

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 167 **Januar/Februar 2018**

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial

„Willkommen in der Selbsthilfegruppe“ ist ein Angebot für alle von Sucht Betroffenen einschließlich der Angehörigen. Dennoch klagen manche Gruppen und alle Verbände über Stagnation und Rückgang bei den Mitgliederzahlen. Anscheinend ist die Mitgliedschaft in einem Verein für die nachwachsende Generation nicht mehr attraktiv. Das Phänomen ist wohl nicht auf die Suchtselbsthilfe beschränkt. Auch im Sportbereich klagen die Vereine über Nachwuchssorgen. Es entspricht wohl eher dem Zeitgeist, kommerzielle Angebote zu nutzen als sich auf persönliche Bindung an eine Gruppe einzulassen.

In dieser Ausgabe wollen wir über die Selbsthilfegruppen informieren, ihre Funktionsweise und ihren Nutzen vorstellen und bei Betroffenen für einen Versuch werben: Probieren geht über Studieren! Der Besuch von Suchtselbsthilfegruppen ist kostenlos und unverbindlich! In Düsseldorf werden an jedem Arbeitstag mehrere Gruppen zu unterschiedlichen Tageszeiten angeboten. Es gibt Angebote von verschiedenen Verbänden aber auch freie Gruppen. Es gibt Gruppen für verschiedene Suchstoffe oder nicht stoffliche Süchte. Es gibt Gruppen für Frauen, für Angehörige und Seniorengruppen. Da sollte sich doch ein Angebot finden lassen, in dem man bei gutem Willen heimisch werden kann!

Denn es ist anerkannt, dass Suchtselbsthilfe wirkt. Regelmäßige Teilnehmer bleiben länger trocken und erleiden seltener Rückfälle als Patienten, die nach einer Therapie auf eigene Faust versuchen, abstinenz zu bleiben. Wer also aus dem Suchtkreislauf aussteigen möchte, sollte sich einen Ruck geben und über seinen Schatten springen. In der Selbsthilfegruppe kann man Neues über sich selbst erfahren und hat über die Abstinenz hinaus die Chance zur Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit.

Redaktion

Wir sind willkommen bei Gott

„Willkommen in der Selbsthilfegruppe!“ Schön, dass Du da bist! Wir sind offen für Dich! Wir freuen uns auf Dich!

Wer möchte nicht so begrüßt werden, wenn er irgendwo ‚Der Neue‘ ist? Wie wird es mir gehen in der neuen Gruppe? Finde ich offene Ohren für mich und für meine Themen, mit denen ich mich vielleicht selbst schwer tue? Finde ich Anerkennung und Wertschätzung für mich als Person und für das, was mich gerade beschäftigt?

„Willkommen in der Gruppe!“ Das hat wohl jede und jeder im Kreuzbund schon selbst erfahren. Das zeichnet für mich den Kreuzbund aus, dass er offene Türen, Ohren und Herzen für Neue hat. Hier ist jeder willkommen.

„Einen Menschen lieben heißt, ihn so sehen, wie Gott ihn gemeint hat.“ sagt der Schriftsteller Dostojewski.

Auch das gehört zur Willkommenskultur im Kreuzbund: Mit liebenden Augen auf die Möglichkeiten, Stärken und Talente des Einzelnen schauen und nicht nur auf die Defizite. Ein solches Willkommen tut gut und macht Mut.

Der Einzelne und die Einzelne: Das sind dabei nicht nur die Anderen. Ich darf auch mich selbst mit liebenden Augen sehen. So, wie Gott mich gemeint hat. Das kann mich bestärken, immer mehr werden zu wollen, wie Gott mich gemeint. Mit ehrlichem Bemühen und der Gelassenheit, dass kein Mensch 100% wahrhaftig sich zu dem Menschen entwickeln wird, als der er von Gott her gedacht ist. Wir sind eben Menschen – und nicht Gott.

Willkommen – das sind wir bei Gott jederzeit und so, wie wir gerade drauf sind und in welcher Situation auch immer. Als Menschen, die auf dem Weg sind und nie damit fertig werden, so zu werden wie Gott uns gemeint hat. „Ich habe vor Dir eine Tür geöffnet, die niemand schließen kann.“ (Offenbarung 3,8), sagt Gott. Die Tür seines Herzen steht immer, zu jeder Zeit und in jeder Situation für uns offen. Daran kann niemand etwas ändern. Nicht einmal wir selbst.

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Silvia und Norbert sorgen für die Besucher unserer Cafeteria. Das fällt uns auf, wenn sie Urlaub haben oder durch Krankheit ausfallen. Dann helfen Mitglieder ehrenamtlich aus.

Wir suchen weitere Mitglieder, die bereit sind, bei Bedarf auszuhelfen. Bitte im Büro melden!

+++ Haxe oder Schweinebraten +++

Unser Haxenessen wurde diesmal von Werner Schulz gezaubert. Ich finde, er hat das wirklich gut gemacht. Für die Zubereitung stand erstmals die Küche der Caritas zur Verfügung. Der Küchenchef, Herr Stürmer, hatte uns dieses Angebot gemacht, weil unsere Küche für solche Aktionen zu klein ist. Die Zusammenarbeit hat super geklappt und wir dürfen die Caritas Küche auch weiterhin bei Bedarf nutzen.

+++ Veränderungen im HUB 3 +++

Wie schon auf der Weihnachtsfeier verkündet, werden wir uns verkleinern. Die 2. Etage wird von der Caritas weitervermietet. Unsere Büros wandern nach unten, für das Sekretariat wird der Raucherraum verkleinert und für den Vorstand wird das Büro vor der Cafeteria vergrößert. Einen Gruppenraum bekommen wir auf der 3. Etage.

+++ Tagesseminare DV Köln +++

Auch in 2018 wird der DV Köln verschiedene Tagesseminare bei uns durchführen. Da wir aus finanziellen Gründen vorerst keine eigenen Seminare anbieten können, finden Seminarwillige beim DV bestimmt das eine oder andere interessante Seminar.

Sobald die Termine für 2018 vorliegen, werden diese auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Der Vorstand

Selbsthilfe-Gruppe – wie geht das?

Viele Menschen können mit dem Begriff „Selbsthilfe-Gruppe“ – gerade im Sucht-Bereich – wenig anfangen.

Dabei trifft die Sucht, gleich welcher Art, immer Menschen. Da ist der Sucht-Kranke, der abhängig ist und oft verzweifelt Wege sucht, um von der Sucht wegzukommen.

Da sind aber auch die betroffenen Partner und Angehörigen und natürlich auch die Kinder in den Familien, die mit unter den Folgen der Abhängigkeit des Elternteils leiden.

Für alle kann eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe eine große Hilfe sein.

Klar sollte aber auch sein, dass eine Suchterkrankung zuerst in die Beratung und Therapie von Ärzten und Therapeuten gehört. Der erste Schritt in ein suchtfreies Leben! Viele Ärzte empfehlen den Suchtkranken dann begleitend den Weg zu einer und in eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe.



Was bedeutet aber Selbsthilfe-Gruppe?

Eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe ist der lockere Treff von Menschen, die zum großen Teil aus eigener Erfahrung wissen, was Sucht-Abhängigkeit bedeutet. In diesem Kreis kann man sich über seine Situation austauschen, ohne Vorwürfe zu hören, ohne Druck, ohne sich groß erklären zu müssen.

So kann dieser Austausch schon eine große Stütze in der Wartezeit auf eine Therapie sein – den Willen zum Ausstieg erhöhen und vor allem das Durchhalten auf Dauer „trocken“ zu sein – stärken.

Die Selbsthilfe-Gruppe wird durch erfahrene, geschulte Gruppenleiter begleitet, die auch als Ansprechpartner für alle Fragen zur Abhängigkeit und der begleitenden Therapie zur Verfügung stehen.

Hier erhalten Sie aus der Gruppe heraus auch wertvolle Tipps zu Behandlungsansätzen, Therapien, Ärzten, Krankenhäusern und Sucht-Kliniken. Aber auch Ehepartnern und Angehörigen bietet die Selbsthilfe-Gruppe einen regen Austausch zu Suchtverhalten und den Umgang mit der Sucht / Abhängigkeit und deren begleitenden Folgen.

Oft werden auch ganz spezielle Sucht-Selbsthilfe-Gruppen angeboten, die sich um die Nöte der Kinder von Sucht-Kranken kümmern.



Viele Menschen, die in eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe aus aktuellem Anlass kamen, fanden hier neue Freunde und langfristigen Halt und Unterstützung, auch nach dem Ausstieg.

Zusammenfassend kann man sagen, ein regelmäßiger Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe kann einem Mut geben, den Willen stärken, neues Selbstwertgefühl aufbauen und oft auch Hoffnung und Trost spenden. Dabei ist die Selbsthilfe-Gruppe freiwillig, anonym, vertraulich, offen für alle und natürlich kostenlos.

(Haben Sie Fragen, sprechen Sie uns an, wir haben für Ihre Probleme ein offenes Ohr und können gut zuhören!)

Horst Stauff

Weiterentwicklung in der Gruppe

Der Entscheidung für ein abstinentes Leben geht in der Regel ein Zusammenbruch des bisherigen Lebenskonzepts voraus. In der Konsumphase hat der Alkohol zunehmenden Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und das Verhalten gewonnen. Dadurch verursachte Spannungen im persönlichen und sozialen Bereich haben zu der Einsicht geführt, dass es so nicht weitergeht.

Der Prozess der Heilung bringt die Erkenntnis mit sich, dass es nicht ausreicht, auf das Suchtmittel zu verzichten. Vielmehr wächst die Erkenntnis, dass weitreichende Veränderungen der Selbstwahrnehmung und des darauf gestützten Verhaltens Anderen gegenüber notwendig sind. Diese Einsicht führt zu existentiellen Selbstzweifeln und dem Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

„Wenn nicht so, wie dann?“ Diese Frage bedrängt den Abhängigen in der ersten Zeit der Trockenheit ständig. Durch den Verzicht auf sein bisheriges Patentrezept, den Konsum von Suchtmitteln, ist er gezwungen, neue Erklärungs- und Verhaltensmuster zu finden. Das ohnehin oft schwach entwickelte Selbstwertgefühl des Süchtigen erschwert diese Aufgabe zusätzlich. Er leidet unter seiner Schwäche und dem Gefühl, bisher alles falsch gemacht zu haben. Er kämpft mit inneren Einwänden und Widerständen. „Das kann ich nicht, das darf ich nicht, das tut man nicht“, flüstert ihm seine innere Stimme bei jeder neuen Idee zu.

Deshalb ist der Weg der Heilung mit dem Verzicht auf das Suchtmittel nicht zu Ende. Nach der Entgiftung und eventuell der Therapie beginnt erst der Weg in ein neues abstinentes Leben. Es gilt neue Inhalte zu finden und zu erproben. Was will ich, was kann ich mit der neu gewonnenen Freiheit anfangen? Diese Fragen muss der Genesende nüchtern neu beantworten. Er muss die Spannungen und Widerstände ohne Suchtmittel aushalten. Der Satz, „das ist alles nur im Suff zu ertragen“, gilt für ihn nicht mehr. Aber die Erinnerung an die scheinbar so einfache Lösung ist immer noch gegenwärtig und verlockend. Auch diesen Einflüsterungen muss er widerstehen.

All das allein durchzustehen bedarf übermenschlicher Kräfte. Durch die Sucht sind aber nur wenige echte Freunde übrig geblieben. Das Vertrauen des Partners bzw. der Partnerin, auch wenn sie/er durchgehalten hat, ist erschüttert. Nichttrinkende Freunde haben sich abgewandt oder wurden vom Süchtigen selbst abgewiesen. Und die Trinkkumpane können und wollen ihn auf dem neuen Weg nicht begleiten. Die Sucht hat ihn einsam gemacht.

Deshalb muss er auch sein familiäres und soziales Umfeld neu aufbauen. „Wer begleitet mich auf meinem Weg?“ Menschen, die ebenfalls die Sucht hinter sich gelassen haben, sind als Weggefährten besonders geeignet. Sie sind in ähnlicher Situation oder vielleicht schon ein paar Schritte weiter. Sie arbeiten an vergleichbaren Problemen und haben daher ähnliche Sorgen und Interessen. Das ist das Angebot der Selbsthilfegruppen.

Sie bieten

- Verständnis
- Beispiele
- Kritische Begleitung
- Bestärkung.

Die Gruppe bietet jedem Teilnehmer ein Experimentierfeld, auf dem er seine Wünsche und Ängste klären und testen kann. Woche für Woche kann er sich an der Gruppe neu auf- und ausrichten. Die Gruppe bildet ein konstruktives Gegenüber und ermöglicht dem Abhängigen eine realistische Einschätzung seiner selbst und seines Umfeldes. So vermeidet er Fehler, gewinnt nach und nach Zutrauen zu sich selbst und zu seinen wieder gewonnenen Potentialen.



Joseph Luft, Harry Ingham: Johari Window

Eine grafische Darstellung der Prozesse ist das sogenannte Johari Fenster (Abbildung links). Es verdeutlicht die Zusammenhänge beim Informationsaustausch zwischen einem Mitglied und der Gruppe. Indem ich der Gruppe Informationen über mich preisgebe, die ihr bisher unbekannt sind, versetze ich sie in die Lage, mir Informationen über mich zu vermitteln, die mir bisher unbekannt waren. Dadurch erweitert sich mein Wissen über mich. Ich gewinne Verhaltensalternativen, die mir bisher nicht zur Verfügung standen.

Voraussetzung für diese positiven Wirkungen der Gruppe ist nur die Bereitschaft, zu reden und zuzuhören, d.h. sich anderen ehrlich zu öffnen. Das fällt Teilnehmern nach einer Therapie oft leichter. Sie haben bereits die Erfahrung gemacht, wie schädlich es sein kann, Probleme in sich hineinzufressen (oder hinunterzuschlucken) und wie befreiend es ist, sich durch die Formulierung von Gedanken und Gefühlen Dinge bewusst zu machen und sich allein durch das Aussprechen zu entlasten. Denn durch das Aussprechen, das Mitteilen, teilt man die Last der Probleme mit den Zuhörern. Ihr Verstehen, ihre Kritik und ihre Bestärkung schaffen die Voraussetzung, sich weiter zu entwickeln und auf dem Weg der Gesundheit voran zu kommen.

Das gilt nicht nur für den Sprechenden, sondern auch für den Zuhörer. Indem er das Gesagte aufnimmt, vergleicht er es mit seinen Erkenntnissen und profitiert von den Erfahrungen und Vorstellungen des Sprechers. Er lernt andere Einschätzungen und Handlungsalternativen kennen und erweitert dadurch seinen eigenen Spielraum. So fördert die Gruppe für alle Teilnehmer den Aufbau einer neuen, abstinenter Persönlichkeit. Und mit etwas Glück findet man in der Gruppe auch zuverlässige Freunde fürs Leben.

Reinhard Metz
(aus kb+a 2008, Heft 109)

Gruppenregeln

Die Gruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen. Sie ist eine gesellschaftliche Veranstaltung. Deshalb gelten die allgemeinen gesellschaftlichen Verhaltensregeln. Gleichzeitig dient sie aber einem besonderen Zweck, nämlich der Suchtselbsthilfe. Insoweit bedarf es zusätzlicher Regeln, um das Gruppengespräch zielführend zu steuern. Es ist sinnvoll, diese Regeln in der Gruppe zu diskutieren und sich darauf zu verständigen. Das sichert die gemeinsame Basis für das Gruppengespräch und erlaubt es jedem Gruppenmitglied, sich darauf zu berufen (z.B. wenn es sich angegriffen fühlt). Von Zeit zu Zeit kann es sinnvoll sein (z.B. beim Wechsel von Mitgliedern), die Regeln erneut zum Thema eines Gruppengesprächs zu machen.



Allgemeine Regeln:

- Nüchternheit ist Voraussetzung für die Teilnahme am Gruppengespräch. Ein angetrunkener Besucher wird aus der Gruppe gewiesen mit der Einladung wieder zu kommen, wenn er nüchtern ist.
- Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige. Wer ohne Grund zu spät kommt, lässt die gebotene Wertschätzung für die anderen Teilnehmer vermissen und stört den Ablauf.
- Abmeldung bei Verhinderung sollte selbstverständlich sein. Die Gruppe sorgt sich um fehlende Mitglieder und diese Sorge sollte man anderen ersparen.

Regeln für das Gespräch

(Quelle: Kreuzbund e.V. Bundesgeschäftsstelle „Eine Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes“)

- Ich bin für mich selbst (mein Fühlen und Handeln) verantwortlich. Die Gruppe kann Anregungen geben, jedoch keine Probleme für den anderen lösen.
- Ich habe das Recht, meine Gefühle (z.B. Ängste, Schwächen, Sorgen) zu zeigen, zu äußern oder zu schweigen.
- Es sollte immer nur einer sprechen. Wenn's mal hoch her geht, empfiehlt es sich, die Reihenfolge der Wortmeldungen festzulegen.
- Störungen (z.B. leidenschaftliche Gefühle, Seitengespräche, Alkoholfahne bei einem Teilnehmenden) werden vorrangig behandelt. Wer nicht zuhören kann, weil er beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen.
- Ich spreche von mir als „ich“ und nicht als „man“ oder „wir“.
- Ich spreche den anderen direkt an und spreche nicht über ihn.
- Wenn ich Aussagen über andere mache und Fragen habe, teile ich auch mit, was das mit mir zu tun hat.
- Ich nehme Rücksicht auf andere und stelle, wenn nötig, meine eigenen Wünsche zeitweilig freiwillig zurück.
- Ich bin authentisch und wertschätzend im Gespräch mit anderen.
- Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über Gespräche in den Gruppen ist selbstverständlich.

Zusammengestellt von Reinhard Metz

Die Gruppenleitung

Eine Gruppenleitung ermöglicht, dass sich eine Anzahl von Teilnehmenden zu einer verbindlichen Gruppe zusammenfinden kann und dass allen durch die Zugehörigkeit zur Gruppe und ihrer Art und Weise des Gesprächs geholfen werden kann.

Die Gruppenleitung wird in regelmäßigen Abständen von der Gruppe gewählt. Das ist wichtig, denn moderieren kann nur, wer den Auftrag und das Vertrauen der Gruppe dazu hat.

Um den Aufgaben gerecht zu werden, ist es wichtig, dass die Gruppenleitung schon Erfahrungen als Mitglied des Kreuzbundes mitbringt. Die Gruppenleitung sollte sich bewusst darüber sein, dass sie im Umgang mit sich und anderen eine Vorbildfunktion hat. Dazu gehört es, trotz aller Erfahrung, in der Haltung des Lernenden zu bleiben sowie die eigenen Stärken und Schwächen, Wünsche und Bedürftigkeit gut zu kennen. In Krisenzeiten gilt es, sich frühzeitig Unterstützung zu holen und gut für sich zu sorgen. Nur so kann die Gruppenleitung auch gut für andere da sein.

Gruppenleitungen tragen durch ihre Moderations- und Organisationsaufgaben wesentlich zum Gelingen der Gruppenarbeit bei. Sie sorgen für eine gute Erzähl- und Lernatmosphäre während des Geschehens. Das ist wichtig, weil viele Suchtkranke und Angehörige in ihrer Lebensgeschichte persönliche Frustrationen oder Verletzungen erlitten haben und besonders empfänglich für zwischenmenschliche Störungen sind.

Die Gruppenleitungen im Kreuzbund haben eine gründliche **Schulung** durchlaufen. Dabei werden sucht- und gruppenrelevante Themen genauso berücksichtigt wie Fragen zur abstinenzorientierten freudvollen und sinnorientierten Lebensführung. Darüber hinaus hat die Gruppenleitung die Möglichkeit, sich mit der vielschichtigen Aufgabe einer Gruppenleitung auseinanderzusetzen und ein Rollenbewusstsein für die Aufgabe zu entwickeln. Die erworbenen Kenntnisse fördern einen bewussteren Umgang mit Problem- und Krisensituationen (z.B. Rückfall eines Gruppenmitgliedes) und wirken persönlichen Verstrickungen entgegen.

Damit das Leiten gut gelingt, dienen bestimmte **Haltungen** als Schlüssel zum Erfolg:

- **Wertschätzung**

Persönliches Wachstum geschieht dort, wo Menschen sich gesehen und angenommen fühlen: „Du darfst so sein, wie du bist“. Vor dem Hintergrund der ständig wechselnden Herausforderungen des Lebens ist die beste Übung, diese freundlich annehmende Haltung zu verinnerlichen, sie gegenüber sich selbst zu üben, sie auf andere wirken zu lassen und damit offen und lernbereit zu bleiben

Eine wertschätzende Haltung gegenüber allen Gruppenmitgliedern einzunehmen heißt auch, für die vereinbarten Gruppenregeln einzustehen und wo nötig Grenzen aufzuzeigen. Ein regelmäßig Zu-spät-Kommender geht z.B. nicht respektvoll mit den Anliegen und der Zeit der Anderen um und braucht ggf. entsprechende Hinweise, um sein Verhalten zu korrigieren. Verbindliche Regeln eröffnen Freiheits- und Entwicklungsräume für die Gruppe und den Einzelnen und gewährleisten so einen lebendigen und wechselseitig respektvollen Umgang.

- **Einfühlungsvermögen**

Um sich in die Lebenswelt und Sichtweisen des Anderen einfühlen zu können, ist es hilfreich, einen „Rollentausch“ mit dem Anderen zu üben und sich von Zeit zu Zeit folgende Fragen zu stellen:

- Wie würde ich mich in der Situation des Anderen fühlen? Was würde ich dann denken / tun?
- Welche Sichtweise würde ich an seiner/ihrer Stelle vertreten?
- Welche Beweggründe hat der Andere, so zu handeln?
- Welche positiven Absichten stecken hinter seinem/ihrer schwierigen Konfliktverhalten?

Einer Gruppenleitung, die sich selbst solche oder ähnliche Fragen stellt, fällt es leichter, eine akzeptierende Haltung gegenüber dem Anderen zu haben und Veränderungsprozesse geduldig(er) zu begleiten.

- **Echtheit und Offenheit**

Echtheit bedeutet, dass Denken und Fühlen im Gespräch und im Handeln sichtbar werden und man sich authentisch fühlt bzw. von Anderen als stimmig wahrgenommen wird. Dies schafft Vertrauen und Sicherheit und hat gleichzeitig eine Vorbildfunktion für die Anderen. Echtheit in Verbindung mit Wertschätzung und Einfühlungsvermögen bedeutet: Ich sage das, was in Verantwortung gegenüber mir und der anderen Person hilfreich ist. Kritik darf sein! Schweigen ist erlaubt!

Quelle: Kreuzbund e.V. Bundesgeschäftsstelle „Eine Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes“

Wir gratulieren herzlich



**unserer Brunhilde Dupick,
die am 05. Januar 2018 ihren
75sten Geburtstag feiert.**



**Liebe Bruni
Du bist für uns seit langer Zeit
aufmerksam und gesprächsbereit
bei Kindern , Kranken alten Leut'
tatkräftig, heiter, hilfsbereit
Warmherzig und mit offenem Ohr
stehst Du nun auch
dem Kreuzbund vor
Nun wirst Du fünfundsiebzig Jahr'
Mensch Bruni
Du bist wunderbar**

**Herzlichen Glückwunsch
Christa Thissen**

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

06.01.2018	BZ 2
13.01.2018	BZ 17
20.01.2018	Team für Unterrath
27.01.2018	BZ 14
03.02.2018	Derendorf
10.02.2018	BZ 9
17.02.2018	BZ 8
24.02.2018	BZ 15
03.03.2018	BZ 6
10.03.2018	Team f. Kaiserswerth
17.03.2018	BZ 2

KB-Termine:

08.01.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
22.01.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung
29.01.2018	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
05.02.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
10.02.2018	10.00 Uhr Männerfrühstück
19.02.2018	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
05.03.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	N.N.
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	
Termine: 13.01.2018 10.02.2018 10.03.2018 14.04.2018 12.05.2018 09.06.2018	Heinz Wagner

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.

03. Februar 2018
14. April 2018
26. Mai 2018
30. Juni 2018
?? September 2018 (in Klärung)
03. November 2018

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	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	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	<u>Samstag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 15

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	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	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-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	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	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562

(Mobil) 0172/ 2031543

Brunhilde Dupick 0203/ 740951

(Mobil) 0157/ 34457237

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

(Mobil) 0157/ 32624253

Manfred Weise 0157/ 78281546

Silvia Ahenkona 0157/ 35268784

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
Brunhilde Dupick

Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Brunhilde Dupick & 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

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

Schwein gehabt !!!

Es ist wie in einer guten Familie:
Gemeinschaft entsteht beim Essen!



Die Kreuzbundfamilie traf sich am 12.11.2017 im HUB 3 zu Haxe und Schweinebraten, es hat hervorragend geschmeckt.

Wie immer, wenn unser Werner kocht! Er ist nun mal der beste „Koch“. Da das Essen so gut war, war natürlich die Stimmung bestens.

Es war ein gut gelungener Abend. Wir hatten gutes Essen und gute Unterhaltung.

Alle die nicht dabei waren, denen möchte ich sagen, Ihr habt etwas ver-säumt!

Dieter Dupick



„Nicht nur süchtig ...“

...spezielle Lebenslagen in der Suchtselbsthilfe“ lautete der Titel der Fachtagung in Garath am 4. November in Garath. Ziel der Tagung war es, das Augenmerk der TeilnehmerInnen auf das Bedingungsgefüge zu lenken, in dem Suchterkrankungen entstehen. Dadurch soll die Suchtselbsthilfe angeregt werden, solche Themen vorurteilsfrei, kenntnisreich und motivierend in den Gruppen anzusprechen. Das versetzt sie in die Lage, Betroffene noch besser zu verstehen und in dem Bemühen nach Heilung zu unterstützen. Über 50 Teilnehmer bildeten ab 9.30 Uhr am Eingang sogar die Andeutung einer Schlange!



Teilnehmer am Eingang des Freizeitcenter Garath

Foto: Metz

Stefanie Leers, Dipl.-Soz.Päd. (TH Köln), hielt das Impulsreferat zum Thema „Familien im Brennpunkt – in, mit und aus Familien mit multiplen und prekären Lebenslagen“. In einem Parforce-Ritt durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Suchtentstehung und –behandlung machte sie auch

für uns Laien an diesem Beispiel deutlich, welchen Einfluss Umweltbedingungen auf die Entstehung von Sucht haben. Immerhin 33 % bis 40 % der Kinder, die einen alkoholabhängigen Elternteil haben, entwickeln selbst eine substanzbezogene Abhängigkeitserkrankung. Ein Drittel (teilweise überlappend mit dem erstgenannten Anteil) zeigt psychische Störungen (z.B. Ängste, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen).



Vortrag von Stefanie Leers (rechts) im Plenum

Fotos und Montage: Metz

Sie beschrieb **8 Merkmale von dysfunktionalen Familienstrukturen**, die hier nur als Stichworte wiedergegeben werden können:

1. Abhängigkeiten/Süchte
2. Kontrolle
3. Unvorhersehbarkeit und Angst
4. Konflikte
5. Körperlicher und/oder emotionaler Missbrauch
6. Perfektionismus
7. Mangelhafte/schlechte Kommunikation
8. Mangel an Vielfalt.

Wer in einer solchen Umgebung aufwächst und (sucht-)krank wird, ist nur mit Einschränkungen für Hilfen erreichbar:

Hilfe anzunehmen setzt voraus zu wissen, dass was nicht stimmt, Hoffnung zu haben, dass es anders sein kann und dies mit den eigenen Ressourcen erreicht werden kann.

Es ist deshalb in diesen Fällen wichtig, bei Diagnose und Behandlung das Umfeld einzubeziehen. Gleiches gilt auch für Gruppengespräche in der Suchtselbsthilfe, die der Tatsache Rechnung tragen müssen, dass der Betroffene möglicherweise einen extrem anderen Erfahrungshintergrund hat. Er versteht evtl. unter „Familie“ etwas ganz anderes als sein bürgerlich sozialisierter Gruppenleiter und dessen gut gemeinte Ratschläge sind für ihn völlig unverständlich!



Georg Seegers (3.v.r) bei der Vorstellung der Workshops

Foto: Metz

Nach dieser Einstimmung ging es in die Workshops, die wie immer in Garath bunt und vielfältig waren. Als wir uns nach 16.00 Uhr wieder im Plenum trafen, war der Tag wie im Flug vergangen. Es blieb nur noch Zeit für einen besonderen Moment: Es war die letzte Fachtagung unter Leitung von **Georg Seegers**, der sich im DiCV Köln neuen Aufgaben zuwendet.

H.-U. Funk sprach ihm im Namen der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen den Dank für sein langjähriges Engagement für die Selbsthilfe aus.

Im nächsten Jahr wird es am ersten Samstag im November eine neue Fachtagung geben, schon mal vormerken: **am Samstag, 03.11.2018!**

Reinhard Metz

Adventfeier im Lambertus Saal

Kein Saal? Kein Pfarrer? – Der Kreuzbund wäre nicht Kreuzbund, wenn er sich durch solche Hindernisse bremsen ließe! Diesmal wurde also der Advent eine Woche früher eingeläutet. Warum auch nicht? Wenn die Weihnachtsmärkte schon eröffnet sind und die Supermärkte sowieso schon seit September Weihnachten haben, dann geht schon mal ein „nullter“ Advent! Auch wenn die Verhinderung des Geistlichen Beirats sehr bedauert wurde, war immerhin Gelegenheit zu einem kurzen Innehalten in der Stille von St. Lambertus.



Danach war aber alles wie immer: Der Lambertus Saal war gut gefüllt und unterhalb der Bühne dehnte sich ein schier endloses Kuchenbuffet.

Bevor das aber gestürmt werden durfte, waren noch die traditionellen Regularien zu absolvieren: Heinz Wagner, als Vorsitzender, hielt eine Ansprache mit aktuellen Themen und Dank an die vielen Helfer. Danach kam erst mal der Nikolaus und verteilte an die braven Gäste seine Abbilder in Schokolade.



Bruni Dupick, stellvertretende Vorsitzende, stimmte die Gäste weihnachtlich ein und betonte den eigentlichen Sinn des Festes: Nicht nur nehmen, sondern auch geben! Damit stellte sie zugleich den Bezug zur Selbsthilfe her, deren Erfolg ja auch auf vorbehaltlosem Austausch unter den Gruppenmitgliedern beruht.

Und dann wurden die langjährigen Mitglieder geehrt. 10, 15, 20, ja 25 Jahre Abstinenz brachten die Jubilare auf die Bühne und wurden dafür reichlich beklatscht. Denn Ihr Durchhaltevermögen steht vorbildlich für Alle, die in den Gruppen Woche für Woche an einem Leben ohne Suchtmittel arbeiten. Sie sind der Beweis dafür, dass der Besuch von Selbsthilfegruppen dauerhafte Abstinenz möglich macht – in manchen

Fällen auch ohne Therapie! Peter Hartmann hat seinen ganz persönlichen Weg im Kreuzbund aufgeschrieben und den Gästen vortragen. Sein Vortrag findet sich im Anschluss an diesen Bericht.



Dann endlich wurde das Buffet eröffnet und die Gäste unterhielten sich munter bei Kaffee und Kuchen. ...und auch der Vorstand konnte entspannt auf eine gelungene Veranstaltung zurückblicken!



Ende gut Alles gut!
Bruni Dupick,
Heinz Wagner,
Angelika Buschmann
(v.l.) **Fotos: Metz**



Peter Hartmann BZ 8

Foto: Metz

25 Jahre im Kreuzbund

Ich bin 61, lebe alleine – und bin jetzt schon, aufgrund meiner rampo-
nierten Gesundheit, seit 8 Jahren im Vorruhestand.

Ich lebe alleine und das ist der Punkt – ich lebe gerne alleine. Doch
wenn ich auch alleine lebe, bin ich heute nicht mehr einsam.

Denn hätte ich mich vor nunmehr bald 28 Jahren nicht entschieden,
abstinent zu leben, wäre ich mit Sicherheit einsam und jämmerlich am
Alkohol zugrunde gegangen.

Durch den Verzicht auf Alkohol habe ich seitdem nicht nur zum Leben
zurückgefunden, sondern auch zu den Menschen.

Das heißt für mich in erster Linie:

Ich habe zu Euch gefunden und als einer von Euch stehe ich heute hier.
Erst bei Euch und mit Euch habe ich gelernt, alleine zu leben, ohne ein-
sam sein zu müssen.

Ausprobieren und trainieren konnte ich das, sowohl in den Gruppen,
aber auch in Seminaren und in der Helferschulung, für die ich dem
Kreuzbund besonders dankbar bin.

Ein Gemeinschaftsmensch hingegen – obwohl ich mich seinerzeit red-
lich bemüht habe – ist aus mir zwar nicht geworden. Dafür habe ich zu
innerer Zufriedenheit gefunden. Zufrieden zu leben, bedeutet für mich
vor allem, herausgefunden zu haben, was ich nicht brauche.

In positiver Wendung heißt das:

Ich habe mein Maß – ein zufriedenes Leben führen zu können, gefun-
den. Einerseits weiß ich, dass diese Einstellung egoistisch ist, anderer-
seits aber ist es genau das, was ich – kritisch begleitet von Euch – ge-
lernt habe:

Egoistisch zu sein, um auf abstinente Weise zufrieden leben zu können.
Gemeinsamkeit ist wichtig, mit Gemeinsamkeit steht der Kreuzbund,
ohne würde er fallen!

Gemeinsamkeit über alles zu stellen, würde aber gerade für mich be-
deuten, meine Zufriedenheit einschränken zu müssen, wozu ich – und

auch das habe ich akzeptiert – nicht bereit bin.

Jeder Mensch hat sein eigenes Maß der Zufriedenheit auf einer langen
Skala zwischen Gemeinsamkeit und Alleinsein. Zufrieden leben kann
daher nur, wer sein eigenes Maß gefunden und zu leben gelernt hat.

Mir jedenfalls ist das ein ganzes Stück weit gelungen; aber nur, und das
ist das Entscheidende, in Zusammenarbeit mit Euch.

Heute also bietet sich mir die Gelegenheit, Euch dafür zu danken.

Ich sage: DANKE

zu Euch, die ihr hier versammelt seid,

zu allen, die ich in 25 + 1 Jahren Kreuzbund kennengelernt habe,
zum Kreuzbund als Organisation, die eine Vielfalt von Angeboten
der verschiedensten Art für uns bereitstellt.

Insbesondere aber sage ich: DANKE

zu meiner Gruppe BZ8, die meine teilweise seltsamen Ansichten
tapfer erträgt, aber auch - und ich bitte in Zukunft auch weiterhin
entschieden darum - kritisch kommentiert.

Ich wünsche Euch von ganzem Herzen, dass ihr eurem Maß an Zufrie-
denheit treu bleiben könnt oder aber – besonders denen, die am Anfang
stehen, dass ihr Zufriedenheit finden werdet.

Darüber hinaus aber wünsche ich Euch eine schöne Adventszeit, Frohe
(wenn auch erst in 4 Wochen) Weihnachten und einen guten Rutsch
nach 2018.

Bleibt gesund – und das – solange es möglich ist. Gesundheit und Abs-
tinenz sind der Grund, auf dem wir stehen.

In diesem Sinne verbleibe ich, Euer Weggefährte

Peter Hartmann, BZ 8

Anregungen für die Arbeit in Sucht-Selbsthilfegruppen

Zeit und Ort der Treffen:

- Der Raum sollte an einem festen gut erreichbaren Ort sein. Sorgen Sie für eine einladende Atmosphäre in dem Sie einen Stuhlkreis stellen und gestalten Sie, wenn Sie mögen, die Mitte der Runde mit einem Tuch, einer Kerze oder ein paar Blumen.
- Sorgen Sie für einen festen Termin mit einer zeitlichen Begrenzung von bis zu zwei Stunden.
- Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit sind wichtig. Sie nehmen damit auch die Zeit der anderen ernst.
- Melden Sie sich ab, wenn Sie nicht kommen können.

Fragen zur Gruppenstruktur:

- Wer soll mitmachen? (Angehörige, Betroffene gemischt oder getrennt?)
- Wie viele sollen / können mitmachen? (z.B. acht bis fünfzehn?)
- Wann muss eine Gruppe wegen zu großen Andrangs geteilt werden?
- Offen für jeden oder „geschlossene“ Gruppe?
- Anonymität? (Austausch von Telefonnummern?)
- Welche Regeln und Eckpfeiler für das Gruppenleben sind uns wichtig? Worauf wollen / müssen wir uns verständigen?

Zum Ablauf:

- Es gibt eine (wechselnde) Moderation, die z.B. auf die Einhaltung von gemeinsam vereinbarten Gruppenregeln achtet.
- Markieren Sie den Beginn jeder Gruppensitzung deutlich: Richten Sie z.B. eine Blitzlichtrunde ein (Kurzbericht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen; Wahrnehmen, was ist – was anliegt!). Dies erweist sich auch als günstig, wenn der Gruppenverlauf ins Stocken geraten ist.
- Markieren Sie das Ende jeder Gruppenstunde deutlich: z.B. erneutes Blitzlicht (Werde ich wiederkommen? Was nehme ich mit?), Spruch oder Zusammenfassung.
- Während der Gruppenstunde sollte nicht gegessen oder geraucht werden. Vereinbaren Sie ggf. eine Pause.
- Setzen Sie sich bei der Lösung von Schwierigkeiten nicht unter zeitlichen Druck. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Probleme dürfen offen bleiben!

Quelle: Kreuzbund e.V. Bundesgeschäftsstelle „Eine Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes“



Wir trauern um



Hans Hönemann

* 09.06.1948

† 17.11.2017

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

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



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

Nr. **168** / 2018
 ist der **02.02.2018**

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
 H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff
 Binden: B. + D. Dupick

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



167 / 2018