

KREUZ *bunt+ aktuell*



KREUZBUND

Nr. 159 *September/Oktober 2016*

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



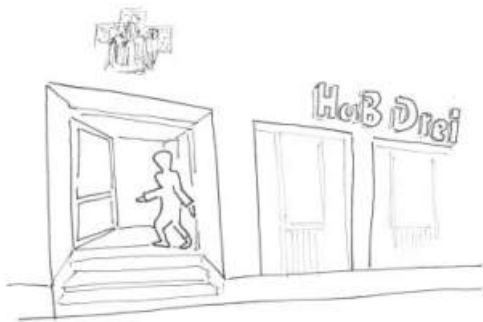
Helpfen und Beraten

Editorial

Vormals versteckte sich der Kreuzbund in einer Ecke der Bendemannstraße. Um ihn zu erreichen, musste man klingeln, die Treppe hoch und durch eine weitere Tür. Im Flur dahinter lief man geradeaus auf die Toiletten zu, die Türen rechts waren meist zu und aus der Tür links roch es nach Tabakrauch und Bulettenfett. So einladend war das alte Begegnungszentrum!

Dennoch wurde dort jahrzehntelange gute Arbeit geleistet. Die Suchtkliniken schickten sogar ihre Entgiftungspatienten zum Kreuzbund, um sie auf den Weg in die Selbsthilfe zu bringen! Und der Kreuzbund zeigte sich auch in der Öffentlichkeit. An der Karl- und Charlottenstraße gab es sogar Wegweiser! Ganz zu schweigen von öffentlichen Aktionen wie dem eigenen Wagen beim Karnevalszug!

Über den Erdgeschossfenstern der neuen Cafeteria in der Hubertusstraße hat der Kreuzbund ein Schild anbringen lassen: **HuB Drei** und auf den Scheiben Transparente **Helfen und Beraten**. Die Eingangstür steht zumindest im Sommer meistens offen. Damit macht er der Öffentlichkeit ein umfassendes Angebot:



**Kommt herein, wenn Ihr Rat
und Hilfe braucht!**

Er bietet Dienste an wie ein Einzelhändler oder ein Ladenhandwerker. Das ist neu und deshalb auch für den Kreuzbund gewöhnungsbedürftig. Es bietet aber auch neue Chancen für eine unbefangene Kontaktaufnahme. Dadurch soll der Zugang zu den Leistungen der Selbsthilfe erleichtert werden. Wie diese Leistungen im Einzelnen erbracht werden, ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe.

Redaktion

Gott tut uns gut!

„Helfen und beraten.“ Das ist das Thema dieser Ausgabe. Betroffene beraten andere Betroffene. Das Wissen in der Gruppe hilft allen, jeder kann die anderen verstehen und weiß, wie es ihnen geht. Die Solidarität des Mit-Wissens und Mit-Fühlens ist eine Stärke der Selbsthilfe.

„Gott tut uns gut.“ Das steht auf zwei Fahnen vor dem Marienportal des Kölner Doms. Zur Begrüßung für Alle, die in diesem Jahr der Barmherzigkeit durch die Heilige Pforte gehen. Barmherzigkeit – das klingt vielleicht für manche eher altmodisch. Für mich hat Barmherzigkeit mit einem offenen, weiten und großen Herzen zu tun. Mit einer Zuwendung, die nicht bedauert, sondern hinhört und hinsieht, was der andere braucht. Für mich empfinde ich es als barmherzig, wenn ich mich in meiner eigenen Menschlichkeit anderen zeigen darf und trotz eigener Grenzen an einen Gott glauben darf, dessen Liebe nicht an meinen Grenzen endet. Barmherzigkeit bedeutet für mich, dass es keine verlorene Situation und keinen verlorenen Ort gibt.

Helfen und beraten in den Gruppen des Kreuzbundes, einander mitteilen und das Leben miteinander teilen – das ist im Kreuzbund selbstverständlich und allwöchentlich gelebte Barmherzigkeit. Hier sehen Menschen ihre Nächsten mit offenen und gütigen Augen an – und nicht an ihnen vorbei oder durch sie hindurch.

„Gott tut uns gut.“ Nicht nur im Jahr der Barmherzigkeit. Helfen und Beraten wir im Kreuzbund weiter, damit Barmherzigkeit im Kreuzbund ein Tu-Wort bleibt und mit Gottes Hilfe immer wieder neu wird.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Gesundheitstage +++

Wir möchten nochmals zur Teilnahme in der WfaA im Südpark am 14.10.2016 in der Zeit von 9.00 bis 13.30 Uhr aufrufen. Es wäre schön, wenn sich doch einige Mitglieder hier einfinden könnten.

+++ Gruppenleiter-Wochenende vom 29. – 30. Oktober 2016 +++

Die Einladungen zum Gruppenleiter-Wochenende in der Hubertusstraße, an dem alle Gruppenleiter, Stellvertreter und interessierte Mitglieder teilnehmen können, werden noch verschickt. Der Vorstand bereitet in den kommenden Wochen die thematischen Vorgaben mit Peter Hennen-Busse vor.

Die Gruppenleiter werden gebeten, die **Anmeldungen ans Büro weiterzuleiten**.

+++ Fachtagung Garath +++

Wie jedes Jahr ist am 05.11.2016 von 10.00 bis 16.00 Uhr die Fachtagung Garath.

Thema: „Wo ein Wille zur Abstinenz – da ist auch ein Weg“.
Von der Vielfalt in der Selbsthilfe.

Siehe Vorankündigung Seite 17

+++ Kreisausschusssitzung 2017 +++

Im nächsten Jahr ist wieder eine Kreisausschusssitzung mit „Neuwahl“ des Vorstandes.

Der Vorstand und die Beisitzerin Frauenarbeit stellen sich zur Wiederwahl.

Für den Beisitz Cafeteria wird sich Silvia Ahenkona zur Wahl stellen, die Beisitzer für „Freizeit und Öffentlichkeitsarbeit“ sind neu zu besetzen.

Zusätzliche Wahlbewerbungen von Mitgliedern sind natürlich für **alle** Vorstandsämter möglich und willkommen!

Der Vorstand

Kreuzbund Düsseldorf – Gruppen und mehr!

Die Gruppen sind das Herz- und Kernstück der Suchtselbsthilfe. In ihnen treffen sich Woche für Woche Mitglieder und andere Gruppenbesucher, um trocken zu werden und um ihre Abstinenz zu sichern. Wie und warum das funktioniert, darüber gibt ein eigener Beitrag in diesem Heft Auskunft. Darüber hinaus entfaltet der Kreuzbund aber noch eine Vielzahl anderer Aktivitäten.

Diese haben zum Teil mit der Information und Gewinnung neuer Gruppenbesucher zu tun. Beispiele sind Besuche in Kliniken und Therapieeinrichtungen, in der JVA, Teilnahme an Informationsständen z.B. beim NRW-Tag.

Ein weiteres Arbeitsfeld sind Präventionsveranstaltungen in Schulen, Betrieben und Behörden. Auch dazu gibt es einen gesonderten Beitrag.

Daneben gibt es aber Dinge, bei denen man sich fragen könnte, was sie denn mit Suchtselbsthilfe zu tun haben: Betrieb der Cafeteria rund um die Uhr auch an Wochenenden und Feiertagen, Frauenfrühstück, Männerfrühstück, Ausflüge, Mal- und Tanzkurse, alkoholfreier Karneval, Adventfeier, Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und so weiter. Warum machen die das?

Zum Verständnis bedarf es der Einsicht in das Wesen und die Auswirkungen der Suchtkrankheit. Wie der Rausch Gefühle und Stimmungen verändert, den Verstand verwirrt und körperliche Ausfallerscheinungen erzeugt, so erfassen auch die langfristigen Suchtfolgen den gesamten Menschen. Es treten körperliche Veränderungen auf, der Verstand wird in Mitleidenschaft gezogen, seelische Störungen entstehen und der Süchtige vereinsamt zunehmend. Die Mediziner sprechen von einer biopsychosozialen Erkrankung. Die bekannte Jellinek-Kurve beschreibt diesen fortschreitenden biopsychosozialen Abbau (nächste Doppelseite).

Diese Eigenart der Suchterkrankung hat Auswirkungen auf die Behandlung und den Heilungsprozess. Abstinenz ist zwar notwendig aber nicht ausreichend. Deshalb mögen Medikamente zur Linderung des Suchtdrucks (Craving) zwar kurzzeitig den Entzug erleichtern,

weiter Seite 8

A. Krankheitsverlauf des Alkoholismus

1. Gelegentliches Erleichterungstrinken
2. Beginn des regelm. Erleichterungstrinkens
3. Erhöhung der Alkoholtoleranz
4. Gedächtnislücken treten auf
5. Das heimliche Trinken
6. Zunehmende Abhängigkeit von Alkohol
7. Das Erleichterungstrinken wird zum Reflex
8. Schuldgefühle wegen des Trinkens
9. Gespräche über Alkohol werden vermieden
10. Die Erinnerungslücken werden häufiger
11. Die Fähigkeit mit dem Trinken, wie andere aufzuhören, nimmt ab. Der Kontrollverlust beginnt
12. Eine Erklärung des Trinkverhaltens wird nötig
13. Renommistisches, aggressives Imponiergehabe
14. Laufende Gewissensbisse
15. Rückfälle nach Perioden völliger Abstinenz
16. Gute Vorsätze und Entschlüsse schlagen fehl
17. Gedankliche und geographische Flucht
18. Verlust von anderen Interessen
19. Freunde und die Familie werden fallengelassen
20. Sorgen am Arbeitsplatz und Geldsorgen
21. Grundloser Unwille
22. Vernachlässigung der Ernährung
23. Verlust der allgemeinen Willensstärke
24. Zittern und morgendliches Trinken
25. Abnahme der Alkoholtoleranz
26. Verschlechterung des Körperzustandes
27. Verlängerte Rauschzustände
28. Bemerkenswerter ethischer Abbau
29. Beeinträchtigung des Denkens
30. Trinken mit Personen unter dem eigenen Stand
31. undefinierbare Ängste
32. Unfähigkeit, eine Tätigkeit zu beginnen
33. Das Trinken nimmt den Charakter der Besessenheit an
34. Verschwommene religiöse Wünsche
35. Die Alkoholbasis und das Erklärungssystem brechen zusammen
36. Die vollständige Niederlage wird zugegeben
37. Das besessene Trinken wird innerhalb eines Circulus vitiosus fortgesetzt

Prodromalphase

akute Phase

chronische Phase

Mit diesem Schema wird eine komplizierte Entwicklung in stark vereinfachter Form dargestellt.
Das Schaubild ist nur richtig zu verstehen, wenn man z.B. folgendes berücksichtigt:

B. Gesundungsprozeß

34. Ein klarer und sinnvoller Weg zu leben eröffnet sich er reicht über die früheren Möglichkeiten hinaus
33. Gruppentherapie und gegenseitige Hilfe gehen weiter
32. Er erlangt die Fähigkeit, sich und andere zu akzeptieren
31. Ausflüchte werden als solche erkannt
30. Er hat d. seine Nüchternheit seine Zufriedenh. gewonnen
29. Er beachtet sein äußeres Auftreten
28. Der Arbeitgeber vertraut ihm
27. Die ersten Schritte für eine wirtschaftliche Stabilität werden unternommen
26. Die Fähigkeit der emotionalen Kontrolle nimmt zu
25. Es kommt zu einem richtigen Verhältnis zu echten Werten
24. Er sieht Tatsachen mutig ins Gesicht
23. Ideale entstehen neu
22. Ein neuer Kreis beständiger Freundschaften bildet sich
21. Neue Interessen werden wach
20. Die Bemühungen werden durch die Familie und die Freunde anerkannt
19. Einstellung auf die Bedürfnisse der Familie
18. Natürliche Entspannung und Schlaf
17. Der Wunsch auszuweichen, verschwindet
16. Realistisches Denken
15. Die Selbstachtung kehrt zurück
14. Eine regelmäßige Ernährung wird eingehalten
13. Die Angst vor der unbekanntem Zukunft nimmt ab
12. Die Möglichkeit einer neuen Art zu leben, wird anerkannt
11. Beginn der Gruppentherapie
10. Beginn neuer Hoffnung
9. Körperliche Durchuntersuchung durch den Arzt
8. Die geistigen Bedürfnisse werden überprüft
7. Das richtige Denken beginnt wieder
6. Es wird ihm bei der Bestandsaufnahme geholfen
5. Er trifft ehemalige Alkoholiker, die gesund und glücklich sind
4. Er hört auf zu trinken
3. Es wird ihm gesagt, daß die Sucht zum Stillstand gebracht werden kann
2. Er lernt, daß der Alkoholismus eine Krankheit ist
1. Es besteht ein ehrlicher Wunsch nach Hilfe

Readaptionszeit

Labilitätszeit

Aufhellungszeit

Nur unter der Voraussetzung, daß weitergetrunken wird, führt der Krankheitsverlauf bis zum „bitteren Ende“. Einsicht und Umkehr können viel früher einsetzen.
Der Gesundungsprozeß verläuft jedoch in der angegebenen Form.

Fortsetzung Seite 5

die Behandlung der psychischen Ursachen der Sucht und der im Verlauf der Sucht auftretenden psychischen Folgen bleibt aber weiterhin erforderlich. Parallel muss aber auch eine soziale Rehabilitation erfolgen, damit der Patient den Weg zurück in die Gesellschaft findet.

Bei dieser Wiedereingliederung kann die Selbsthilfe ihre Stärken unter Beweis stellen. Sie bietet dem Betroffenen langfristige Bindung und vielfältige Anstöße und Motivation zur Gesundung:

- **Vertrauliches Gespräch**
- **Aufbau von Vertrauen zur Umwelt**
- **Aufbau von Selbstvertrauen (Experimentierfeld, „Spielwiese“)**
- **Spiegelung (Verbesserung der Wahrnehmung)**
- **Aufbau neuer Kontakte zur Außenwelt**
- **Beispiele für die Bewältigung des „trockenen“ Lebens**
- **Rat und Hilfe von „Experten“.**

In diesen Zusammenhang ordnen sich die oben genannten Aktivitäten des Kreuzbundes Düsseldorf ein. Sie fördern soziale Kontakte in einem alkoholfreien Umfeld. Sie erlauben es den Betroffenen, ihre lange verschütteten Ressourcen wieder zu beleben und zu erproben. So ist ein Ausflug keine touristische Veranstaltung, sondern sinnvolle Freizeitgestaltung. Die gemeinsamen Feiern holen „einsame Wölfe“ zurück in die Gemeinschaft. Kursangebote tragen auch dazu bei, Misserfolge und Rückschläge möglichst ohne Rückfall zu ertragen. Und die Cafeteria steht jederzeit, als Anlaufpunkt bei Problemen oder einfach als alkoholfreier Treffpunkt, für ein Gespräch zur Verfügung.

Letztlich ist auch der Kreuzbund selbst ein Übungsfeld zur Rehabilitation. Alle Aktivitäten werden ehrenamtlich von Betroffenen organisiert und weitgehend auch durchgeführt. Dabei hat manch einer wieder Vertrauen zur eigenen Leistungsfähigkeit wiedergewonnen und auch neue Talente entdeckt.

Reinhard Metz

Gesprächskreis Stadt Monheim

Bei einem Gespräch über das Thema „Alkohol am Arbeitsplatz“ Anfang der 90ziger Jahre, zu dem ich vom Personalrat der Stadt Monheim eingeladen wurde, machte ich den Vorschlag, für die Stadtverwaltung als Anlaufstelle – neben den persönlichen Gesprächen – eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Dr. Norbert Friedrich, der ehem. Stellvertreter der VHS Monheim, hatte sich meinem Vorschlag sofort angeschlossen. Dadurch ist durch die Zusammenarbeit mit dem Personalrat eine sogenannte Städtische Selbsthilfegruppe entstanden.

Norbert Friedrich und ich waren uns darüber hinaus einig, dass dieser Gesprächskreis für Alkoholgefährdete und –abhängige nicht nur für Bedienstete der Stadtverwaltung, sondern für jeden Interessierten zugänglich sein sollte. Norbert Friedrich und ich informierten die örtliche Presse über die Einrichtung einer Selbsthilfegruppe und im Oktober 1991 eröffneten wir die Gruppe.

Nach den anfänglichen, normalen Schwierigkeiten etablierte sich die Gruppe und wurde eine Ergänzung der Selbsthilfeangebote in Monheim und Langenfeld. Auch im Arbeitskreis Suchtselbsthilfgruppen Langenfeld/Monheim sind wir vertreten.

Nur eins ist Gewissheit, die Gruppe Monheim kann aufgrund ihres Auftrages durch die Stadt Monheim nicht der großen Kreuzbundfamilie angeschlossen werden. Über diese Tatsache waren Norbert Friedrich (Guttempler-Orden) und ich (Kreuzbund Düsseldorf) uns einig.

Allerdings sind zwischenzeitlich auch Veränderungen entstanden. So sind 8 Weggefährten des Gesprächskreises „Kreuzbundmitglieder“ geworden und Carmen Blasche ist in den Vorstand des Kreuzbundes Düsseldorf gewählt worden.

Ich blicke auf überaus erfolgreiche 25 Jahre zurück, und denke, dass die Entstehung dieser – meiner Gruppe, unseren Mitgliedern und Freunden eine dauerhafte Abstinenz in einem zufriedenen Leben ohne Alkohol und Medikamente möglich gemacht hat.

**Peter Bleich
BZ 55**

Ehrenamtlicher Betrieblicher Suchtgefährdeten-Helfer / in



Wer in die Betriebliche Suchtgefährdeten-Hilfe einsteigen möchte, sollte nach Möglichkeit mindestens 4 - 6 Jahre abstinent gelebt und eine Helfer-Schulung abgeschlossen haben, sowie einer Selbsthilfegruppe angehören oder diese regelmäßig besuchen. Erst dann sollte nach meiner Meinung mit der Schulung zum Betrieblichen Suchtgefährdeten-Helfer begonnen werden. Es sollte auch jedem Einzelnen klar sein, dass er/sie nur eine beratende Tätigkeit hat und nicht die Funktion eines Sheriffs, der jeden einzelnen Mitarbeiter/in zu kontrollieren hat.

Es können sich natürlich auch Nicht-Abhängige melden.

Um eine Betriebliche Suchtgefährdeten-Hilfe leisten zu können, sollten verschiedene Voraussetzungen geschaffen und festgeschrieben werden:

- Betriebsvereinbarung Sucht und darin enthalten, ein 5 Stufenplan für den Umgang mit auffälligen Mitarbeitern,
- Abgeschlossene Ausbildung zum ehrenamtlichen Betrieblichen Suchtgefährdeten-Helfer (**Kosten für die Ausbildung sollte der Betrieb übernehmen**),
- Offizielle Ernennung durch Geschäftsführung, Personalabteilung und Betriebsrat,
- Freistellung für die Zeit, die Sie für die Suchthilfe benötigen.

Die genannten vier Punkte sind die Grundvoraussetzungen um eine erfolgreiche Suchtgefährdeten-Hilfe leisten zu können.

Aber wer jetzt glaubt das war's, der hat sich geirrt, denn jetzt geht die Arbeit erst richtig los.

Je nach Größe des Betriebes ist eine Zusammenarbeit mit verschiedenen Bereichen notwendig, als da wären:

- Werksarzt / in
- Betriebsrat
- Personalabteilung
- Arbeitssicherheit
- Abteilungsleiter / in

Auch sollte sich ein Betrieblicher Suchtgefährdeten-Helfer darüber im Klaren sein, dass er / sie sich in Rechtsfragen auskennen sollte, als da wären:

- Sozialrecht
- Betriebsrecht
- Arbeitsrecht / Arbeitssicherheit
- Zivilrecht

Aber keine Angst, Sie müssen kein Jura-Studium belegen oder Jurist sein.

Bei der Suchtgefährdeten-Hilfe im Betrieb geht es in erster Linie darum dem Klienten zu helfen, aber auch die betrieblichen Belange zu beachten.

Ihnen sollte auch bewusst sein, dass Sie Gespräche mit den Klienten immer unter vier Augen führen und nicht wie gewohnt in der Gruppe. Aber keine Regel ohne Ausnahme, auf Wunsch kann auch ein Betriebsratsmitglied beim Gespräch anwesend sein.

Sie können auch während eines Gespräches mit dem Klienten den Vorschlag unterbreiten, ihn zu den entsprechenden Maßnahmen zu begleiten, aber dies sollte nur auf ausdrücklichen Wunsch geschehen.

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 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 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	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	Sonntag Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 13

Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr 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	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel. 0173/7465216			„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Dormagen-Zentrum St. Michael, Römerhaus Kölner Str. 34-38, 41539 Dormagen, Lothar Reif, ab 19.30 Uhr Tel. 02133/41948	Dormagen-Nettergasse Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Neuss - Süd Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665	
	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480			

Kreuzbündkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

(Mobil) 0173/ 5290622

Carmen Blasche 02173/ 54694

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481**

**Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Heinz Wagner**

**Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Jochen Wachowski**

**Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Jochen Wachowski & Heinz Wagner**



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

Ansprechpartner der Region

Nord in der Erzdiözese Köln:

Regionalbeauftragter

N.N.

Öffnungszeiten

Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Vorstand:

Montag bis Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Vorankündigung Fachtagung

Fachtagung Garath 2016

Wo ein Wille zur Abstinenz-
da ist auch ein Weg!?

Von der Vielfalt in der
Suchtselbsthilfe



Terminankündigung

Samstag, 05. November 2016

10.00 – 16.00 Uhr

Freizeitstätte Garath

Fritz-Erler-Str. 21

40595 Düsseldorf-Garath

Veranstalter:

**Nordrheinische
Arbeitsgemeinschaft für
Suchtfragen**

Programm+Info:

usa@guttempler-nrw.de / 0208 486 516

Der Kreuzbund in der Schule

Der Kreuzbund Düsseldorf besucht Jahr für Jahr rund 60 Schulklassen der Stufen 7 – 10. Er beteiligt sich damit an den Bemühungen der Beratungsstellen, des Gesundheitsamtes und der Schulen zur Suchtprävention. Im vergangenen Jahr wurde eine Präventionsstelle ins Leben gerufen, um die Maßnahmen zu koordinieren und möglichst viele Schulen mit Veranstaltungen zum Thema zu versorgen. Denn die Ressourcen sind zu knapp, um alle Wünsche an eine umfassende Suchtvorbeugung zu erfüllen. Es gibt auch keine klaren Vorgaben an die Schulen, in welcher Weise und wie intensiv das Thema im Unterricht vorkommen muss. Deshalb ist es bisher der Initiative der Schulleitungen und einzelner LehrerInnen überlassen, das Präventionsangebot ihrer Schulen zu planen und zu strukturieren.

Dadurch hat sich eine Vielfalt an Konzepten entwickelt, die in Düsseldorfer Schulen (nicht immer nachhaltig und nur selten mit Bewertung der Ergebnisse) durchgeführt werden. Das Spektrum reicht von Initiativen einzelner Fachlehrer (meist Biologie, Sozialkunde, Religion) bis zu Präventionswochen mit unterschiedlichen Angeboten für alle Altersstufen. Es gibt auch Schulen, die keine externe Unterstützung durch die Angebote der Suchthilfe einsetzen. Inwieweit dort Suchtprävention stattfindet, ist unbekannt.

Die Suchtselbsthilfe nimmt nicht für sich in Anspruch, umfassende Präventionskonzepte für alle Altersstufen und Schulformen durchführen zu können. Denn die Weggefährten, die in die Schulen gehen, bringen sich selbst und ihre Erfahrung ein. Sie verfügen in den meisten Fällen weder über eine formale fachliche Qualifikation noch über didaktisches Rüstzeug. Deshalb können sie z.B. mit Störungen beim Vortrag bisweilen nicht gut umgehen. Sie müssen lernen, nicht verletzt, sondern auch im Wiederholungsfall souverän zu reagieren.

Ihr Beitrag besteht im Kern darin, ihre eigene Suchtgeschichte vorzustellen und mit den Kindern darüber ins Gespräch zu kommen. Das setzt ein gewisses Alter der Zuhörer voraus. Bei normaler Entwicklung beginnen sie ab Klasse 7, Suchtmittel in ihrer Umgebung wahrzunehmen und erste eigene Erfahrungen zu machen. Ab diesem Stadium macht es Sinn, sie über die mit dem Konsum verbundenen Risiken zu informieren. Die Selbstbetroffenheit macht die Berichte Abhängiger besonders glaubwürdig. Sie berichten ja nicht nur von ihren Erfolgen sondern auch von Fehlern und Misserfolgen. Eine solche authentische „Lebensbeichte“ löst gerade bei Kindern Mitleiden aus. Sie folgen dem Vortrag oft wie gebannt. Lehrer bemerken häufig nach der Stunde, sie hätten die Klasse selten so aufmerksam erlebt. Damit leisten die Erfahrungsberichte einen eigenen Beitrag zur Präventionsarbeit, der die fachliche Information ergänzt und abrundet.

Reinhard Metz

Schulprävention: Was bringt mir das?

Manchmal fragen Schüler vor der Stunde: „Sind Sie ein anonym Alkoholiker?“ Dann schreibe ich „Kreuzbund“ und meinen Namen an die Tafel. Das bietet einen guten Einstieg: „Teils, teils“, antworte ich, „Alkoholiker ja, anonym nein!“ Nach der Stunde geht mir dann noch einiges dazu durch den Kopf.

Warum ist der Kreuzbund in der Öffentlichkeit weniger bekannt als die anonymen Gruppen, obwohl er doppelt so lange in Deutschland tätig ist? Ich bin im Kreuzbund trocken geworden und möchte ihm etwas zurückgeben. Durch meine Arbeit trage ich dazu bei, dass er nicht in Vergessenheit gerät.

Bei meinem Bericht versuche ich nicht zu lügen. Natürlich gibt es Bereiche, wo ich auch andere Menschen schützen muss. Aber was mich betrifft, will ich subjektiv ehrlich Auskunft geben über Irrungen und Wirrungen, Heimliches und Peinliches, Naivität und Dummheit. Ich mache das nicht aus Lust an der Selbsterfleischung, sondern um den Zuhörern deutlich vor Augen zu führen, wie sehr man sich verrennen kann und wie das Suchtmittel mich lange Jahre daran gehindert hat, mich davon zu lösen und guten Rat anzunehmen und zu befolgen. Sie sollen ja was daraus lernen!

Ich selbst lerne auch immer noch dazu. Manchmal fallen mir Episoden ein, die ich völlig verdrängt hatte und die für mich das Bild meiner Suchtentwicklung abrunden. Manchmal ertappe ich mich aber auch dabei, dass ich bestimmte Dinge bei näherem Hinsehen doch nicht ganz richtig dargestellt habe. Dann frage ich mich nach den Gründen dafür und lerne mich besser kennen. Das hilft mir, nicht wieder in die gleiche Falle zu tappen.

Es ist auch ein bisschen Mutprobe dabei. Ich bin jahrelang wie Rumpelstilzchen durch die Welt geschlichen: „Ach wie gut, dass Keiner weiß, ...!“ Ich habe meine Gefühle so lange unter den Tisch getrunken, bis ich sie nicht mal mehr benennen konnte. Und jetzt traue ich mich, wildfremden Menschen doch ziemlich intime Dinge mitzuteilen! Ich kann einsteigen für das, was ich gedacht und gemacht habe, weil ich es überwunden habe, weil ich darüber hinweg gekommen bin. Ich fühle mich befreit von dem bedrückenden Zwang der Sucht und ich genieße in diesen Momenten das Gefühl der wiedergewonnenen Freiheit.

Durch die Arbeit in der Prävention halte ich Kontakt zu meiner Krankheit. Das schützt mich zusammen mit dem Gruppenbesuch davor, leichtsinnig zu werden. Es bewahrt mich vor Rückfällen!

Reinhard Metz

Warum die Welt nüchtern schwer auszuhalten ist!

Gestern Morgen wachte ich auf und überlegte, ob ich aufs Handy schaue oder nicht. Ich hatte die Befürchtung, wieder mit einer schlechten Nachricht aufzustehen. Dem war auch so. Angriff auf einen Geistlichen, auf die Kirche und Ihre Besucher. Bumm!!! Das knallte!!! Feiger und respektloser geht's nicht mehr, dachte ich. In mir stieg (mal wieder) Wut und Angst auf, Ratlosigkeit. Ich denke dass es Vielen so geht und auch Alle wissen, worum es hier geht! (Anschlag auf kath. Kirche bei Rouen in der Normandie).

Mich bringt das immer mehr zum Nachdenken. Nicht nur über mich, sondern auch über die Gesellschaft, die Religionen, die Medien, Wirtschaft, den Staat und vieles mehr. Doch was kann ich selber beitragen um zufriedener leben zu können? Mal abgesehen von unserem jahrelangen Suchtmittelkonsum fällt es mir nicht leicht, immer nett und freundlich zu sein. Aber allein dass ich heute trocken und clean bin, mit offenen Augen und klaren Gedanken hier stehe, gibt mir ein positives Gefühl. Das will ich mir nicht nehmen lassen, dafür habe ich gekämpft. Ich hoffe wirklich, dass noch viele andere Menschen so denken wie ich, damit wir dem Ganzen nicht so schutzlos gegenüberstehen.

Auch heute frage ich mich noch, ob ich in einem Traum lebe oder in der Realität. An vielen Tagen fühle ich mich so sehr verunsichert von mir selbst und dem cleanen Leben, dass ich mich frage, woran liegt das. Als wenn ich die Dinge und Situationen von außen betrachten würde, selbst gar nicht dabei bin. Wie komme ich rein in diesen "Film", der vor meinen Augen abläuft und sich in meinem Kopf abspielt? Meine Gedanken und mein Körper fühlen sich an wie ein Rohling, der noch bearbeitet werden muss. Jede emotionale Empfindung, jede Windböe oder Körperkontakt spiegelt sich in Gänsehaut bis in die Haarspitzen wieder. Das macht mir oft Angst, weil ich dann denke, es wäre nicht normal. Angst wieder zu versagen, nicht zu genügen. Mit mir alleine bleiben zu müssen.



Oft denke ich, dass vielleicht Tabletten helfen, da ich nicht trinken oder wieder Heroin nehmen will. Gleichzeitig denke ich dann aber, dass es schön ist, das alles "erleben" zu dürfen. Wieder teilhaben zu können an diesen Dingen. Mich zu spüren und mitzubekommen. Die erfahrenen, abstinenten Leute sagen mir: "Hab Geduld und gib dir Zeit". Das hilft mir, auch wenn's erstmal schwer fällt. Der Kreuzbund ist für mich ein Ort der Sicherheit, wo ich unter Menschen bin, die mich verstehen und auffangen. Dort bekomme ich mit, dass auch andere diese Schwierigkeiten haben. So fühle ich mich nicht mehr so ganz alleine. Dort werden mir viele positive Erfahrungen mitgeteilt, was in mir Hoffnung weckt und mir Perspektiven aufzeigt.

A. Poll

Frauenarbeitskreis

Eingeladen hatte der Kreuzbund Düsseldorf alle Frauen aus der Diözese Köln - gekommen ist leider nur Elke Kostack als Vorsitzende des DV Köln. Traurig, traurig. Selbst von den sonst so gut vertretenen Düsseldorfern waren nur 7!! Mitglieder da. Aber, was soll's, wir haben uns die Laune nicht verderben lassen und einen schönen Tag verbracht.

Dieser fing wie immer mit einem gemütlichen Frühstück im HUB Drei an, Elke war übrigens auch von unseren neuen Räumen begeistert (sie sollte auch mal was anderes sagen).



Foto: Günter Wolf-Thissen

Danach sind wir, natürlich bei Sonnenschein, am Rhein entlang gelaufen und haben im "Füchschen" zu Mittag gegessen (ich hatte dort natürlich einen Tisch für 12-14 Personen bestellt). Dabei haben wir uns total verquatscht und konnten die Bootsfahrt durch den Düsseldorfer Hafen, die übrigens sehr schön ist, nicht mehr schaffen. Denn - wie sollte es auch anders sein - wir mussten ja noch das übliche Eis essen. Das haben wir dann im Hafen gemacht, da dort eine Nebenstelle (oder sowas ähnliches) von unserer früher so oft angestrebten Eisdiele am Worringer Platz ist.

Mit vielen lieben Grüßen und Küsschen ist dann ein Teil von uns in den Bus gestiegen, der von dort zum Hauptbahnhof fährt, und die anderen sind zum HUB 3 zurück und haben dort noch aufgeräumt (Die Spülmaschine hatten wir vorher schon eingeräumt und laufen gelassen). So ist "Zusammenarbeit!".

Es war mal wieder ein schönes Zusammensein und ich möchte mich besonders bei "Irmchen" bedanken, die so toll mitgelaufen ist. Natürlich geht mein Dank auch an alle Mitglieder des Frauenarbeitskreises, wir haben wieder mal bewiesen, was Kreuzbundarbeit ist.

Danke Eure Frauke

Gespräch mit dem inneren Schweinehund

Suchtselbsthilfe ist gerade für die schwer zu verstehen, die es angeht: Abhängige und Angehörige. Es gibt viele vermeintliche Hindernisse auf dem Weg in die Gruppen. Nachstehend sind die häufigsten Einwände mit den passenden Antworten aufgeführt:

- *Ich kann mich nicht auf einen festen Termin festlegen. **Zum Saufen war immer Zeit!***
- *Das schaffe ich auch allein. **Du hast lange genug das Gegenteil bewiesen!***
- *Mein(e) Partner(in) passt schon auf mich auf. **Unsere Partner (in) hatten wir auch besoffen immer im Griff! ... wenn sie/er nicht das Weite gesucht hat!***
- *Warum soll ich wildfremden Menschen etwas – möglicherweise **Peinliches** – von mir anvertrauen? **Weil ich als Abstinenter keine Heimlichtuerei mehr brauche, schon gar nicht vor Menschen, die selbst die Peinlichkeiten der Sucht erlebt haben!***

- **Ich will nicht ständig mit Alkoholikern umgehen. Schau in den Spiegel, das schützt vor Selbstüberschätzung und Leichtsinn!**



- **Die wissen auch nicht mehr als ich. Sie erinnern Dich aber daran, Wenn Du es mal wieder vergisst!**
- **Das ständige Therapiegespräche geht mir sowieso auf die Nerven. In Gruppen tauscht man Erfahrungen aus, fachlichen Rat gibt es z.B. bei der Caritas Suchtberatung nebenan!**

Viele Weggefährten haben allein durch den Besuch von Kreuzbund-Gruppen den Weg in eine langjährige Abstinenz gefunden. Die Suchtselbsthilfe ist aber auch ergänzend zur professionellen Therapie ein eigenständiger Baustein für eine nachhaltige Suchtbehandlung. Deshalb ist es wichtig, in den Entgiftungskliniken und Therapieeinrichtungen für den Gruppenbesuch zu werben. Gute Einrichtungen laden die Selbsthilfe ein, sich in den Stationen vorzustellen. Sie ebnen dadurch den Weg für ihre Patienten.

Reinhard Metz

Aktivitäten im HuB Drei

So genießt man die neuen Räumlichkeiten!



Am Sonntag, 05.06.2016 hatte sich die BZ14 zu einem gemeinsamen Frühstück getroffen.

Foto: Klaus Kuhlen



Fotos: Alexander Bovensiepen

Fußball-EM macht gemeinsam viel mehr und richtig Spaß!



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 € 0,33/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 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

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

Goldener Oktober

20 ml Preiselbeersirup
80 ml Pfirsichnektar
80 ml Ananassaft

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen
und in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben.

DRINK DIFFERENT

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. **160** / 2016
ist der **07.10.2016**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40219 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, Th. Hintzen

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

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



159 / 2016