

# **KREUZ** *bunt+ aktuell*



**Nr. 172** November/Dezember 2018

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



*Wie werde ich trocken?*

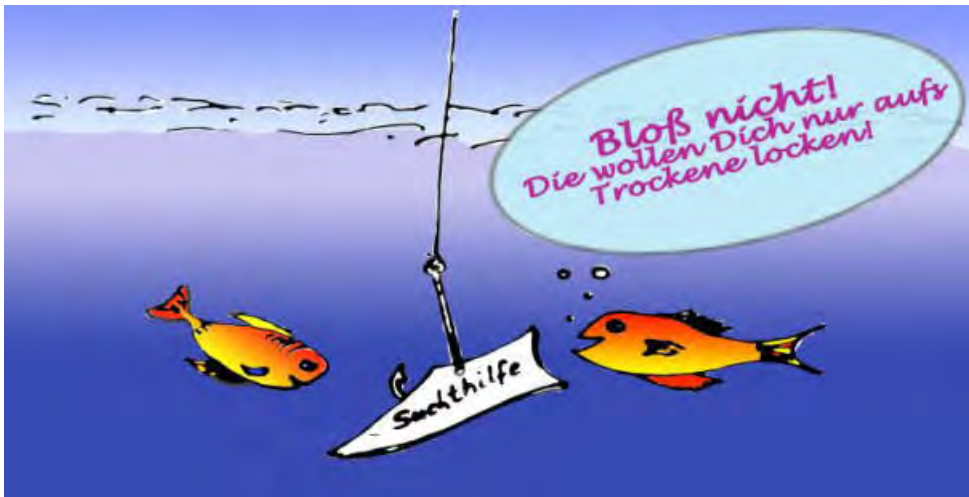
## Editorial

Mit dem „trocken“ werden ist es wie immer im Leben:

**Man muss es können, wollen und machen!**

Wenn eine von den drei Zutaten fehlt, wird nichts daraus. Vor allen Dingen müssen alle drei zur selben Zeit zusammen kommen, damit die Abkehr von der Sucht gelingt.

So lange der Alkohol das einzige Mittel zur Bewältigung des Alltags ist, kann, will und wird der Trinker nicht aufhören. „Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören aber ich will ja gar nicht“, hört man dann oft. Auch wenn die Folgen des Trinkens so lästig werden, dass die Nachteile des weiteren Konsums nicht mehr zu ignorieren sind, findet er lange nicht die Mittel, um der Sucht zu widerstehen: Er kann nicht aufhören! So kommt es dann zu einer langen Kette „Guter Vorsätze“, die am selben Abend wieder vergessen sind. Er will zwar etwas ändern, scheitert aber bei der Ausführung.



In den Kreuzbund-Gruppen kann man viele Menschen treffen, die den Ausstieg aus der Sucht geschafft haben. Sie teilen gern ihr Wissen mit anderen, die sich auf den gleichen Weg machen wollen. Sie zeigen durch ihr Beispiel, dass der Ausstieg möglich ist. Sie motivieren und bestärken die Betroffenen in dem Entschluss, es ebenfalls mit der Abstinenz zu versuchen. Und sie begleiten sie bei der Umsetzung, indem sie als Weggefährten einfach da sind. Notfalls ermahnen sie auch mal, wenn sich nach der ersten Euphorie Langeweile oder Leichtsinns einschleichen.

Redaktion

## Mein eigenes Ziel finden

Wenn ich mich ins Auto setze und losfahre, werde ich schon irgendwo ankommen.

Mit meinem Leben ist es ähnlich: Wenn ich einfach so drauf los lebe, keine Ziele habe und mich treiben lasse, komme ich irgendwo an. Ob es mir dort gefällt, ist ein ganz anderes Thema. Ziele geben meinem Leben eine Richtung.

Nur wenn ich ein Ziel habe, kann ich den Weg finden.

Es ist gut, ein positives Ziel zu haben. Ein Ziel, das mein Ziel ist. Ein Ziel, zu dem ich mich entschieden habe und das nicht andere (Partner, Ärzte usw.) mir gesetzt oder mir gegeben haben.

Manchmal braucht es Zeit, um zu einem mir wichtigen Ziel zu finden und mich dazu zu entscheiden. Diese Zeit ist gut investiert. Denn für den Erfolg ist auch entscheidend, dass ich mein Ziel wirklich erreichen will. Je stärker meine Leidenschaft und meine Beweggründe für ein Ziel sind, desto größer sind die Chancen auf einen Erfolg. Dies gilt besonders dann, wenn ich einmal nicht weiter komme. Wenn es Rückschläge, Rückfälle, Umwege oder Sackgassen gibt.

Es ist normal, wenn wir über Hindernisse stolpern. Und manchmal werden wir auch von einem Gegner niedergeschlagen.

Ein bekannter Postkarten-Spruch lautet: „Hinfallen, aufrichten, Krone richten, weitergehen.“ Auf dem Weg bleiben, mein Ziel verfolgen – weil ich es will und weil das Ziel für mich gut ist.

Bei der Taufe werden wir – wie zur Zeit Jesu die Könige bei der Amtseinführung – mit dem Chrisam-Öl gesalbt. Jeder Mensch ist vor Gott wertvoll wie ein König und erhält in der Taufe von Gott eine Würde, die ihm nichts und niemand nehmen kann. Die Krone dieser Würde kann nicht verbeulen und nicht verbogen werden – nicht durch Hinfallen, nicht durch Erkrankung und auch nicht durch uns selbst.

Diese Gewissheit macht den Weg zu meinem Ziel nicht einfacher. Aber sie hilft mir beim Aufstehen, wenn ich so richtig auf die Nase falle oder geschubst werde.

Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat



## *Neues aus dem Vorstand*

### **+++ Adventsfeier +++**

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am Sonntag, **16.12.2018** statt.

Wie immer: 15.00 Uhr Wortgottesdienst in St. Lambertus. Anschließend Kaffee und Kuchen im Lambertussaal.

Wir freuen uns über jeden, der mithilft oder Kuchen backt.

### **+++ Cafeteria +++**

Die Öffnungszeiten der Cafeteria haben sich geändert:

Montag – Freitag: von 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Samstags: von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr;  
(an Seminartagen ab 9.00 Uhr)

### **+++ Cafeteria – Dienst +++**

***Ich weiß doch nicht wie das geht und wo was steht:***

Das sind oft die Aussagen einzelner Gruppen, die samstags Cafeteria-Dienst haben.

Norbert bietet eine Einweisung für alle Interessierten an und zeigt den Ablauf, wo was steht und wie man die Geräte bedient.

Bitte bei Norbert melden und einen Termin ausmachen.

### **+++ Gruppenräume +++**

Wir möchten darauf hinweisen, dass uns in der 2. Etage „**nur**“ noch der Gruppenraum zur Verfügung steht.

Die Küche gehört zu den beiden anderen Mietern. Bitte keine Sachen aus dem Kühlschrank entnehmen oder die Kaffeemaschine nutzen!!!

Getränke können unten in der Cafeteria gekauft werden. Bitte anschließend auch leere Tassen und Flaschen wieder dort zurückgeben.

**Der Vorstand**

## *Vom Können, Wollen und Machen*

Wie komme ich von den Drogen (bewusstseinsverändernde Substanzen einschließlich Nikotin und Alkohol) los? Die einfache Antwort des Normalbürgers lautet: „Einfach weglassen!“ Aber ganz so einfach ist es nicht, auch für Menschen, die nicht abhängig sind. Wir mögen keine Veränderungen. Veränderung bedeutet Stress, besonders wenn es um liebgewordene Gewohnheiten geht. Für den Abhängigen kommt erschwerend hinzu, dass sein Konsum einem inneren Zwang folgt. Er ist in seiner Entscheidungsfreiheit stark eingeschränkt.

*Als ich auswärts arbeitete, wollte ich tagsüber, wegen der abendlichen Heimfahrt mit dem Auto, keinen Alkohol trinken. Spätestens mittags wurde die Gier nach Alkohol unwiderstehlich. Nicht nur, dass ich beim Essen trank, sondern ich kaufte auch für den Nachmittag noch Stoff ein. Denn das Erlebnis des Entzugs war für mich so schrecklich, dass ich eine Wiederholung auf jeden Fall vermeiden wollte! Also fuhr ich abends betrunken nach Hause.*

*Als ich das oft genug erlebt hatte, gab ich die Versuche auf. Es hatte ja doch keinen Zweck. Ich brauchte den Stoff, also musste das so sein. Ich war eben so. Das war zwar nicht schön, aber ich tröstete mich damit, dass ich viel vertrug und dass deshalb keine Gefahr bestand. In diesem Zeitraum konnte ich nicht aufhören!*

Das „**Nicht-Können**“ beruht bei den Abhängigkeitserkrankungen zum einen auf den toxischen Wirkungen der suchterzeugenden Substanzen (physische Abhängigkeit). Zum gleichen Ergebnis führt aber auch die sog. psychische Abhängigkeit, d.h. der Abhängige kann nicht aufhören, weil er den Rausch als Ersatz für nicht befriedigte Bedürfnisse, „Medizin“ gegen Ängste, Depression und schlechte Stimmung benötigt. Für den Betroffenen ist deshalb schwer zu erkennen, warum er nicht aufhören kann. Zumal er meistens nicht über Informationen über Suchtentstehung und Krankheitsverlauf verfügt.

„Nicht Können“ heißt deshalb oft auch „Nicht Wissen“ was mit ihm los ist. Information steht deshalb in den Suchtkliniken am Anfang der Behandlung. In der Fachambulanz der Diakonie Düsseldorf sind vier Informationsabende Teil der Therapievorbereitung. Der Patient muss die

Suchtmechanismen begreifen, damit er für sich geeignete Wege finden kann, um sich aus der Abhängigkeit zu befreien.

„Nicht Können“ führt auch zu „**Nicht Wollen**“. Selbst wenn der Abhängige aussteigen möchte und vielleicht schon einige Versuche in Eigenregie unternommen hat, führt das Scheitern dieser Versuche dazu, dass er sich in der Sucht einrichtet. Der Fuchs in der Fabel läuft an den zu hoch hängenden Reben vorbei und erklärt: „Die Trauben sind mir viel zu sauer!“ Denn er weiß, dass er sie nicht erreichen kann.

*Genau so verhalten sich Patienten in der Klinik, die nach der zehnten Entgiftung immer noch behaupten, dass sie gern trinken und gar nicht aufhören wollen. Wir erleben diesen Typ immer wieder bei Informationsveranstaltungen in den Einrichtungen. Er beschimpft uns als Idioten und versucht, die anderen Teilnehmer vom Zuhören abzuhalten.*

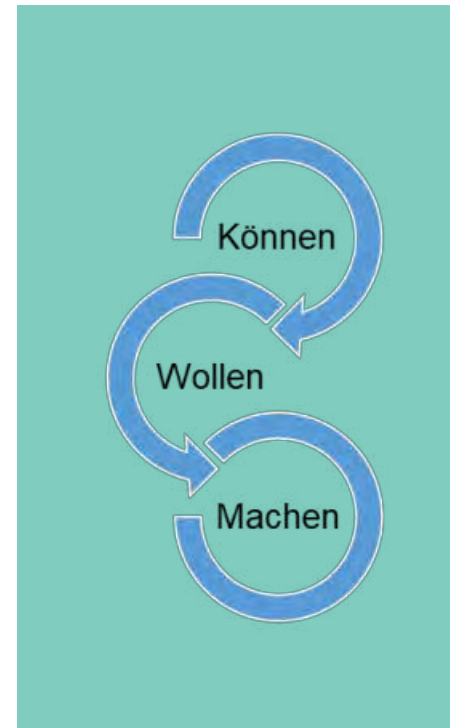
„Nicht Wollen“ liegt aber auch im Wesen der Sucht begründet. Das Suchtmittel hat eine Bedeutung im Leben des Abhängigen. Er klammert sich daran, weil er glaubt, es nicht ohne das aushalten zu können.

*Am Ende der Entgiftung saß ich allein im Garten des Fließener Krankenhauses in Lintorf. Ich fror und mir war ungemütlich, obwohl die Junisonne schien und rings umher die Blumen blühten. Ich litt unter den Entzugsfolgen. Vor allem war mir völlig unklar, wie es mit mir weitergehen sollte. Mich quälten Selbstzweifel und Zukunftsängste und durfte doch nicht auf das Mittel zurückgreifen, das mir bisher zuverlässig über solche Anfechtungen hinweg geholfen hatte. Insgeheim wollte ich den Führerschein zurückhaben und danach wieder „normal“ weiterleben. Zum Glück kam es anders!*

Und wer nicht kann und nicht will, der wird es auch **nicht machen**. Der Weg aus der Sucht bedarf einer klaren Entscheidung, ohne die es bei halbherzigen Versuchen bleibt, welche von vorn herein zum Scheitern verurteilt sind. Wie auch immer man dahin kommt, man muss das Ruder herum reißen und mit aller Kraft versuchen, das trockene Ufer zu gewinnen. Und man muss bereit sein, die angebotenen Hilfen anzunehmen.

*Die Wurzeln meiner Abstinenzentscheidung liegen in der Entgiftung. Rückblickend kann ich sagen: Da wollte ich nie wieder hin! Die menschlichen Wracks hatten mir einen tiefen Schrecken eingejagt. Ich sage das nicht aus Überheblichkeit, sondern weil sie mir den Spiegel vorgehalten und mir drastisch vor Augen geführt haben, auf welchem Weg ich mich befand.*

Grundvoraussetzung für die Abstinenzentscheidung ist die Einsicht, dass ich süchtig bin. Das löst Scham- und Schuldgefühle aus, mit denen man konstruktiv umgehen muss, um nicht aus Selbstmitleid wieder abzurutschen. Ein gewisses Maß an Unzufriedenheit mit sich selbst kann aber ein Ansporn sein, durchzuhalten und trotz aller Widerstände die Therapie zu absolvieren. Man muss sich die fehlende Perspektive bei Fortsetzung des Konsums vor Augen führen, um für den Neuanfang ohne Suchtmittel bereit zu sein.



Abstinenz werden ist ein längerer Weg mit Auf und Ab, mit schwierigen Passagen im Dickicht und Aussichtspunkten mit Überblick. Das Können und Wollen wird immer wieder auf die Probe gestellt und muss ständig gepflegt werden, damit man in Gang bleibt. Wie beim Wandern geht es sich leichter mit Weggefährten. Im Kreuzbund finden Abhängige und Angehörige Partner auf dem Weg in ein neues, abstinentes Leben.

Man muss sich nur darauf einlassen!

**Reinhard Metz**

# Raus aus der Abhängigkeit

Orientierungslos sah ich mich mit meinem Problem/meiner Sucht alleine gelassen. Wem kann ich mich anvertrauen? Wie überwinde ich meine Scham suchtkrank zu sein?

Das Rad in meinem Kopf drehte sich immer schneller. Ich brauche Hilfe! Als ich meinen Hausarzt wegen einer Kur ansprach, ahnte ich nicht, dass ich eine Maschinerie in Gang gesetzt hatte, die mein Leben fortan verändern sollte.

Wir gingen nämlich von zwei verschiedenen Arten von „Kuren“ aus. Ich ging von einer Kur im klassischen Sinne aus, die mein Burnout kurieren sollte und mein Hausarzt ging von einer Kur aus, die meine Suchterkrankung betraf. Das kam im Gespräch bei mir aber nicht an.



Aber alles Nötige und Wissenswerte von Anfang an:

Ich sprach meinen Arzt an, eine Kur für mich zu beantragen. Er befürwortete das und stellte einen Antrag an die Rentenversicherung Bund, die zur Bewilligung der Kur einen Sozialbericht einforderte. „Was ist denn ein Sozialbericht?“, hörte ich mich fragen. Ich schaute im Internet nach und war schockiert! Da stand, dass man einen Sozialbericht braucht, wenn man suchtkrank ist und eine Langzeit-Reha beantragen möchte.

Endlich war es raus: Ich gestand mir endlich ein, dass ich suchtkrank bin. Es war wie eine Befreiung für mich.

Ich machte mich auf den Weg und suchte nach einer Einrichtung, die einen Sozialbericht erstellt. Hier fand ich die Sucht- und Beratungsstelle der Caritas.

In mehreren Sitzungen und Einzelgesprächen wurde der Sozialbericht erstellt und bei der Rentenversicherung eingereicht.

Mein Alkoholkonsum war so hoch, dass es zu gefährlich war, einen sogenannten „kalten Entzug“ zu machen. Ich begab mich in eine Klinik, um unter ärztlicher Aufsicht 13 Tage lang zu entgiften. Acht Wochen nach meiner Entgiftung ging ich für 15 Wochen in die Langzeit-Reha.

Ich erinnere mich noch so, als wenn es gestern war. Meine Tochter hat mich begleitet. Sichtlich nervös aber voller Vorfreude traf ich pünktlich um 10 Uhr morgens in der Klinik in Bad Fredeburg ein. Nach einem Gesundheitscheck verabschiedete sich meine Tochter von mir. Ich fühlte mich plötzlich alleine und die Vorstellung, 15 lange Wochen in dieser Klinik zu sein, machte mir Angst. Was für eine Ewigkeit.

Nach einiger Zeit der Eingewöhnung, einem strukturierten Tagesablauf mit Sitzungen, Gesprächen, Sport und Freizeitaktivitäten fühlte ich mich angekommen, geborgen und fast schon wie zu Hause. Ich lernte Freunde kennen, zu denen ich heute noch Kontakt habe. Wir treffen uns einmal im Jahr und verbringen gemeinsam ein Wochenende in Bad Fredeburg.

Zum Ende der Langzeit-Reha kümmerte ich mich um die Nachsorge und eine Selbsthilfegruppe. Ich nahm Kontakt zur Sucht- und Beratungsstelle der Caritas auf und vereinbarte Gesprächstermine, um meine Abstinenz zu festigen. Beim Kreuzbund fand ich für mich die richtige Gruppe.

Der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe ist unerlässlich, um stabil trocken zu bleiben. Ich habe viel über mich und meine Suchterkrankung erfahren, und gelernt, diese Suchterkrankung anzunehmen.

Nach 2 Jahren Gruppenerfahrung habe ich 2017 eine eigene SHG im Kreuzbund gegründet. Heute ist der Gruppenbesuch ein fester Bestandteil meines Lebens geworden. Es ist mir ein Bedürfnis suchtkranken Menschen zu helfen und neue Wege aus der Sucht aufzuzeigen.

Ich bin meinem Arzt sehr dankbar, dass er für mich die richtige „Kur“ ausgewählt hat.

# Hilfe beim trocken werden!

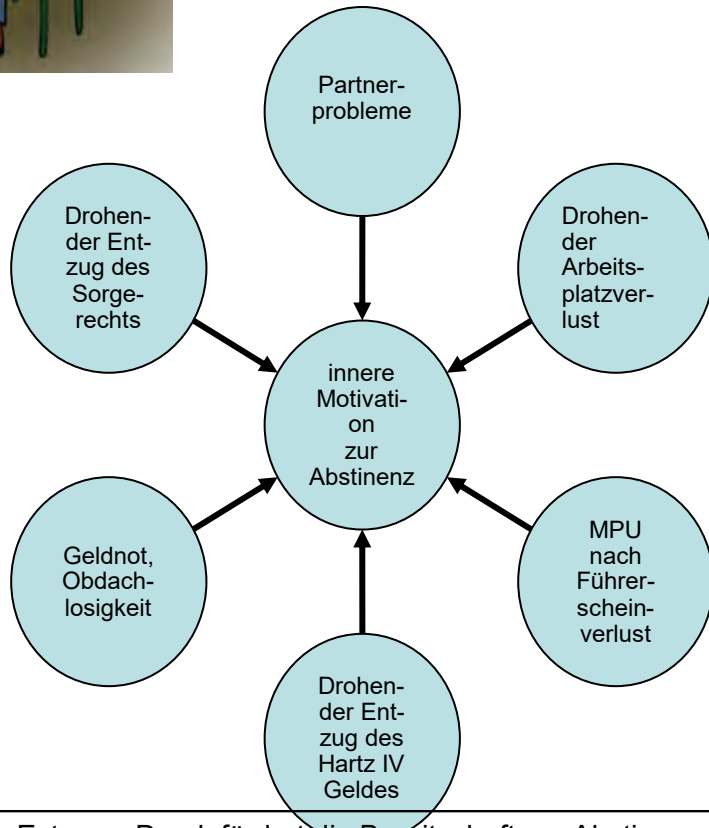
Wieder einmal habe ich mich, mit einem Block bewaffnet, zur Gruppe aufgemacht.

Es wurde eine aufschlussreiche Gruppenstunde, denn jeder konnte etwas zu diesem Thema beitragen. Ich habe aus meinen gemachten Notizen folgendes zusammengestellt:



## Gründe aufzuhören

- Alkoholbedingte Erkrankung
- psychische Probleme
- Vereinsamung
- Verlust von Interesse
- Angst aufzufallen



Externer Druck fördert die Bereitschaft zur Abstinenz

## Entscheidung Aufzuhören

- Einsicht „ich bin süchtig“
- Scham
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Fehlende Perspektive
- Wunsch nach Neuanfang



## Umsetzung

- Selbsthilfegruppe
- Suchtberatung / professionell
- Entgiftung
- Therapie (Langzeit oder ambulant)
- Nachsorge

## Was hält mich trocken

- Gespräch, Gedankenaustausch über Sucht
- Regelmäßiger Gruppenbesuch
- Angst vor Wiederholung (Rückfall)
- Positive Veränderung des eigenen Zustandes und des Umfeldes

**Carmen Blasche  
BZ55**

## 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](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

## *Mehr als nur „trocken“ ...*



Für viele ist das oberste Ziel „trocken“ zu werden, dabei geht es eigentlich um viel mehr.

Wieso? – Nun ja, abhängig zu sein bedeutet oft, sich selbst zu verlieren. Sein bisheriges Leben rutscht immer mehr durch die Finger. Die Sucht, z.B. das Trinken, bestimmt immer mehr und immer öfter das eigentliche, tägliche Leben. Ohne geht es einfach nicht mehr. War es am Anfang nur hin und wieder der Griff zur Flasche, wird es immer öfter zur Routine, zur Gewohnheit, zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Tages. Bald reicht es nicht mehr aus, das gewisse Quantum, und immer öfter stürzt man in die Volltrunkenheit ab.

Schleichend verändert man sich, ohne dass man es wirklich merkt. Nur das Umfeld, die Familie, der Partner, die Freunde und Kollegen merken die Veränderungen. Sei es körperlicher Verfall oder die seelischen Aussetzer bis hin zu den verzweifeltsten Ausbrüchen. Nicht mehr man selbst

bestimmt wo es lang geht, sondern die Sucht, die steigende Abhängigkeit bestimmt das Leben.

So geht es oft nach der Einsicht einen Entzug zu machen nicht nur darum, dem Stoff – dem Alkohol – zu entkommen, sondern auch darum, gravierende Veränderungen zuzulassen.

Neben dem Entzug braucht der Suchtkranke den Mut und den guten Willen, eine Kehrtwende in seinem Leben einzuschlagen.

Hierbei hilft die tatkräftige Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe. Endlich mal ohne Scham, ohne Vorurteile, ohne Vorwürfe über seine eigene Situation, über seine eigenen Probleme zu reden, ja, es sich mal von der Seele reden zu können, bringt den Freiraum und die Stärke durchzuhalten.

Zu erfahren wie es Anderen ergangen ist, wie Andere mit einer solchen Situation umgehen und zurecht gekommen sind und von deren Nöten, Ängsten und Problemen im täglichen Leben zu hören, bringt neue Einsichten und Ausblicke.

Parallel mehr zu erfahren über mögliche Hilfestellungen und Unterstützungen, damit man neue Wege einschlagen kann, um langfristig aus der Sucht auszusteigen, ist ein Gewinn durch den Besuch dieses Freundeskreises. Nicht selten bleiben die Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe „ihrer Gruppe“ über viele Jahre treu und es entstehen neue Freundschaften für das weitere Leben.

Ausstieg aus der Sucht bedeutet auch Mut zur Veränderung – Veränderung von sich selbst. Veränderung seines bisherigen Lebens, Veränderung zu neuen Zielen und Einstellungen.

Ein selbstbestimmtes Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen und es bestimmen ist das positive Ziel.

**Horst Stauff**

## „Mitgliedsbeiträge“

Ohne den Zeigefinger zu erheben, das Jahresende ist schneller da, als gedacht.

Wer seinen Beitrag noch nicht gezahlt hat, hat noch „zwei“ Monate Zeit

und

überweist ihn bitte auf unser Konto unter dem Verwendungszweck:  
**„Jahresbeitrag 2018“**

bei der Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE14 3005 0110 0010 1923 34

Bei der Gelegenheit, im Internet, auf unserer Homepage, gibt es jetzt die „vereinfachte Spendenbescheinigung“ zum Runterladen.

Diese wird aber nur zusammen mit dem entsprechenden Kontoauszug anerkannt.

Über ein volles Beitragskonto



freut sich der Vorstand

## Kreuzbundkalender

### Samstagsdienste im BZ

03.11.2018	BZ 8
10.11.2018	BZ 15
17.11.2018	BZ 6
24.11.2018	Team f. Kaiserswerth
01.12.2018	BZ 2
08.12.2018	BZ 17
15.12.2018	Team für Unterrath
22.12.2018	BZ 14
29.12.2018	Derendorf

### KB-Termine:

05.11.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
12.11.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung
17.11.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
26.11.2018	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
03.12.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.12.2018	10.00 Uhr Männerfrühstück
16.12.2018	15.00 Uhr Adventsfeier
17.12.2018	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 Norbert Werner
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	Heinz Wagner
<b>Termine: 10.11.2018 08.12.2018</b>	

### **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. November 2018**



# Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ 15</b> Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	<b>BZ 22 „60 Plus“</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr</b> Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535      571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	<b>BZ 8</b> Christa Thissen, Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Stefan Linker
	<b>BZ 14</b> <b>Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr</b> Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	<b>BZ 17</b> <b>Abends 18.00 bis 19.30 Uhr</b> Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	<b>Selbsthilfe-Gruppe</b> 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><b>Samstag</b></u>  <b>Smily Kids Gruppe</b> jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 15

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

<b>Grevenbroich 2</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	<b>Unterrath</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Derendorf</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
<b>Meerbusch-Büderich</b> Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			<b>„Kaiserswerth“</b> 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
<b>Neuss - West</b> Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	<b>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<b>Dormagen-Nettergasse</b> Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	<b>Gruppe Grevenbroich 1</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
<b>Neuss - Süd</b> Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künstler, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	<b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	<b>Gruppe Grevenbroich 3</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel.	<b>Neuss-Mitte</b> ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Ragnar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel.	

# 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

### Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600  
 (Mobil) 0151/ 57701316

### Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265  
 (Mobil) 0157/ 32624253

### Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

### Komm. Cafeteria

Angelika Buschmann 0211/ 7881600  
 (Mobil) 0151/ 57701316

### Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723  
 (Mobil) 0177/ 8701685

### geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

### Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag  
 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

### Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
 Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

### Vorstand:

Montag bis Donnerstag  
 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

# 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 0180/ 3240700  
 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  
[kbk@kreuzbund-dv-koeln.de](mailto:kbk@kreuzbund-dv-koeln.de)

# Wir trauern um .....



**Reinhold Thüs**

\*24.06.1955 in Essen †05.10.2018 in Düsseldorf

Viele Freunde und Weggefährten waren am 17.10.2018 gekommen, um Reinhold Thüs das letzte Geleit zu geben, der völlig unerwartet am 05.10.2018 verstorben ist.

Seit den 1990er Jahren war unser Reinhold im Kreuzbund und hat hier in dieser Zeit viele Freunde gefunden. Fast jeden Tag war er in der Cafeteria anzutreffen, für die er von 2011 bis 2016 als Beisitzer verantwortlich war. Er organisierte viele Veranstaltungen in der Cafeteria, wie den Sonntagsbrunch, Haxen- und Grünkohlessen oder Sylvesterfeten.

Seine manchmal etwas spezielle Art fand nicht immer Zuspruch, trotzdem war er beliebt und wurde mit all seinen Ecken und Kanten akzeptiert.

Wir werden dich vermissen.

**Angelika Buschmann**

## ***Frauen aktiv***

Am 1. September, bei strahlendem Sonnenschein (Kreuzbund-Wetter halt), trafen wir uns zu unserem alljährlichen Frauenaktivtag.

Dieses Mal hatten wir uns Ratingen auserkoren.

Unter kundiger Führung unserer lieben Karin Leitschuh liefen wir neun Frauen, gut gelaunt, in Richtung Marktplatz los. Weiter ging es durch die Martin-Luther-Gasse zur Lintorfer Str. und bewunderten unterdessen schöne alte Fachwerkhäuser und das Spielzeugmuseum, leider hatte es geschlossen. Wir sahen die alte Stadtmauer und den "dicken Turm". Im Arkadenhof, vorbei an lauschigen Plätzen, lachten wir über Petras Anekdoten aus wilder Jugendzeit, was bei so mancher von uns ähnliche Erinnerungen auslöste.



Wir bewunderten ausgiebig einen wirklich tollen Brunnen, mit allerlei lebensgroßen Figuren. Danach führte uns der Weg zur Mittagsrast, (gezwungenermaßen, sozusagen) über eine Shoppingmeile..... Bücher, Krimskrams, Klamotten, Schmuck..... hach, schön! Das hat uns dann so angestrengt, dass wir mächtigen Hunger verspürten.



In den Suitbertusstuben war ein engagierter Kellner, trotz vollbesetztem Lokal, sehr nett um uns bemüht. Er wusste auch besser als wir selbst, was wir uns bestellt hatten. Nach ausgezeichnetem Essen in fröhlicher Runde scheuchte uns Karin dann zu weiteren Sehenswürdigkeiten, als da waren: Dumeklemmerbrunnen, Peter und Paul Kirche und weiter am Kornturn vorbei auf dem kürzesten Weg zu einer Eisdiele und damit zu unserem obligatorischen "Abschlussleckereisessen". Gemütlich lachten, ratschten und tratschten wir noch eine gute Weile, bis wir uns wieder auf den Weg nach Hause machten.

Vielen Dank an Karin für die Führung. Es war ein kurzweiliger, sonniger, wunderschöner Tag!!!

Es grüßen die Frauenarbeitskreisdamen

**Christa Thissen**

## „Alkohol ist Gift“



Erschreckende Zahlen werden gerade veröffentlicht – mehr als 23.000 Jugendliche werden jährlich wegen übermäßigem Alkoholenuss in den Notaufnahmen deutscher Krankenhäuser eingeliefert.

Die echte Dunkelziffer dürfte sicherlich noch höher sein.

Koma-Saufen ist weder Sport – noch ist es „cool“. Denn jede Form von Alkohol ist Gift – sei es ein Alko-Pop, das kleine Bier, das süße Likörchen oder der umhauende Wodka.

Selbst das beliebte Mixen reduziert nicht die Alkoholmenge, sondern kaschiert höchstens den Geschmack.

Alkohol ist nicht gesellig, sondern macht zum Schluss immer nur einsam.

Alkohol ist Selbstbetrug. Alkohol löst keine Probleme oder Sorgen, sondern schafft nur neue Probleme.

Flaschenpfand macht ja auch nicht reich! Die Alkohol-Abhängigkeit geht einfach ins Geld. Was für Alkohol ausgegeben werden muss, wird ja in der Konsequenz woanders eingespart – am Essen, an der Freizeit, an der persönlichen Hygiene, bei den Kontakten zu Anderen und bei der eigenen Familie.

Es gibt so viele Gründe mit dem „Saufen“ nicht zu beginnen. Und wenn es dann doch überhand nimmt, man sich und seine Situation nicht mehr im Griff hat?

Dann kann der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes der rettende Anker sein. Oft hilft es ja schon, wenn man endlich mal wieder jemanden zum Reden hat. Dem man mal alles von der Seele reden kann, der zuhört und versteht. Manchmal werden die Teilnehmer einer solchen Selbsthilfegruppe zum guten Retter in der Not. Denn niemand kann besser betreuen wie einer, der das alles schon hinter sich hat. Ja, der selbst bei einem Rückfall an deiner Seite bleibt und deinen Neustart in ein „trockenes“ Leben begleitet.

Dabei spielt es gar keine Rolle wie alt man ist, die Sorge und die Verzweiflung wird fast immer die gleiche sein. Manchmal ist es gar nicht schlecht, wenn ein Älterer einem jungen Menschen die helfende Hand gibt und ihn aus dem Drogensumpf zieht.

**Horst Stauff**

## „Trinkpause“

So einfach aufhören, das sagt sich so leicht. Das habe ich schon öfters versucht, erzählt mir ein guter Freund.

Das läuft doch immer gleich ab – ein bis zwei Tage lang zittern, total fertig sein, nervös, traue mich nicht auf die Straße, sehe Scheiße aus. Keinen zum Quatschen, keiner kümmert sich um mich.

Dann wird's besser und wenn ich viel Glück habe, schaffe ich es dann auch mal drei Monate „trocken“ zu sein.

Dann passiert es mir, zu blöd wie ich bin, greif ich wieder zu – statt das Glas Bier einfach abzulehnen. Und gleich wieder los gesoffen auf den alten Level!

Von jeder Menge Bier stieg ich dann um auf Schnaps. Doch der Pegel wurde stetig erhöht. Von Tageslevel 3 Prozent bis ins Koma auf fast 5 Prozent – Endstation Klinik-Intensivstation. Doch da hatte ich schon den Filmriss, das musste mir alles der Arzt erzählen.

Dann Überweisung in die Suchtklinik – das war so seine eigene Geschichte.

Dort hatte ich meinen ersten Kontakt mit einem vom Kreuzbund. Einige Gespräche folgten. Nach 10 Tagen Entzug kam die frühe Entlassung nach Hause. Nach Hause, in eine einsame Bude. Es kam wie es kam. Gleich am ersten Tag draußen, gleich wieder getrunken. Vorrat war ja noch da.

Dann die typische Trinker-Geschichte – Langzeit-Therapie-Aufenthalt, wieder raus, wieder der Absturz.

Dann lief mir der Kreuzbund-Mann wieder über den Weg – der schleifte mich dann an einem Mittwoch – das weiß ich noch genau – zu einem Gesprächskreis. Komische Situation, so im Stuhlkreis zu sitzen und zuzuhören, was wildfremde Menschen von ihrer Sucht, ihrem Ausstieg und ihren Nöten und Anfechtungen so erzählen. Dann war ich an der Reihe, und komisch, ich konnte plötzlich quatschen – von mir, meinem Weg und meiner Angst.

Wie es weiter ging – ich versuchte heute Abend nicht zu trinken und dann morgen nicht zu trinken, dann bis zum nächsten Mittwoch kein Glas!

Mittwochabend dann wieder die Gruppe – herzliche Begrüßung, mal auch nicht von der Sucht reden oder gerade darüber. Einfach quatschen.

Und heute? Ich bin trocken – habe neue Freunde und nicht wie früher die „falschen“ Freunde, und mittwochs natürlich die Gruppe.

**Horst Stauff**

## ***Rückfallgefahren***

*„Trocken werden ist schon schwer,  
trocken bleiben noch viel mehr!“*

Geschafft! Endlich habe ich Entgiftung und Therapie hinter mir. Ich besuche eine Selbsthilfegruppe. Ich habe gelernt, auf mich aufzupassen und mir für alle Fälle einen Notfallkoffer angelegt. Was soll mir schon passieren? Jetzt kann ich mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen!

*Mit der Zeit verblasst der Zauber des Neuanfangs. Anfangs gab es noch Lob von denen, die meinen heldenhaften Kampf gegen die Sucht mitbekommen haben. Jetzt nimmt es keiner mehr wahr. Der Gruppenbesuch wird Routine und gelegentlich sind andere Dinge wichtiger, als Woche für Woche dieselben Leute zu treffen und dieselben Geschichten zu hören. Ich will endlich wieder normal leben und Spaß haben, ohne dauernd auf der Hut vor Gläsern und Flaschen sein zu müssen. Bin ich nicht eigentlich wieder völlig gesund? So oder ähnlich kann die Gewöhnung an den nüchternen Zustand ablaufen.*

Obwohl sie sich sicher fühlen, kommt es bei manchen abstinent lebenden Abhängigen zu **Rückfällen**. Als Rückfall bezeichnet man die Wiederaufnahme des Konsums. Dabei gelten einmalige „**Ausrutscher**“ heute nicht mehr als Rückfall, sofern danach die abstinenten Lebensweise fortgesetzt wird. Dazu gehören insbesondere die Fälle, in denen der Konsum „aus Versehen“ erfolgt, die alkoholhaltige Praline, das falsche Glas erwischt und dergleichen. Es ist aber ratsam, nach einem solchen Ausrutscher nicht einfach so weiter zu machen. Sondern es gilt, die eigenen Schutzvorkehrungen zu überprüfen. Wie stelle ich sicher, dass mir das nicht wieder passiert? Ich muss mich auch vor dem Gedanken schützen, ich könnte vielleicht doch kontrolliert trinken, weil ich nach dem Ausrutscher sofort wieder aufgehört habe.

Anlässe und Verläufe von Rückfällen sind unterschiedlich. Aus meiner Erfahrung will ich drei typische Fälle beschreiben:

- ◆ Es gibt trockene Alkoholiker, die ohne jeden Anlass aus heiterem Himmel der „**Saufdruck**“ überfällt. Sie berichten

dann, dass sie in diesem Zustand wie ferngesteuert und ohne Möglichkeit der Gegenwehr die nächste Quelle von Alkohol aufsuchen. Leider brechen danach oft alle Dämme

*Ein Weggefährte hatte sich eine besondere Strategie zurecht gelegt, um diesen hinterlistigen Anfällen auszuweichen: Er verließ die Wohnung nur **ohne Bargeld**. Das schützte ihn vor Spontankäufen, denn er wusste, dass der Saufdruck relativ schnell, bei ihm nach etwa 20 Minuten, wieder aufhörte. Zum Einkaufen und zu Außerhaus-Veranstaltungen ging er nur in Begleitung seiner Partnerin, der er zu diesen Anlässen regelmäßig Geld zur Verfügung stellte. Das Beispiel zeigt, welche drastische Maßnahmen bisweilen nötig sind, um die Abstinenz aufrecht zu erhalten!*

und sie trinken nach kurzer Zeit wieder genauso viel wie früher. Manche berichten, dass sie erst nach einem Zusammenbruch in der Lage sind, Hilfe zu suchen.

- ◆ Und es gibt natürlich **Schicksalsschläge**, Verletzungen oder schwere Krankheiten, Verlust des Partners und dergleichen, die einen abstinent lebenden Abhängigen total aus der Bahn werfen können wie andere Menschen auch. In solchen scheinbar aussichtslosen Situationen besteht akute Rückfallgefahr. Der Abhängige läuft dann Gefahr, sozusagen „blindlings“ auf das Suchtmittel als „sein“ Mittel zur Stressbewältigung zurück zu greifen.
- ◆ Häufig werden aber Rückfälle durch **mangelnde Achtsamkeit** ausgelöst. Mit der Routine kommen Langeweile und Leichtsinns ins Spiel. Das Wissen um die schlimmen Seiten der Sucht verblasst und insgeheim schleichen sich Erinnerungen an die Lust auf Rausch ein.

*Aus Leichtsinns lasse ich die Regeln schleifen, die ich während der Therapie eingeübt habe:*

- *Ich habe keinen Alkohol in meiner Wohnung,*
- *ich schenke nicht anderen die Gläser voll,*
- *ich halte mir bei Festen den Rückzug offen,*
- *ich koche nicht mit Alkohol,*
- *ich meide Speisen die Alkohol enthalten*

Um damit richtig umzugehen, ist es nötig, bewusst engen Kontakt zu den eigenen Stimmungen und Gefühlen zu halten. Nur wenn ich wahrnehme wie es um mich steht, was mich ärgert, bedrängt oder wütend macht, welche unerfüllten Wünsche und Sehnsüchte mich umtreiben, nur dann kann ich angemessen und „erwachsen“ darauf reagieren. Die regelmäßige, ernsthafte Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist die beste Methode, um Langeweile und Leichtsinns zu vermeiden und wachsam zu bleiben.

Was soll ich **nach dem Rückfall** tun, wenn es mich trotz allem erwischt hat?

- Es ist wichtig, den **Konsum so schnell wie möglich zu beenden**. „Jetzt ist sowieso Alles egal“, gilt nicht! Je länger der Rückfall dauert, desto schwerer wird die Umkehr.
- Ratsam ist eine **Entgiftung**, um Komplikationen beim Entzug zu vermeiden. Trotz Schuldgefühlen und Scham Hilfe suchen.
- Danach den **Gruppenbesuch** wieder aufnehmen und den Rückfall bearbeiten. Was war der Auslöser, warum konnte ich ihn nicht vermeiden, wie habe ich die Kurve gekriegt, was lerne ich daraus? Die Gruppe kann wichtige Hinweise geben, an die ich nicht gedacht habe.
- Unter Umständen kann es nötig sein, **professionelle Hilfe** in Anspruch zu nehmen. Der Rückfall kann ein Anzeichen dafür sein, dass der Abhängige weiteren Trainingsbedarf hat oder dass weitergehende psychische Störungen behandelt werden sollten.

Wie Theodor Heuss sagte:

*„Es ist keine Schande hinzufallen, aber es ist eine Schande, einfach liegenzubleiben.“*

**Reinhard Metz**



**Erstes Heimspiel der Fortuna,  
Caravan Messe, Offene Läden,  
... EGAL!**

Auch der Kreuzbund hatte sein Heimspiel auf dem Caritas-Parkplatz neben HuB 3. Unter den Zelten und in der Cafeteria trafen sich reichlich Gäste zu Ge grilltem und natürlich alkoholfreien Getränken. Vorsitzender Heinz Wagner (auf dem Foto rechts) und Besitzer Freizeit Manfred Weise freuten sich über eine gelungene Veranstaltung!

**Redaktion**

***Grillfest vor HuB 3***



*Der Cranger  
Weihnachtszauber*

*die fantastische Weihnachts-Wunderwelt für  
die ganze Familie!*

Vom 23.11.2018 bis zum 31.12.2018 verwandelt sich der Cranger Kirmesplatz in den größten mobilen Weihnachts-Themenmarkt Europas mit Echt-Eisbahn und Eisstockschießen, traditionellem Weihnachtsmarkt, wundervollem Showprogramm, kulinarischen Genüssen, Weihnachts-Märchenwald, spannenden Fahrgeschäften, aufwändigen Dekorationen und vielem mehr – eine fantastische Weihnachtswunderwelt für die ganze Familie erwartet Sie!

Wir wollen zusammen mit der Regionalbahn dorthin fahren.  
Treffen ist am 02.12.2018 um 11.00 Uhr  
am Haupteingang vom Hauptbahnhof Düsseldorf.

**Manfred Weise**

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.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

**Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX**

**Ich besuche die Gruppe:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** (in Druckschrift)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beginn der Mitgliedschaft:  01.01.20....  
 01.07.20....

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift Gruppenleiter

**Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer





**ANDERE KANN MAN  
SICH SCHÖN TRINKEN.  
SICH SELBST NICHT.**

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)



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

**Nr. 173 / 2019  
ist der 07.12.2018**

**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](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

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

Bankverbindung und Spendenkonto:  
Stadtparkkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX  
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

**Verantwortlicher Redakteur:**  
R. Metz  
**Redaktion:**  
C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén  
R. Metz, H. Stauff

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

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



172 / 2018