 0211 - 16978553.

+++ Kreisausschusssitzung am 10. Dezember +++

Die Kreisausschusssitzung des Kreuzbund Düsseldorf findet am Montag, **10.12.2007, 19.00 Uhr** im Begegnungszentrum statt. Der Kreisausschuss tagt in den Jahren zwischen den Vorstandswahlen anstelle der Mitgliederversammlung. Die nächste „große“ Mitgliederversammlung ist im Jahr 2008.

+++ Adventsfeier +++

Am Sonntag, **9. Dezember 2007** findet unsere jährliche Adventsfeier statt. Sie beginnt um 15.00 Uhr mit einem Wortgottesdienst in der Maxkirche. Ab ca. 16.00 Uhr treffen wir uns zu einem gemütlichen Beisammensein im benachbarten Maxhaus in der Schulstraße. Bei diesem Anlass werden die Jubilare für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Alle Gruppenbesucher, besonders aber die Jubilare sind herzlich eingeladen!

+++ Don Oatridge ist neuer DV-Geschäftsführer +++

Auf der außerordentlichen Delegiertenversammlung des DV Köln wurde Don Oatridge als Geschäftsführer gewählt. Don leitet eine Gruppe in Köln und bringt als Ruheständler viel Zeit für die Arbeit in der Geschäftsstelle mit. Die Neuwahl war notwendig, weil Jörg Sippel aus persönlichen Gründen seinen Rücktritt erklärt hat.

+++ Alkoholprävention an Schulen +++

Die Informationsveranstaltungen für das laufende Schuljahr haben begonnen. Ab Januar wird sich unser langjähriger Partner, die DAK Düsseldorf, wieder beteiligen. Wir hoffen, dadurch zusätzliche Schulen für unser Angebot gewinnen zu können. Neu ist auch unser Angebot für Kurzinfos bei Elternabenden.

Unser Wahlaufruf findet Resonanz!

Nachfolgend bewirbt sich Olaf Teschner als Kandidat um das Vorstandsressort Freizeit:

Ich heiße Olaf Teschner, bin am 14.11.1976 geboren, verheiratet und würde gerne im Vorstand als Beisitzer für den Bereich Freizeit mitarbeiten.

Seit drei Jahren bin ich trocken und seit zwei Jahren Mitglied im Kreuzbund Düsseldorf. Mir liegt sehr viel an unserem Verein, denn ohne ihn wäre ich nicht dort, wo ich heute bin. Von Anfang an habe ich mich sehr gut aufgehoben gefühlt in dieser großen Familie.

Ich habe ein halbes Jahr in unserer Cafeteria gearbeitet, was ich nicht mehr weitermachen konnte, da ich wieder einen Arbeitsplatz gefunden habe.

Nun denke ich aber, so ganz ohne etwas für den Kreuzbund zu tun, geht es nicht für mich. Ich habe ein langes Gespräch mit meinem Freund und Gruppenleiter Eduard Lanzinger geführt, der mich auch ermutigt und seine Unterstützung angeboten hat.

Aus diesem Grund möchte ich sehr gern den Posten für Freizeit übernehmen. Ich habe sehr viele Ideen für jede Menge Aktivitäten, mit dem Ziel, GEMEINSAM etwas zu unternehmen und vor allem Spaß zu haben.

Ich denke, dass ich das Zeug dazu habe, zu motivieren, denn nix ist schlimmer für mich, als Stillstand.

Ich zähle auf jeden Einzelnen von Euch.

Liebe Grüße Olli



Gänse in der Cafeteria

Am 9. November wurde in der Cafeteria ein köstliches Gänseessen aufgetischt. Mit einem Schmankerl vorneweg, dann Gänsebrust mit Beilagen und zum Nachtisch ein tolle Überraschung damit hat Lizzy Knott sicherlich alle Erwartungen übertroffen.

Allen hat es so gut geschmeckt, dass wir voll Spannung auf den **JANUAR** warten, denn dann will Lizzy **MUSCHELN** servieren. Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Weihnachten steht vor der Tür - Kreativ werden!

Am Samstag, den **08.12.2007**, bieten wir im Kreuzbund einen weiteren Kursus in Servietten-Technik an. Diesmal gestalten wir weihnachtliche Motive. Wer Lust und Laune hat, ist herzlich eingeladen.

Wir treffen uns um 14.00 Uhr in der Bendemannstraße. Dauer ca. 3 Stunden. Die Kosten für diesen Kursus betragen **20 Euro**, darin sind sämtliche Materialien enthalten.

Anmeldung wie immer im Büro bei Angelika Buschmann.

Lust auf Rückenfit-Training ?

Im November 2007 haben wir ein Rückenfit-Training angefangen. Der Schnupperkurs hat allen gut gefallen und im nächsten Jahr geht es weiter. Rückengerechtes Verhalten, Stärkung der Rückenmuskulatur und kleine Meditationsübungen werden auch dann wieder auf dem Programm stehen.

Wer Interesse hat und an den noch folgenden 7 Veranstaltungen teilnehmen möchte kann sich bei Angelika Buschmann (Büro) anmelden. Kosten: **20 Euro**.

Suchtforschungsverbund NRW ventiliert den Stand der Technik

Der seit dem Jahr 2002 durch das BMBF geförderte Suchtforschungsverbund NRW ist dem Ziel verpflichtet, zu einer Verbesserung der Therapie Suchtmittelabhängiger beizutragen. Bei einer Fortbildungsveranstaltung dieser Institution im Vortragssaal der K20 Kunstsammlung NRW in Düsseldorf am 19. Oktober berichteten medizinische Experten über den aktuellen Stand der Suchtbehandlung. Beim Thema Alkohol nahmen neue Untersuchungen zur medikamentösen Behandlung breiten Raum ein.

Für uns erstaunlich war ein verbreiteter Optimismus, dass mit Anti-Craving-Präparaten wie *Campral* ein entscheidender Fortschritt in der medikamentösen Therapie erreicht sei. Wir haben gelernt, dass sich bei Tierversuchen, speziell bei der Fruchtfliege *Drosophila* und bei der seltenen Art der *Federschwanztupaias* ein deutlicher Rückgang des Suchtdrucks nachweisen ließ. Letztere ernähren sich nämlich von vergorenen Pflanzensäften und zeigen deutliche Zeichen süchtigen Verhaltens. Nach der Behandlung mit Anti-Craving-Mitteln waren sie auch mit alkoholfreier Nahrung zufrieden. Bei der etwas weiter verbreiteten Spezies menschlicher Säuger sind diese Effekte weniger deutlich. Es wird intensiv geforscht und interpretiert, um den Einsatz dieser Präparate zu propagieren. Entsprechend groß ist die Zahl von Untersuchungen. Dabei fällt auf, dass eine englische Untersuchung mit negativem Ergebnis bisher nicht veröffentlicht worden ist.

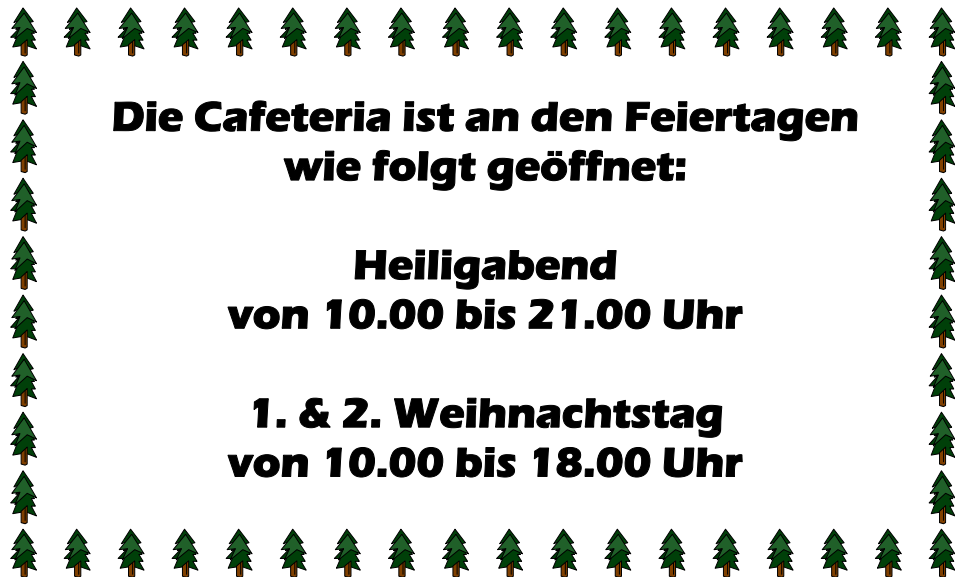
Wenn die Ergebnisse so klar wären, wie sie dargestellt wurden, erhebt sich die Frage, warum *Campral* in Deutschland nicht häufiger eingesetzt wird. Diese Frage wurde auch gestellt. Der Referent beantwortete sie mit dem Hinweis, dass die Selbsthilfe hierzulande die Suchtbehandlung mit Medikamenten ablehnt. Wie kann es sein, dass sich gerade die Betroffenen dem medizinischen Fortschritt bei der Behandlung ihres Leidens in den Weg stellen? Gerade ein Trinker wartet doch auf die Wunderpille, die ihn mit einem Fingerschnipsen von allen Problemen befreit! Und wenn er dann nach 15 Entgiftungen und 2 Therapien endlich bei der Selbsthilfe angekommen ist, lehnt er diesen neuen Königsweg ab. Sollen es vielleicht die anderen nicht einfacher haben als er selbst?

Was uns stört ist, dass mit den Medikamenten bisher nur an den Symptomen kuriert wird. Im Gegensatz zu *Antabus* kann man mit *Campral* sogar ohne Nebenwirkungen weiter trinken! Dies Medikament enthebt also den Patienten der Notwendigkeit, an den psychischen Ursachen seiner Krankheit zu arbeiten. Es geht uns also um die Frage, wo der Behandlungsschwerpunkt bei der Suchttherapie zu setzen ist.

Auch in den Merkblättern wird darauf hingewiesen, dass die Gabe von Medikamenten nur zusammen mit suchtherapeutischer Betreuung zulässig ist. Diese Betreuung muss so früh wie möglich einsetzen, um dauerhafte Abstinenz zu erreichen. Das setzt aber die Bereitschaft des Patienten zur Mitarbeit voraus. Und diese Bereitschaft erfordert ein gewisses Maß an Leidensdruck. Deshalb fördert es den Behandlungserfolg nicht, wenn der Patient den Eindruck gewinnt, es gehe auch ohne Veränderung seiner Gewohnheiten und Einstellungen.

Medikamente können ihm über die ersten Tage und Wochen helfen, damit er glaubt, dass er seine Tage ohne Suchtmittel überstehen kann. Endgültig verzichten wird er aber nur, wenn er lernt, mit seinen Problemen ohne Alkohol fertig zu werden.

Reinhard Metz



**Die Cafeteria ist an den Feiertagen
wie folgt geöffnet:**

**Heiligabend
von 10.00 bis 21.00 Uhr**

**1. & 2. Weihnachtstag
von 10.00 bis 18.00 Uhr**



Masken und Sucht

Masken dienen vielfältigen Zwecken: sie schützen, sie verbergen, sie verzaubern. Dem körperlichen Schutz dienen z.B. Gas- und Fechtmasken, Bankräuber nutzen Masken, um ihre Identität zu verbergen. Masken verzaubern im Karneval, im Theater und bei den Ritualen primitiver Völker.

Der Begriff der Maske wird aber auch verwendet, um Verhaltensweisen von Menschen zu beschreiben, die denselben Zwecken dienen: man schützt sich vor Kritik und Angriffen auf die eigene Persönlichkeit, man verbirgt unangenehme Eigenschaften, man versucht andere zu be- und verzaubern, in dem man sich anders gibt, als man dies der eigenen Natur nach tun würde. Diese Form der Maskerade ist allgegenwärtig. Sie beschreibt eine Form der äußerlichen Anpassung an gesellschaftliche Normen und Ideale.

Dabei ist dem Spieler nicht immer bewusst, dass er spielt. Oft vollzieht sich die gesellschaftliche Anpassung im Rahmen der persönlichen Toleranzgrenzen. Manchmal hat man aber das Gefühl, sich zu verbiegen und zwingen zu müssen, um tatsächlichen oder vermeintlichen gesellschaftlichen Normen und eigenen Ansprüchen zu genügen. Dann formen sich Masken, die nur unter großen Anstrengungen aufrecht zu erhalten sind. Das kann dann zu inneren Spannungen und Konflikten führen, die emotional belasten.



Solche Maskenspiele können Suchterkrankungen fördern und in eine gefährliche Wechselwirkung mit ihnen treten. Sie fördern die Sucht, wenn der Abhängige seine inneren Spannungen „nur noch im Suff ertragen“ kann. Und die Sucht zwingt ihn zu immer neuen Maskenspielen, um seinen Zustand zu verheimlichen und den schädlichen Konsum fortzusetzen.

Die Gruppe hat mir geholfen, damit Schluss zu machen. Sie gibt mir immer noch einen Raum, in dem ich „mit offenem Visier“, also ohne Maske, mich so geben kann, wie ich bin. Hier kann ich gemeinsam mit den anderen in einem angstfreien Umfeld darauf achten, dass ich nicht wieder in neue alte Maskenspiele zurückfalle. Ich wünsche uns allen dabei gutes Gelingen!

Reinhard Metz

Deutlich mehr Medikamentensüchtige

MÜNCHEN (ddp) Sorglose ärztliche Rezeptverschreibungen haben nach Einschätzung des Psychotherapeuten und Psychologen Felix Tretter in den vergangenen Jahren zu einer ansteigenden Abhängigkeit von Medikamenten in Deutschland geführt. „Es gibt hierzu-lande etwa 1,9 Millionen Arzneiabhängige“, sagte der Leiter der Suchtabteilung des Bezirkskrankenhauses München-Ost, einer der größten Einrichtungen Deutschlands. Davon seien etwa zwei Drittel Frauen. Im Vergleich zu Erhebungen vor zehn Jahren sei die Zahl der Abhängigen „sehr“ stark gestiegen, sagte Tretter. Das bewiesen auch die höheren Absatzzahlen der Pharmaindustrie.

RP vom 16.11.2007

**Vieles im Leben lässt sich beeinflussen,
aber nicht alles.
Zum Beispiel nicht die Richtung des Windes.
Man kann sie nicht ändern,
man kann sie nur hinnehmen.
Das ist das Entscheidende -
das Ballon fahren ist eine Philosophie der Akzeptanz.
(Bertrand Piccard)**

Kb - intern:

An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die
Supervision vormerken:

08.12.2007

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
Tel.: 0221 / 2 72 27 85
Fax: 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller: 0228 / 9 63 77 09

Telefonische Beratung für Co-Abhängige

Irmgard Wagner: Tel.: 7 33 25 62

**Probleme mit Alkohol?
Angstattacken?
Depressionen?
Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen
psychologische Beratung an:
Leonore Engelhardt
Tel.: 0211 - 68 24 99**

Einzelgespräche: Anmeldung und Terminvereinbarung

**Büro Bendemannstraße 17,
Tel.: 17 93 66 - 0
oder telefonische Beratung,
Hans Koch, Tel.: 15 12 57**

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Klaus-Dieter Mühle
Engelbertstr. 8
40233 Düsseldorf
Tel.: 02 11 - 64 90 20 65

Region Ost: ab 01.01.2008

Eberhard Tietz
Tel.: 02 02 - 31 26 37

Region Süd-Ost:

Helmut Balthes-van Leeuwen
Im Ufer 7
51580 Reichshof/Nespen
Tel.: 0 22 97 - 90 24 54

Region West:

Otmar Alles
Tel.: 0 21 31 - 85 86 66

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Selbachstr. 37
53881 Euskirchen
Tel.: 0 22 51 - 6 18 78

**Wir gratulieren herzlich
allen Geburtstagskindern
und
Jubilaren!!!**



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 Reinhard Metz (komm.) Tel.: 57 18 59
---	---

☉ **Ehepaargruppe - 19.00 Uhr bis 20.45 Uhr**
Bendemannstr. 17
Reinhard Grinnus
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 Gerhard Huy (komm.) Tel.: 79 99 83
---	---

☉ Derendorf 2 Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☉ Urdenbach Angerstr. 75 a Begegnungszentrum der Diakonie Gerhard Wanhorst Tel.: 24 24 46
---	---

☉ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☉ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 0 21 02 / 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
Heinz Drillen
Bendemannstrasse 17
Tel.: 4 38 39 98

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 16.00 Uhr

Seniorengruppe
Dieter & Brunhilde Dupick
Bendemannstrasse 17
Tel.: 02 03 / 74 09 51

Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☉ Wersten Leichlingerr Str. 68 Lydiahaus Peter Engels Tel.: 7 59 77 99
--	--

☉ **BZ 10**
Bendemannstr. 17
Peter Schulz
Tel.: 34 88 10

Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 02 03 / 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 Roland Heinicke (komm.) Tel.: 5 56 00 45
--	--

☉ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☉ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75
--	--

☉ Bilk 1 Neuer Treffpunkt Sternwartstr. 67 Pfarre St. Bonifatius („Offene Tür“) Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☉ Kaiserswerth Tersteegenstr. 88 ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16
--	--

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 - Ev. Gemeindezentrum
Inge Schünemeyer
Tel.: 5 14 13 26

Sportgruppe von 18.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle der städtischen GGS, Unterrather Straße 76 / Beedstraße)
Egon Frencken
Tel.: 1 66 45 95

KREUZBUND-Kalender



Dezember 2007

- 08.12. Gruppenleiter-Supervision
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.
- 08.12. Tagesseminar mit Barbara Kroke,
10.00 bis 18.00 Uhr, Bendemannstr.,
„Von Schuld und Schuldgefühlen“, II.
- 09.12. Adventsfeier,
15.00 Uhr Wortgottesdienst in der
Maxkirche, anschließend Kaffee-
trinken im Maxhaus, Schulstraße
- 10.12. Vorstandssitzung; Beginn 17.30 Uhr
- 10.12. Kreisausschusssitzung, 19.00 Uhr
- 15.12. Tagesseminar mit P. Hennen-Busse
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.,
„Wie stelle ich den Kreuzbund vor“

Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

01. + 02.12.2007	BZ 3
08. + 09.12.2007	BZ 4
15. + 16.12.2007	BZ 5
22. + 23.12.2007	Unterrath
29. + 30.12.2007	Wersten-Mitte
05. + 06.01.2008	BZ 8
12. + 13.01.2008	Ehepaare
19. + 20.01.2008	BZ 10
26. + 27.01.2008	BZ 9
02. + 03.02.2008	City 2
09. + 10.02.2008	BZ 12

Januar 2008

- 12.01. Karneval ohne Alkohol
16.00 Uhr, Einlass ab 15.00 Uhr
Pfarrsaal „Maria unter dem Kreuz“,
Am Klosterhof 6 (Kürtenstraße)
- 14.01. Vorstandssitzung, Beginn 17.30 Uhr

KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Telefon	0211 / 17 93 94 81
	0211 / 17 93 94 82
F a x	0211 / 16 97 85 53

Heinz Drillen	0211 / 4 38 39 98
(Handy)	0177 / 7 38 47 52
Joachim Zeyer	0211 / 2 20 17 56
(Handy)	0172 / 2 66 69 87
Reinhard Metz	0211 / 57 18 59
Dieter Dupick	0203 / 74 09 51
(Handy)	0179 / 2 04 89 67
Eduard Lanzinger	0211 / 9 26 92 50
Heidi Noe	0211 / 65 24 57
Frauke Piepmeyer	0211 / 39 62 65

**Redaktionsschluss für
das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. 107 /2008
ist der 25.01.2008**

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

Notrufnummern

KB-Büro	0211 / 17 93 94 81
KB-Cafeteria	0211 / 17 93 94 81
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:** 04.12.2007 Waldemar Sierold
11.12.2007 Clas Hillebrand
18.12.2007 Inge Schünemeyer
25.12..2007 1. Weihnachtsfeiertag
- 01.01.2008 Neujahr
08.01.2008 Armin Langer
15.01.2008 Axel Nolte
22.01.2008 Hans-Gerd Kühnel
29.01.2008 Manfred Greiner
- 05.02..2008 Uli Lütkemeyer
- 13 C:** 04.12.2007 Theo Bodewig
08.01.2008 Günter Grommes
- 13 D:** 04.12.2007 F. Piepmeyer
08.01.2008 Clas Hillebrand
05.02.2008 L. Engelhardt

Fachambulanz Langerstrasse:

Heinz Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

Günter Wolf-Thissen

Markushaus:

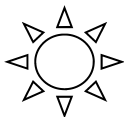
Heinz Drillen

Fliednerkrankenhaus: (Siloah):

Dieter & Brunhilde Dupick

Jugendarrestanstalt, Heyestraße:

Heinz Drillen
Reinhard Metz



ACHTUNG!!!

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

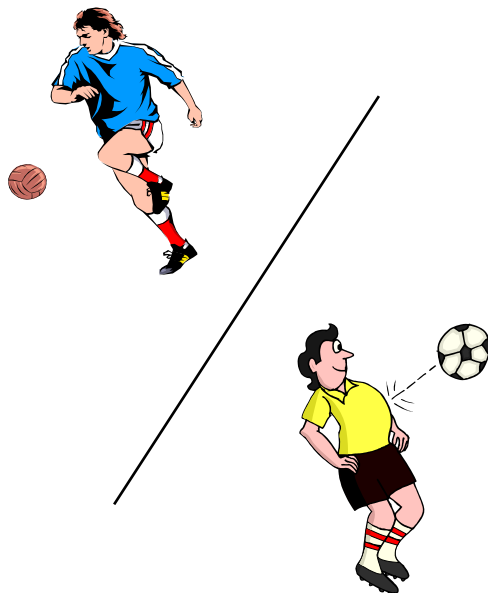
Fit werden mit der

Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle der städtischen GGS,
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595



Wofür wir dankbar sein sollten, es aber oft nicht mal registrieren:

den Partner, der Dir jede Nacht die Decke wegzieht
weil es bedeutet, dass er mit niemand anderem unterwegs ist,
das Kind, das nicht sein Zimmer aufräumt und lieber fern sieht
weil es bedeutet, dass es zu Hause ist und nicht auf der Straße,
die Steuern, die ich zahlen muss
weil es bedeutet, dass ich eine Beschäftigung habe,
die riesige Unordnung, die ich nach der gefeierten Party aufräumen muss
weil es bedeutet, dass ich von Freunden umgeben war,
die Kleidung, die mal wieder zu eng geworden ist
weil es bedeutet, dass ich genug zu essen habe
den Schatten, der mich bei meiner Arbeit "verfolgt"
weil es bedeutet, dass ich mich im Sonnenschein befinde,
den Teppich, den ich saugen muss
und die Fenster, die geputzt werden müssen
weil es bedeutet, dass ich ein Zuhause habe,
die vielen Beschwerden, die ich über die Regierung höre
weil es bedeutet, dass wir die Redefreiheit besitzen,
die Straßenbeleuchtung, die so endlos weit von meinem Parkplatz weg ist
weil es bedeutet, dass ich laufen kann und ein Beförderungsmittel besitze,
die hohe Heizkostenrechnung
weil es bedeutet, dass ich's warm habe,
die Frau hinter mir in der Kirche, die so falsch singt
weil es bedeutet, dass ich hören kann,
den Wäscheberg zum Waschen und Bügeln
weil es bedeutet, dass ich Kleider besitze,
die schmerzenden Muskeln am Ende eines harten Arbeitstages
weil es bedeutet, dass es mir möglich ist hart zu arbeiten,
den Wecker, der mich morgens unsanft aus meinen Träumen reißt
weil es bedeutet, dass ich am Leben bin,
und schließlich: die vielen nervenden E-Mails (oder Anrufe)
weil es bedeutet, dass ich Freunde habe und es genügend Menschen gibt,
die an mich denken

...und solltest du glauben, Dein Leben wäre "beschissen", dann lies dies
noch einmal!

gefunden von Manfred Zilm im Internet – Autor: AIGNER7

Fachtagung Garath weckt schlummernde Talente

Die traditionelle Fachtagung Garath der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen fand am 03. November 2007 in der Freizeitstätte Garath statt. Über 60 Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen der Region trafen sich, um gemeinsam „Eigene Talente als Gruppenschatz“ zu entdecken. In 8 Workshops erprobten sie die unterschiedlichsten Bereiche kreativer Betätigung als Bereicherung der Gruppenarbeit.

Die Themen reichten von Gymnastik und Tanz über Musik, Malen und Töpfern bis zum Märchenerzählen. Für Frauen wurde ein Schnupperkurs in *Wen Do* angeboten, das ist eine besondere Form weiblicher Selbstverteidigung. Die Wandergruppe machte sich gleich wieder auf die Socken in den Benrather Schlosspark und ans Rheinufer. Sie war aber wie alle anderen Teilnehmer nach der Erbsensuppe wieder zurück, um im Plenum ihre Erfahrungen und die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit zu präsentieren.

Es zeigte sich, dass es gelingt mit geringen Mitteln kreative Techniken auch unter den beschränkten räumlichen Verhältnissen eines Gruppenraumes anzuwenden. Es war interessant, wie sich die Gruppen auf ein bestimmtes Thema einließen und wie konzentriert sie daran arbeiteten. Entscheidend war aber weniger die Perfektion bei der Umsetzung, sondern die zwanglosen Gespräche, die sich bei der Arbeit ergaben. Hier wurde den Teilnehmern wieder einmal deutlich, dass beim kreativen Tun auch neue Gedanken ans Licht kommen und neue Perspektiven sichtbar werden.

Besonders eingefahrene Gruppen können durch den Einsatz solcher Themen aufgeweckt werden. Wenn der Gruppenleiter bemerkt, dass die Sitzungen mehr und mehr zu einem beliebigen Kaffeekränzchen verflachen, hat er mit diesen Hilfsmitteln Instrumente an der Hand, um die Mitglieder zu aktivieren und zu Entdeckungsreisen in das Reich ihrer Talente zu motivieren.

Insgesamt war die Fachtagung wieder eine runde Sache. Die Fortsetzung findet im nächsten Jahr wahrscheinlich am 8. November statt. Es wäre zu wünschen, dass noch mehr Gruppenleiter und Mitglieder aus Düsseldorf diese Fortbildung vor der eigenen Haustür besuchen.

Reinhard Metz

Suchtinformation in Kliniken

Dies ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die neben fundiertem Fachwissen eine Menge an Menschenkenntnis und Fingerspitzengefühl erfordert. Auch die Weggefährten, die diese Aufgabe regelmäßig wahrnehmen, sollten gelegentlich überprüfen, ob sie immer den „richtigen Ton“ treffen, um die Patienten auch tatsächlich zu erreichen und zum Besuch einer Selbsthilfegruppe zu motivieren. Nur wenn sie die Betroffenen dort abholen, wo sie gerade stehen, können sie eine positive Veränderung bewirken.

Deshalb haben wir uns entschlossen, für diesen Personenkreis eine **eintägige Schulung** anzubieten mit dem Thema:

Wie stelle ich den Kreuzbund vor?

Die Veranstaltung ist kostenlos und wird unter der Leitung von Peter Hennen-Busse am

Samstag, 15.12.2007 von 10.00 bis 16.00 Uhr

im Begegnungszentrum, Bendemannstraße 17, durchgeführt.

Auch Weggefährten, die sich für diese Aufgabe interessieren, sind herzlich willkommen.

Bitte im Büro anmelden

Der Vorstand

Tagesseminare 2008 mit Barbara Kroke

16.02.2008 Aggression, was ist das? (1. Teil)

26.04.2008 Aggression, was ist das? (2. Teil)

21.06.2008 Das innere Kind (1. Teil)

26.08.2008 Das innere Kind (2. Teil)

Ort: Begegnungszentrum Bendemannstraße

Leitung: Barbara Kroke

Preis: 25 Euro pro Tagesseminar

Anmeldungen ab sofort im Büro.

Ausstellung

noch bis 31. Dezember 2007
im „Buch am Dreieck“, Blücherstr. 3

Meta Lindmüller

Bilder auf Seide
nach eigenen Entwürfen
und angelehnt an
moderne Künstler
(Klee, Klimt,
Hundertwasser, u.a.)
sowie
künstlerisch gestaltete
Seidentücher.



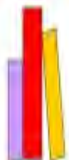
Die Künstlerin, Kreuzbund-Mitglied, arbeitet in ihrem häuslichen Atelier in Mülheim/Ruhr, wo sie auch regelmäßig Ausstellungen veranstaltet.

Blücherstr. 3
40477 Düsseldorf

Tel.: 0211/46 44 05

BUCH am DREIECK.de

FrauenBuchLaden



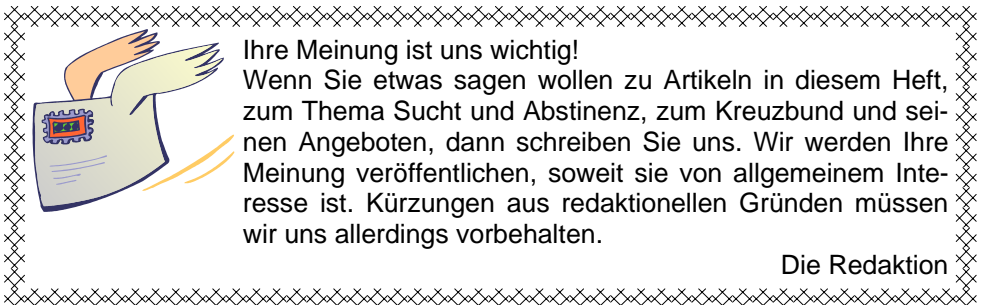
Buchbesprechung

Simon Borowiak „ALK“
Eichborn AG, Frankfurt/M 2006
ISBN 3-8218-5644-0

Kann man über Alkoholkrankheit lachen? Sicher nicht, wenn man drin hängt! Aber im milden Licht der Erinnerung kommen doch Momente, Situationen, Denkweisen wieder hoch, die zumindest tragikomisch sind. Und – nüchtern betrachtet – ist der Alkoholiker, der im Suff zappelt wie eine Fliege im Honigtopf, schon eine ganz schön komische Figur. Wenn man das Selbstmitleid der eigenen Betroffenheit lang genug hinter sich gelassen hat, kann man durchaus die Kraft zu einem befreienden und befreienden Lachen finden!

So geht es auch dem nach eigenem Bekunden selbst betroffenen Autor. Er verpackt die fachlichen Informationen mit Sprachwitz und ohne erhobenen Zeigefinger. Dabei bietet das Buch ein umfassendes, differenziertes Spektrum der Sucht und Suchtbehandlung. Seine Urteile konnte ich weitgehend nachvollziehen. Das einzige, was mir etwas zu kurz kam, war eine Darstellung der Funktion und Wirkung von Selbsthilfegruppen. Vielleicht kann das in der 2. Auflage noch ergänzt werden. Denn das Buch ist zurzeit nicht im Handel erhältlich. Ich wünsche mir, dass es bald wieder aufgelegt wird.

Reinhard Metz



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.
- ? 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 Kreuzbund 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!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

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

oder

Deutsche Bank AG
Kto.-Nr.: 6 14 25 74
BLZ 300 700 10

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...

Weihnachtslied aus Haiti

Weihnachten ist, wenn alle bereit sind zum Fest.
Weihnachten heißt - mit Hoffnung leben.
Wenn sich die Menschen die Hände reichen,
wenn Fremde aufgenommen werden,
wenn einer dem anderen hilft,
das Böse zu meiden und das Gute zu tun -
dann ist Weihnachten.

Weihnachten heißt - die Tränen trocknen;
das, was du hast, mit anderen teilen,
die Not der anderen mildern.
Wenn du Unglücklichen beistehst,
dann ist Weihnachten.

Jedes Mal, wenn einer dem anderen Liebe schenkt,
wenn die Herzen zufrieden sind,
wenn Menschen Menschen glücklich machen -
dann ist Weihnachten.

Dann steigt Gott vom Himmel herab und bringt sein Licht.

Gefunden von Leonore Engelhardt,
Gruppe Derendorf 2

