



L
e
b
e
n

i
n

B
a
l
a
n
c
e

Editorial

*„Ich schau den weißen Wolken nach
und fange an zu träumen ...“*

Hans Bradtke 1962

Gibt es noch Freizeit? Erinnert sich noch wer an Gewerkschaftskampagnen wie „Sonntags gehört Papi mir!“ oder „35 Stunden sind genug!“ Lang, lang ist's her! Der Normalbürger von heute arbeitet wieder 40 Stunden tariflich und leistet freiwillig (unbezahlte) Überstunden. Er ist rund um die Uhr und natürlich auch im Urlaub telefonisch oder per Mail für seinen Arbeitgeber oder Kollegen erreichbar und geht auch nicht mehr vorzeitig in Ruhestand. Die weibliche Hälfte der Bevölkerung bittet darum, zu denselben Bedingungen verheizt zu werden, was ihr zunehmend gelingt!

Inzwischen häufen sich die Marschverluste dieses Fortschritts in Form einer steigenden Zahl von „Burnout“-Fällen. Führungskräfte – soweit sie nicht selbst betroffen sind – geraten in die Sinnkrise: nachdem sie stets die Mitarbeiter zu Höchstleistungen anstacheln mussten, sollen sie jetzt auf die Einhaltung von Ruhezeiten achten! Erste Unternehmen schalten ihre Mailverteiler nachts ab und beschränken Telefonanrufe außerhalb der Arbeitszeiten.

Aber auch von anderer Seite kommt die Freizeit unter Druck. Der Begriff „Freizeitgestaltung“ ist ein Widerspruch in sich. Freizeit allein würde doch genügen. Es geht aber wohl bei uns nicht an, die „freie“ Zeit einfach nur so zu „verplempern“. Sie muss „gestaltet“ werden. Freizeit wird allzu häufig als Ressource behandelt, die es sinnvoll zu nutzen gilt. Anbieter und Medien wetteifern darum, uns vorzuschreiben, womit wir diesen Freiraum zu füllen hätten. Ihnen kommt es darauf an, uns als zahlende Konsumenten an sich zu binden.

So sind wir einem beständigen Trommelfeuer immer neuer Trendsportarten mit jeweils hochspeziellem Outfit und eigenen Klamotten ausgesetzt.

Gehen oder wandern reicht nicht: es muss schon „Power walking“ mit Stöcken oder Gewichten sein! Andere „Walker“ kann man daran erkennen, dass sie mit hochgezogenen Schultern, verkrampfter Armhaltung und strengem Gesichtsausdruck (und natürlich Kopfhörer) durch die Landschaft düsen. Tanzvergnügen artet aus zum Diskomarathon rund ums Wochenende, oft nur mit stimulierenden Substanzen zu bewältigen. Freundschaft verkommt zu „Networking“ und Liebe zu „Speed dating“ und „Beziehungsarbeit“. Und natürlich pflegen wir nebenbei unser Netzwerk durch „Social Media“ und SMS! All das kann uns davon abhalten, zu uns selbst zu finden. Aber auch dafür gibt es natürlich entsprechende Angebote ...!

Mit Beginn der warmen Jahreszeit sollten wir es öfter genießen: das „dolce farniente“, das „süße Nichtstun“.

Redaktion

Zeit haben: Leben in Balance

Der Heilige Benedikt – Gründer des Benediktinerordens – hat nach der Haltung gelebt: Ora et labora – bete und arbeite. Diese Haltung findet sich in der Klosterregel der Benediktiner wieder. Die Mönche des Benediktinerordens haben aus der Haltung des Betens die Arbeit definiert und umgekehrt sind sie aus der Arbeit heraus zum Beten gekommen. Und: Sie haben beides im Gleichgewicht gehalten. Sie sind nicht aufgegangen im labora – im Arbeiten, sie haben aber auch das ora – das Beten, nicht vernachlässigt.

In der vergangenen Fastenzeit haben wir in unseren drei Kirchen in Flingern/Düsseltal eine Fotoausstellung von Wolf R. Ussler zeigen können. Im Titel der Ausstellung haben wir die Haltung des Heiligen Benedikt erweitert beziehungsweise sinnvoll ergänzt: „Alltag im Kloster: Beten – Arbeiten – Zeit haben“. Die 60 ausgewählten großformatigen Fotos haben gezeigt, dass das Leben der Ordensmänner und –frauen wesentliche Anregungen gibt, wie eine gute Balance von Beten, Arbeiten und Zeit haben verwirklicht werden kann.

So steht das Beten dafür, Abstand vom täglichen Tun zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und sich auf die wesentlichen Dinge im Leben zu besinnen.

Zeit haben – Muße – Beten – Freizeit einerseits. Arbeit – Aktiv sein – Alltag – Handeln andererseits. Das Gleichgewicht muss stimmen: Dies können wir auch für uns heute aus der 1500 Jahre alten Ordensregel des Benedikt lernen.

Ich wünsche allen im Kreuzbund eine gute Zeit und das Geschenk, das Gleichgewicht zu halten. Die gemeinsame Zeit in der Gruppe und das gemeinschaftliche Tun im Kreuzbund können dabei eine Hilfe sein – und das persönliche und gemeinsame Gebet auch.

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Arbeitskreis der Stadt- und Kreisverbände im DV 23.03.2013 +++

Wichtigstes Ergebnis dieser Veranstaltung war, dass der DV sich bereit erklärt hat, die Leitung des Arbeitskreises nach dem Ende der Amtszeit des bisher einladenden Düsseldorfer Vorstandes zu übernehmen. Damit ist der Fortbestand dieses nützlichen informellen Treffens über 2014 hinaus gesichert.

+++ DV-Delegiertenversammlung am 06.04.2013 in Köln +++

Die Versammlung wählte einen neuen DV-Vorstand mit Andrea Stollfuß als Vorsitzender sowie die Bundesdelegierten. Breiten Raum nahm der Vorschlag einer Erhöhung des Bundesbeitrags um 1,50 € ein. In der Diskussion wurde befürwortet, eine Anhebung in drei jährlichen Stufen vorzunehmen, wenn sie denn unumgänglich notwendig ist. Der Düsseldorfer Vorstand sieht das kritisch, weil der Stadtverband dann ebenfalls mit drei Erhöhungen nachziehen muss, was die Anzahl beitragsbedingter Kündigungen und den Verwaltungsaufwand voraussichtlich steigert.

+++ Kooperation Caritas Suchtberatung - Kreuzbund Düsseldorf +++

In einer Besprechung am 12. März verständigten sich Herr Schoner und der KB-Vorstand darauf, die Zusammenarbeit der beiden Einrichtungen in einem gemeinsamen Papier zusammen zu fassen.

+++ Kandidatensuche für den Kreisvorstand 2014 +++

Neben dem geschäftsführenden Vorstand hat jetzt auch Gabi Michels mitgeteilt, dass sie aus beruflichen Gründen bei der Vorstandswahl im nächsten Jahr nicht weiter als Beisitzerin für Frauenfragen zur Verfügung steht. Interessentinnen können sich bei ihr über die Aufgabe informieren.

+++ Neue Zelte +++

Der Vorstand hat drei neue Pavillons (3 x 3 m) für öffentliche und interne Veranstaltungen angeschafft.

Vorstand

Was soll „Freizeitgestaltung“ in der Gruppe



Zuerst die Frage: Was bedeutet die Gruppenfreizeit, ob ein Wochenende oder an einem Ausflugstag.

Für mich ist es u. a. wichtig, den Zusammenhalt der Gruppe in anderer, ungezwungener Umgebung zu stärken. Ich habe festgestellt, dass die Gruppenmitglieder wesentlich lockerer mit sich umgehen. Außerdem ist es wichtig, die Einbringung von Gruppenmitgliedern, die noch nicht lange in der Gruppe sind, nachdrücklich zu fördern.

Das Kennenlernen außerhalb der normalen, wöchentlichen Gruppengespräche ist m. E. sehr wichtig. Die Gruppenfreizeit ist auch, bedingt durch die Vereinsamung bei der Sucht, der Weg, uns mit dem Beisammensein die Eingliederung in ein normales Leben und soziales Denken zu ermöglichen.

Wichtig sind auch Gemeinsamkeiten über verloren gegangene Vorlieben und Hobbys wieder zu entdecken. Hierbei bilden sich Interessengemeinschaften: z.B. Theaterbesuche, die jahrelang von Katja Kuhlen angeboten wurden, oder auch Wandern, Radfahren, Grillfeste, Besuche von Ausstellungen und Museen, Schiffstouren usw. Das alles erweitert meinen „geistigen Horizont“ und ist, zumindest am Anfang der Abstinenz, eine große Hilfe, denn unser größter Feind ist die Langeweile.

Natürlich soll eine Freizeit die normale Gruppenarbeit nicht ersetzen, aber das gemeinsame Beisammensein ist ein Baustein für die Aufarbeitung der Vergangenheit und die Gespräche im Gruppen-Alltag.

Peter Bleich
BZ 55

Die Gruppe ist „flügge“

Unsere Gesprächsgruppe in Monheim besteht aus einem festen Mitgliederstamm.

Wir treffen uns regelmäßig Donnerstagabend um 19.30 Uhr zu einer zweistündigen Runde.

Außerdem planen wir immer Anfang eines jeden Jahres unsere zusätzlichen Treffen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung.

Im letzten Jahr haben wir zum Beispiel nachfolgendes unternommen:

Am 19.01.2012 trafen wir uns mit 21 Personen zum Jahresabschluss-Essen. Wir waren im „Ratskeller Langenfeld“ und hatten einen harmonischen gemütlichen Abend. Alle tranken zum Essen Apfelschorle, sowie sonstiges Alkohol-freies und hatten großen Spaß miteinander.

Am 19.05.2012 unternahmen wir einen Ausflug nach Köln. Nach einem gemütlichen Spaziergang am Rhein und durch die „Flora“ ging es mit der Seilbahn auf die andere Rheinseite. Durch die Rheinauen erreichten wir den „Panorama-Ausblick“ in Deutz. Von oben konnten wir bei herrlichem Sonnenschein auf Köln und Umgebung blicken. Die teilnehmenden 12 Personen bummelten danach gemütlich über die Hohenzollern-Brücke zum Hauptbahnhof um die Heimfahrt anzutreten.

Eine Radtour von Monheim, am Rhein entlang, nach Hitdorf unternahmen wir am 21.07.2012.

9 eifrige Radler waren mit von der Partie und trafen sich danach mit weiteren 11 Mitgliedern bei unserem Gruppenmitglied Holger. Dieser hatte, zusammen mit seiner Frau, zu einem Grillnachmittag eingeladen. Da Angehörige gerne bei unseren Aktivitäten gesehen werden, war sogar ein Kleinkind dabei.

Am 13.10.2012 zog es uns nach Essen. Mit dem öffentlichen Nahverkehr fuhren wir zur „Zeche Zollverein“. Durch den Park ging es zur Führung „Durch Koksofen und Meistergang“. Dadurch konnten wir unser Allgemeinwissen über den Weg der Kohle auf der Kokerei von der Anlieferung bis zur Verkokung aufbessern. Es war sehr beeindruckend. Wieder waren 20 Gruppenmitglieder mit von der Partie.

Auch in diesem Jahr sind wieder einige Ausflüge geplant. Im Januar war bereits unser Jahresabschluss-Essen; und am 27. April geht es wiederum nach Essen, diesmal zum Baldeneysee. Geplant ist eine zweistündige Bootstour und anschließendem gemütlichen Zusammensein bei einem leckerem Essen im Restaurant „Hügeloss“.

Carmen Blasche
BZ 55

lautete der Titel einer Podiumsdiskussion am 10. April in der Volkshochschule Düsseldorf in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft der Landeshauptstadt. Da diese Ausgabe unseres Magazins der Freizeitgestaltung gewidmet ist, ging ich hin, um Argumente gegen das gesundheitsschädliche Arbeiten zu sammeln. Doch es kam ganz anders:

Etwa 100 Teilnehmer hatten sich in der VHS eingefunden. Sie erfuhren zunächst in einer knappen Einführung des Düsseldorfer Arbeitsmediziners Professor Dr. Angerer

- Psychosozialer Stress in der beruflichen Arbeit erhöht das Risiko für das Neuauftreten psychischer Erkrankungen, insbesondere Depression und Angst
- Verschiedene Arbeitsstressoren wirken unabhängig voneinander (d.h. mindestens additiv)
- Psychische Erkrankungen beeinträchtigen die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit
- Arbeitslosigkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen.

Er stellte verschiedene Modelle und Ursachen für ungesunden Stress (Stressoren) vor:

- Hohe Anforderungen bei geringem Handlungsspielraum
- Hohe Anstrengung bei niedriger Belohnung (Geld oder Anerkennung)
- Erlebte Ungerechtigkeit, intransparente Entscheidungen und unfaire Behandlung durch Vorgesetzte
- Prekäre Beschäftigung (drohende Entlassung)
- Überlange Arbeitszeiten
- Mangelhafte Führung
- Arbeitslosigkeit.

Arbeitsunfähigkeit infolge psychischer Erkrankungen zeigt anders als „klassische“ Krankheitsbilder (z.B. Orthopädie oder Herz-/Kreislauferkrankungen) konstant steigende Tendenz, wobei die Dauer der Ausfälle

mit 35,2 Krankheitstagen je Fall sehr hoch liegt.

Im Anschluss schilderte Herr Hecht, ein Betroffener, seinen dornigen Weg durch die beruflich induzierte Depression. Kündigung kurz nach dem Ausfall und entmutigende Irrwege durch das unkoordinierte Gesundheitssystem. Besonders beklagte er mangelnde Information und übergreifende Unterstützung. In der Situation der Depression ist der Kranke mit dem Ausfüllen umfangreicher Anträge wie auch mit der Auswahl des richtigen Therapeuten aus einer langen Telefonliste schlichtweg überfordert. Das System, das ihn gesund machen soll, verstärkt auf diese Weise sogar noch seinen Leidensdruck! Seine klinische Therapie finanzierte er selbst! Er beschrieb es als glücklichen Zufall, dass er auf eine Rehabilitationseinrichtung stieß, die sich auch als Lotse bewährte und ihm schließlich die Wiedereingliederung in Arbeit ermöglichte.



Viele Köche auf dem Podium bemühen sich um menschengerechte Arbeit!

Foto: Metz

Angeregt durch seine Schilderung meldeten sich auch andere Patienten zu Wort. Auch sie berichteten über belastende Erfahrungen im Labyrinth eines hoch komplexen, für den Betroffenen undurchschaubaren Hilfesystems.

Allein schon die Zahl der auf dem Podium versammelten Experten aus Sozialkassen, Einrichtungen und Heilberufen hätte ausreichen sollen, um die Berechtigung dieser Klagen evident zu machen. Sie bemühten sich redlich, dem überwiegend aus Praktikern des Gesundheitswesens bestehenden Publikum ihre jeweilige Sicht zu vermitteln.

Bei mir blieb der Eindruck einer wuchernden Bürokratie, die in ihren Zuständigkeiten, Schnittstellen und Barrieren gefangen ist. Der unwissende Patient stört eigentlich nur! In Großunternehmen können weitere Experten der Sozialpartner und der betrieblichen Sozialarbeit noch ihren Mitarbeitern zu Leistungen aus diesem Dschungel verhelfen. Patienten ohne solche Protektion, also Arbeitnehmer aus kleineren Unternehmen, Arbeitslose oder die nicht arbeitenden Teile der Bevölkerung haben kaum Chancen, an die nötigen Informationen zu kommen oder gar beim Prozess der Heilung und Wiedereingliederung betreut zu werden.

Ein weiterer Eindruck betrifft die Abhängigkeitserkrankungen. Sie wurden zwar nur am Rande angesprochen, stellen aber auch oft psychische Reaktionen auf beruflichen Stress dar. Für Suchtpatienten gibt es inzwischen Behandlungsroutinen. Sobald sie Krankheitseinsicht zeigen, stehen Hilfs- und Betreuungsangebote bereit. Diese im Verhältnis zu anderen seelischen Erkrankungen privilegierte Situation ist nicht zuletzt der Arbeit der Selbsthilfe und der Wohlfahrtsverbände zu verdanken.

Damit waren über zwei Stunden einer intensiven Diskussion zu Ende. Sie wurde von der Leiterin der PsychAG präzise und sympathisch moderiert. Dennoch habe ich das weite Feld der Prävention vermisst. Die Frage nämlich, wie man die Risiken der Arbeit für die seelische Gesundheit vermeiden oder vermindern kann. Die steigende Zahl psychisch bedingter Arbeitsunfähigkeiten ist vielleicht doch nicht nur durch Diagnostik und wachsende soziale Akzeptanz dieser Krankheitsbilder zu erklären. Der Zwischenruf nach einem menschlicheren Umgang miteinander im Beruf wurde in der Diskussion nicht weiter verfolgt. Möglicherweise ist dieses Thema für Experten auch schwer zugänglich!

Reinhard Metz

Eure Meinung ist uns wichtig!

Wenn Du etwas sagen willst (positiv oder negativ) 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.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Ich denke oft an Leonore ...

Ich weiß, es ist schon gut drei Monate her, dass ich meinen 70-ten im Allgäu feierte und mir diese Zahl gar nicht so viel bedeutet hat. Bevor ich fuhr, hatte ich noch mit Leonore gesprochen und ihr gesagt, dass ich sie besuchen würde, wenn ich zurück wäre. Ja, und dann hatte ich die Todesanzeige von einem mir sehr lieb gewordenen Menschen im Briefkasten, der kaum älter geworden ist.

Leonore und ich haben uns 1989 in der Helferschulung kennengelernt und uns dann eigentlich nie mehr ganz aus den Augen verloren, trotz oder vielleicht gerade deshalb, weil wir sehr verschiedene Persönlichkeiten sind (ich schmökere heute noch gerne in Deinen Berichten).

Ich habe Dich immer für Deine Intelligenz bewundert, besonders den Mut, im Rentenalter noch einmal in der Uni die Schulbank zu drücken, und für Deine Weltgewandtheit. Es hat viel Spaß gemacht, mit Dir ein paar Jahre Öffentlichkeitsarbeit zu machen, ob es Lesungen waren, der Stand auf der "Frauenmesse", die (glaube ich) anders hieß und gemeinsam (natürlich nicht nur mit mir) ausgearbeitete Artikel für unser damals "gelbes Heft".

In der letzten Zeit haben wir uns, Du, Gabi und ich, öfter bei Dir zu Hause getroffen und immer sehr schöne und harmonische Stunden verbracht. Für all dieses und vieles mehr möchte ich Danke sagen. Leb wohl, Leonore.

Deine Frau
BZ 8

Frühstück der ganz besonderen Art

Sonntag, 17. März 2013, Helga Krämer hatte mich eingeladen zum Gruppenfrühstück der BZ 6.

Soll ich hingehen, das erste Mal ohne Uschiken?

Wie werden meine Gefühle sein? Wird es sehr weh tun?

Muss ich gar weinen? Seit Uschis Tod habe ich nah am Wasser gebaut.

Wie wird die Gruppe auf mich reagieren?

Ich bin gegangen! Um ca. 10.00 Uhr war ich auf der Bendemannstraße in der Cafeteria. Da saßen sie schon fast alle, so ca. 20 Kreuzbündler. Es war ein Empfang, ich kann es nur schwer beschreiben. So viel Herzlichkeit, so ein Hallo, so viel Zuwendung habe ich außer in der Seniorengruppe lange nicht mehr erleben dürfen.

Es war einfach überwältigend, von so vielen so aufgenommen zu werden. Ich war total überrascht und kam erst mal gar nicht zum Nachdenken. Viele an dem langen, wohl gedeckten Tisch kannte ich, einige nicht, aber ich hatte das Gefühl, alle kannten mich und somit auch meine liebe Uschi, die im Herzen immer bei mir ist.

Da stehen die Brötchen, hier ist der Kaffee, die Milch! Zucker? Es war einfach toll und auf einmal hatte ich Appetit und es hat mir geschmeckt. Danach kamen gute Gespräche und die Zeit verging im Flug. Schnell war es auch schon 12.30 Uhr, Zeit zu gehen. Noch ca. zwei Stunden durch die Stadt gegangen und dann nach Hause.

Und dann kamen mir doch noch die Tränen. Warum? Ich hatte Kreuzbündlergruppe erlebt, wie in den besten Zeiten meiner Gruppe. Ich war überwältigt, dass es so etwas noch gibt, in turbulenten, für den Kreuzbündler als Ganzes schwierigen Zeiten.

Liebe Gruppe BZ 6, macht Euch bewusst, wie wertvoll es ist, zu so einer Gruppe zu hören. Nicht zuletzt dank Gruppenleiter Edi.

Ich kann mich nur sehr, sehr herzlich bei Euch allen bedanken und liebe Helga, es war eine super Idee, die Einladung. Danke!

Verflixt, ich muss schon wieder ein Stückchen weinen.

In großer Dankbarkeit
Euer Armin Langer



**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

Im Sommer:

Sportplatz Altenbergstraße 103,
Anfahrt Schlüterstraße
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738



**Ansprechpartner:
Egon Frencken
Telefon: 0211 / 1 66 45 95**

Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

04. und 05.05.2013	Derendorf 1
11. und 12.05.2013	BZ 1
18. und 19.05.2013	Wersten Mitte
25. und 26.05.2013	BZ 8
01. und 02.06.2013	BZ 9
08. und 09.06.2013	BZ 15
15. und 16.06.2013	BZ 6
22. und 23.06.2013	Cafeteria-Team für Kaiserswerth
29. und 30.06.2013	Bilk 1
06. und 07.07.2013	BZ 2

KB-Termine:

13.05.2013	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
13.05.2013	18.00 Uhr Vorstandssitzung
03.06.2013	18.00 Uhr Frauenarbeitsgespräch KB-D'dorf im BZ
08.06.2013	10.00 Uhr Männerfrühstück
10.06.2013	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
10.06.2013	18.00 Uhr Vorstandssitzung
01.07.2013	18.00 Uhr Vorstandssitzung

Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinische Kliniken

13 C	22.05.2013	Gisela Schulz
	12.06.2013	Axel Nolte
	26.06.2013	Gisela Schulz

andere Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Heinz Drillen
Markushaus Fliedner- Krankenhaus	Heinz Drillen Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyerstraße	Heinz Drillen Reinhard Metz

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.**

Bitte die Termine vormerken.

**04. Mai 2013
29. Juni 2013
07. September 2013
02. November 2013**

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Achim Zeyer Tel.: 0211/38739827	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-2135 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 HeinzDrillen, Tel.: 4383998	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Eduard Lanzinger Tel.: 9269250
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 3 Beate Guttenbach, Tel.: 5144554	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.00 bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 1 Erika Worbs, Tel.: 152134			
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			
	BZ 21 Psyche und Sucht Ansprechpartner: Büro 0211/17939481			

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

Entlassenenentreffen auch für stationäre Patienten LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 17.00 bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Manfred Horbach Tel.: 0211/7670293	Unterrath Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Agathe Langner Tel.: 2206442	Seniorengruppe Nachmittags im BZ 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Bilk 1 Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170 Frauke Mühlmann, Tel.: 314364	Wersten Mitte Stephanushaus– Ev. Gemeinde- zentrum Wiesdorfer Str. 11 - 15 Inge Schünemeyer, Tel.: 5141326
	Urdenbach Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a Gerhard Wanhorst, Tel.: 242446		Derendorf Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
			Kaiserswerth Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 Willi Sievers, Tel.: 5381316	Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 12

Kreuzbündkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211/ 17939481

Telefon 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Peter Konieczny 02173/ 2035750

(Mobil) 0172/ 2832057

Joachim Oelke 0211/ 87594813

(Mobil) 0174/ 2088068

Reinhard Metz 0211/ 571859

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Gabriele Michels 0211/ 429688

(Mobil) 0173/ 7373407

Heinz Drillen 0211/ 4383998

(Mobil) 0177 7384752

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0162/ 9673031

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)



Feiern im BZ

Nur mal zur Erinnerung:

Die Cafeteria und die Gruppenräume stehen auch für Eure privaten Feste zur Verfügung. **Für Mitglieder mietfrei.** Die Getränke stellt die Cafeteria zu den bekannt günstigen Preisen. Selbstverpflegung oder durch die Cafeteria nach Absprache mit Reinhold Thüs.

Der Vorstand

Einzelgespräche nur nach
telefonischer Vereinbarung
Anmeldung im Büro, ☎ 0211/17939481

Ansprechpartner der Region

Nord in der Erzdiözese Köln:

Reinhard Metz

Regionalbeauftragter

Düsseldorfer Str. 153

40545 Düsseldorf

Tel.: 0211/571859

Fax: 0211/16978553

reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de

Öffnungszeiten

Büro Bendemannstraße:

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr



Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555

Telefonseelsorge 0800/1110222

Suchtambulanz
Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm


Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786



Der Tod ist das Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges
(Franz von Assisi)

Elisabeth Schauerte

geb. Henzen

* 2. 1. 1924 † 18. 4. 2013

ist nach einem erfüllten Leben, getragen von Familie, Freunden, Nachbarn und Pflegediensten, friedlich eingeschlafen.

Auch wenn der Tod als Erlösung kam, so schmerzt doch die Endgültigkeit.

Wir danken Gott für die Zeit mit ihr.

Birgitt Schauerte-Lau und Jürgen Lau
Linna und Sebastian, Johanna und Anton

Andreas und Birgit Schauerte
Lars und Julia

Verwandte und Freunde

Traueranschrift:

Andreas Schauerte, Margeritenweg 24, 37154 Northeim

Die Auferstehungsmesse wird am Freitag, dem 26. April 2013, um 9.00 Uhr in der Basilika St. Margareta, Düsseldorf Gerresheim, gehalten.

Die Beerdigung findet anschließend um 10.40 Uhr von der unteren Kapelle des Gerresheimer Waldfriedhofes aus statt.

Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir abzusehen.

Nachruf

Elisabeth Schauerte ist am 18. April 2013 im gesegneten Alter von 89 Jahren verstorben. Noch im Januar 2012 konnten wir in diesem Blatt über die Ehrung der Jubilare bei der Adventfeier am 4. Dezember 2011 berichten:

„Ohne die Verdienste eines jeden Einzelnen zu schmälern möchte ich doch Liesel Schauerte hervorheben, die 45 Jahre Mitgliedschaft auf die Waage brachte. Sie ließ es sich auch mit 88 Jahren nicht nehmen, die Bühne zu erklimmen und mit klarer kräftiger Stimme das Wort an die Anwesenden zu richten.



Von rechts: Liesel Schauerte, Peter Konieczny, Andrea Stollfuß bei der Adventfeier 2011 im Lambertussaal in Düsseldorf

Sie blickte zurück auf die Anfänge der „Frohen Insel“, die 1968 in den Kreuzbund übergeleitet wurde. Ihr verstorbener Ehemann Ferdinand Schauerte, lange Zeit Diözesanvorsitzender, hat mit Heinrich Braunschhausen und anderen Weggefährten den Kreuzbund zu seiner heutigen Bedeutung aufgebaut.

Die Anwesenden ehrten die Jubilarin mit stehendem Beifall.“

Ihr Statement klingt so, als sei sie „nur“ die Frau an seiner Seite gewesen. Aber als Angehörige eines Abhängigen hatte sie sicher einen guten Anteil an seiner Abstinenz und an seiner seelischen und sozialen Genesung, die sich in seinem Wirken für den Kreuzbund ausdrückt. So hat sie auch gemeinsam mit ihm die Gruppe Vennhausen geleitet. Mit ihrer warmherzigen Art konnte sie über die Gruppe hinaus Kontakte zu Weggefährten herstellen und Bindungen schaffen. Offizielle Funktionen waren nicht ihre Sache. Aber es gab keine kirchliche Feier im Kreuzbund, bei der sie nicht die Lesung vornahm. Die katholische Dimension unserer Gemeinschaft lag ihr sehr am Herzen.

Liesel Schauerte hat dem Kreuzbund zeit ihres Lebens die Treue gehalten. Wann immer wir Jüngeren etwas aus den alten Zeiten wissen wollten, etwa aus Anlass des hundertjährigen Jubiläums 2011, stand sie uns mit ihrem wachen Verstand und fröhlicher Herzlichkeit zur Verfügung. Noch in den letzten Monaten bat sie uns zu sich nach Hause, um uns Unterlagen aus dem Nachlass ihres Mannes zu geben, von denen sie glaubte, dass sie bei uns besser aufgehoben seien. So hat sie sich vorbereitet auf den Abschied, der jetzt gekommen ist.

Die Gelassenheit, mit der sie sich von irdischem Ballast trennte, fiel uns auf: Wir können nur mutmaßen, dass sie mit sich und ihrem Gott im reinen war.

Reinhard Metz
Stv. Vorsitzender

OSTER-BRUNCH im BZ

Am Ostermontag fand der von Reinhold Thüss vorgeschlagene Osterbrunch in der Bendemannstraße statt.

Viele helfende Hände fanden sich ein. Christa und Günther Wolf Thissen, Irmgard und Heinz Wagner machten den Aufbau. Reinhold und Günther gingen am Karsamstag einkaufen. Der Frauenarbeitskreis, geleitet von Gabi Michels, sowie andere Mitglieder, haben für Kuchen, Salat und Nachtsch gesorgt. Werner Schulz machte Curry-Geschnetzeltes und Schweinebraten. Es war absolute Spitze. Das Fleisch zerging auf der Zunge und alle waren begeistert. Danke Werner, was wären wir ohne einen so hervorragenden und hilfsbereiten Koch.

Es waren 47 Anmeldungen und alle sind gekommen. Nur Positives war zu hören. Alle waren mehr als zufrieden, und ich glaube auch satt geworden. Ich habe gesehen, dass viele helfende Hände unterwegs waren.

Besonders hervorheben möchte ich Reinhold, Christa, Günther, Irmgard und Heinz, die wohl die meiste Arbeit gemacht hatten. Es war ein sehr schöner Tag, mit guter Stimmung. Ich glaube, alle gingen zufrieden nach Hause.

Hoffentlich gibt es so etwas ähnliches mal wieder. Vielleicht melden sich auch mal andere, die mit Anpacken wollen. Wir freuen uns auf jeden der uns hilft. Es wäre schön, wenn auch die Außengruppen mal kommen würden. Also — zur nächsten stattfindenden Veranstaltung sind auch die Außengruppen herzlich willkommen.

Noch mal herzlichen Dank an alle Helfer. Bis nächstes Mal.

Brunni
BZ 6





Einladung der Kreuzbund- gruppe Lindlar zum Wander- tag in Lindlar



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Freunde,

hiermit ladet euch alle die KB Gruppe Lindlar zum Wandertag am Sonntag den 02.06.2013 ein.

Treffpunkt: Kurfürstenstrasse, Bürgerhaus im Dorfpark, 51789 Lindlar - Scheel

Uhrzeit: 09.45 Uhr, Abwandern 10.15 Uhr

Startgeld. 8 €

Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis 30.05.2013

Es stehen wie immer 2 Strecken zur Verfügung.

Einmal ca 13 km für die geübten Wanderer, einmal ca 4 km am Ort.

Natürlich ist es wieder möglich einfach am Treffpunkt bei gemütlichem Beisammensein Geselligkeit und Austausch zu pflegen.

Unterstützt werden wir auch in diesem Jahr durch den Sauerländischen Gebirgsverein – Ortsgruppe Lindlar.

Im Startgeld enthalten sind Eintopf und Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke.

Für die Kreuzbundgruppe Lindlar

Dieter & Marita Dappen / 02266 4654849
kreuzbund-lindlar@webmail.de

Freizeitgestaltung



Wir haben uns einen Hund angeschafft.



Und hin und wieder noch einen in Pflege!



Probleme mit der Freizeitgestaltung haben wir nicht

Gabi und Peter Konieczny

Allein

von Achim Zeyer

Vielleicht finde ich Dich,
und vielleicht frage ich Dich ... "Du, ich möchte
Dich gerne kennenlernen."

Vielleicht habe ich Angst und schwitze,
und vielleicht sagst Du „Ja, ich möchte“ und hast
Herzklopfen.

Vielleicht gehen wir Hand in Hand spazieren ... am
See ... im Wald
und vielleicht erzähle ich Dir dann, was ich
denke ... träume.

Vielleicht streichle ich Dich und freue mich,
und vielleicht kann ich Dir sagen ... „Ich liebe Dich.“

Vielleicht träume ich von Deinem Lächeln, und mir
wird es ganz warm.

Und vielleicht fühlst Du auch ... mich.

Vielleicht lache ich beim Frühstück, auch wenn es
schwer fällt und Du freust Dich, und dann bin ich
glücklich.

Und vielleicht grummelst Du beim Frühstück, ... und
ich muss lachen, und dann bist Du glücklich.

Vielleicht weckst Du mich und sagst, ... "Ich habe
schlecht geträumt", und dann nehme ich Dich in
meinen Arm und sage „Es ist alles gut mein
kleiner Liebling.“

Und vielleicht kann ich weinen und habe Angst,
und Du nimmst mich in Deinen Arm.

Vielleicht sage ich Dir „geh“ ... damit ich Dich
liebe

und vielleicht sagst Du „Ja“, denn wir gehören
zusammen.

Vielleicht habe ich Angst, Dich zu finden,
und vielleicht ... zu lieben, weil, dann bin ich
ehrlich.

geschrieben vor 24 Jahren, gerade trocken, geschieden und allein
heute nach 24 Jahren, lange trocken, verheiratet und doppelt OPA

Kreuzbund Düsseldorf e.V. feiert Johannistfest

und lädt ein: Wann : 06.07.2013

Beginn: 12 Uhr

Wo : Vereinsgelände TG 81
Stoffeler Kapellenweg 65
ehem. Bugagelände
40225 Düsseldorf

Zufahrt über die B8 Werstenerstrasse einbiegen in
IN DEN GROßEN BANDEN bis zum Ende durchfahren

Gemütliches Beisammensein, bei Kaffee u. Kuchen



original holländische Poffertjes



und Leckeres vom Grill



Klaus Kehrbusch feiert mit uns einen Gottesdienst
unter freiem Himmel

Hier ein Hinweis an alle Motorradfahrer die mit ihren
Maschinen kommen:

„Ihr könnt euer Motorrad segnen lassen !!!!!!!“



Auch das muss MAL erwähnt werden!

Am 09. Dezember 2012 fand unsere diesjährige Adventfeier in St. Lambertus mit anschließender Kaffeetafel im Lambertussaal statt.

Der Gottesdienst war sehr schön, Klaus Kehrbusch hat wieder die richtigen Worte für uns gefunden, ich bin sehr nachdenklich aus der Kirche gegangen.

Das „gemütliche Beisammensein“ war gut vorbereitet + organisiert, herzlichen Dank für die fleißigen Helfer bei den Vorbereitungen.

Kuchenspenden waren reichlich da, es gab für alle genug Kaffee, Wasser etc. Der Nikolaus hat seine Sache hervorragend gemacht und fleißige Engel haben die Schoko-Männer verteilt.

Der Abschluss war weniger schön! Ich behaupte, dass innerhalb von Minuten der Saal fast leer war. Das Geschirr blieb auf den Tischen stehen, wie in einem Restaurant, dort hätten wir allerdings bezahlen müssen. Zum Tische räumen, spülen und aufräumen blieb eine Handvoll -überwiegend- Frauen des Frauenarbeitskreises zurück. Jetzt weiß ich endlich warum der Kreis so heißt.

Wie aus dem Nichts bekamen wir dann in der Küche einen männlichen Engel namens Claas Hillebrand zur Seite gestellt - FREIWILLIG - . Wenn Claas nicht mit seinem Engagement eingesprungen wäre, hätten wir restlichen Frauen wahrscheinlich um 21h noch gespült und geputzt. Dank seiner Hilfe konnten wir gegen 19h den Saal verlassen. Claas hat noch dafür gesorgt, dass der restliche, reichliche Kuchen in die Cafeteria des Lambertushauses kam. Von uns hatte niemand ein Auto um die Reste in die Bendemannstraße zu bringen. Schlüssel hatte auch niemand, es ging also nicht - schade!

Von der „**Helfergemeinschaft**“ war leider nicht viel zu spüren, ich weiß nicht, wo sie alle so schnell geblieben sind.

Karin Mokros-Kreutzer
BZ 9
Senioren-Gruppe
Frauenarbeitskreis

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 €0,26/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 8,00 €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

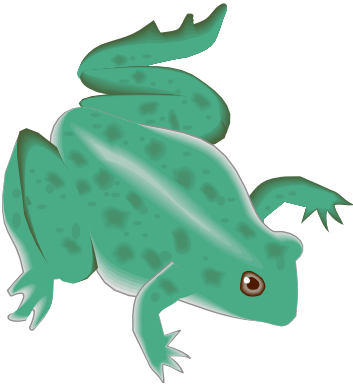
Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender

„Kommt aus dem Quark!“



Die Gruppe sitzt im Gruppenraum
wie Frösche in der Pfütze.
Sie quaken lang, sie quaken laut
und sind zu sonst nichts nütze!

Ihr Fröschlein hockt doch nicht nur rum,
so wird´s Euch nie gelingen!
Wer eine Fliege fangen will,
muss aus dem Wasser springen!



Reinhard Metz

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

No. 140 / 2013
ist der 07.06.2013

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: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, P. Bleich,

Satz: C. Blasche

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 700 Stück



139 / 2013