

KREUZ *bunt+
aktuell*

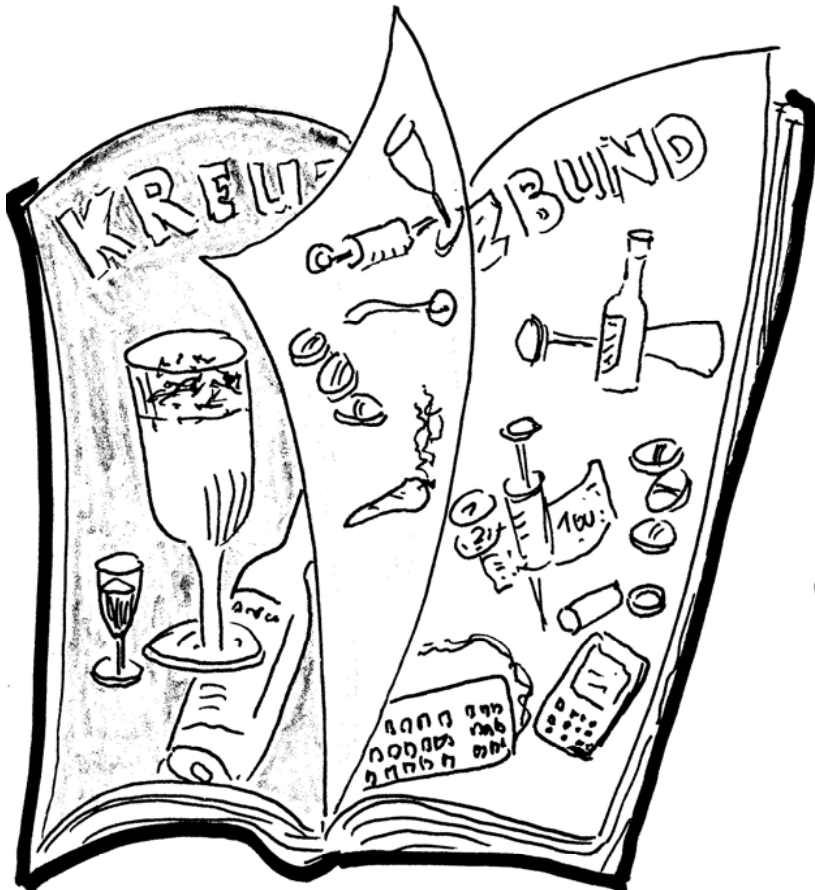


KREUZBUND

Nr. 147 September/Oktober 2014

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

gestern, heute ...



...und morgen!

Editorial

Nur wer weiß, wo er herkommt und wo er steht, kann seine Ziele realistisch bestimmen und mit Augenmaß und Hartnäckigkeit an ihrer Verwirklichung arbeiten. Gerade als Abhängige kennen wir das Gefühl, haltlos und maßlos im Chaos unserer Gefühle und schwankender Stimmungen herum zu torkeln und nichts zustande zu bringen. Der Größenwahn ist Teil meines Suchterlebnisses! Es waren schon einige Nadelstiche erforderlich, um den Ballon meiner alkoholbedingten Selbstüberschätzung zum Platzen zu bringen.



Das Erwachen war bitter und eine ganze Zeit lang traute ich mir rein gar nichts mehr zu. Meine Kreuzbund-Gruppe und ihre damalige Leiterin Henny Borgard haben viel dazu beigetragen, dass ich langsam wieder Talente und Fähigkeiten bei mir entdeckte und anfang Neues auszuprobieren.

Was für einen Einzelnen nützlich war, kann auch für eine soziale Gemeinschaft wie unseren Kreuzbund vielleicht nicht ganz falsch sein. Von Zeit zu Zeit sollten wir uns auf unsere Wurzeln besinnen, uns des Fundaments vergewissern, auf dem wir uns bewegen, und das

Terrain für die nächsten und übernächsten Schritte auf seine Tragfähigkeit hin prüfen. Der Beginn einer neuen Vorstandsmannschaft ist ein guter Zeitpunkt dafür. Deshalb versucht die Redaktion in dieser Ausgabe, den Bogen vom Ursprung des Kreuzbundes hin zu Ideen für die Zukunft unseres Kreisverbandes zu spannen.

Anregungen, aber auch Kritik oder Widerspruch, sind uns jederzeit willkommen!

Redaktion

Selbsthilfe auf dem Weg: Gestern - Heute - Morgen

Selbsthilfe: Gestern – Heute – Morgen. In diesem Titel schwingt für mich unausgesprochen mit, dass die Form der Selbsthilfe sich verändert, dass sie dem Wandel der Zeit unterliegt, damit sie Menschen ansprechen und erreichen und damit sie wirksam bleiben kann. Dass dies so ist, ist für den Kreuzbund offensichtlich nicht neu, denn das Wegmotiv und die Rede von Weggefährtinnen und Weggefährten drücken für mich diesen andauernden Veränderungsprozess mit anderen Worten aus. Sicher: Die Veränderung kann herausfordernd sein und will aktiv gestaltet werden, sie kann Abschied von Alt-Vertrautem und möglicherweise auch einmal den Sprung ins kalte Wasser bedeuten. Aber: Ohne ständige Veränderungsbereitschaft, ohne waches Wahrnehmen und beherztes Reagieren, ohne BeWEGung wäre die Selbsthilfe nicht sie selbst. Deshalb ist es gut, wenn wir im Kreuzbund miteinander auf dem Weg bleiben. Und als Christinnen und Christen wissen wir: Gott ist nicht nur das Ziel all unserer Wege und Bewegungen, als Weggefährte geht er alle Wege und Bewegungen unseres Lebens mit und begleitet uns. Diese Erfahrung und diese Hoffnung spricht aus dem Text von Ursula Hüllen:

beWEGt

beWEGt sein
menschliche Begegnungen
bewegen
bewegen mich
bewegen uns
bringen Bewegung in mein Leben
bringen Bewegung in unser Leben
Bewegung
auf etwas hin
auf jemanden hin
Bewegung
zu neuem Füreinander
zu neuem Miteinander

Jesus beWEGt
Menschliche Begegnungen
zwischenmenschliche Erfahrungen
bewegen Gott
bewegen Jesus
bringen Bewegung in Gott
bringen Bewegungen in Jesus
Bewegungen
auf DICH hin
auf uns hin
Bewegung
zu Tod und Auferstehung
zu Leben in Fülle für alle



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

GESTERN



"Stammbaum der Gruppen in Düsseldorf vor Gründung des BZ"

Zeichnerin unbekannt



Am 18.08.2014 konnte ich mit unserem Vorstandsvorsitzenden Jochen Wachowski zum "**Kreuzbund heute**" ein recht aufschlussreiches Interview machen.

Redaktion:

Wie siehst Du den Kreuzbund heute?

Jochen:

Der Kreuzbund ist die größte Selbsthilfegemeinschaft in Düsseldorf die nicht anonym auftritt.

Redaktion:

Was für "Stärken" hat der Kreuzbund?

Jochen:

Sein Angebot für Betroffene und Angehörige gemeinsam in Gruppen zu arbeiten, so dass auch die Angehörigen einen Einblick bekommen. Die Angehörigen sind dadurch in die Gruppenarbeit mit eingebunden und nicht nur unter sich.

Redaktion:

Was kann man noch ausbauen?

Jochen:

Die Werbung für den Kreuzbund durch engagierte Mitglieder, in dem sie ihren Weg zur Trockenheit offen darlegen.

Redaktion:

Welche Veränderungen müssen die heutigen Strukturen für ein modernes MORGEN erfahren?

Jochen:

Die Gruppen sollten offener für **alle** Süchte werden.

Redaktion:

Wie sind Deine Vorstellungen von einer dynamischen Gruppenarbeit?

Jochen:

Beinhaltet regelmäßige Information untereinander, um auf eventuelle Probleme direkt reagieren zu können.

Redaktion:

Welches Seminar würdest du als „**wichtigstes**“ für die Mitglieder vorschlagen?

Jochen:

KREUZBUND Kompakt

In meinen Augen ist der Besuch des Seminars das wichtigste für alle Mitglieder. Da aus diesem nicht nur die Geschichte des Kreuzbundes, sondern auch die Strukturen und Arbeitsweisen des Kreuzbundes hervorgehen.

Redaktion:

Wie laufen die Seminare ab? Was könnte man ändern?

Jochen:

Meistens sind diese als Wochenendseminar geplant. Diese könnte man als Tagesseminare durchführen, um Kosten sowie Zeit der Teilnehmer zu sparen.

Die Redaktion bedankt sich bei Jochen recht herzlich.

Carmen Blasche

Wo geht's lang?

Von Gorch Fock, einem Marineschriftsteller des 19. Jahrhunderts, stammt der folgende Vierzeiler:

Gottes sind Woge und Wind.
Aber Segel und Steuer,
dass ihr den Hafen gewinnt,
sind euer!

Ein Spruch, der Mut machen soll, wenn wir in unserer kleinen Nussschale „Kreuzbund“ im großen Meer der Suchtlandschaft herum geworfen werden. An die Dinge, die wir nicht ändern können, müssen wir uns so gut es geht anpassen. Aber wir dürfen dabei das Ziel nicht aus den Augen verlieren und müssen die Mittel, die in unserer Macht liegen, nach Kräften dazu einsetzen, unseren Hafen zu erreichen.

Ein anderer bekannter Spruch sagt:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Das mag auf dem Segelboot ziemlich einfach sein, in der Suchthilfe ist die Lage unübersichtlicher. Es sind viele Akteure auf dem Feld und es bietet wenig Trost, dass auch für die anderen die Rahmenbedingungen schwer überschaubar sind. Sie treffen sich auf allen Ebenen in unterschiedlichen Ausschüssen, Arbeitskreisen und Projektgruppen, erstellen Bestandsaufnahmen, Aktionspläne, Konzepte und während meiner Zeit im Vorstand hatte ich manchmal das Gefühl, mehr Zeit in Gremien zu verbringen als bei der Arbeit mit Suchtbetroffenen oder Angehörigen. Trotzdem ist die Mitarbeit dort wichtig, um die eigenen Argumente in die Prozesse einzubringen und zumindest Flagge zu zeigen. Darüber hinaus gilt es, die Trends der Suchthilfe zu beobachten, damit man sie in seine Überlegungen mit einbeziehen kann.

Ein solcher Aktionsplan wird gerade im Fachbeirat Sucht NRW erstellt. Das Land NRW hat sich vor einigen Jahren aus der finanziellen Förderung der Suchthilfe zugunsten einer Kommunalisierung der Förder-

mittel zurückgezogen. Ein Aktionsplan, der nicht mit Finanzmitteln unterlegt ist, wirkt etwas zahnlos. Dennoch enthält er eine Bestandsaufnahme der Trends in Sucht und Suchthilfe und konzeptionelle Überlegungen zur künftigen Ausrichtung der Suchtarbeit. Die Handlungsfelder sind dort wie folgt gegliedert:

- Kinder, Jugendliche, Familie und Sucht
- Erwachsene/Arbeitswelt und Sucht
- Ältere/alte Menschen und Sucht
- Gender* und Sucht
- Migration und Sucht
- Geistige Behinderung und Sucht.

* soziologische Geschlecht

Nachfolgend möchte ich zwei Punkte beschreiben, an denen sich die Düsseldorfer Selbsthilfe nach meiner Einschätzung nutzbringend in Prozesse einmischen kann. Voraussetzung ist dabei, dass sich Mitglieder bereit finden, diese Arbeit auch nachhaltig zu tun.

Jugendarbeit

Die RP berichtete am 15. August, dass in 2013 insgesamt 12.259 Kinder von den Jugendämtern aus ihren Familien geholt werden mussten, ein Anstieg von 6,8 % gegenüber dem Jahr davor. Allein in Düsseldorf waren 1.102 Kinder davon betroffen. Auch wenn der Bericht darüber nichts ausagte: Sucht ist sicher eine häufige Ursache für häusliches Chaos. Kinder aus suchtbelasteten Familien sind selbst in erhöhtem Maße suchtgefährdet. Eine Initiative des Kreuzbundes zur Prävention in Einrichtungen der Jugendhilfe erscheint mir wünschenswert. Die **Fachtagung Garath (vormerken: Samstag, 08. November 2014, 10.00 Uhr!)** bietet einen Workshop zu diesem Themenkreis an.

Seniorenarbeit

In einer alternden Gesellschaft mit wachsender Lebenserwartung wächst auch die Zahl der Abhängigen im höheren Lebensalter. Neben Alkohol spielt besonders die Abhängigkeit von Medikamenten eine Rolle. In den Altenheimen wird das Problem aus welchen Gründen auch immer eher zögerlich angegangen. Die Selbsthilfe kann hier wie an den Schulen einen Beitrag leisten, um über die Risiken zu informieren und um ältere Menschen zumindest zur Reduzierung des Konsums zu motivieren. Wir

könnten Vorträge anbieten über unseren Weg in die Abhängigkeit und wieder heraus und dadurch ein Gespräch zwischen den Betreuern und den Heimbewohnern über das eigene Konsummuster in Gang bringen. Daraus könnten sich bei entsprechender Unterstützung durch das Betreuungspersonal auch Gruppenangebote entwickeln. Die Erfahrung von Bruni und Dieter Dupick zeigt, dass es ohne eine solche unterstützende Mitwirkung nicht funktioniert.

Zum Handlungsfeld Arbeitswelt lassen sich sicher auch Ideen entwickeln. Unser Angebot für Vorträge in Unternehmen und Dienststellen besteht nach wie vor. Es wird leider nur sporadisch von Betriebsräten oder von Arbeitsmedizinern zur Führungskräftebildung eingesetzt. Nachhaltige Kooperationen haben sich daraus bisher nicht ergeben.

Bei den übrigen Themen dieses Aktionsplans muss ich passen. Das Thema Gender ist ein Querschnittsthema. Wir haben bisher versucht, den geschlechtsspezifischen Aspekten durch getrennte Veranstaltungen „Frauenarbeitskreis“, Frauen- und Männerfrühstück sowie durch Seminare Rechnung zu tragen.

Bei Migration und geistiger Behinderung scheitern wir bisher an Sprach- und Fachkenntnissen.

Reinhard Metz

|||||

Eure Meinung ist uns wichtig!

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

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Wir gratulieren recht herzlich !



Werner Thieltges,
der am 01. August 2014
sein 10jähriges KB-Jubiläum hatte!

Georg Petzold,
der am 01. Oktober 2014
sein 25jähriges KB-Jubiläum hat!



Am 26. Oktober feiert
Hermine Schröder
ihr 75stes Wiegenfest!



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 07.09.2014	Team für Bilk
13. und 14.09.2014	BZ 2
20. und 21.09.2014	Team für Unterrath
27. und 28.09.2014	BZ 14
04. und 05.10.2014	Urdenbach
11. und 12.10.2014	Derendorf 1
18. und 19.10.2014	BZ 8
25. und 26.10.2014	BZ 9
01. und 02.11.2014	BZ 1
08. und 09.11.2014	BZ 15
15. und 16.11.2014	BZ 6

KB-Termine:

15.09.2014	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
29.09.2014	18.00 Uhr Vorstandssitzung
06.10.2014	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
11.10.2014	10.00 Uhr Männerfrühstück
20.10.2014	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Gisela Schulz
Markushaus	Gisela Schulz
Fliedner- Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyerstraße	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.**

**06. September 2014
08. November 2014**

Bitte die Termine vormerken.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	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 Heinz Drillen, 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 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf 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

	Unterrath Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	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	
	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 Guido Zahn, Tel.: 0172/2631196	Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 12

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211/ 17939481

Telefon 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

(Mobil) 0173/ 5290622

Carmen Blasche 02173/ 54694

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

Vom Träumen und Wachen mit Barbara Kroke

Es geht in unserem Seminar um Lebensträume und die Möglichkeit ihrer realistischen Umsetzung - vielleicht auch auf eine andere Weise als erwartet.

Und es geht ums Wachsein für eben diese Alternativen - und auch darum, wachsam mit unserem Körper und unserer Seele umzugehen.

Bedeutsame Nachtträume mögen uns bei beidem weiterhelfen - wir können sie miteinander deuten und bearbeiten.

Ziel der Seminare und Arbeitsmethoden

Ziel der Seminare ist eine geschärfte Wahrnehmung, eine zunehmende Selbstfindung und Selbstannahme und eine Verbesserung der Lebensqualität. Dazu gehören: Deutlichmachung der Ressourcen, Hilfestellung bei der Reintegration abgespaltener Persönlichkeitsanteile, Ermutigung, Neues auszuprobieren.

Meine Arbeitsmethode: Gesprächstherapie mit tiefenpsychologischem Hintergrund; hinzu kommen Elemente aus der Verhaltenstherapie, Rollenspiel, Gestaltarbeiten, körperorientierte Komponenten. Wünschenswert und in meinem Repertoire sind 1 - 2 Familienaufstellungen pro Seminar (mehr ist zeitlich nicht unterzubringen)



Seminarleiterin:

Barbara Kroke ist Suchttherapeutin (DAS), hat Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Familienaufstellung (nach Virginia Satir), Psychodrama, Psychosynthese, Focusing und anderen körperorientierten Therapierichtungen. Langjährige Tätigkeit (fast 17 Jahre) in der Fachklinik Bad Tönisstein als Gruppentherapeutin. Seit 1992 in eigener Praxis tätig. Durchführung von Selbststärkungs-Wochenenden und Seminaren in eigener Regie. Vorträge und Tagesseminare für Führungskräfte zum Themenkomplex „Alkoholismus am Arbeitsplatz“. Vorträge in Kliniken, JVA und Schulen über Alkoholismus, Therapiemöglichkeiten und Prävention.

Wochenend-Seminar

Anmeldung im
Kreuzbund-Büro
bei Angelika Buschmann
Bendemannstraße 7
40210 Düsseldorf
Tel.: 0211/17939481

von Freitag 07.11.2014, 18.00 Uhr
bis Sonntag 09.11.2014, 14.00 Uhr
Anzahl Teilnehmer: 14 Personen

im Tagungshaus "Maria in der Aue"
In der Aue 1
42929 Wermelskirchen

Kostenbeitrag
Mitglieder 90,00 €
Nichtmitglieder 120,00 €
(Fällig bei Anmeldung)

Phantasie oder Wirklichkeit?

Krankenkassen und Rententräger werden in absehbaren Jahren kein Geld mehr haben, um Kliniken und Suchthilfeverbände für sogenannte therapeutisch geleitete Gruppen zu bezahlen!

Das wird die große Stunde der Suchtselbsthilfe!

Nur:

- Wird die Suchtselbsthilfe den Ansturm bewältigen können?
- Ist sie auf die Menschen, die dann kommen, vorbereitet?
- Wird sie mit den Suchtthemen, die durch die Menschen in die Suchtselbsthilfe getragen werden, fertig werden?
- Gibt es genug ausgebildete Gruppenleiter, die heute schon in die Zukunft schauen?
- Wird sie endlich bereit sein andere Süchte zuzulassen und sich damit auseinanderzusetzen?
- Die Abhängigen der Zukunft sind in einer veränderten Gesellschaft abhängig geworden. Hat die Suchtselbsthilfe sich auch mit dieser Gesellschaft verändert?
- Wie flexibel kann die Suchtselbsthilfe werden?
- Ist die Suchtselbsthilfe bereit, mit der professionellen Suchthilfe zusammen zu arbeiten?

Eine Liste von Fragen, die sicher noch erweitert werden kann; die sich die Suchtselbsthilfe beantworten muss, um für die Zukunft gerüstet zu sein!

Vieles, was vor 30 Jahren galt, gilt sicher auch noch heute, und auch übermorgen. Aber der Abhängige von Übermorgen ist nicht mehr alternativlos!

Vor 30 Jahren war die Suchtselbsthilfe der einzige „**dauerhafte Halt**“ für den Abhängigen. Schon heute hat der Abhängige Alternativen! Die Mediziner, Psychologen und Therapeuten werden im Übermorgen immer besser verstehen, sich dieses **lukrative Geschäft** „**Abhängige**“ zu eigen zu machen!

Gestern war die Suchtselbsthilfe gut! Schon heute ist „gut“ zweifelhaft. Um im Übermorgen bestehen zu können, und wieder gut sein zu können, ist „**Veränderung**“ notwendig! Viel Erfolg!

Peter Konieczny



Es könnte eine neue Gruppe entstehen

Elternpaare suchen Elternpaare von Betroffenen!

Eltern möchten sich mit Eltern alkoholkranker,
Erwachsener Kinder zum
Erfahrungsaustausch treffen.

Das erste Treffen findet am **17.09.2014 um 19.00 Uhr**

Beim Kreuzbund in der Bendemannstr. 17 statt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer:

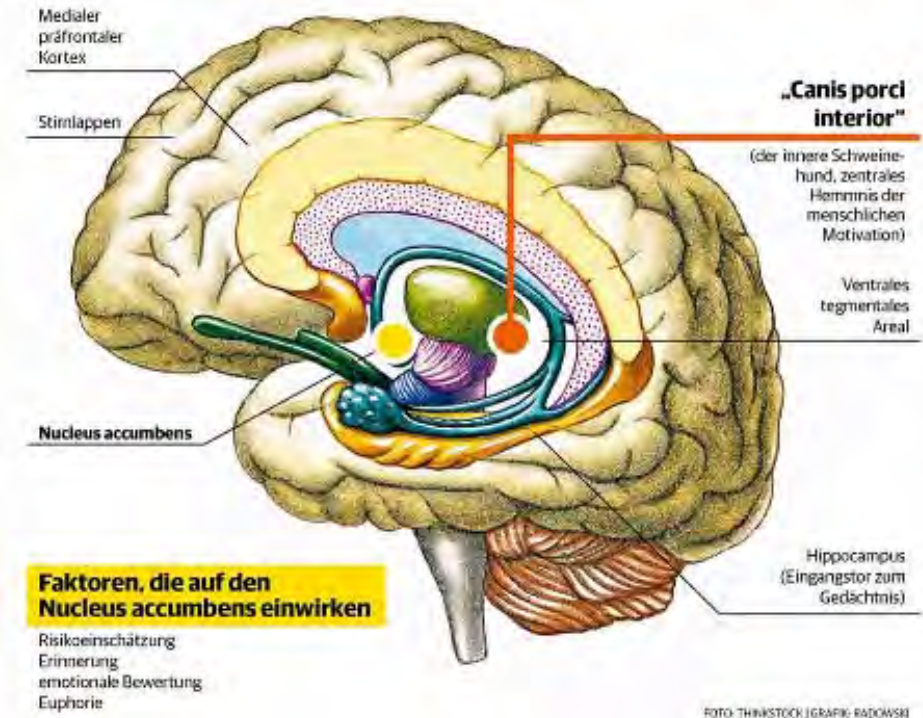
0211/422 04 64

Wegen Urlaub erst ab dem 11.09.2014 melden.

Jutta und Peter Michaelis

Canis porci interior

heißt er auf küchenlateinisch, der „innere Schweinehund“. Wissenschaftler haben ihn sogar lokalisiert: er haust im menschlichen Gehirn! Genauer im „nucleus accumbens“, wo Risikoeinschätzung, Erinnerung, emotionale Bewertung und Euphorie zuhause sind.



Quelle: RP vom 04.07.2014

Der freundliche Hausgenosse ernährt sich von guten Vorsätzen! Immer wenn mal wieder einer vorbei kommt, schnappt er zu, und schwupp weg ist er! Besonders um Neujahr herum macht er reiche Beute. Bei Süchtigen wie ich einer bin, entwickelt er sich prächtig, wächst und gedeiht und beginnt, das Gehirn zu verdrängen. Macht nichts, sage ich mir, der Verstand stört sowieso nur beim Trinken.

Die pharmazeutische Industrie hat sich dennoch entschlossen, dem Haustier den Appetit zu verderben. Ein bisschen wenigstens. Sie hat ein Medikament mit Namen „Nalmefen“ entwickelt, das „an den sogenannten Opioid-Rezeptoren auf bestimmten Gehirnzellen wirkt, und so das Trinken von Alkohol weniger attraktiv macht“ (Apotheken-Umschau 1.7.14, S.65). Bevor der Patient anfängt zu trinken oder auch mit dem ersten Glas, wirft er eine dieser Pillen ein und reduziert so seine Trinkmenge an diesem Abend. Bei nächster Gelegenheit kann er das wieder tun, muss aber nicht. Es funktioniert, sagen die Studien. Deshalb ist das Medikament auch in Deutschland zugelassen, so dass die Krankenkassen auf Verordnung durch den Hausarzt für 3 maximal 6 Monate die Kosten übernehmen. Die Suchtexperten sind uneinig, ob das tatsächlich was bringt. Einige meinen, alles was die Trinkmenge reduziert sei gut, andere verweisen darauf, dass es auf die Motivation ankomme und wieder andere meinen, eigentlich komme es nicht auf die chemische Wirkung des Medikaments an, sondern darauf, dass der Arzt bei der Verschreibung mit dem Patienten über seine Trinkgewohnheiten ins Gespräch komme.

Wenn von meinem Gehirn trotz langjähriger Misshandlung noch etwas übrig geblieben ist, komme ich zu dem Schluss, dass man dem Patienten mit gleichem Effekt auch ein Zückerchen hätte anbieten können. Denn – so wird in dem Artikel berichtet – „in einer der drei Studien trank die Kontrollgruppe, die zusätzlich zur Beratung nur ein Scheinmedikament erhielt, nach sechs Monaten rund 40 % weniger als zuvor.“ Es ist schon erstaunlich, wie mit Patienten heute umgegangen wird. Nur nicht Klartext reden, er könnte ja weglaufen! Und so wird er wieder und wieder motiviert, und wenn er nicht zwischendurch an seiner Sucht verstorben ist, dann begreift er vielleicht irgendwann doch noch von selbst, was mit ihm los ist. Ob dieser Patient dann seinen Ärzten dankbar ist, die seine Krankheit honorarfördernd in die Länge gezogen haben?

Übrigens: „Viele können den canis porci interior überwinden, indem sie unliebsame Tätigkeiten mit anderen Menschen gemeinsam erledigen. Das Joggen oder [Lernen](#) mit [Freunden](#) wird eher durchgezogen, da nun die [soziale Verantwortung](#) für die Gruppenaktivität aktiviert ist und viele Menschen sich dadurch gegenseitig mitziehen. So bekämpft man gemeinsam nicht nur den eigenen, sondern auch den inneren Schweinehund des Anderen.“ (Gehirn News 14.07.14) Bei uns nennt man das Selbsthilfegruppen!

Reinhard Metz

Kreuzbund Münster

Am 23.08.2014 besuchte uns der Kreuzbund Münster in Düsseldorf.

Jochen und ich trafen uns mit ihnen am WDR, wo wir um 10.00 Uhr mit einer Besichtigung des Senders den Tag begannen.

Was wir da sahen und hörten, verschlug uns allen die Sprache.

Ein kleines Studio mit großer Wirkung.

Das Studio, nicht viel größer als ein normales Wohnzimmer, mit viel Technik versehen. Was im Fernsehen riesengroß erscheint, ist in Wirklichkeit ganz klein.

Ich glaube, dass Jochen und ich für diesen Job die Richtigen waren, 2 echte Düsseldorfer mit großer Klappe.

Große Klappe deswegen, weil so Münsteraner auch unterhalten werden mussten; manchmal kamen wir uns vor wie die Marktschreier, aber alles war toll! Das Wetter spielte mit:

eben Kreuzbund-Wetter

Nach dem WDR-Besuch gingen wir dann Richtung Altstadt.

Am schönen Rhein entlang. Jochen konnte den Münsteranern viel von unserer Stadt und auch von seinem früheren Leben, hier in der Altstadt, erzählen. Wir gingen also vom WDR über die Rheinpromenade, zeigten die Kasematten, den alten Hafen und natürlich auch das Treiben vor dem „Ürigen“.

Weiter schlenderten wir zum Rathaus.

Jochen erzählte immer wieder, wie schön unsere Stadt doch ist. Ich war ja richtig begeistert von dem was ich da hörte, denn ich hatte ihm das nie so zugetraut. Ein Lob an Jochen!!!

Zum Schluss der Altstadttour gingen wir dann noch durch die Bolkerstraße zum "Schlüssel" Mittagessen.

Unseren Besuchern blieb der Mund offen stehen, als sie die Atmosphäre im "Schlüssel" sahen und erst recht, als das Essen kam.

Ne halve Hahn und noch so'n Kram. Aber geschmeckt hatte es allen. Nun konnten wir gestärkt den Rest der Reise zurücklegen, bis in die Bendemannstraße, wo schon der Kaffee und der Kuchen warteten.

Als ob das nicht schon genug gewesen wäre. Nein es gab auch noch 2 Ehrungen. Super gemacht. Und zum Schluss bekamen Jochen und ich auch noch ein Dankeschön in Form eines Präsentes. Die Gruppe Münster verließ uns dann wieder so gegen 16.30 Uhr. Ich glaube, dass dies ein gelungener Tag für alle war.

Ich würde dies mit Jochen zu jeder Zeit wiederholen.

Heinz Wagner

UP DATE

Da bekam ich doch dereinst ein Schreiben vom Diözesan Caritasverband in die Finger, das mich doch sehr interessierte. Es war ein Angebot über eine Fortbildung oder Weiterbildung für erfahrene Gruppenleiter, ein sogenanntes UP DATE. Ja, da mach ich doch mit.

Mit mir aus Düsseldorf macht noch Jochen mit, worüber ich mich sehr freue.

Im April ging es los mit dem Start up. Kennenlernen der supernetten Gruppe.

Kurzweilig ging die Zeit rum.

Fünf Wochenenden und ein Abschluss-Tag sollten folgen.

Im Mai gab es ein Gesundheitscoaching in Maria in der Aue. Jochen sagt, es war ganz toll. Ich war leider krank.

Im Juni Supervision und Selbsterfahrung. Das war spannend und für mich auch einiges Neues dabei. Die Gruppe wächst gut ineinander.

Im Juli gab es neue Methoden zur Förderung des Zusammenhaltes in der Gruppe.

Wir hatten einen Heidenspaß miteinander. Was da alles möglich ist....

Unglaublich, und manches echt verblüffend.

Jetzt ist Sommerpause.

Im September geht es weiter: Projektkultur, dann Gesprächsführung, Selbstmanagement und, und, und. Also, es bleibt spannend.

Ich freue mich darauf.

Vielleicht gibt es ein solches tolles Angebot noch einmal und Ihr habt ja Lust???

Herzlichst ,

Christa Thissen, BZ 9

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:

Stadtsparkasse Düsseldorf - BIC: DUSSEDDXXX IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

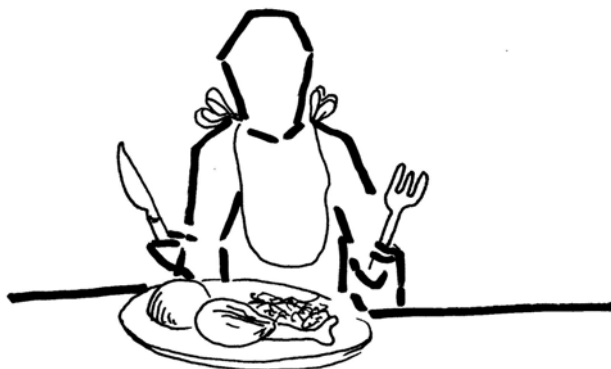
Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender



Im Oktober findet wieder unser traditionelles Haxenessen in der Bendemannstraße statt.

Den genauen Termin entnehmt bitte dem noch folgenden Aushang.

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

No. **148** / 2014
ist der **03.10.2014**

Impressum



147 / 2014

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: BIC: DUSSEDDXXX
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

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

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff
Binden: B. + D. Dupick

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