

KREUZ *bunt+ aktuell*



KREUZBUND

Nr. 114 - April/Mai 2009

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Vorwort

Es gibt 4 Dinge,
Die wir nicht mehr zurückholen können ...

Der Stein, ...
... nachdem er geworfen wurde!

Das Wort, ...
... nachdem es ausgesprochen wurde!

Die Gelegenheit, ...
... die nicht ergriffen wurde!

Die Zeit, ...
... weil sie vorbeigeht!

Über diese vier Dinge sollten auch wir - vielleicht - öfter
mal nachdenken.

Gisela Schulz
Öffentlichkeitsarbeit

Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

Die Leviten lesen

Haben Sie schon mal jemandem so richtig die Leviten gelesen? Jemandem so richtig gründlich ins Gewissen geredet und eine deutliche Lektion erteilt? Damit endlich einmal klar ist, wo es lang geht und was sich gehört und was nicht?

Jemand die Leviten lesen – diese Redensart erinnert an die Bibel, vor allem an das Buch Leviticus. Dort finden wir eine lange Liste von Regeln, Vorschriften und Geboten. Bei den frühchristlichen Mönchen war es eine Bußübung, sich dieses Buch zu Gemüte zu führen – also die Leviten zu lesen.

Und weil keiner von uns jenseits von Gut und Böse ist, ist es wohl auch von Zeit zu Zeit hilfreich oder nötig, dass auch uns die Leviten gelesen werden. Nicht, um uns auf unsere Schwächen und Fehler festzunageln, sondern um uns zu helfen, immer mehr der Mensch zu werden, der wir nach Gottes Wunsch und Willen sein sollen und werden dürfen. Auch Jesus hat seinen Jüngern ab und zu „die Leviten gelesen“: Er hat zur Umkehr gerufen und einen neuen Anfang möglich gemacht. In Liebe und aus Liebe hat er die Wahrheit beim Namen genannt.

Diese Kunst der geschwisterlichen Zurechtweisung dürfen wir von Jesus lernen. Und diese Kunst, also in und aus Liebe die Wahrheit beim Namen zu nennen, wird meines Erachtens in den Kreuzbundgruppen sehr gut gepflegt und weitaus besser beherrscht als in vielen anderen kirchlichen Gruppierungen. Das ist sicher nicht immer bequem, bewahrt aber vor der Überheblichkeit, sich für besser zu halten als die anderen. Und hilft uns, wenn vielleicht auch einmal deutlich oder hart, so doch immer auch barmherzig und liebevoll miteinander umzugehen.

Die Leviten lesen: liebevoll helfen, dass menschliches Leben sich entwickeln und gelingen kann. In diesem Sinne – und nur in diesem Sinne – hoffe ich zuversichtlich, dass in den Kreuzbundgruppen weiterhin die Leviten gelesen werden.

Mitteilungen des Vorstandes

+++ Das für den 30. April 2009 geplante Frühlingsfest muss wegen fehlendem Interesse abgesagt werden. +++

+++ Unser Konto bei der Deutschen Bank wird zum 30.06.2009 gekündigt. Wir bitten alle, die dieses Konto bisher für Überweisungen bzw. Daueraufträge genutzt haben, auf diese Änderung zu achten! +++

+++ Der Vorstand hat für 2009 folgende Seminare geplant:

08.05. bis 10.05.2009	Von Masken und mehr Referentin: Barbara Kroke Tagungshaus „Mariantal“ in Mariantal Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.
25.09. bis 27.09.2009	Intensiv-Wochenende Referentin: Claudia Stark Tagungshaus „Maria in der Aue“, Wermelskirchen Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
20.11. bis 22.11.2009	Männerseminar Referent: Peter Hennen-Busse Tagungshaus „Maria in der Aue“, Wermelskirchen Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldung im Büro / Angelika Buschmann, Tel.: 17939481

Erfahrungsaustausch der Stadtverbände im DV Köln

Am Samstag, 14.03.09, trafen sich im Begegnungszentrum in der Bendemannstraße erstmals Vorstandsmitglieder und Sprecher der Stadtverbände zu einem Arbeitskreis. In diesem Rahmen sollen vier Mal im Jahr gemeinsam interessierende Fragen besprochen werden.

Nach einer einführenden Vorstellung des Kreisverbandes Düsseldorf wurden Fragen der Finanzierung diskutiert. Schnell stellte sich heraus, wo die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede bei den Finanzquellen und bei der Mittelverwendung liegen. Die Teilnehmer nahmen Anregungen mit, wo sie künftig neue Quellen erschließen können und worauf bei den einzelnen Ausgaben auch im Hinblick auf die Gemeinnützigkeit besonders zu achten ist. Schnell ergaben sich Anschluss Themen, die bei den folgenden Treffen vertieft behandelt werden sollen:

- Welche Versicherungen sind nötig und was kostet das?
- Was ist bei der Organisationsform zu beachten?
- Wie kann sich ein Stadtverband an Maßnahmen der Suchtprävention in Schulen beteiligen?

Die Teilnehmer lobten Vorbereitung und Durchführung des Treffens durch den Düsseldorfer Vorstand von der Präsentation und Moderation der Themen bis zur phantastischen Gulaschsuppe und waren sich einig, dass hier ein Gremium ins Leben gerufen wurde, welches für die eigene Arbeit nützlich sein wird. Die Folgesitzung am 06. Juni in Köln soll sich als Schwerpunkt mit dem Thema „Aktivierung und Reaktivierung von Gruppen“ befassen.

Reinhard Metz
Geschäftsführer

LVR-Klinikum-Düsseldorf (Grafenberg)

Am 10.03.2009 haben Vertreter aller Suchtselbsthilfeorganisationen aus Düsseldorf im Gespräch mit Frau Dr. Franke und ihren Mitarbeitern eine Annäherung erzielen können.

Frau Dr. Franke hat erklärt, den Ehrenamtlern, die die Selbsthilfeforestellung in der Klinik durchführen, eine Räumlichkeit zur Verfügung zu stellen, damit die Gespräche ungestört durchgeführt werden können. Weiterhin wurde u. a. vereinbart, dass es einmal im Quartal eine Gesprächsrunde geben wird, in der sich die Mitarbeiter von Frau Dr. Franke und die Vertreter der Suchtselbsthilfe austauschen können, um im Laufe der Zeit eine Verbesserung der Qualität auf beiden Seiten sicherzustellen. Das bedeutet aber auch, dass wir die Vorstellungstermine in der Klinik gewissenhaft wahrnehmen müssen!

Peter Konieczny
Vorsitzender

OSTERBRUNCH

Am Ostersonntag, 12.04.2009, findet in der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr im Begegnungszentrum auf der Bendemannstrasse 17 ein Brunch-Bufferet statt.

**Unkostenbeitrag für das Buffet pro Person: 8,00€
Getränke nach Preisliste**

Interessenten tragen sich bitte bis zum 06.04.2009 in die aushängende Liste im BZ ein.



Gut gemeint – gut gemacht?

Wie gehen Arbeitgeber mit Abhängigen um? Das Spektrum reicht von Aktionismus: „Sofort entlassen!“ bis zur Indifferenz: „Wenn er nüchtern ist, ist er eine Spitzenkraft!“

Beide Haltungen wurden bei Beratungsgesprächen deutlich, die der Kreuzbund Düsseldorf bei einem Gesundheitstag für kleine und mittlere Unternehmen der IHK am 11. März führte. Diese neue Veranstaltung stellte ärztliche Angebote und ergonomische Produkte vor, die in kleineren Firmen nicht durch einen eigenen Gesundheitsdienst bearbeitet werden.

Auch die Suchtprobleme von Mitarbeitern sind in diesen Unternehmen Chefsache, oftmals ohne dass die Verantwortlichen über entsprechendes Wissen verfügen. Der Kreuzbund stellt sich der Aufgabe, Unternehmer und Führungskräfte im Umgang mit Suchtkranken aufzuklären und zu schulen. Deshalb haben wir schon immer auf Wunsch und in Zusammenarbeit mit Werksärzten Unternehmen besucht und unsere Erfahrungen als Abhängige in der Arbeitswelt eingebracht. Der Auftritt bei einem Kongress war für uns neu. Der Versuch hat sich jedoch gelohnt.

Trotz erkennbarer Berührungspunkte mit dem unangenehmen Thema Sucht konnten wir eine Reihe von Beratungsgesprächen führen und Wege aufzeigen, die Betroffenen an Selbsthilfe und notfalls professionelle Behandlung heranzuführen. Den Unternehmern konnten wir das Gefühl vermitteln, dass es Lösungen gibt, sowohl der betrieblichen Notwendigkeit als auch der sozialen Verantwortung für die Mitarbeiter und ihre Familien gerecht zu werden.

Wir wollen diese Arbeit gern fortsetzen. Wer sich hier engagieren möchte, sollte mit dem Vorstand Kontakt aufnehmen.

Reinhard Metz
Geschäftsführer

Selbsthilfe - was bedeutet das eigentlich für jeden Einzelnen?

Ich bin sozusagen in die Selbsthilfe hineingestolpert. Durch meinen Mann, einen Alkoholiker, der, durch die Selbsthilfe unterstützt, seit nunmehr 11 Jahren trocken lebt. Mir war bekannt, dass es Selbsthilfegruppen für verschiedene Arten von Krankheiten gibt, aber was dort genau passiert, außer reden, reden und nochmals reden, war mir nicht bewusst. Seit etwa Mitte letzten Jahres bin ich mehr oder weniger regelmäßig in der Bendemannstrasse. Nicht in einer Gruppe, sondern um meinen Mann zu unterstützen, indem ich ihn auf Veranstaltungen begleite, auch mal Cafeteriadienst mitmache, in der Redaktion des KB-aktuell mitarbeite usw. Ich habe einige sehr nette Menschen kennengelernt und finde den Kreuzbund alles in allem eine sehr interessante Gemeinschaft. Ich habe viel über Alkoholprobleme und deren Folgen gelernt. Alkoholiker sind Menschen wie jeder andere auch. Sie haben manchmal spezifische Probleme, aber auch nichtabhängige Menschen haben ihre Sorgen und Nöte und oftmals ganz gravierende gesundheitliche Probleme. Für mich sind deshalb trockene Alkoholiker keine besonderen Menschen (weder im positiven noch im negativen Sinne).

Was will ich nun eigentlich damit sagen?

Durch das Amt meines Mannes im KB Düsseldorf und durch meine eigenen Erfahrungen habe ich leider Dinge erlebt, die für mich nicht in die Selbsthilfe passen.

EGOISMUS – ICH WILL – DAS STEHT MIR ZU – DAS KÖNNEN ANDERE TUN – MACHTKÄMPFE – GETRATSCHEN – KRITIK OHNE EIGENE VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE ODER GAR EIGENE ABHILFE

Selbsthilfe – „Hilfe zur Selbsthilfe“ - bedeutet unter anderem, dass man sich selbst Hilfe holt in der Gemeinschaft, aber es bedeutet auch, dass man anderen hilft. Es bedeutet, dass man in der Gemeinschaft aktiv ist.

Es wird über viele Dinge diskutiert und vor allem wird sehr vieles kritisiert. Aber wo sind die konstruktiven Vorschläge, wie etwas verändert werden kann oder soll? Wo ist die Eigeninitiative der Kritiker? Wo sind die Hilfeangebote, wenn es mal wieder z. B. beim Cafeteriadienst schlecht aussieht?

Der Vorstand hat schon mehrmals Aufrufe gestartet, um die Mitarbeit der Mitglieder gebeten – null Reaktion!

Dann der andere Fall: da möchte sich jemand engagieren, hat auch Ideen, überschätzt sich und schmeißt alles hin. Wer soll jetzt die Arbeit weitermachen???

Im normalen Leben läuft das auch nicht. Ich muss mich auf meine Kollegen und meine Kollegen müssen sich auf mich verlassen können. Wir müssen miteinander konstruktiv kommunizieren. Sonst machen wir Fehler und die Leidtragenden sind unsere Kunden.

Nur wenn Hand in Hand gearbeitet wird und nicht gegeneinander, können für die Gemeinschaft positive Ziele erreicht werden.

Dies ist eine kleine Geschichte über 4 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 **Jeders** Arbeit war. **Jeder** dachte, **Irgendjemand** könnte es machen, aber **Niemand** wusste, dass **Jeder** es nicht tun würde.

Schließlich beschuldigte **Jeder Jemand**, weil **Niemand** tat, was **Irgendjemand** hätte tun können.

Gabi Konieczny
BZ 55





Fit werden mit der **Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe**

Treffen: Freitags, 18:00 - 20:00 Uhr

Ab April sind wir wieder im Freien!

Sportplatz Altenbergstrasse 103,

Anfahrt Schlüterstraße

Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595

Aktionswoche
Alkohol
13. – 21. Juni 2009

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

20-jähriges Bestehen der Sportgruppe



Am Samstag, den 13. Juni 2009, feiert die Sportgruppe des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf im Rahmen der Suchtwoche ihren 20. Geburtstag. Dazu ist ein Fußballturnier organisiert worden, zu dem Mannschaften aus Berlin, Lingen, Alt Haren im Emsland und Haselünne eingeladen worden sind. Gespielt wird in der Sporthalle der „Dieter Forte Gesamtschule“ in Düsseldorf-Eller. Beginn des Turniers ist um 9:15 Uhr, es werden 10 Spiele stattfinden. Gegen 12:30 Uhr findet die Siegerehrung statt, anschließend gibt es ein gemeinsames Mittagessen und der offizielle Teil der Suchtwoche beginnt. Unter anderem gibt es gegen 16:00 Uhr ein Spiel „Kids gegen alte Herren“. Gegen 17:00 Uhr geht die Veranstaltung zu Ende.

Die Sportgruppe wird sich sehr freuen, wenn sich viele Kreuzbundmitglieder, aber auch Freunde und Verwandte in der Sporthalle zur tatkräftigen Unterstützung (Anfeuerung) der Mannschaften einfinden. Wir versprechen euch ein spannendes Turnier und viel Spaß am Rande der Veranstaltung.

Egon Frencken
Sportgruppe

Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

04. und 05.04.2009	Derendorf 1
11. und 12.04.2009	BZ 1
18. und 19.04.2009	BZ 3
25. und 26.04.2009	BZ 4
02. und 03.05.2009	Unterrath
09. und 10.05.2009	Wersten Mitte
16. und 17.05.2009	Wersten Lydiahaus
23. und 24.05.2009	BZ 8
30. und 31.05.2009	BZ 10
06. und 07.06.2009	BZ 9

Kreuzbund-Vorstellungen im LVR-Klinikum Düsseldorf

13 C	17.04.2009	Axel Nolte
	29.04.2009	Waldemar Sierold
	13.05.2009	Inge Schünemeyer
	05.06.2009	Armin Langer
13 D	07.04.2009	H. Flesch / G. Rimkus
	05.05.2009	Klaus Brand
13 A	07.04.2009	Theo Bodewig
	05.05.2009	Günter Grommes

06.04.2009	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstrasse
16.04.2009	17.30 Uhr Vorstandssitzung
11.05.2009	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstrasse
14.05.2009	17.30 Uhr Vorstandssitzung

Fachambulanz
Langerstrasse Reinhard Metz

Tagesklinik
Langerstrasse Heinz Drillen

Markushaus: Heinz Drillen

Fliedner
Krankenhaus Brunhilde & Dieter
(Siloah): Dupick

Jugend-
arrestanstalt Heinz Drillen
Heyerstrasse Reinhard Metz

DV-Termine:

18.04.2009	Frauenarbeitskreis Waldbröl
05.09.2009	Frauenarbeitskreis Wuppertal



Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Bendemannstrasse 17, 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen zur Supervision bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin im Büro.	18. April	2009
	13. Juni	2009
	15. August	2009
	10. Oktober	2009
Bitte die Termine vormerken.	05. Dezember	2009

Gruppengespräche im Begegnungszentrum (BZ), Bendemannstraße 17 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Joachim Zeyer Tel.: 2201756	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Tel.: 17939481 BZ 1 Erika Worbs Tel.: 152134 BZ 2 Heinz Wagner Tel.: 7332562	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 HeinzDrillen Tel.: 4383998 BZ 3 Fred Strohauer Tel.: 752988 BZ 10 Michael Gatzke Tel.: 785746	BZ 4 Walter Kern Tel.: 0203 / 336730 BZ 8 Christa Thissen Tel.: 356617	BZ 6 Eduard Lanzinger Tel.: 9269250

Gruppengespräche in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

Bilk-St. Martin Reinhard Metz Tel.: 571859 Gemeindezentrum Gladbacher Str. 11	Rath Tel.: 17939481 Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz		Bilk 1 Frauke Mühlmann Tel.: 314364 Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170	Vennhausen Hans-Jürgen Rost Tel.: 224637 Markusgemeinde (Clubraum) Sandträgerweg 101
	Unterrath Detlef Krause-Plate Tel.: 59813966 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60	Seniorengruppe Jeden zweiten Mittwoch im Monat 15.00 bis 17.00 Uhr Gruppenleitung Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203 / 740951	Derendorf Renate Ummelmann Tel.: 446987 Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10	Wersten Peter Engels Tel.: 7597789 Lydiahaus Leichlinger Str. 68
	Urdenbach Gerhard Wanhorst Tel.: 242446 Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a		Flingern Roland Heinicke Tel.: 5560045 Begegnungstätte Liebfrauen Flurstrasse 57 c	Wersten Mitte Inge Schünemeyer Tel.: 5141326 Stephanushaus- Ev. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11 - 15
			Heerd Udo Becker Tel.: 02129/ 379575 Pfarre St. Benediktus Pfarrzentrum Baldurstr. 24	
			Kaiserswerth Willi Sievers Tel.: 5381316 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88	Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 10

Kreuzbündkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211/ 17939481

0211/17939482

Fax 0211/16978553

Vorstand

Peter Konieczny 02173/2035750

(Mobil) 0172/2832057

Heinz Drillen 0211/4383998

(Mobil) 0176/54663359

Reinhard Metz 0211/571859

Gisela Schulz 0211/675548

(Mobil) 0172/2134855

Hans-Gerd Kühnel 0211/1795931

(Mobil) 0172/6148341

Sigrid Beckmann 0211/413387

(Mobil) 0157/73186083

Klaus Kehrbusch 0211/355931-10
(Geistl. Beirat)

Einzelgespräche nur nach
telefonischer Vereinbarung
Anmeldung im Büro, ☎ 17939481

Beratung bei
Medikamentenabhängigkeit
bietet an:
Leonore Engelhardt
☎ 0211/682499
Email: leonore.engelhardt@t-online.de

Probleme mit Alkohol?
Angstattacken?
Depressionen?
Partnerschaftskonflikte?
Ich biete Ihnen professionelle
psychologische Beratung an:
Leonore Engelhardt ☎ 0211/682499

Ansprechpartner der Region Nord in der Erzdiözese Köln:

Gisela Schulz
Regionalbeauftragte
Brahmsplatz 1
40237 Düsseldorf
Tel.: 0211/675548 Fax: 0211/6101696
Mobil: 0172/2134855
gisela.schulz@kreuzbund-duesseldorf.de

Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
Café Drrüsch (Treff-In) 0211/7353-206
**Suchtambulanz
LVR-Klinikum** 0211/9 22-36 08

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381/ 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221/ 2722785

Fax 0221/ 2722786

Der Culture Club ...

... oder über ein Projekt, das schon beendet war, bevor es überhaupt angefangen hatte.

Ich hatte keine großen Erwartungen gehabt; auch hatte ich mir keinen großen Ansturm auf das Eröffnungstreffen erhofft. Ein Treffen kulturinteressierter Kreuzbündler sollte es werden. Im Vorfeld gab es durchaus positive Zustimmung und etwa knapp ein halbes Dutzend hatten mir ihr Kommen zum ersten Treffen des „Culture Clubs“ zugesagt.

Und ich dachte mir, von diesen paar Menschen bleiben erfahrungsgemäß letztendlich ein oder zwei übrig, mit denen ich starten und Ideen austauschen könnte. Zumindest für den Anfang.

Nur, ich war zum ausgemachten Starttermin anwesend, sah mich um, wartete, trank meinen Kaffee, wartete – aber niemand kam. Noch nicht einmal ein Einziger! Es gab auch keinen Anruf oder E-Mail mit der Mitteilung „kann heute nicht, will aber dennoch mitmachen.“

Und somit war das Projekt für mich gestorben. Später gab es sogar einige Nachfragen dazu, aber nicht was meine Idee vom „Culture Club“ angeht, sondern was jetzt mit den preiswerten Konzert- und Theatertickets wird, die ich mit über die Volksbühne organisieren wollte. Was mich persönlich schon fast mehr traf, als das offensichtliche Nichtinteresse an der neuen KB-Gruppe. Ich wollte keine KB-Ticketzentrale eröffnen - diese sollte nur ein kleiner Aspekt des „Culture Clubs“ sein – sondern mir schwebte etwas vor, das weit darüber hinausging.

Nun, ich habe jedenfalls enttäuscht aufgegeben. Ich wollte etwas Neues aufbauen, aber es hat keine Resonanz gefunden. Eigentlich schade, vor allem deshalb, weil es im vorhinein den Anschein hatte, als gäbe es tatsächlich Interesse im Umfeld des KB.

Domenica Di Gangi
Engagiertes Kreuzbundmitglied

Ereignisse und Eindrücke aus der BZ 6

Ein Gruppenabend im Januar

Na wenn das keine KB-Arbeit an der Basis ist!

Dazu kann ich noch sagen, das Jessica, die Frau vom Olli, ja schon länger zu uns in die Gruppe kommt und dort über ihre Schwangerschaftsgefühle, Ängste und, und, und gesprochen hat.

So kommt es auch nicht überraschend, dass wir als Gruppe gesamt also schwanger waren und unsere Gruppe ein Baby bekam. Und was für ein süßes noch obendrauf. Sitzt sie doch wie ein Profi in unserer Runde und erzählt munter drauf los... wie sie kann und wenn sie will.

Ja, und unsere Svenja ist ja eine von zwei bei uns hängengebliebener Praktikantinnen, die uns wirklich ans Herz gewachsen sind und unsere Gruppenabende bereichern. Unsere Svenja hat einen ebenso hübschen wie kleinen Jungen zur Welt gebracht und auch hier konnten wir zumindest teilweise an der heranwachsenden Männlichkeit unseres Florians teilnehmen. Voll integrierte Gruppenmitglieder also, die mitarbeiten und nicht mehr wegzudenken sind.

So kann ich mal sagen, dass also unsere Gruppe zwei Babys knapp hintereinander bekam; wie ich meine, ist das schon etwas Besonderes!!! Ich jedenfalls kann sagen, dass ich mich freue, so etwas in unserer Gruppe erleben zu können und zu dürfen. Somit kann ich nur mal wieder sagen: es ist schön, in einer Kreuzbundgruppe Mitglied zu sein.

E. Lanzinger
Gruppenleiter BZ 6

Auch ich möchte einmal ein paar positive Zeilen von unserer Gruppe BZ 6, die von meinem lieben Gruppenleiter Eddi Lanzinger super geführt wird, etwas berichten.

Als Co-Abhängige bin ich von Anfang an dabei und das ist schon 17 Jahre her. Auch bin ich sehr stolz auf meinen Mann, wie er alles gepackt hat nach nur einer Entgiftung von 14 Tagen. Am Anfang konnte ich ganz schlecht damit umgehen.

Auch finde ich es ganz wichtig, dass der Partner mitgeht, so habe ich auch viele Dinge für mich verarbeitet. Wichtig finde ich bei uns in der Gruppe BZ 6 Offenheit und Ehrlichkeit, die seit einiger Zeit wieder herrschen.

Wir haben ein sehr aktives Gruppenleben, sprich: gemeinsame Fahrradtouren, Grillabende, Wanderungen und Gruppenfahrten, die unsere Gemeinschaft noch mehr zusammenschweißt. Dazu trägt jeder etwas bei. Wir sind also eine homogene Gemeinschaft. So hat das Trockensein für viele einen Sinn bekommen. Freizeitaktivitäten fördern den Zusammenhalt der Gruppe. Zusammen sind wir stark. Ich möchte unsere Gruppe nicht mehr missen.

Helga Krämer
BZ 6

Feier zum 10-jährigen Bestehen der BZ 2

Die Gruppe BZ 2 unter Leitung von Heinz Wagner feierte am 07.02.2009 im BZ ihr 10-jähriges Bestehen. Als Gäste waren geladen der frühere Gruppenleiter, Udo Leitschuh, ehemalige Gruppenbesucher und der Vorstand des KB.

Heinz Wagner hatte in seinen Begrüßungsworten seiner Gruppe für die Unterstützung seiner Arbeit als Gruppenleiter gedankt, und seinem Vorgänger Udo Leitschuh, der ihm mit Rat und Tat zur Seite stand, als er die Gruppe übernahm. Er dankte dem Vorstand für die Unterstützung, um dieses Gruppenfest auszurichten.

Obwohl Heinz anfangs noch nervös war, wurde er immer ruhiger, als er seine Rede vortrug. Aus all seinen Worten konnte ich heraushören: seine Gruppe ist wichtig für ihn, Heinz ist mit Herz und Seele für seine Gruppe da. Es war für mich ein schönes Gefühl, ihm zuzuhören.

In meiner Eigenschaft als Frauenbeauftragte nahm ich an diesem Ereignis mit meinen VS-Kollegen teil und kann berichten, es war eine muntere, lebhaftes Kaffeetafel. Einige WeggefährtInnen habe ich wieder getroffen und andere kennen gelernt.

Der Nachmittag war für mich eine Bereicherung und ich danke noch einmal der BZ 2 für die nette Einladung.

Sigi Beckmann
Frauenbeauftragte

Karneval in Köln am 12.02.2009

Große Sitzung des Kreuzbund Köln e. V.

Am 14. Februar 2009 fand in Köln-Deutz die Karnevalssitzung unserer Kölner Kreuzbundfreunde unter dem Motto: „Unser Fastelovend – himmlisch jeck“ statt.

Der Gedanke, nach Deutz zu fahren, entstand aus der Tatsache, dass ich jemanden aus Köln kennengelernt habe und so haben wir die Sitzung als Anlass für ein Treffen genommen.

Zunächst kam ich mir als einziger Düsseldorfer unter den Kölner und anderen Kreuzbund-Abordnungen recht verloren vor. Zum Glück traf

ich Jochen Wachowski, der als Zeremonienmeister gekonnt und kurzweilig durch das Geschehen führte. Von den „B o c h u m e r P r ü m c h e n“ wurde er sogar als Tanzgirl in die Show eingebunden, was ihn ganz schön aus der Puste brachte. Fast wäre mir auch ein donnerndes Kreuzbund He-lau über die Lippen ge-



kommen, konnte es aber gerade noch unterdrücken.

Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt, die Stimmung gut und das Programm abwechslungsreich, von allem etwas: Tanzgruppen, Büttensprecher, Dreigestirn, Fanfarencorps und und und... (einiges davon habe ich im TV wiedergesehen). Mich persönlich haben die Matrosen vom Mülheimer Bötchen am meisten mit ihrer Darbietung beeindruckt.

Rundum ein gelungener Ausflug, schade, dass das Angebot nicht mehr Anklang gefunden hat.

Schorsch
BZ1

Sucht im Alter

1. Sucht im Alter ist ein weithin unterschätztes Problem.

Bis vor wenigen Jahren war man der Ansicht, dass Sucht im Alter als Rarität anzusehen sei.

Suchtkranke Menschen hätten eine reduzierte Lebenserwartung, sie würden oft nicht alt und der Alkoholkonsum gehe im Alter ohnehin zurück.

Nach aktuellen Untersuchungen betreiben in der Altersgruppe über 60 Jahren 10-20 % der Männer und 5-10 % der Frauen Alkoholmissbrauch, eine Abhängigkeitserkrankung besteht bei 2-3 % der über 60-jährigen Männer und bei bis zu 1 % der über 60-jährigen Frauen.

Es ist zu befürchten, dass insbesondere im Bereich der Schlaf- und Beruhigungsmittel ein erheblicher Missbrauch betrieben wird.

Im Alter steigt nicht nur der Medikamentenkonsum, sondern auch der Bedarf. Es ist daher im Einzelfall zu unterscheiden, ob Medikamente indikationsgerecht angewandt und bestimmungsgemäß verbraucht werden, oder ob eine Abhängigkeit zugrunde liegt.

2. Sucht im Alter ist ein Problem, das in der Zukunft erheblich zunehmen wird.

Dass durch die demographische Entwicklung der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigen wird, ist bekannt. Schon dadurch würde bei gleichen Prozentzahlen die Gesamtzahl der suchtkranken Älteren steigen. Hinzu kommt jedoch, dass in jüngeren Jahren erworbene Konsumgewohnheiten beibehalten werden.

Die jetzige Wohlstandsgeneration ist mit einem erheblich höheren Konsum an psychoaktiven Substanzen aufgewachsen, als die Menschen, die heute in einem höheren Lebensalter sind. Dadurch ist eine Steigerung des Anteils Suchtkranker an dieser Bevölkerungsgruppe zu erwarten. Auch illegale Drogen werden im Alter zu einem Problem werden, wenn z.B. Opiatabhängige durch jahrzehntelange Methadonsubstitution ein höheres Lebensalter erreichen.

3. Es gibt drei Gruppen von älteren Alkoholikern.

Die Klassifikation folgt dem Erkrankungsbeginn:

„**Early-onset**“ Alkoholiker haben frühzeitig begonnen, zu trinken und trotz der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken ein höheres Alter erreicht. Da dies relativ selten gelingt, ist die erste Gruppe zahlenmäßig die kleinste.

„**Late-onset**“ Alkoholiker haben ihr Leben sozial integriert verbracht, haben die Aufgaben, die damit verbunden sind, gemeistert. Sie beginnen erst in höherem Alter zu trinken, meist nach einem eingreifenden Lebensereignis, z.B. dem Verlust des Partners. Die „late-onset“ Alkoholiker bilden im Alter die größte Gruppe.

Rezidiv-Alkoholiker sind Menschen, die bereits an einer Alkoholabhängigkeit erkrankt waren, erfolgreich abstinent wurden und im höheren Alter wieder rückfällig werden. Zahlenmäßig ist auch dies eine sehr kleine Gruppe.

4. Ältere Menschen haben eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Alkohol.

Durch Stoffwechseleränderungen im Alter und durch häufig vorhandene Begleiterkrankungen hat Alkohol für ältere Menschen eine deutlich stärkere Wirkung. Man braucht weniger, um betrunken zu sein. Körperliche Folgeschäden von Alkoholmissbrauch entstehen wesentlich schneller. Auch sozial sind ältere Menschen wesentlich empfindlicher gegen Alkohol. Die Zahl der Sozialkontakte geht mit zunehmendem Lebensalter häufig zurück.

Eine Suchterkrankung führt zu einem vollständigen sozialen Rückzug, was wiederum die Suchterkrankung verstärkt und die Chance, den Alkoholkonsum aufzugeben, reduziert.

5. Sucht im Alter kann erfolgreich behandelt werden.

Suchtkranke Ältere kommen erst vereinzelt in Behandlungseinrichtungen. Die Ergebnisse sind jedoch erstaunlich gut: „late-onset“ und ältere Rezidiv-Alkoholiker haben vermutlich eine bessere Erfolgchance als jüngere Alkoholiker.

Leider werden die vorhandenen Hilfsmöglichkeiten noch viel zu wenig in Anspruch genommen. Strategien zu entwickeln, um ältere Suchtkranke zu erreichen, wird eine der wichtigen Aufgaben in den nächsten Jahren sein.

6. Wichtigstes Hindernis dabei, ältere Suchtkranke zu erreichen, ist der noch weit verbreitete therapeutische Nihilismus.

Praktisch alle älteren Suchtkranken stehen im Kontakt zum medizinischen oder sozialen Hilfesystem. Deshalb sollte es nicht allzu schwierig sein, diesen Personenkreis zumindest über die Hilfsmöglichkeiten zu informieren.

Leider besteht auch bei Ärzten und Pflegekräften häufig die Auffassung, dass es sich nicht lohnt, ältere Suchtkranke zu behandeln, oder dass man diesen Menschen wegen ihrer begrenzten Lebenserwartung die Anstrengung einer Therapie ersparen sollte. Unterschwellig spielen dabei auch Nützlichkeitsabwägungen eine Rolle.

Deshalb muss zu allererst das medizinische Hilfesystem von der Wirksamkeit und von der Bedeutung einer Suchtbehandlung für die Lebensqualität der Betroffenen überzeugt werden.

7. Für die Betroffenen ist die Scham das Haupthindernis bei der Gesundung.

Suchtkranke Ältere, insbesondere die größte Gruppe der „late-onset“ Alkoholiker, leiden unter starken Schuldgefühlen wegen ihrer Sucht. Dies macht es ihnen schwer, Hilfe zu suchen bzw. anzunehmen. Wichtigster Motor der Veränderung ist für die Betroffenen der Wunsch, die eigene Würde wieder zu gewinnen. Sich selbst respektieren zu können, hat für ältere Menschen eine besondere Bedeutung. Das Erlebnis, wieder eine gute Lebensqualität erreicht zu haben, sichert die Abstinenz.

Dr. med. Dipl.-Psych. Wilhelm Stuhlmann

Eure Meinung ist uns wichtig!

Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns. Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

Die Redaktion

Email: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

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 bekennt 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 e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf unser Konto bei der

Stadtsparkasse Düsseldorf - Kto.-Nr.: 10 19 23 34 - BLZ 300 501 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 (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender

WIR WÜNSCHEN
ALLEN JUBILAREN
UND GEBURTSTAGSKINDERN
EINE
ZUFRIEDENE ZUKUNFT

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. **115** / 2009
ist der **18.05.2009**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtsparkasse Kto: 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortliche Redakteurin:
G. Schulz
Tel.: 02 11 - 67 55 48
Mobil: 01 72 - 2 13 48 55

Redaktion:
C. Blasche, P. Bleich, D. Di Gangi,
A. Heymann, G. & P. Konieczny,
D. Krause-Plate, R. Metz, H. Strelow
A. Buschmann (Satz)
6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 650 Stück



114 / 2009