



Helfen- aber wie?

Angehörige:

Editorial

Es ist mal an der Zeit, ein Loblied auf die Angehörigen von Suchtkranken zu singen!

Sie, die immer erst viel zu spät merken, was mit dem Trinker vor sich geht.

Die dumm genug sind, seinen Versprechen auch beim 10.Mal noch zu glauben.

Die für ihn beim Chef anrufen, vor der Familie und den Nachbarn heile Welt spielen.

Wir Abhängigen müssen uns hüten, die Angehörigen zu Sündenböcken für alles Schlechte in unserer Suchtkarriere zu machen. Denn vier Finger der Hand, die auf Eltern oder PartnerIn zeigt, weisen auf uns selbst zurück! Schließlich haben wir sie belogen, unseren Konsum verheimlicht und sie nach Kräften manipuliert und herumgeschubst! Wir machen es uns gelegentlich zu leicht, wenn wir sie zum Teil unseres Problems erklären.

Das Gegenteil ist richtig!

Sie haben die Familie zusammengehalten und den Alltag bewältigt, während wir im Nebel unseres Dauerrausches herumstolperten.

Sie haben uns wieder und wieder den Weg zu den Beratungsstellen gezeigt, als wir noch lange nicht einsichtig waren.

Sie waren bereit zur Versöhnung, nachdem unser Lügengebäude endgültig zusammengebrochen war.

Wir haben allen Grund, dafür dankbar zu sein!

Auch der Kreuzbund hat den Angehörigen viel zu verdanken. Es war eine weise Entscheidung, ihnen in den Gruppen und im Verband einen gleichberechtigten Platz einzuräumen. Viele GruppenleiterInnen sind aus ihrem Kreis hervorgegangen und auch in den Vorständen und Gremien arbeiten sie eifrig mit. Vielleicht ist es aber ihr wichtigster Beitrag, dass sie uns mit dem Blick des Gesunden helfen, aus der Isolation der Krankheit in die soziale Gemeinschaft zurück zu finden und nicht nur in den Gruppen unsere Wunden zu lecken.

Redaktion

Alltag und Urlaub: Alles hat seine Zeit

Auf der Fensterbank vor meinem Schreibtisch stand lange Zeit eine Postkarte, die einen meditierenden buddhistischen Mönch zeigte. Hinzu kam die Textzeile: „In Europa habt ihr Uhren. Wir haben die Zeit.“ Auf pfiffige und humorvolle Art wird hier für mich deutlich gemacht, wie unterschiedlich wir mit den Anforderungen und Möglichkeiten unseres Lebens umgehen können. Zwei ganz unterschiedliche Verständnisse von Zeit zeigen sich hier: Zeit einteilen und Termine genau planen einerseits und sich Zeit lassen und diese bewusst erfahren und erleben andererseits.

Die griechische Sprache unterscheidet zwischen *chronos* und *kairos*. *Chronos* ist die messbare Zeit. Manchmal sprechen wir vom Chronometer, dem Zeitmesser, also der Uhr. In Europa, so sieht es der buddhistische Mönch, begeben wir uns in Abhängigkeit von der messbaren Zeit. Wir machen in der Regel minutengenaue Termine aus und sehen oft auf die Uhr, ob die anderen oder wir selbst auch pünktlich kommen. Vieles muss in einer ganz bestimmten Zeit erledigt werden. Die messbare Zeit engt unser Leben oft ein.

Der buddhistische Mönch versteht Zeit als *kairos*. *Kairos* ist der günstige und bewusste Augenblick, die willkommene Zeit. *Chronos* beschreibt die Menge, die Quantität der Zeit, während *kairos* die Qualität der Zeit meint. Der Augenblick, den ich nutze und ergreife, in dem ich ganz da bin. Die Mönche lassen sich Zeit. Sie genießen und erfahren die Zeit. Wer sich dem Diktat des Kalenders, des *chronos*, unterwirft, der erfährt die Zeit nicht als wohltuend und willkommen. Die Mönche nehmen die Zeit wahr. Wenn ich ganz im Augenblick bin, dann erfahre ich die Zeit. Dann steht die Zeit vielleicht sogar einmal still. Und ich erlebe, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, etwas zu tun oder innezuhalten, etwas noch wachsen zu lassen oder etwas zu entscheiden.

Von dieser Zeit heißt es im alttestamentlichen Buch Kohelet: „Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen, eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen, eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz.“ (Koh. 3,1-4)

Es gibt eine Zeit zum Helfen und eine Zeit, sich um das eigene Wohl zu sorgen. Es gibt eine Zeit zum Arbeiten, eine Zeit für den Alltag und eine Zeit für den Urlaub und die Ferien.

Ich wünsche allen im Kreuzbund in diesem Sommer eine gute Zeit und das Geschenk und die Gnade, den günstigen Augenblick, den *kairos* zu ergreifen!

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Kreisausschusssitzung am 08.07.2013 um 19.00 Uhr +++

In den Jahren zwischen der Mitgliederversammlung tagt der Kreisausschuss. Am 08. Juli ist es wieder soweit. Die Einladungen sind bereits zugestellt. Dennoch hier noch mal der Aufruf an alle Gruppenleiter und gewählten Kreisausschussmitglieder, die Sitzung zu besuchen. Die Gruppenleiter, die zum Termin verhindert sind, können sich per Vollmacht durch ein Gruppenmitglied, das auch Kreuzbundmitglied sein muss, vertreten lassen. Für die gewählten Kreisausschussmitglieder gibt es laut Satzung keine Vertretungsmöglichkeit.

+++ Quartalsgespräch im LVR-Klinikum +++

Im Quartalsgespräch im LVR-Klinikum am 23.04.2013 wurde von der Klinik angeregt, eine Selbsthilfegruppe am Wochenende im Sozialzentrum der Klinik einzurichten. Dazu werden Interessenten als Gruppenleiter gesucht. Vielleicht gibt es ja in unserem Mitgliederkreis jemanden, der sich dafür interessieren könnte.

+++ Johannisfest am 06. Juli 2013 +++

Am 06. Juli 2013 findet nach mehrjähriger Pause wieder das Johannisfest statt. **(siehe Anzeige Seite 24)** Der Vorstand ruft alle auf, an der Veranstaltung zahlreich teilzunehmen.

+++ Alkoholwoche: Veranstaltung am 01. Juni 2013 +++

Die diesjährige Alkoholwoche ist schon wieder Geschichte. Der Dank des Vorstandes gilt besonders Jochen Wachowski und seinen zahlreichen Helfern, in der Hauptsache aus der Gruppe BZ 6, für die umfangreiche Hilfe beim Auf- und Abbau, sowie der Vorplanung und Durchführung der Veranstaltung am 01. Juni 2013.

+++ Fahrt zum Phantasialand +++

Über 100 Kreuzbündler haben den kostenlosen Tag im Phantasialand genießen können. Respekt an die Organisatoren! Leider haben die Redaktion bis heute weder Berichte noch Fotos über den Tag erreicht. Schade!

Der Vorstand

Co-Abhängig

Abhängige haben Eltern, Geschwister, Ehefrauen und -Männer und/oder Freund/innen. Diese werden vielfältig mit der Sucht ihrer Angehörigen oder Partner konfrontiert. Der Suchtkranke zieht viel Aufmerksamkeit auf sich, er bringt die Familie durcheinander.

Ich habe Großeltern gesehen, die sich um Enkel kümmern mussten, weil die Eltern suchtbedingt dazu nicht in der Lage waren. Mütter, die ihren dreißigjährigen, drogenabhängigen Sohn wie ein zehnjähriges Kind mit Unterkunft, Essen und Taschengeld versorgten. Partnerinnen, die nicht verstehen konnten, dass ihr Mann oder Freund sich nicht mehr um sie sondern ausschließlich um sein Suchtmittel kümmerten. Und schließlich Kinder, deren Vater ihre Mutter und sie selbst im Rausch prügelte und die sich nicht dagegen zur Wehr setzen konnten.



Und mitten drin hockt wie die Spinne im Netz der Suchtkranke. Er manipuliert bewusst oder unbewusst seine Umgebung, um seinen Konsum fortsetzen zu können. Dabei nutzt er die Liebe und Hilfsbereitschaft der Menschen in seiner Umgebung gnadenlos aus. Er lügt, betrügt und stiehlt. Ein Junkie im Gefängnis erzählte beiläufig, dass er den Fernseher seiner Eltern verkauft habe. Seine Eltern besuchen ihn aber weiter regelmäßig und schicken ihm Geld, damit er was zu rauchen hat. Er könnte sich auch um Arbeit im Gefängnis bemühen. Aber warum sollte er das tun, wenn es auch so geht?

Der Abhängige schmeichelt, heuchelt Reue oder verspricht Besserung und die Partnerin ist nur allzu lange bereit, ihm eine letzte Chance nach der anderen zu gewähren. „Wenn er nicht getrunken hat, ist er eigentlich kein schlechter Mensch!“ Damit geben sich viele Ehefrauen zufrieden, obwohl die nüchternen Phasen immer weniger werden und Aggressivität oder Teilnahmslosigkeit immer mehr zunehmen.

Gerade weil die Sucht sich oft über Jahre fortschreitend entwickelt, nehmen die Angehörigen die Veränderungen nicht oder erst sehr spät wahr.

Der Partner richtet sich nach den Erfordernissen des Süchtigen ein, er spielt dessen Spiel mit, oft unter Vernachlässigung seiner eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

Er wird co-abhängig.

- Er kontrolliert den Konsum des Trinkers oder beschafft ihm sein Suchtmittel.
- Er vertuscht oder beschönigt die Sucht gegenüber Dritten.
- Er deckt den Abhängigen gegenüber dem Arbeitgeber: „Der ist heute krank!“
- Er droht mit Trennung, ohne tatsächlich konsequent zu sein.
- Er übernimmt die Alleinverantwortung für die Familie und opfert sich auf.

Die Folge dieses Verhaltens können eigene psychische oder psychosomatische Störungen beim Partner sein.

Es ist wichtig, sich vor einer übertriebenen Darstellung der Co-Abhängigkeit in Acht zu nehmen, der Partner ist nicht abhängig, wie der Begriff suggeriert! Er ist vielmehr in der Regel ein Opfer des süchtigen Verhaltens des Anderen. Wir erfahren nichts von den wahrscheinlich zahlreicheren Fällen, in denen es Angehörigen gelingt, riskanten Konsum durch Gespräche oder Hilfsangebote zu beenden und dadurch ein Abgleiten in die Sucht zu verhindern! Es geht deshalb nicht an, die Hilfsbereitschaft als Dummheit abzuwerten, wenn sie durch den Süchtigen ausgenutzt wird!

Deshalb warne ich (von Fällen häuslicher Gewalt abgesehen) auch vor Patentrezepten wie: „Du musst Dich trennen!“ Es ist für Außenstehende schwer zu erkennen, in welchem Zustand sich eine Beziehung befindet und noch schwerer, eine Prognose über den weiteren Verlauf zu wagen. Für den co-abhängigen Partner einfacher und weniger drastisch erscheint mir der Rat, sich verstärkt um die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kümmern und so zunächst die eigene Unabhängigkeit wieder zu gewinnen. Wichtig ist auch, die Sucht des Partners offenzulegen und mit Kindern und anderen Kontaktpersonen zu besprechen. Oft lösen schon kleine Veränderungen im eigenen Verhalten beim abhängigen Partner ebenfalls Veränderungen aus. Ob eine vielleicht auch nur zeitweise Trennung letztendlich notwendig wird, kann er danach mit größerem Abstand sicherer entscheiden.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist hilfreich, um Angehörige mit Informationen zu versorgen. Im Kreuzbund ist die Integration von Angehörigen in die allgemeinen Gruppen für Abhängige langjährige Übung.

Denn von wem könnte ein Angehöriger mehr lernen über das Wesen der Sucht als von abstinent lebenden Suchtkranken? Aber auch Gespräche mit anderen Angehörigen in Motivationsgruppen tragen zur Klärung der eigenen Situation und zur nachhaltigen Verfolgung selbst gesteckter Ziele bei.

Im besten Fall gelingt es, den Abhängigen zur Einsicht und Umkehr zu bewegen. Damit beginnt ein neuer Abschnitt, in dem die Partner eine neue Beziehung aufbauen können, indem sie die Verletzungen und Kränkungen der Saufzeit hinter sich lassen und sich neu kennen-, womöglich auch lieben lernen. Auch in dieser Phase ist der gemeinsame oder auch getrennte Gruppenbesuch ratsam, um von den Erfahrungen anderer Paare zu profitieren.

Reinhard Metz
Gruppe 60 Plus

Kinder aus suchtbelasteten Familien

„Bitte: Hör auf! Deine Kinder Lars und Laura“ lautet der Titel eines Kinderbuches bei der DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen.

Im Format der „Pixie-Bücher“ als Bildergeschichte mit einfachem Text wird beschrieben, wie Kinder einen Weg finden, mit andern über die Alkoholprobleme ihrer Mutter zu sprechen und so die Isolation der Sucht zu durchbrechen.



„Kommt und helft mir in der Küche. Ich muss zuerst ein wenig aufräumen, dann haben wir Platz zum Essen.“

„Ich hole mir noch schnell etwas zu trinken, damit ich besser kochen kann. Ihr könnt schon mal aufräumen.“

Auf der Rückseite des Einbandes finden sie eine Zusammenfassung in Stichpunkten:

„Denk dran:

- Viel Alkohol macht krank.
- Du kannst nichts dafür, wenn deine Eltern Alkohol trinken.
- Deine Eltern haben dich lieb, auch wenn sie es nicht immer richtig zeigen können.
- Auch wenn es dir Zuhause nicht gut geht, such dir Hilfe.
- Du darfst mit Freunden, mit Nachbarn oder mit Verwandten darüber sprechen und ihnen deine Sorgen erzählen.
- Sei mutig und sprich mit jemandem, zu dem du Vertrauen hast.

Es gibt gute Beratungsstellen, die viel über Alkoholkrankheit wissen. Lass` dir und deiner Familie von diesen Leuten helfen. Sie nehmen deine Probleme, Sorgen und Ängste ernst.“

Schwer vorstellbar, dass die Mutter selbst ihren Kindern das Buch vorliest, aber andere können das tun und dadurch Kinder in die Lage versetzen, sich selbst oder ihren Freunden zu helfen. Ich werde es bei der Prävention in Schulen mitnehmen.

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

Suchtpräventionstag am Max-Weber-Berufskolleg

Unter dem Motto „Du hast die Wahl“ fand am 31. Mai in der Suitbertusstraße ein ganzer Vormittag zur Suchtprävention statt. Frau Dr. Nicole Kuroпка, Pfarrerin, und Frau Regina Fröhlich vom Jugendamt hatten ein umfangreiches Programm erstellt und vom Gesundheitsamt bis zur benachbarten Jugendfreizeiteinrichtung jeden eingeladen, der etwas zum Thema beitragen konnte, Selbsthilfe eingeschlossen.



Das Gruppenfoto zeigt, welcher personelle Aufwand dafür zu leisten ist. Er wirft ein Schlaglicht auf die zurzeit zwischen Gesundheitsamt und Anbietern laufende Diskussion über nachhaltige Suchtprävention in Düsseldorf. Flächendeckend können Veranstaltungen dieses Zuschnitts mit den vorhandenen Ressourcen nicht angeboten werden!

Das soll aber die Anerkennung der Leistung der Organisationen nicht schmälern. Sie hatten vom Rauschbrillenparcours bis zu meinem Erfahrungsbericht das ganze Spektrum aufgeboden.

Ich hatte Gelegenheit, den Schülern beim Ballwerfen und Bobby-Car-Fahren zuzuschauen. Angeboten, die oft durch unfreiwillige Komik zu Klamauk geraten.



Die Mitarbeiter des JFE-Treff hatten durch Vor- und Nachbesprechung jedoch dafür gesorgt, dass der Zusammenhang zwischen Suchtmittelkonsum und den durch die Brille simulierten Ausfallerscheinungen in den Fokus gerückt wurde. An den weiteren Angeboten konnte ich wegen meines eigenen Parts nicht teilnehmen, insgesamt haben die SchülerInnen nach dem Ergebnis der Auswertung den Tag positiv empfunden.

Zum Abschluss ließen sie Luftballons mit ihren Wünschen aufsteigen.



Reinhard Metz

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Von den Auswirkungen der Sucht sind Kinder besonders betroffen. Sie können in der Regel nicht selbst entscheiden weg zu gehen, sondern müssen die familiären Belastungen aushalten. Das können sein:

- Gewalterfahrungen,
- Streit unter den Eltern,
- „Abwesenheit“ des betrunkenen Elternteils,
- Vernachlässigung.

Kinder reagieren unterschiedlich auf diese Stresssituationen. Hier werden genannt:

- Rückzug,
- „Sündenbock“,
- Clown,
- Übernahme altersunangemessener Verantwortung für die Familie.

Wenn sich diese Verhaltensweisen verfestigen, stören sie die Entwicklung der Kinder. Manche werden selbst suchtkrank, suchen sich als Erwachsene suchtkranke Partner oder zeigen psychische Auffälligkeiten. Es gibt Untersuchungen, die nahe legen, dass etwa die Hälfte der Kinder aus suchtbelasteten Familien selbst erkrankt.

Die andere Hälfte verfügt über hinreichende Abwehrkräfte (sog. „Resilienz“) oder es kommen Schutzfaktoren zur Wirkung, die es ihnen erlauben, trotz des suchtbedingten Durcheinanders in ihren Familien gesund zu bleiben. Wenn es ihnen gelingt, stabile Kontakte zu anderen Bezugspersonen aufzunehmen, kann ihnen die Abgrenzung gelingen.

Bei Präventionsveranstaltungen in Schulen habe ich mehrmals Kinder erlebt, die von sich aus vor der Klasse ganz einsichtig und offen über ihre trinkenden Eltern sprechen konnten. Die Klassenkameraden kannten die Situation offensichtlich und reagierten sehr mitfühlend. Auf Befragen berichteten sie von Großeltern, Trainern oder guten Freunden, mit denen sie sich über Probleme austauschen.

Die Suchtberatungsstellen von Caritas und Diakonie bieten Jugendlichen kostenfreie und anonyme Hilfe an, um die eigene Situation zu klären und Krisen zu bewältigen. Bei meinen Schulbesuchen sehe ich es als meine Aufgabe an, die Belastungen dieser Kinder anzusprechen, die Klassenkameraden zur Gesprächsbereitschaft zu ermutigen und die professionellen Hilfsangebote bekannt zu machen.

Reinhard Metz

Wir gratulieren herzlich!



Helga Stroebeht,
die am 01. August 2013 ihr
25jähriges KB-Jubiläum hat,
und am 15. August 2013 ihren
75. Geburtstag feiert.

Hans-Werner Thielctges,
der am 08. August 2013 seinen
60sten Geburtstag feiert.



**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

06. und 07.07.2013	BZ 2
13. und 14.07.2013	Cafeteria-Team für Unterrath
20. und 21.07.2013	BZ 14
27. und 28.07.2013	Urdenbach
02. und 03.08.2013	Derendorf 1
10. und 11.08.2013	BZ 1
17. und 18.08.2013	Wersten Mitte
24. und 25.08.2013	BZ 8
31.08. und 01.09.2013	BZ 9
07. und 08.09.2013	BZ 15

KB-Termine:

01.07.2013	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
01.07.2013	18.00 Uhr Vorstandssitzung
06.07.2013	Johannisfest KB-D'dorf
08.07.2013	Kreisausschusssitzung
05.08.2013	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
05.08.2013	18.00 Uhr Frauenarbeitsgespräch KB-D'dorf im BZ
10.08.2013	10.00 Uhr Männerfrühstück

Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinische Kliniken

13 C	17.07.2013	Axel Nolte
	31.07.2013	Gisela Schulz
	21.08.2013	Axel Nolte

andere Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Heinz Drillen
Markushaus	Heinz Drillen
Fliedner- Krankenhaus	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.

**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		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			

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

Entlassentreffen 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

In eigener Sache

Der Sommer hat noch nicht richtig angefangen, doch schon beschäftigt sich ein Ausschuss der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft unter Leitung von Georg Seegers, DiCV Köln (Bild) mit der Vorbereitung der diesjährigen „Fachtagung Garath“ am Samstag 09. November, 10.00 Uhr in der Freizeitstätte Garath.

Bitte notiert Euch schon mal den Termin.

Redaktion



25 Jahre Gruppe Unterrath

Gruppenleiter Axel Müller hatte zur Jubiläumssitzung am 28. Mai 2013 eingeladen. Das Los fiel auf Heinz Drillen und mich, um die Glückwünsche des Kreisverbandes Düsseldorf zu überbringen.

Es hätte nicht schlimmer kommen können! Vor sechs Jahren in der vorletzten Vorstandsperiode hatten Heinz und ich als Vorstände die undankbare Aufgabe, an einem Gruppenabend mit der Gruppe über ihre Weigerung zu diskutieren, den allgemeinen Wochenenddienst in der Cafeteria zu leisten. Es wurde eine hoch emotionale Veranstaltung, an deren Ende wir ohne ein Ergebnis auseinander gingen.

Das Verhalten der Gruppe war Ursache für den Beschluss des Kreisausschusses, eine Ablösung des Wochenenddienstes durch Erstattung der Kosten für ersatzweise eingesetzte Mitarbeiter zu Lasten des Gruppenkontos zuzulassen. Die Gruppe macht noch immer keinen Dienst und führt auch kaum noch Spenden an den Kreisverband ab, so dass das Gruppenkonto zurzeit mit über einhundertdreißig Euro im Minus steht.

Und jetzt sollten wir Glückwünsche überbringen!

Wir hatten uns vorgenommen, das Jubiläum nicht mit unseren Problemen zu stören. Im Gruppenraum trafen wir 10 Gruppenmitglieder an, die sich viel Mühe mit der Herrichtung der Tafel und dem Aufbau eines reichhaltigen Buffets gemacht hatten.

Niko Thiel war da, er hat die Gruppe 1988 gemeinsam mit Heinrich Braunshausen ins Leben gerufen.

Der inzwischen im Ruhestand lebende Pfarrer der Gemeinde St. Bruno war ebenfalls erschienen und erinnerte an die ersten Schritte der Gruppe im St. Bruno-Saal, in dem damals sogar noch geraucht werden durfte! Er hob hervor, dass die Gruppe ehemaliger Trinker nie Anlass zu Beanstandungen gab und den Gruppenraum stets ordentlich hinterließ. Noch wichtiger war ihm jedoch, wie intensiv sich die Gruppe damals am Gemeindeleben beteiligte, am Sommerfest und am Trödelmarkt.

Das sei heute nicht mehr so, merkte er mit Bedauern an.



Danach war ich an der Reihe, verlas die Urkunde mit dem Dank für 25 Jahre erfolgreicher Gruppenarbeit und den besten Wünschen für die Zukunft und übergab Axel Müller den Zuschuss von 200 Euro für die Feier. Danach eröffnete er das Buffet und wir speisten gut und reichlich.

Es folgte eine Diaschau mit digitalen Fotos aus den letzten Jahren. Die Gruppe erinnerte sich an gemeinsame Grillfeiern und Ausflüge, an verstorbene Mitglieder, an Besucher, die eine Zeitlang dabei waren und daran, wie jung sei damals waren. Ich hatte den Eindruck einer lebendigen und fröhlichen Gemeinschaft, die mit sich und mit der Trockenheit ihrer Mitglieder zufrieden ist.

Und trotzdem: als Mitglied des Vorstandes kann ich mit dem Verhalten dieser Gruppe dem Kreuzbund gegenüber nicht zufrieden sein!

Reinhard Metz, stv. Vorsitzender

Leben mit einem Alkoholiker

Seit mittlerweile 9 Jahren bin ich die Lebenspartnerin eines Alkoholikers und es gibt eigentlich nur einen einzigen wesentlichen Unterschied in den alltäglichen Gewohnheiten zu meinem vorherigen „Lebenswandel“ – es gibt in meinem persönlichen Leben keinen Alkohol mehr. Nicht, weil ich selbst einmal zuviel getrunken hätte – nein, ich habe damals kurz nach unserem Kennenlernen beschlossen, gänzlich auf dieses Suchtmittel zu verzichten, um meinen Mann in seiner Abstinenz zu unterstützen. Ich habe ihn mir als Vorbild genommen, vor allem dahingehend, dass er immer offen mit seiner Sucht umgeht. Also gehe auch ich offen mit seiner Sucht um, was bedeutet, dass alle Menschen, mit denen wir näher zu tun haben, unseren Standpunkt den Alkohol betreffend dargelegt bekommen.

Viel gelernt in dieser Hinsicht habe ich von Peters damaliger Kreuzbundgruppe in Herne, die ich, wann immer ich die Gelegenheit hatte, mit ihm besuchte. Diese Gruppe hat z.B. auf Ausflügen immer den Tischwimpel des Kreuzbundes mitgenommen und wenn wir alle zum Essen in einem Restaurant saßen, dann wurde dieser auf den Tisch gestellt und so wurde öffentlich die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft dargestellt.

Reinhard schreibt in seinem Editorial den Satz „aus der Isolation der Krankheit in die soziale Gemeinschaft zurück zu finden“. Ich bin der Meinung, das können der Abhängige und die Angehörigen nur, wenn sie offen gegenüber ihren Mitmenschen sind. In der Gruppe ist es relativ einfach, offen zu sein, da fast alle, die dort sitzen, das gleiche Problem haben. „Gruppe“ ist nur einmal in der Woche, die Woche hat aber 7 Tage und das ganze 52mal im Jahr. Wie will man denn leben, wenn man sich in der Gruppe einschließt?

Als ich ganz zu Anfang in den Kreuzbund nach Düsseldorf kam und ein paar Leute näher kennenlernte, erklärten mir einige, ich müsse immer ein Auge auf etwaige Veränderungen im Verhalten meines Mannes haben, damit ich frühzeitig erkennen könne, dass ein Rückfall droht.

Dazu hier meine Meinung: Ich habe meinen Mann kennengelernt, da war er schon mehrere Jahre trocken. Ich kenne ihn also gar nicht nass und kann ihn mir auch so nicht vorstellen. Warum soll ich ihm also misstrauisch begegnen? Eine gesunde Beziehung baut auf Vertrauen. Und ich habe vollstes Vertrauen zu ihm. Ich finde, das sollte man in den Gruppen auch vermitteln, denn es lebt sich als Alkoholiker und Angehöriger viel unbeschwerter, wenn man das Gespenst „Alkohol“ nicht ständig vor seinem geistigen Auge schweben lässt.

Gabi Konieczny, BZ 55



Kindergeburtstag,
Dschungelcamp ?

Nein:



Fotos: Uli Waschke

Aktionstag Alkohol am 1.6.

Co-Alkoholikerinnen und Co-Abhängigkeit

Niemand kann einen anderen unmittelbar süchtig machen, es sei denn unter Druck und mit Gewalt und unter Einsatz von harten Drogen über lange Zeit. Ein Co-Alkoholiker macht folglich niemanden zum Alkoholiker. Ein Co-Alkoholiker ist auch nicht unbedingt jemand, der zusammen mit dem Alkoholiker trinkt, also kein Trinkkumpan. Aber was dann? Er/Sie ist ein Kompagnon, ein unwissentlich Verbündeter des Abhängigen und ein doppelter Teilhaber an der Krankheit. Er kriegt "seinen Teil ab" und trägt ungewollt dazu bei, dass die Abhängigkeit sich verfestigt.

Zu Co-Abhängigen können Arbeitskollegen und/oder Vorgesetzte, Vater und Mutter, Ehefrauen und Ehemänner, Lebenspartner, Freunde und Geschwister, Ärzte und Therapeuten und sogar die eigenen Kinder werden, solange sie Verantwortung für den Abhängigen übernehmen, Verhalten entschuldigen oder rechtfertigen, bzw. für ihn/sie lügen, ihm/ihr Belastungen abnehmen oder ersparen wollen, selber unaufrichtig dem/der Abhängigen, anderen Personen oder sich selbst gegenüber sind, was die Tatsachen und Gefühle bezüglich der Abhängigkeit betrifft.

Das der Co-Alkoholiker selber Schwierigkeiten mit sich hat und Hilfe braucht, ist ihm meistens genauso wenig klar wie dem Abhängigen in Bezug auf seine Person. Der Co-Abhängige ist nämlich in seinem Wohlbefinden abhängig von einigen seiner zuvor beschriebenen Verhaltensweisen. Er hat das Gefühl, er könne damit nicht aufhören und hat meist vernünftig klingende Begründungen dafür, warum er sich so verhalten muss, genau wie der Alkoholiker es für sein Trinken tut. Und je mehr Kummer der Alkoholiker dem Co-Abhängigen bereitet, desto mehr kümmert sich dieser um ihn, so dass sich die Spirale der Co-Abhängigkeit immer enger dreht. Auch beim Co-Alkoholiker spricht man von Sucht - "der Sucht, helfen zu müssen". Dahinter steckt häufig ein zermürbender und sinnloser Kampf zwischen Angehörigen und Abhängigen, um das Suchtmittel Alkohol und/oder Tabletten. Angehörige - vor allem Frauen - leiden häufig unter massiven Schuld- und Schamgefühlen und tun alles, um den Schein zu wahren. Am Ende haben sich die Angehörigen oft völlig vom Verhalten der Süchtigen abhängig gemacht, und viele brauchen fachliche Hilfe

(z.B. Selbsthilfe-Gruppen für Angehörige), um ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen zu können. Diesen Zustand der Verstrickung und Hilflosigkeit bezeichnet der Begriff „Co-Abhängigkeit“. Wer es etwas feiner mag, kann auch von Beziehungssucht sprechen. Auch Kinder entwickeln häufig Co-abhängige Verhaltensweisen, mit denen sie ihrer Familie helfen möchten.

So wird ein Kind möglicherweise auffallend aggressiv, um (unbewusst) einen Teil der Wut in der Familie auf sich zu ziehen. Andere Kinder übernehmen sehr früh Verantwortung oder strengen sich stets ganz besonders an, um durch auffallend gute Leistungen zu beweisen, dass in der Familie alles in Ordnung ist. Die Kinder suchtkranker Eltern leiden häufig noch als Erwachsene unter Folgen wie tiefem Misstrauen, übersteigertem Hunger nach Anerkennung und einer Vorliebe für problematische Partnerschaften. Schätzungsweise fünf bis sieben Millionen Menschen leben in enger Gemeinschaft mit einem Alkohol- und/oder Tablettenabhängigen Menschen.

Der Co-Abhängige fühlt sich zeitweise auch recht wohl in dieser seiner "Rolle". Es gibt ihm die Bestätigung, wie gut er doch ist, wie leidensfähig und was er nicht alles für den Abhängigen bzw. die Familie tut. Oft trägt er die alleinige Verantwortung für alles und wenn der Abhängige dann den Weg in die Trockenheit schafft, kommt es sehr häufig zu massiven Partnerschaftskrisen. Der Abhängige möchte ein Stück Verantwortung wieder mittragen und da tut sich manch Co-Abhängiger verdammt schwer.

Von daher kann eine Therapie von abhängigen Paaren nur erfolgreich sein, wenn beide etwas verändern. Auch bei anderen Konstellationen z.B. Mutter/Kind, Kind/Eltern müssen alle therapiert werden. Nicht gemeinsam, sondern jeder für sich. Viele Selbsthilfegruppen bieten dies auch an. Zwangsläufig steht am Ende dieser Therapien für Abhängige plus Co-Abhängige nicht immer der gemeinsame weitere Weg.

ingeschickt von
Angelika Heymann

Der Kreuzbund Düsseldorf e.V. feiert wieder

das Johannisfest

Wann: 06. Juli 2013

Beginn: 12 Uhr

Wo : Vereinsgelände TG 81

Stoffeler Kapellenweg 65

ehem. Bugagelände

40225 Düsseldorf

Zufahrt über die B8, Werstener Strasse, 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 !!!!!!!“



WIR BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG!

Es mag für Einige vielleicht noch etwas früh erscheinen, aber gut Ding braucht bekanntlich Weile.

So, nun zur Sache.

Einige von Euch werden sich bestimmt noch an die Karnevalsfeiern von früher erinnern.

Egal, wo gefeiert wurde: Uni Mensa, Boston Club usw., der Saal war immer voll und die Stimmung großartig.

Leider ist das Alles mit der Zeit sehr eingeschlafen.

SCHADE

Nun haben wir uns mit ein paar Leuten zusammengesetzt und möchten die alte Zeit, in der viele mitgemacht haben, zurück holen.

Unser Anliegen ist es, die Kreuzbündler wieder zu einer Gemeinschaft zu führen und so möchten wir Euch bitten, dass der Eine oder Andere sich Gedanken macht ,wie man wieder mal eine tolle Veranstaltung mit vollem Saal hinbekommt.

Das Programm sollte zum größten Teil aus den eigenen Reihen kommen.

Wir denken, dies ist doch mal eine tolle Idee, um eine Gemeinschaft aufzubauen.

NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK.

Vorschläge bitte an :

Jochen Wachowski ,Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: 0173/8126064

Peter Schmidt, Gruppe BZ 6, Tel.: 0177/5905084

Wir bedanken uns schon mal im voraus!

Jochen & Peter

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!
Du hast einen großen Schritt gemacht,
den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.
Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.
Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.
Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.
Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.
Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.
Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.
Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.
Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.
Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.
Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.
Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.
Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:
Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.
Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.
Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für €0,26/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

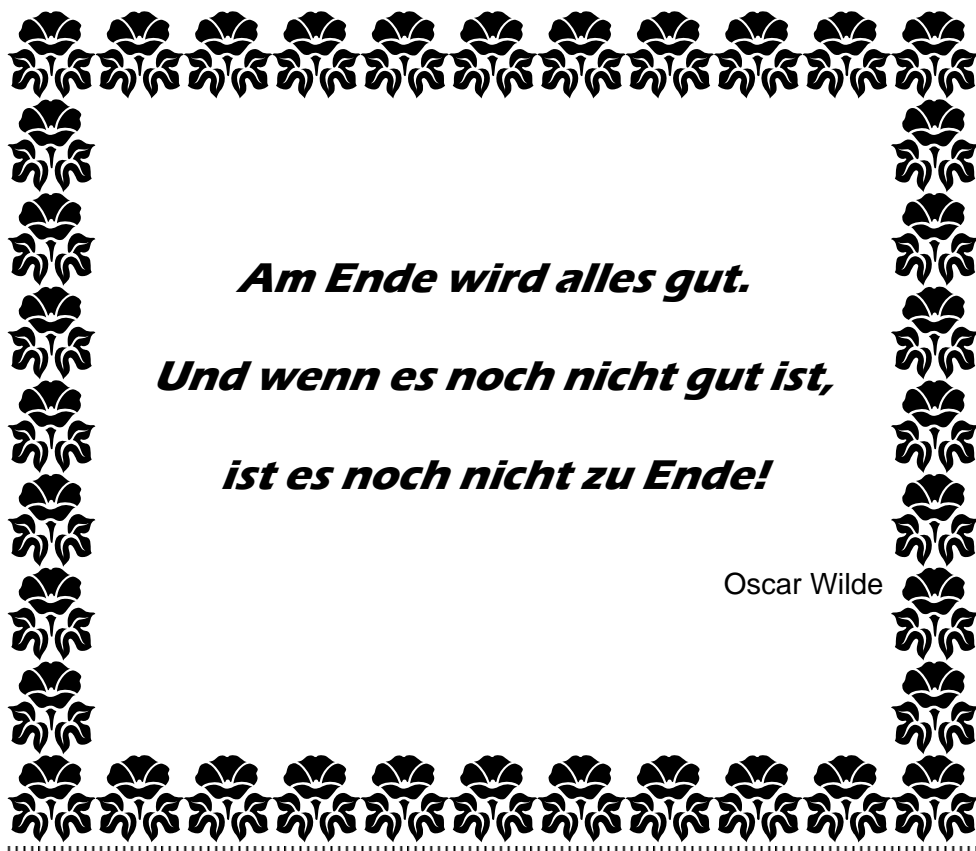
Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender



Am Ende wird alles gut.

Und wenn es noch nicht gut ist,

ist es noch nicht zu Ende!

Oscar Wilde

**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“**

**No. 141 / 2013
ist der 08.08.2013**

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

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz
Redaktion:
C. Blasche, P. Bleich,

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

Satz: C. Blasche
Binden: B. + D. Dupick



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

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 700 Stück

140 / 2013