



Manchmal



Wildschönau, Tirol

Foto: C. Blasche

hat man auch „nüchtern“

Erscheinungen !!



Gedanken zu Sankt Martin

Geteilter Mantel wärmt doppelt!

Sankt Martin liegt mir als Namenspatron der Kirche in Bilk und damit indirekt auch meiner dort ansässigen Kreuzbund-Gruppe besonders nahe. Dies Standbild fand ich am Dom von Lucca, wo er hoch oben von der Westfassade über die zum Portal strömenden Gläubigen und Touristen hinwegschaut.

Es zeigt ihn hoch aufgerichtet auf seinem stolzen Pferd, das scheinbar nur unwillig stehen bleibt, den Kopf nach rückwärts wendet und den Armen beäugt. Mit hochgeworfenem Kopf scheint es fast verächtlich zu fragen: „Warum hält sich mein edler Reiter mit diesem abgerissenen alten Kerl auf, der demütig mit gebeugtem Rücken und gebeugten Knien am Straßenrand steht?“

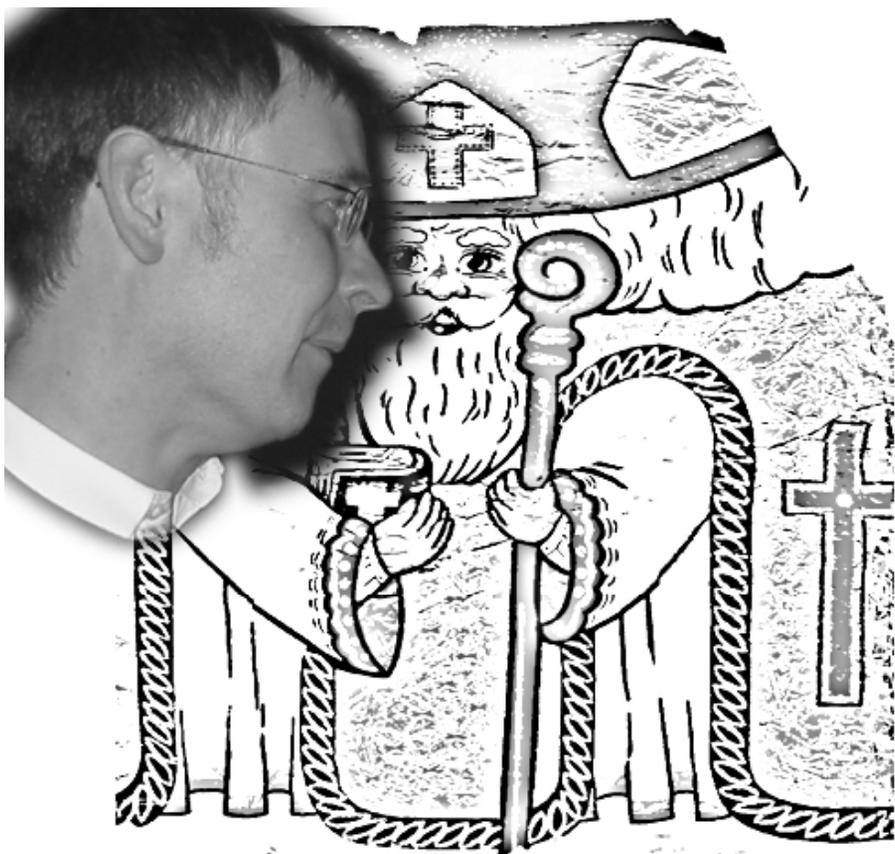
Auch Sankt Martin hat sich in einer steifen, unnatürlich aussehenden Drehung umgewandt. Sein erhobenes Schwert weist fast drohend auf den Kopf des Bettlers, obwohl er doch gerade dabei ist, seinen warmen Militärumhang mit diesem zu teilen. Er schaut ihn dabei nicht an, sondern blickt mit einem leichten Lächeln über ihn hinweg. Er wirkt etwas entückt.

Im ersten Moment stört mich sein Ausdruck. Gefällt er sich in der Pose des Gerechten? Sonnt er sich im Bewusstsein seiner guten Tat? Das Wort, „geben ist seliger denn nehmen“, weist dem Nehmenden die schlechtere Rolle zu, beschämt ihn fast. Aber der Bildhauer wollte wohl etwas anderes sagen: Sankt Martin wendet sich an Gott in dem Wissen, dass er nur etwas von dem zurückgegeben hat, was er erhalten hat. Er hat mit dem Bettler geteilt und damit ein wenig Gerechtigkeit hergestellt. Er hat seine Pflicht erfüllt. Der andere darf das Geschenk annehmen.

All die Martinslaternen und Martinsgänse in diesen globalisierten Tagen sollen uns wieder ins Gedächtnis rufen:

Wir haben die Pflicht, mit anderen zu teilen!

Reinhard Metz



**Bei all den guten Gaben,
die wir von Dir schon haben,
da sagen wir Dir rundheraus:
Du bist der wahre Nikolaus!**

Weihnachtsfeier 2009

am 6.12.2009, 15.00 Uhr in der Maxkirche mit anschließendem
Kaffee trinken und Kuchen essen im Maxhaus.
Gleichzeitig wollen wir an diesem Tag unserem Diakon zu seinem
Geburtstag recht herzlich gratulieren.

Alkoholabhängigkeit und Psychische Erkrankungen oder wie Menschen mit Doppeldiagnosen kaum geeignete Hilfe finden.

Seit den 90iger Jahren geistert unter den Psychiatern und Psychotherapeuten der Begriff der „psychiatrischen Komorbidität“ oder „Doppeldiagnose“ herum. Hierunter wird verstanden, dass eine Substanzabhängigkeit (insbesondere Alkohol) sehr häufig mit einer psychischen Erkrankung einhergeht.

Hierbei gibt es verschiedene Versuche, dieses Phänomen zu erklären:

1. Das Trigger-Modell:

Die psychische Störung wird als Folge der Abhängigkeit angesehen.

2. Drift-Hypothese oder Selbstmedikationshypothese:

Der Substanzgebrauch ist eine Folge der psychischen Störung. Die Betroffenen versuchen sich durch Substanzmissbrauch selbst zu therapieren.

3. Dopamin-Hypothese:

Dopamin ist ein wichtiger Gehirnbotschafter (Neurotransmitter). Sowohl der Substanzmissbrauch als auch die psychische Erkrankung sind auf eine genetische Störung zurückzuführen, die zu einem Ungleichgewicht im Dopaminhaushalt führt.

Es gibt viele publizierte Studien, die belegen, dass das gleichzeitige Vorkommen von Suchterkrankungen und anderen psychiatrischen Diagnosen keine Seltenheit ist. So konnte eine Untersuchung, die 1997 von Kessler et al. durchgeführt wurde, aufdecken, dass der Prozentsatz an Betroffenen mit Alkoholabhängigkeit, die an einer zusätzlichen psychischen Störung leiden, sehr hoch ist,

Bei 78,3% der befragten alkoholkranken Männer und bei 85% der befragten alkoholkranken Frauen wurde zusätzlich eine psychiatrische Diagnose gestellt. Hierbei lag der Männeranteil mit einer diagnostizierten Angststörung bei 35,8%. Bei den Frauen belief sich der Prozentsatz in diesem Zusammenhang auf 60,7%.

Es handelt sich demnach keinesfalls um Einzelfälle. Dennoch ist das etablierte professionelle Hilfesystem für die Betroffenen kaum hilfreich. Dies zeigt sich insbesondere bei der Weitervermittlung von Menschen mit Doppeldiagnosen, da viele Angebote im Bereich der Psychiatrie Suchterkrankungen ausschließen. Andererseits lehnen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe wiederum Hilfesuchende mit zusätzlicher psychiatrischer Diagnose ab.

Es ist unter diesen Bedingungen sehr schwierig, geeignete Einrichtungen

oder stationäre Therapiestellen zu finden. Dies gilt ebenso für das betreute Wohnen.

Ich selbst gehöre zu dem oben genannten Personenkreis. Im Jahr 2005 wurde nach einem Nervenzusammenbruch bei mir neben intensivem Alkoholmissbrauch auch eine „bipolare Störung“ diagnostiziert, besser bekannt unter dem Begriff „manisch-depressive Erkrankung“.

Obwohl die Zahlen für sich sprechen, muss ich mit der „Rollenverteilung“ im professionellen Hilfesystem leben. So muss ich z. B. gleich zwei Selbsthilfegruppen besuchen: meine im Kreuzbund und die „Normalos“, ein freier Zusammenschluss psychisch erkrankter Menschen.

Weiterhin kommt es oft zu einem „Vermittlungsproblem“, wenn ich mit anderen Menschen meiner Doppeldiagnose wegen in einen Dialog treten möchte:

Im Kreuzbund (sei es in der Gruppe, Cafeteria, o. ä.) fühle ich mich oft gehemmt, mein Innerstes nach außen zu kehren. Denn ich sehe mich oft nur mit Problemen „normaler“ Menschen konfrontiert. Oftmals höre ich zu, wie sich meine Mitmenschen über Kopf-, Rücken-, und Zahnschmerzen auslassen. Oder wie über steigende Benzinpreise und verpasste ebay-Schnäppchen lamentiert wird. Und da soll ich sie mit meinen Angststörungen, Gedankenrasen oder Depressionsschüben konfrontieren und „überfordern“?

Andererseits sehe ich mich in Gesprächen mit anderen psychisch Erkrankten oft vor das Problem gestellt, zu vermitteln, dass es so etwas wie „Saufdruck“ gibt. Da werde ich z. B. dafür bewundert, dass ich einen 40-Stunden-Job bewältigen und selbständig die Angelegenheiten meines Lebens regeln kann. Ohne Betreuer. Ohne Grundsicherung. Und da soll es mir schlecht gehen? Wie kann so ein „starker“ Mensch wie ich Phasen haben, und den Drang verspüren, sich mit Alkohol abschießen zu wollen?

Ich fühle mich sozusagen hin- und hergerissen zwischen zwei Welten. Immer mit dem Gefühl im Hinterkopf, nicht in der Lage gewesen zu sein, mich selbst dem Anderen gegenüber richtig öffnen zu können und verstanden zu werden.

Es wäre schön, wenn mittel- und langfristig Therapie- und soziale Hilfeeinrichtungen sowie die Selbsthilfe Betroffene mit Doppeldiagnosen besser integrieren und ihnen geeignete Hilfsmöglichkeiten eröffnen könnten. Allein deshalb, weil es eben den „klassischen“ Alkoholiker oder den „reinen“ Depressiven schon lange nicht mehr gibt.

Domenica Di Gangi

Von **A**bstinent bis **Z**ufrieden, der lange Weg ans trockene Ufer.

Der Mensch kommt auf die Welt und friert. Weil er sich nicht selbst helfen kann, schreit er von Anfang an. Von Zufriedenheit keine Spur! Unzufriedenheit ist ein ständiger Begleiter auf unserem Lebensweg. Wir sind unzufrieden mit uns selbst, mit anderen, mit den Verhältnissen und mit dem Wetter sowieso.

Wie gehen wir mit all diesen Defiziten und Mängeln um? Ein Weg ist der in die Kneipe. Manche Dinge sind eben „nur im Suff zu ertragen“! Eine Zeitlang funktioniert das ja auch ganz gut. Betrunken, zugekifft oder zuge-dröhnt mit Medikamenten hält man besser aus, dass andere schöner, klüger oder reicher sind, dass der Partner nervt oder der Chef Stress macht. „Glücklich ist, wer vergisst, was nun nicht zu ändern ist“!

Leider geht das nur solange gut, bis das Suchtmittel selbst die Probleme verstärkt und neue hervorbringt. Bis man irgendwann merkt, dass die Maxime „Viel hilft viel“ nicht uneingeschränkt gilt. Bis man sich unter viel Ach und Weh zu der Entscheidung durchringt, auf das Suchtmittel zu verzichten. Doch auch damit sind die Mängel und Defizite nicht aus der Welt. Im Gegenteil, sie sind wieder genauso präsent wie vor dem Beginn der Suchtkarriere!

Und dann erzählt uns der Kreuzbund: „Alle Bemühungen der Gemeinschaft verfolgen das Ziel von „**Abstinenz**“ für die Abhängigkeitskranken sowie „**Zufriedenheit und Entfaltung der Persönlichkeit**“ für alle Mitglieder (Leitbild des Kreuzbundes). Ist das nur Träumerei? Wie kann ich zufrieden sein, wenn mir neben allem anderen nun auch noch mein Suchtmittel fehlt?

Zu Beginn meiner Therapie hatte ich mir das Ziel gesetzt, zur Ruhe zu kommen und wie ein Kind auf einer Blumenwiese zu sitzen. Als ich damit zu Ende war, fühlte ich mich eher wie ein Eskimo auf der Eisscholle: einsam und der rauen Umwelt hilflos ausgeliefert. Nur ganz allmählich fasste ich wieder Zutrauen zu mir selbst und meinen Fähigkeiten. Erst danach war ich wieder in der Lage, Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen und ihnen zu vertrauen. Dabei hat mir die Kreuzbund-Gruppe und besonders meine Gruppenleiterin Henny Borgard sehr geholfen. Sie hat nie kommandiert, „Du musst!“, sondern ganz behutsam Rat erteilt und Wege gewiesen.

Ich begann in kleinen Schritten, Dinge auszuprobieren, die ich immer schon mal machen wollte. Dann wagte ich mich weiter vor: eine Segeltour machen, eine Hütte bauen. Danach war ich bereit, mich wieder in die Gesellschaft zu trauen und Verantwortung zu übernehmen. Die Geschäftsführung im Kreisverband war die letzte Herausforderung, die Henny mir vorschlug, bevor sie uns verließ.

Bin ich jetzt zufrieden? Nein! Ich bin nicht auf der Blumenwiese angekommen. Überall finde ich Disteln und Dornen! Täglich ärgern mich Dinge und Menschen in meinem Arbeitsbereich und darüber hinaus. Aber ich habe gelernt, die Blumen dazwischen zu sehen, Projekte, die gelingen und Menschen, die mir gut tun. Und diese positiven Erfahrungen bringen meine Gefühle wieder ins Lot. Ich bin mit mir im Reinen. Und so kann ich auch die Disteln und Dornen mit einem Lächeln ertragen.

Reinhard Metz

Mein Weg zur Trockenheit

wurde durch meine Angst, nicht mehr lange leben zu dürfen, eingeleitet. Als der Kardiologe zu mir sagte:

„Sie haben ein Säuerherz!“

habe ich erst einmal gelacht, denn so etwas hatte ich noch nie gehört. Als er dann weiter erläuterte, dass ich ein vergrößertes Herz habe, war ich zunächst einmal sehr niedergeschlagen und mich überkam eine unheimliche Angst. Sie war es dann auch, die mich zur Trockenheit führte.

Als ich nach Hause kam, sagte ich zu meiner Frau:

„Gestern Abend habe ich mein letztes Bier getrunken!“

Sie konnte es nicht glauben und parierte mit einem: „Das glaubst Du doch selber nicht.“

Aber ich hatte Angst und habe ab diesem Zeitpunkt wirklich nichts mehr getrunken, es sind jetzt acht Jahre..... Acht gute Jahre

Am Anfang war es schwer durchzuhalten, aber ich hatte ja bereits 18 Jahre Gruppenerfahrung im Kreuzbund, denn ich habe mit meiner Frau, die tablettenabhängig ist, immer eine Kreuzbundgruppe besucht.

Später haben wir noch eine vierjährige Verhaltens-Therapie gemacht.

Es war nicht leicht, von all dem, was man gerne tat und gewohnt war, Abschied zu nehmen. Aber man merkt auch, wenn man sich an die Theke stellt und mitredet, dass man nicht mehr dazugehört. Die Leute fühlen sich beobachtet.

Aber wenn ich den Spruch höre, „Hauptsache trocken“, dann kann ich heute noch nur lachen. **Das reicht mir nicht.** Ich musste mir andere schöne Sachen einfallen lassen und an Dingen teilnehmen, die angeboten wurden, wie z. B.: Fahren auf dem IJsselmeer, an Gruppenfahrten teilnehmen, Fußball spielen oder auch beim Kreuzbund Karneval mitmachen. Aber auch sonst nehme ich Dinge wahr in meinem Umfeld, die ich sonst nicht gesehen habe.

Für mich hat sich das Trockensein auf jeden Fall gelohnt.

Horst Strelow
Gruppe Unterrath

Mein Weg in die Trockenheit

Mein Name ist Ingo W. Bevor ich aufgehört habe zu trinken, wusste ich schon ganz lange, dass ich Alkoholiker bin, ich konnte es halt nicht sein lassen. Es hat nichts funktioniert, es sein zu lassen. Habe dann zweimal wegen Alkohol den Führerschein verloren. Da lernt man ja das Rechnen der Promille und ich hab dann lustig weiter gesoffen, aber dann immer rechtzeitig aufgehört, um am nächsten Tag wieder fahren zu können. Dann gab es eine Zeit, wo mir das dann egal wurde, habe über diese Grenze hinaus gesoffen mit vollem Bewusstsein, wenn du morgen ins Auto steigst, dürftest du noch gar nicht fahren! Das hat Gott sei Dank nur ca. eine Woche bis zehn Tage gedauert, da ging bei mir eine innere Alarmanlage an, es kam eine spezielle Erkenntnis, das dauert jetzt nicht lange und du verlierst deinen Lappen zum 3. Mal. Beim 2. Mal schon MPU gemacht, weiß, wie das abläuft, also beim 3. Mal musst du sowieso nachweisen, dass du keinen Alkohol mehr trinkst, Leberwerte und so, in Selbsthilfegruppen oder zum Psychologen gehst, sonst kriegst du den Führerschein sowieso nicht mehr wieder. Da ich gerne Auto und Motorrad fahre, ging das jetzt nicht mehr, keinen Lappen zu haben. Der eigentliche Auslöser war aber dieser innerliche KNACK, um mit dem Trinken aufzuhören. Mir viel es überhaupt nicht schwer, nichts mehr zu trinken und ich hatte auch kein Problem mit Leuten wegzugehen, die getrunken

haben. Allerdings, ab einem bestimmten Punkt, wenn die Gespräche sich 5-6x wiederholen, dann wird es einfach langweilig, da hab ich mich dann abgeseilt. Also der Umgang mit Alkohol fiel mir nach diesem KNACK nicht schwer, aber ich wusste auch haargenau, den Status zu halten, nichts mehr zu trinken, da musst du unbedingt was für tun.

Ich bin dann über einen persönlichen Kontakt zu NA (Narkotics Anonymous) gekommen. Das war dann eine Zeit lang ok nur zuhören und reden, aber dann bin ich wieder durch einen persönlichen Kontakt zum Kreuzbund gekommen und da hat mir gefallen, dass ich eine Reaktion auf das, was ich gesagt habe, bekommen habe, wenn ich es wollte. Diesen Austausch fand ich dann deutlich besser, als nur zu reden oder zuzuhören. Ich spüre so etwas wie eine Familiendynamik in der Gruppe, wobei ich von mir leider sagen muss, dass ich mich noch nicht so ganz einbringen kann, das liegt an charakterlichen und emotionalen Situationen bei mir, da möchte ich aber dran arbeiten und deswegen bin ich sehr froh, dass der Kreuzbund diese Seminare anbietet. Den Preis für diese Seminare finde ich auch sehr günstig. Und wenn man Kreuzbundmitglied ist, wird es ja auch noch mal günstiger ;-)) Die Frage der Mitgliedschaft hat sich für mich nie gestellt, denn wenn man in einen Verein geht, um Fußball zu spielen, dann wird man ja da auch Mitglied, und wenn man so viel bekommt, war es für mich selbstverständlich, auch Mitglied zu werden.

Ingo Wenskat
Gruppe BZ 15



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

**Da die Halle zur Zeit renoviert wird,
bitte mit Egon Frencken in Verbin-
dung setzen!**

Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595

Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

05. und 06.12.2009	BZ 6
12. und 13.12.2009	Kaiserswerth
19. und 20.12.2009	Bilk 1
26. und 27.12.2009	BZ 2
02. und 03.01.2010	BZ 14
09. und 10.01.2010	Urdenbach
16. und 17.01.2010	Rath
23. und 24.01.2010	Derendorf
30. und 31.01.2010	BZ 1
06. und 07.02.2010	BZ 3

KB-Termine:

03.12.2009	17.00 Uhr	Vorstandssitzung
06.12.2009	15.00	Adventfeier, Wortgottesdienst in der Maxkirche mit anschließendem Kaffee und Kuchen im Maxhaus
07.12.2009	18.00 Uhr	Frauenarbeitskreis mit Adventfeier
14.12.2009	10.00 bis 12.00 Uhr	Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstrasse
14.01.2010	15.00 Uhr	Vorstandssitzung

Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinische Kliniken

13 C	09.12.2009	Eduard Lanzinger
	11.12..2009	Axel Nolte
	30.12.2009	Gisela Schulz
	13.01.2010	Armin Langer
	20.01.2010	Eduard Lanzinger
	10.02.2010	Axel Nolte

andere Einrichtungen:

Fachambulanz	Reinhard Metz
Langerstrasse	
Tagesklinik	Heinz Drillen
Langerstrasse	
Markushaus:	Heinz Drillen
Fliedner	Dieter & Brunhilde
Krankenhaus	Dupick
(Siloah):	
Jugend-	Heinz Drillen
arrestanstalt	Reinhard Metz
Heyerstrasse	

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.**

05. Dezember 2009

Bitte den Termin vormerken.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ 15 Joachim Zeyer Tel.: 2201756</p>	<p>BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Byrthe Schmidtke Tel.: 1588051</p> <p>BZ 1 Erika Worbs Tel.: 152134</p> <p>BZ 2 Heinz Wagner Tel.: 7332562</p>	<p>BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Heinz Drillen Tel.: 4383998</p> <p>BZ 3 Fred Strohauer Tel.: 752988</p> <p>BZ 10 Michael Gatzke Tel.: 785746</p>	<p>BZ 4 Walter Kern Tel.: 0203 / 336730</p> <p>BZ 8 Christa Thissen Tel.: 356617</p>	<p>BZ 6 Eduard Lanzinger Tel.: 9269250</p>

Gruppengespräche in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

<p>Bilk-St. Martin Reinhard Metz Tel.: 571859</p> <p>Gemeindezentrum Gladbacher Str. 11</p>	<p>Rath Theo Bodewig Tel.: 285819</p> <p>Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz</p>		<p>Bilk 1 Frauke Mühlmann Tel.: 314364</p> <p>Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170</p>	<p>Wersten Mitte Inge Schünemeyer Tel.: 5141326</p> <p>Stephanushaus– Ev. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11 - 15</p>
	<p>Unterrath Detlef Krause-Plate Tel.: 59813966</p> <p>Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60</p>	<p>Seniorengruppe Jeden zweiten Mittwoch im Monat 15.00 bis 17.00 Uhr</p> <p>Gruppenleitung Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203 / 740951</p>	<p>Derendorf Renate Ummelmann Tel.: 446987</p> <p>Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10</p>	<p>! Alle 2 Wochen ! ! gerade Wochen !</p>
	<p>Urdenbach Gerhard Wanhorst Tel.: 242446</p> <p>Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a</p>		<p>Flingern Hans Kieschewski Tel.: 234947</p> <p>Begegnungstätte Liebfrauen Flurstrasse 57 c</p>	<p>Vennhausen Hans-Jürgen Rost Tel.: 224637</p> <p>Markusgemeinde (Clubraum) Sandträgerweg 101</p>
			<p>Kaiserswerth Willi Sievers Tel.: 5381316</p> <p>Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88</p>	
				<p>Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 10</p>

Kreuzbundkontakte

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
Grafenberg** 0211/9 22-36 08

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221/ 2722785
Fax 0221/ 2722786
Montags 10.00 bis 15.00 Uhr Frau Polle
Montags 13.00 bis 19.00 Uhr Jochen Wachowski
Mittwochs 14.00 bis 18.00 Uhr Jochen Wachowski
Donnerstags 10.00 bis 14.30 Uhr Frau Polle

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 672720

Ein Tag zum Gedenken an Heidi Noe.....

Dieser Gedanke wurde uns von unserer Frauenbeauftragten Sigrid Beckmann für unseren jährlichen Aktivtag nahegebracht und so machten wir uns am 12.09.09 – wie ungefähr vor einem Jahr – vom Hauptbahnhof aus auf den Weg nach Haltern am See.

Es war natürlich wieder „Kreuzbund-Wetter“ und blieb auch den ganzen Tag so. Wir waren „nur“ 8 Weibsen und somit eine kleine Gruppe, uns ging der Gesprächsstoff trotzdem nicht aus. In Haltern angekommen, sind wir zunächst den Stausee entlang zur Bootsanlegestelle gelaufen und haben eine Rundfahrt gemacht. Es war wie im vergangenen Jahr, ein wenig windig und kühl, aber sehr schön. Anschließend sind wir durch die Stadt gebummelt und haben gemütlich gegessen. Immer wieder waren wir mit unseren Gedanken im vergangenen Jahr und bei Heidi... Du siehst, wir vergessen Dich nicht...

Das soll aber nicht heißen, dass Du, liebe Sigi, die von Dir spontan übernommene Aufgabe nicht gut meisterst. Danke dafür.

Zu unserem obligatorischen Eisessen waren wir allerdings nur noch zu dritt, da sich die anderen Frauen dazu entschlossen hatten, noch eine in Haltern stattfindende Ausstellung zu besuchen.

Ich freue mich schon auf den Aktivtag im nächsten Jahr, natürlich wieder bei „Kreuzbund-Wetter“.

Frauke Piepmeier
Gruppe BZ 8

Mein Weg in ein neues Leben

Ich war, was meinen Alkoholkonsum anging, eine richtige Spätentwicklerin. Mein erstes Bier trank ich erst im Alter von 18 Jahren.

Das erste Besäufnis erlebte ich acht Jahre später. Der Grund war der, dass ich aus finanziellen Gründen mein Studium aufgeben und einen (ungeliebten) Vollzeitjob annehmen musste. Ausgerechnet ich, die vorher jahrelang studiert hatte, und sich als Teil der intellektuellen Wissenswelt verstand, musste plötzlich „Bürotippse“ spielen.

Ich wurde zeitgleich Teil einer sehr trinkfreudigen Clique, und ich stellte fest, dass mit ein, zwei Bierchen die Frustrationen viel besser zu ertragen waren. Felsenfest war ich davon überzeugt, dass ich das „beschissene“ Leben nur im betrunkenen Zustand aushalten könnte.

Gleichzeitig erlitt ich meine ersten Angststörungen und Panikattacken. Diese wurden durch eine Vorgesetzte ausgelöst, von der ich ständig öffentlich gedemütigt wurde. Ich sah mich jedoch nicht in der Lage, mich dagegen zu wehren.

Diesem psychischen Stress versuchte ich durch weiteren Alkoholkonsum zu entgehen. Ich bildete mir ein, dass ich frei, gelöst, und vor allem angstfrei sein konnte, solange ich trank. Und im Bett war ich endlich vom hemmenden Kopfkinobefreit. Noch ein Grund mehr, zu trinken. Nur diesmal war es schon längst kein Bier mehr, was ich zu mir nahm, sondern Getränke mit „höheren Umdrehungen“.

Aufgrund eines Schockerlebnisses kam es später zu einer fast zweijährigen Trinkpause. Während einer meiner Wochenend-Besäufnisse mit meiner damaligen Clique, wurde ich fast vergewaltigt. Danach wollte ich mit Alkohol und mit meinen trinkfreudigen „Freunden“ nichts mehr zu tun haben. Zu dieser Zeit konnte ich einen Abteilungswechsel in meiner Firma erreichen, so dass der ständige Druck durch meine mir Angst machende Vorgesetzte der Vergangenheit angehörte.

Im Oktober 2003 war meine Trinkpause zu Ende. Mein geliebtes Technik-Team wurde aus „politischen“ Gründen aufgelöst. Und ich war wieder „Bürotippse“ in einem neuen Team, mit einer Vorgesetzten, die genauso angsteinflößend war wie diejenige, die meine Angststörungen ausgelöst hatte. Es war unmöglich für mich, hiermit klarzukommen. Ich fing wieder an, Alkohol zu konsumieren. Diesmal begann ich aber nicht wieder mit Bier, sondern machte mit Whiskey und Cocktails weiter.

Im März 2004 verlor ich meinen Arbeitsplatz, weil ich mit einem Glas Sekt am Arbeitsplatz erwischt worden war. Ich hätte mit einer Mahnung davonkommen können, aber aufgrund des vorgenannten psychischen Drucks wählte ich lieber das Ende mit Schrecken und gab mich mit einer Abfindung zufrieden.

In der Folgezeit durchlebte ich durchgängig depressive Phasen. Beruflich kam ich nicht weiter und hangelte mich von einem ungeliebten Call-Center-Job zum nächsten. Weiterhin konsumierte ich unkontrolliert sehr viel Alkohol. Andererseits zeigte ich sehr viel Ehrgeiz und Engagement in meiner ehrenamtlichen Arbeit bei der AIDS-Hilfe und als Hospizhelferin. Die hierdurch entstandenen psychischen Belastungen versuchte ich ebenfalls verstärkt mit Alkohol zu bewältigen. Im Frühjahr konnte ich einen „guten“ Job ergattern. Alles hätte gut werden können. Aber es war wohl alles irgendwie zuviel, denn im darauf folgenden Frühjahr erlitt ich einen Nervenzusammenbruch und wurde in „Grafenberg“ eingeliefert.

Hier wurde ich nicht nur zum ersten Mal mit meiner psychischen Krankheit konfrontiert, sondern auch als Alkoholikerin angesprochen. Die ersten Worte meines damaligen Therapeuten werde ich nie vergessen: „Wie kann eine intelligente Frau wie Sie einfach ihr Gehirn wegsaufen?“

Was ich natürlich abtritt, denn Alkoholiker waren ja nur die, die billigen Fusel trinken, unter Brücken schlafen und ständig nur am Zittern sind. Ja, so dachte ich, bis mich mein Psychotherapeut in intensiven und langen Gesprächen davon überzeugen konnte, dass ich ebenfalls ein Alkoholproblem hatte. Ich hielt dies aber für ein „zweitrangiges Problem“. Meine Alkoholabstinenz blieb demnach nicht von Dauer.

Unterschiedliche Alkoholranke — unterschiedliche Medikamente

Auf dem zweiten deutschen Suchtkongreß 2009 in Köln wurde eine neue Möglichkeit vorgestellt, eine auf die Einzelperson abgestellte individuelle Therapie für Alkoholranke anzuwenden.

Karl Mann vom Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim präsentierte die Ergebnisse einer großen Studie, an der in verschiedenen Ländern fünf Institute teilgenommen haben. Mann berichtete von 2 Gruppen, denen Patienten zuteilt waren, die verschiedene Suchtproblematiken aufwiesen.

Die Teilnehmer der einen Gruppe suchten durch Schnaps oder Bier eine angenehme Gemütsverfassung zu erreichen. Diese Probanden wurden mit dem Medikament ACOMPROSAT behandelt.

Die zweite Gruppe versuchte in gleicher Weise durch Alkohol Depressionszuständen und Stress zu entfliehen. Die Teilnehmer dieser Gruppe wurden mit NALTREXON behandelt. Beide Medikamente reduzieren das Verlangen nach Alkohol. Sie wirken an unterschiedlichen Bereichen des Gehirns.

Vor Beginn der Untersuchung beantworteten die Probanden einen ausführlichen Fragebogen über ihr Verhältnis zum Alkohol. Beide Gruppen wurden während des Entzuges psychoanalytisch behandelt.

Der Erfolg der Untersuchung wurde gemessen an dem zeitlichen Abstand bis zum ersten Rückfall im Vergleich zu einer dritten Gruppe, die Placebos (Scheinmedikament) bekam. Der Abstand betrug hier das 1 ½ fache.

Mann kündigte an, dass die Forschung auf diesem Gebiet in größerem Umfange weitergeführt wird.

Manfred Engelhardt
Gruppe BZ 55

Tschüss Pitter!

Lange Zeit, ca. 18 Jahre, waren wir Weggefährten. Oft hast Du gesagt, ich war so runtergesoffen. Der Arzt hatte mir noch ca. ein Jahr gegeben, aber ich habe es trotzdem geschafft, trocken zu werden und zu bleiben, nicht zuletzt mit Hilfe meiner Gruppe.

Die Zeit, die ich jetzt erlebe, ist geschenkte, gute Zeit. Nun ist die Zeit leider zu Ende. Du, lieber Pitter, bist für immer von uns gegangen. Die Weggefährten, die Dich lange und gut kannten, werden Dich vermissen und nicht vergessen. Du warst für mich ein Freund und besonders während meiner Zeit als Gruppenleiter auch eine große Hilfe.

Du, lieber Pitter, warst immer da, wenn ich praktische Hilfe brauchte, unter anderem, der Mann, der den Kaffee kochte, mit anpackte, wo es nötig war, immer zuverlässig und meistens gut gelaunt. Oft wusste ich nicht, ob ich über Deine derben Späße lachen oder weinen sollte.

Zum Beispiel, als Du auf der Gruppenfahrt in Papenburg bei der Torfstechertau- fe statt ein paar Spritzer Wasser, der Renate gleich den ganzen Eimer Wasser über den Kopf gegossen hast.

Lieber Pitter, Du warst ein Mensch, der geben aber auch nehmen konnte, sich seines Wertes bewusst. Was mich tröstet, ist zu wissen, dass Du Deine trockene Zeit, auf die Du mit Recht stolz warst, genutzt hast, vieles wieder gutzumachen und Dir Dein Leben so schön wie für Dich möglich gemacht hast.

Nicht nur ich werde Dich sehr vermissen, aber wie heißt es so schön: „Oben bei den Sternen werden wir uns wiedersehen!“

Tschüss Pitter

Dein Freund und Weggefährte Armin

Ein Wochenende in Kommern

Am 9.10.2009 war es so weit, pünktlich mit Hund Conny im Wagen, holte ich unseren Vorsitzenden in seiner Wohnung in Monheim ab und ließ meinen Hund dort, der hervorragend an diesem Wochenende von seiner Frau Gabi versorgt werden sollte; und wir fuhren ganz ordentlich und pünktlich auf der A1 in den ersten Stau. „Stopp and Go“ war angesagt so auf 6 Kilometer. Schneller als gedacht hatten wir es dann geschafft und konnten wieder frei fahren, doch stopp, hier mussten wir doch schon raus. Gesagt, getan und schon waren wir mit einer kleinen Umfahrt angekommen. Wir waren für 18.00 Uhr Beginn angemeldet und waren bereits um 16.00 Uhr da und was sahen wir? Der größte Teil der dort parkenden Autos ließ darauf schließen, dass wir so etwa die Letzten waren. „Alte“ Kreuzbündler sind nun mal mehr als pünktlich. Toll!!!

Also dann, schnell die Zimmer eingenommen, ausgepackt und schon unten auf alle getroffen, vergnügt und munter, Kaffee und Zigaretten in der Hand, heftig diskutierend. Eben so, wie man sich den Kreuzbund so vorstellt. Alte Erinnerungen wurden wach. So war es früher immer.

Pünktlich um 18.00 Uhr begannen wir mit dem Abendbrot, dann der Seminarbeginn mit den Gruppenleitern, schlafen, frühstücken, Neubeginn und abends waren wir mit unserem Programm durch. Alle waren bester Laune, glücklich und zufrieden. Und der geschäftsführende Vorstand, Brigitte Emunds und ich waren verblüfft, wir verstanden die Welt nicht mehr. Was hatten wir uns für Sorgen gemacht. Ziehen alle Gruppenleiter mit? Gibt es eine Riesenprotestwelle? Werden wir in Grund und Boden gewalzt? Nichts dergleichen, sie waren einverstanden. Puh.....

Schnell eine Programmänderung für den Sonntagvormittag und Abendessen und dannEisessen gehen, ein ganz normales Kreuzbundwochenende nahm weiter seinen Lauf.

Allen Gruppenleitern ein herzliches Dankeschön für die konstruktive Zusammenarbeit.

Gisela Schulz
Beisitzerin für Öffentlichkeitsarbeit

Zum Titelbild – Wildschönau in Tirol



Als Renate und ich im vergangenen Jahr mit unseren Freunden Carmen und Wilfried, die bis dahin schon 13 x ihren Wander- und Erholungsurlaub hier verlebten, erstmalig in das Hochtal Wildschönau reisten, ahnte ich nicht, was mich hier erwartete.

Die Wildschönau ist ein Hochtal ohne Durchgangsverkehr in den Kitzbühler Alpen; erreichbar über eine gut ausgebaute, kurven- und serpentinreiche Strasse aus dem Inntal bei Wörgl. Das Tal ist weitläufig, umrahmt von bis zu 2300 m hohen Bergen.

Die Berghänge sind fast bis in die Höhen von Almen und Bauernhöfen bewirtschaftet.

Bergurlaub in unterschiedlichen Regionen war bisher für mich nichts Unbekanntes. Seit meiner Ausbildungszeit zog es mich immer wieder zum Wandern in diese Welt.

Mit unseren Freunden haben Renate und ich einen neuen, anderen Bergurlaub kennengelernt. Waren es früher schroffe Berge und Klettersteige, sind es jetzt hier in der Wildschönau die teilweise allmählich ansteigenden Berghänge mit ihrer unvorstellbaren Blumenpracht, die uns die nötige Erfüllung zur Ruhe und Selbstfindung beim Wandern bringen. Es ist für mich ein herrliches Gefühl, neben einem Bach in einer Schlucht zu wandern und besinnlich den Wasserlauf, mal abstürzend als Wasserfall, mal gemächlich plätschernd dahinfließend, zu beobachten.

Hier im Hochtal der Wildschönau meine ich manchmal die Zeit ist stehen geblieben, wenn ich die vielen alten Gehöfte und Häuser mit ihren vom Wetter geprägten Holzfassaden und den blumengeschmückten Balkonen und Fenstern sehe.

Natürlich hat der Tourismus auch in der Wildschönau Einzug gehalten, denn eines der jährlichen Hauptereignisse, „der Almabtrieb in Auffach“, wird von vielen, teilweise mit Bussen angereisten Menschen besucht. Trotzdem hat das Hochtal seine Ursprünglichkeit bewahrt.

Für mich bleibt immer wieder das große Gefühl der inneren Freiheit, wenn ich auf einem Berg stehe und die Naturkulisse um mich herum

sehe: in der Ferne die Berge der Hauptalpen, in nächster Nähe das Kaisergebirge (wo man manchmal „ERSCHEINUNGEN“ erblickt), im Tal die Dörfer und Gehöfte, weitet sich mein Herz.

Ich habe die Menschen kennengelernt, die auf den Almen das Vieh betreuen, die im Gasthof für das leibliche Wohl der Gäste sorgen und immer zu einem Gespräch bereit sind.

Es ist ein wunderbares Gefühl, dabei zu sein und mit klarem Verstand, ohne Rausch in jeder Art, alles zu erleben!

Peter Bleich

Oktoberfest im Kreuzbund

Die Gruppe BZ 2 hat sich etwas Gutes einfallen lassen. Sie hat ein sehr schönes Oktoberfest organisiert. Ich kann nur sagen, es war einfach spitze.

Hier gilt es, mal darüber zu schreiben und die Weggefährten zu loben. Das Essen wurde sehr gut zusammengestellt. Die vielen Spiele sorgten für Abwechslung. Die Stimmung war einfach klasse. Mein Dank gilt auch allen helfenden Händen.



Vielleicht lässt sich manch andere Gruppe auch mal etwas einfallen und trägt somit dazu bei, ein Fest im Begegnungszentrum zu organisieren.

Anita Schroers

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 folgendes Konto:

Stadtparkasse 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

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,
den Schatten, der mich bei meiner Arbeit "verfolgt",

weil es bedeutet, dass ich mich im Sonnenschein befinde,
die riesige Unordnung, die ich nach der gefeierten Party aufräumen muss,
weil es bedeutet, dass ich von Freunden umgeben war.

Manfred Zilm
Gruppe 55

Redaktionsschluss für das nächste „KREUZ bunt+aktuell“ No. 119 /2010 ist der 20.01.2010

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	Verantwortliche Redakteurin: G. Schulz Tel.: 02 11 - 67 55 48 Mobil: 01 72 - 2 13 48 55
	Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Bankverbindung und Spendenkonto: Stadtparkasse Konto: 10192334 BLZ: 300 501 10	Redaktion: P. Bleich, A. Heymann, R. Metz, C. Blasche, D.Di Gangi, H. Strelow, B. + D. Dupick

118 / 2009

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 650 Stück