

**KREUZ** *bunt+  
aktuell*



KREUZBUND

**Nr. 177** *September/Oktober 2019*

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



## Editorial

**Akzeptanz** ist ein schillerndes Wort, das uns in der Beschäftigung mit der Sucht in verschiedenen Zusammenhängen begegnet.

Allgemein geht es beispielsweise um die Frage, ob und welcher Drogengebrauch **gesellschaftlich akzeptiert** ist. Der Gebrauch von Alkohol stößt in weiten Teilen der deutschen Bevölkerung auf uneingeschränkte Akzeptanz. Aber gibt es ein „Recht auf den Rausch“, wie es allen Ernstes (wenn auch erfolglos) vor dem Bundesverfassungsgericht geltend gemacht wurde? Weltweit wird für die Akzeptanz des „Freizeitgebrauchs“ von Cannabis geworben, um die Drogenpolitik zu ändern.

Die **akzeptanzorientierte Drogenarbeit** entwickelte sich etwa seit 1980 als Gegenmodell zum abstinenzorientierten Suchthilfesystem und zur repressiv-prohibitiven Drogenpolitik. Auslöser war die Erkenntnis, dass Abstinenz für viele Drogenkonsumenten nicht erreichbar war und dass für diesen Kreis damals keinerlei Hilfsangebote gemacht werden konnten. Heute sind die Therapieziele viel differenzierter. Unter dem Aspekt der Schadensreduzierung werden trotz anhaltendem Drogenkonsum niedrigschwellige Angebote und praktische Überlebenshilfen durchgeführt.

In der psychotherapeutischen Suchtbehandlung ist die **Akzeptanz des Unvermeidbaren** ein mögliches Therapieziel neben der Verhaltensänderung. So ist es für Angehörige wichtig, dass sie ihren begrenzten Einfluss auf das Tun und Lassen des Süchtigen akzeptieren lernen. Und auch der Abhängige selbst muss irgendwann akzeptieren, dass er die Kontrolle über seinen Drogenkonsum verloren hat.

Letztlich befasst sich auch der sog. **Gelassenheitsspruch** mit dem Problem der Akzeptanz:

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

Redaktion

## Kraft aus der Erinnerung

Die Sommerferien sind zu Ende. Ich hoffe, Sie haben erholsame Tage und Wochen erlebt. Vielleicht eine Urlaubsreise, Entspannung am Meer oder beim Wandern, ein Grillabend mit Freunden oder einfach Zeit, um in Ruhe zu lesen und abzuschalten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viele Erlebnisse und Begegnungen vor Augen haben, an die Sie gerne zurückdenken. Solche Bilder und Erinnerungen tun unserer Seele gut. Sie stärken uns und geben Kraft, wenn wir sie hervorholen und sie vor unserem geistigen Auge Revue passieren lassen.

Das Sammeln von inneren Bildern beschreibt der Schriftsteller Leo Lionni sehr eindrücklich: Die Feldmaus Frederick sitzt scheinbar untätig herum, während alle anderen Vorräte für den nahenden Winter sammeln. Auf die Frage warum er nicht mithilfe, antwortet er, dass er für kalte, graue und lange Wintertage Sonnenstrahlen, Farben und Wörter sammle. Als der Winter dann kommt, leben die Feldmäuse von den gesammelten Vorräten. Der Winter ist jedoch lang, und die Vorräte gehen allmählich zur Neige. Jetzt wird Frederick nach seinen Vorräten gefragt – und er teilt mit seiner Familie die gesammelten Sonnenstrahlen, um sie zu wärmen; die Farben, um den Winter weniger grau und trist sein zu lassen; und die Worte in Form eines Gedichtes.

Welche Farben, Eindrücke, innere Bilder haben Sie in diesem Sommer gesammelt? Werden Sie sich an diese Erlebnisse erinnern, wenn es kühler wird in ihrem Leben?

Ich wünsche Ihnen stärkende Bilder und Erinnerungen, die Sie sich immer wieder vor Augen halten können.



Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat

## *Neues aus dem Vorstand*

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

Zum 1. September 2019 bekommt Sascha Stellfeldt eine Festanstellung in der Cafeteria, die – wie bei Norbert Werner – durch das Jobcenter gefördert wird. Sascha ist allen Besuchern der Cafeteria bestimmt bekannt durch sein Praktikum, das er im April/Mai bei uns abgeleistet hat und durch seine ehrenamtlichen Einsätze.

Für den Herbst plant Norb mittwochs in der Cafeteria einen Mittagstisch anzubieten.

### **+++ Gruppe BZ 17 +++**

**Damit wir über die Befindlichkeitsrunde hinaus kommen...**

Die Mittwochsgruppe BZ17 hat bis auf weiteres Aufnahmestopp. Die Gruppe ist mit 20 Mitgliedern belegt.

### **+++ Kreisausschusssitzung +++**

Der Vorstand möchte noch einmal alle gewählten Kreis Ausschussmitglieder, die Gruppenleiter sowie die Vorstandsmitglieder an die Kreis ausschusssitzung am 14. September 2019, Beginn 10.00 Uhr, erinnern.

### **+++ „Miteinander reden – voneinander lernen“ +++**

**Düsseldorfer Selbsthilfetag und 30 Jahrfeier des Selbsthilfe-Service-Büros der Landeshauptstadt**

Die Gruppen werden den Tag mit Informations- und Aktionsständen (mit-)gestalten. Darüber hinaus ist ein Rahmenprogramm mit professionellen künstlerischen Darbietungen geplant. Auf der Bühne werden Interviews stattfinden und eine Talkrunde mit den Akteuren der Selbsthilfe und Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich durchgeführt.

Veranstalter: Selbsthilfe-Service-Büro LHD  
Samstag den 21.09.2019, 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Shadowplatz, Düsseldorf

### **+++ Unterstützung gesucht +++**

Für die Gruppe in der JVA suchen wir einen neuen zusätzlichen Gruppensprecher.

Bitte meldet euch bei Erika Worbs oder Norb wenn ihr Näheres erfahren möchtet.

**Der Vorstand**

## *Verlässlichkeit und Akzeptanz*

Dinge einfach hinzunehmen und zu akzeptieren ist sehr schwierig. Es sind Dinge die wir nicht ändern können. Akzeptanz ist aber ein wichtiger Schritt hin zu einem zufriedenen Leben, denn wir verbrauchen sehr viel Energie um gegen etwas anzugehen, was wir nicht ändern können. Diese Energie können wir aber ins Positive umkehren, indem wir die Dinge annehmen und akzeptieren so wie sie sind und um Lösungen zu finden, die unsere Lage verbessert.

So ist es auch mit der Sucht:

Der Weg in die Sucht führt vom Genusstrinker zum Gewohnheitstrinker in die Abhängigkeit. Zu akzeptieren, dass man abhängig ist, ist für viele ein Schritt in die Endgültigkeit, er tut weh, macht Angst und ist unumkehrbar. Es kann aber auch erleichternd sein. Endlich ist es raus! Ich akzeptiere meine Sucht und kann neue Wege gehen und mir Hilfe holen. Es gibt den Weg in die Suchtberatung, in die Entgiftung oder in die Langzeitreha, und natürlich den Weg in die Selbsthilfegruppe. (SHG)

In der SHG sind Menschen, die das gleiche Problem haben: Sie sind abhängig. (Ich habe die Angehörigen nicht vergessen). Es ist einfacher in diesem Umfeld seine Sucht zu akzeptieren. Hier fühle ich mich akzeptiert und verstanden mit meinem Problem. Ich kann mich fallen lassen und werde **verlässlich** aufgefangen.

Hat man seine Suchterkrankung akzeptiert und nimmt Hilfe an um in Abstinenz zu leben, wird man auch von seinem Umfeld anders wahrgenommen und akzeptiert. Die Familie ist erleichtert, dass der Betroffene nun Hilfe annimmt und aufhören will zu konsumieren und unterstützt den Suchtkranken in seinem Vorhaben. Das Miteinander ist wieder freundlicher und ohne Spannung. Aber bin ich auch verlässlich abstinent?

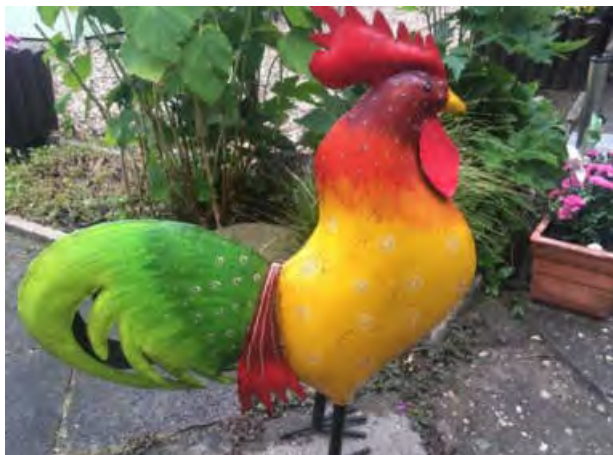
Viele Arbeitgeber reichen die Hand und bieten dem Suchtkranken an eine Therapie zu machen, um den Arbeitsplatz zu erhalten. Gab es in der Vergangenheit viele Arbeitsausfälle durch Krankheit (man hat wieder zu viel getrunken oder man ist betrunken), so wünscht sich der Chef durch diese Maßnahme wieder einen verlässlichen Arbeitnehmer, der seinen Job macht.

Ich selbst konnte an vielen Tagen nicht arbeiten gehen, weil ich trinken wollte. Durch das Trinken wurde ich ein unzuverlässiger Geschäftspartner. Bemerkt habe ich aber nicht, dass mein Umfeld diese Abstürze mitbekam und mich in diesen Zuständen nicht mehr respektieren wollte. Ich war dabei, meinen jahrelang aufgebauten Kredit bei meinen Geschäftspartnern zu verspielen.

Wie sieht es mit der Verlässlichkeit in der SHG aus? Ist euch auch aufgefallen, dass die Gruppenmitglieder, die ihre Suchterkrankung noch nicht akzeptiert haben und vielleicht noch trinken wollen, öfter mal wegbleiben? Ist es die Scham, noch zu trinken? Oder einfach die Gleichgültigkeit? Ich meine beides.

Lügen: Wie zuverlässig habe ich mein Umfeld belogen wenn es um das Thema Trinken ging. „Jederzeit würde ich aufhören können zu trinken. Nein ich habe nichts getrunken...“ Kennt ihr das? Akzeptiert habe ich in dieser Phase meine Suchterkrankung nicht. Mir fehlte, neben der Akzeptanz, der letzte Schritt zur Erkenntnis, dass ich suchtkrank bin. Geahnt habe ich es schon lange, waren doch alle Vorzeichen gegeben.

Die Sucht wird bei vielen als Krankheit nicht akzeptiert. „Hör doch einfach auf zu trinken“ hört man da. Als wenn das so einfach wäre. Vielmehr wird man akzeptiert wenn man auf Veranstaltungen und Festlichkeiten auf den Putz haut und kräftig mithalten kann beim Trinken. Früher wurde ich gerne eingeladen, habe ich doch immer für gute Stimmung gesorgt und habe kräftig mitgetrunken. (Heute werde ich eingeladen, weil man mich mag).



So verlässlich wie der Hahn jeden Morgen kräht...

Ich habe meine Suchterkrankung akzeptiert und kann wunderbar mit ihr leben. Ich bin zufrieden abstinent, habe mir Kredit bei meinem Arbeitgeber erarbeitet und bin verlässlich und verantwortungsvoll im Umgang mit meinen Mitmenschen. Ich lebe frei von Zwängen und Ängsten. Heute trage ich wieder Verantwortung, bin verlässlich und mein Bewusstsein hat sich positiv verändert.

Ein großer Schritt in mein neues Leben.

Klaus BZ17

## ***Akzeptanz – nüchtern betrachtet***

Warum fällt mir als Allererstes dazu das Stichwort „Achtsamkeit“ ein? Nun, nicht nur, weil es derzeit einen richtigen Hype zu diesem Thema gibt, sondern weil Achtsamkeit für mich persönlich seit meiner stationären Therapie ein sehr wichtiger Baustein ist, um ein zufriedenes suchtfreies Leben führen zu können. Eine Säule der Achtsamkeit ist die Akzeptanz, das, was man früher „Annehmen“ nannte. Aber Annehmen haftet ein Beigeschmack von Demut und Verzicht an, was ein zufriedenes Leben schwierig machen könnte.



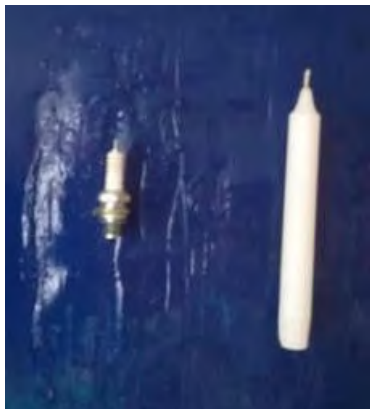
©Kurt Hanisch

Akzeptanz hingegen ist wertfrei, Akzeptanz bedeutet einfach, die Gegebenheiten feststellen. In welcher Lage befinde ich mich? Wie ist meine Gemütsverfassung, wie geht es mir damit? Erst einmal ganz nüchtern herausfinden, wo ich jetzt, in diesem Augenblick stehe, ohne gleich zu bewerten.

Schönes anzunehmen, fällt uns im allgemeinen leicht. Dinge, die uns nicht gefallen, Lebensumstände oder Menschen, mit denen wir nicht

zurecht kommen zu akzeptieren wie sie sind, ist schon schwieriger. Wenn wir heraus finden, woran das liegt, sind wir schon einen Schritt weiter und können uns die Frage beantworten.

Können wir das, was uns stört, die Menschen, die wir nicht mögen, ändern? Sollte die Antwort, wie häufig, **NEIN** lauten, ist die nächste Frage: Ändert es etwas, wenn wir deshalb ärgerlich oder traurig oder gar verzweifelt sind? Ihr kennt die Antwort... Nein, es ändert nichts! Was wir aber ändern können, ist unsere Haltung dazu. Es erleichtert uns den Weg in ein zufriedenes, suchtfreies Leben ungemein, sich nicht über Lebensumstände oder Menschen, die wir nicht ändern können, aufzuregen, sondern es bei der Feststellung: „So ist es!“ zu belassen und sich Schönerem zuzuwenden, das Gespräch mit Freunden, die uns verstehen zu suchen und sich auszutauschen.



©Kurt Hanisch

Menschen, bei denen es uns schwer fällt, sie zu akzeptieren wie sie sind, können wir vielleicht ignorieren.

Wir können aber auch versuchen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen oder zumindest mit ihnen auszukommen, ohne zu streiten, ohne gekränkt zu sein, ohne Traurigkeit oder Wut. Vielleicht ist aber wider Erwarten auch ein vernünftiges Gespräch, eine fruchtbare Diskussion möglich, wenn das Gegenüber spürt, dass wir ihm Respekt entgegenbringen.

Wem das nur schwer gelingt, möchte ich Achtsamkeitsübungen empfehlen, auch beim Kreuzbund gibt es Seminare dazu.

**Marie Bischoff**  
**Kreuzbund Gruppe Zülpich 1**

## **Verlässlichkeit**

Vor ungefähr zwei Monaten, kurz nachdem die letzte Ausgabe unseres Magazins herausgekommen ist, bin ich von der Redaktion gefragt worden, ob ich denn etwas zum Thema Verlässlichkeit schreiben könne. Heute ist Redaktionsschluss – und ich fange genau jetzt an, mir Gedanken zu diesem Thema zu machen. Soviel zur Verlässlichkeit.

In unserem täglichen Leben spielt Verlässlichkeit eine große Rolle. Wir verlassen uns darauf, dass uns die bestellte Ware zum vereinbarten Termin erreicht, dass Bahn- und Flugverbindungen pünktlich sind und unsere Handyverbindungen stabil. Das Gehalt muss zum vereinbarten Zeitpunkt auf dem Konto sein, damit die laufenden Kosten wie Miete, Strom usw. verlässlich überwiesen werden können. Diese Verlässlichkeit gibt uns allen ein großes Gefühl von Sicherheit.

„Darauf kannst Du Dich verlassen.“ Wie oft hast Du dieses Versprechen schon gehört, ohne dass hinterher Taten oder Beweise der Loyalität gefolgt sind? Eben. Jeder hat bestimmt schon einmal erfahren, dass dieses Wort, diese Redewendung geradezu inflationär benutzt wird. Und ist enttäuscht worden. Letztendlich geht es um Vertrauen – Vertrauen zu jemandem, auf den man sich verlassen kann. Jemand ist also vertrauenswürdig, der seine Versprechen auch umsetzt. Dies bedeutet, man hat schon positive Erfahrungen mit der Verlässlichkeit der entsprechenden Person gemacht.

Die Verlässlichkeit ist ein sehr wichtiger Wert, denn sie stellt eine Verbindung zu anderen Menschen her. Verlässlichkeit und Zuverlässigkeit beeinflussen das Leben anderer. Erst dadurch entsteht eine Beziehung, deren Wert im Laufe der Zeit größer und näher wird, wenn sie durch weitere positive Erfahrungen vertieft und dadurch gefestigt wird.

Gerade im Umgang mit Süchtigen, mit Konsumierenden, kommt es sehr häufig vor, dass Versprechen gegeben und nicht eingehalten werden.

Dies hat fast immer den gleichen Grund: Der Süchtige will nicht auffallen, auch wenn er im Moment des gegebenen Versprechens schon ganz genau weiß, dass er sein Wort nicht halten kann. Aber das macht ihm in diesem Augenblick nichts aus, das Einlösen des Versprechens ist ja (noch) weit entfernt. Daher ist es auch sehr schwer, nach der überwundenen Sucht, nach einer erfolgreich abgeschlossenen Therapie wieder dauerhaft in einer stabilen Beziehung zu leben, die von einem vertrauensvollen Umgang miteinander geprägt ist.

Ehrlichkeit, Treue, Tüchtigkeit, Standfestigkeit täglich unter Beweis zu stellen – das ist ein hartes Stück Arbeit.

Kann ich mich auf mich selbst verlassen? Keine Frage – darauf baut ja alles auf. Ohne das Vertrauen in sich selbst ist ein dauerhaft suchtfreies Leben kaum möglich. Auch brauchen wir alle das Vertrauen zu anderen. Zu Menschen, denen das Gleiche widerfahren ist. Menschen, die zuhören können, die nur durch ihre Anwesenheit schon helfen und die Antworten haben. Menschen, die verlässlich sind. Diese Menschen habe ich im Kreuzbund gefunden. Und zwar reichlich.

Das Schlusswort überlasse ich dieses Mal den Rolling Stones:

Well, we all need someone we can lean on,  
and if you want it, you can lean on me.

In diesem Sinne,

**Norb**

### 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.

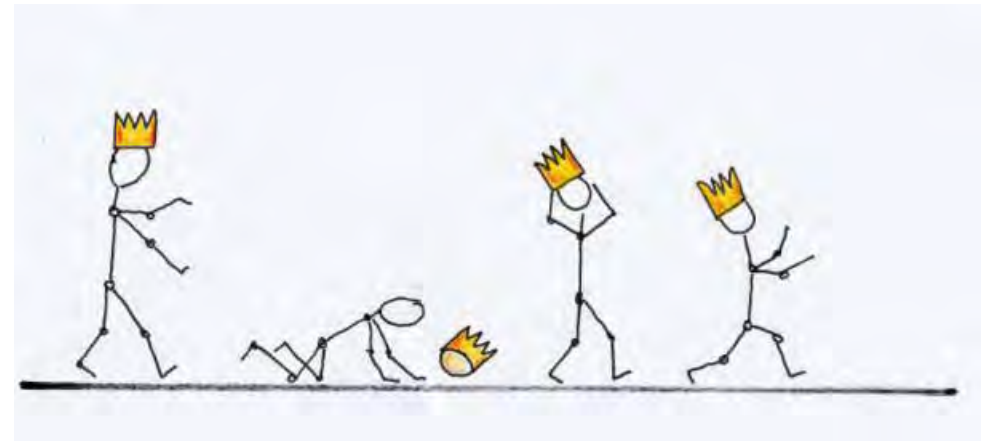
Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

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

## ***Nichts mehr tun geht nach hinten los...***

Ich heiße Steffen Liebscher, bin 56 Jahre alt und wieder trocken.

Es war die letzten 5 Jahre nicht leicht, wieder zu versuchen mit dem Trinken aufzuhören und abstinent zu leben. Ich war vor den fünf Jahren schon einmal trocken und das weit über fünf Jahre. Ich besuchte regelmäßig eine Selbsthilfegruppe und wurde auch als stellvertretender Gruppenleiter aktiv. Regelmäßig ging ich in die Suchtklinik, um unsere Gruppe vorzustellen. Ich fühlte mich damals sehr wohl und hatte keinerlei Verlangen nach dem Gift. Mann - was war ich stolz auf mich. Dann wurde ich noch einmal Papa von einem Mädchen. Ich dachte mir damals, mein Kind sei nun meine Sicherheit, um nicht wieder trinken zu müssen. Ich brauchte keine Gruppe mehr und so fing alles von vorne an. Nach dem ersten Glas war mir ganz schnell klar, dass dies nun der Anfang in mein altes Leben ist. All das Wissen über Rückfälle hatte ich doch fest im Kopf verankert. Und so verbrachte ich Tag für Tag, mich mit dem Gift zu befreunden. Was für eine Scheiß Freundschaft dachte ich täglich. Trinken war nicht mehr nur zu besonderen Anlässen angesagt.



All das war auch meiner Frau klar geworden. Alle Drohungen mir gegenüber machten mich immer wieder erfinderisch. Ich hatte gute Verstecke...

Ich erinnere mich noch ganz genau, wie unangenehm ich es selber fand, wenn ich mich am Wochenende zu Hause betrank. Wie schrecklich es meine Frau fand, neben mir im Bett zu liegen, mit meiner starken Alkoholflut und wegen des übermäßigen Alkoholkonsums auch noch stark schnarchend. Genauso, wenn nicht noch schlimmer, empfand ich es unverantwortlich, mich in der Woche abends zurück zu ziehen, um wie jeden Tag durch Alkohol Entspannung zu finden. Ich hatte und habe zum Glück immer noch meinen Traumberuf als Medizinischer Laborkurier und da bin ich auf den Führerschein angewiesen. 1996 musste ich schon einmal tief in die Tasche greifen, um den Lappen wieder zu bekommen. Abgesehen von der Sperre. Nun habe ich am 24. Mai mein Leben neu begonnen. All mein Wissen aus meiner damaligen trockenen Zeit half und hilft mir sehr viel, um neu durchzustarten.

Mir geht es heute nicht darum, um meine Familie zu kämpfen, sondern um meine Einstellungen. Natürlich habe ich mir auch sofort eine neue Selbsthilfegruppe gesucht. In der Gesprächsgruppe bei Carmen und Torsten in Monheim bin ich immer donnerstags dabei. Da möchte ich natürlich nicht fehlen. In dieser Gruppe bin ich sehr gut aufgehoben und habe schon eine ganze Menge Erfahrungen gemacht. Ich habe in der Gruppe auch ein sehr großes Vorbild gefunden. Über 40 Jahre trockener Alkoholiker und immer noch regelmäßig aktiv und dabei. Ich höre noch seine Worte beim ersten Besuch in der Gruppe: „Warum 40 Jahre trocken? Ohne Gruppe geht es nicht!“

Meine Frau ist nun wieder ganz stolz auf mich und stärkt mir den Rücken. Am Anfang waren noch große Zweifel, das ist aber auch normal. Sie setzte mich damals vor die Wahl, entweder der Alkohol oder die Ehe. Ich bin sehr stolz auf meine Frau, denn genau das ist die Sprache, die eine Partnerin sprechen muss, um dem Ganzen ein Ende oder glückliches Ende zu setzen. Mit meiner jetzigen Abstinenz begann für meine Familie ein neuer Lebensabschnitt.

In dem Sinne „immer am Ball bleiben!!!“

**Steffen Liebscher**  
**BZ 55**

## ***Feuerwerk auf der Rheinkirmes am 19. Juli 2019***

Das Spektakel vom Balkon aus im sechsten Stock der Hubertusstraße 3 zu beobachten, das ist ein ganz besonderes Erlebnis. Und immer noch ein Geheimtipp...



Fotos: Norb

Unser ehemaliger Gruppensprecher, Peter Bleich vollendete am 11.07.2019 sein 85stes Lebensjahr.



An diesem Tag hatten wir auch unseren Gruppenabend und wir konnten mit einem Blumenstrauß gratulieren.

Zu unserer großen Freude hat Peter gleich zu Beginn der Gruppenstunde zum Eisessen eingeladen.

Deshalb machten wir uns zur Halbzeit gemeinsam in die bekannte Monheimer Eisdiele auf.



Besonders zu empfehlen, ist hier das *Spaghetti-Eis!!*



Wie man sieht, hat es allen vorzüglich geschmeckt!

Wir danken Peter für die edle Spende!

Carmen Blasche  
BZ 55

# Kreuzbundkalender

## KB-Termine:

02.09.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
14.09.2019	10.00 Uhr Kreisausschusssitzung
30.09.2019	18.00 Uhr Vorstandssitzung
07.10.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
12.10.2019	10.00 Uhr Männerfrühstück
14.10.2019	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
28.10.2019	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner.
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
LVR Kliniken	Manfred Weise

*Save the Date!*

## Fachtagung Garath 2019

**SAMSTAG,  
den 26. Oktober 2019**

**Thema:**  
Edel, hilfreich und gut? – Sucht-  
selbsthilfe echt leben!

**Moderation: Bernd Hoerber**

**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.**

**21. September 2019  
09. November 2019**



# 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> Reinhard Metz Tel.: 571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr-</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	
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951		

# Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen 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.: 0176/40438119	<b>Dormagen 1</b> Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	<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>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<b>Gruppe Grevenbroich 3</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	<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-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	<b>Neuss 1</b> Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	<b>Gruppe Grevenbroich 1</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
<b>Ratingen, Statt Café</b> Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		<b>Dormagen 1 im Caritas-Haus</b> Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	<b>Neuss-Mitte</b> ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	
	<b>16</b>		<b>17</b>	

# 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

Norbert Werner 0211/ 17939482  
(Mobil) 0157/ 32633642

### 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, Dienstag u. Donnerstag  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

# Ab sofort



## Der Vorstand bietet an:

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

**Montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr**  
Heinz Wagner  
**Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr**  
Brunhilde Dupick  
**Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr**  
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner

## Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700  
Telefonseelsorge 0800/ 1110222  
Suchtambulanz 0211/9 22-36 08  
Grafenberg

## 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 stellen uns vor:



Aus 1 mach 2... - 1997 entstand unsere Gruppe aus einer Teilung der damaligen, sehr großen, BZ3. Wir suchten, noch namenlos, einen Gruppenraum, in dem wir uns treffen konnten. Den fanden wir schließlich in der Elisabethkirche (das BZ auf der Bendemannstr. war räumlich und terminlich überfüllt). Als "City 1" tagten wir dort jeden Donnerstag, einige Jahre lang. Nach unserer Rückkehr auf die Bendemannstr. sind wir die BZ8.

Unsere Gruppe besteht heute aus ca. 16 Mitgliedern, von denen 10-12 die Gruppe wöchentlich besuchen. Altersmäßig sind wir gut gemischt, alles zwischen 40 und 80 Jahren ist vertreten und herzlich willkommen. Einen großen Anteil bilden auch die Angehörigen, mit und ohne Partner/in.

Die Gruppenthemen ergeben sich aus dem jeweiligen Bedarf der Teilnehmer. Sie spiegeln Höhen und Tiefen des Lebens wider und dienen der Erlangung und Erhaltung der Abstinenz, der Freude, und ganz wichtig, der Zufriedenheit im täglichen Sein. Alles ist besprechbar.

Schon immer gehen wir, der harte Kern, nach jedem Gruppenabend zum Eisessen, um entspannt und gemütlich den Tag ausklingen zu lassen und uns für die neue Woche zu stärken. Auch hierzu ist Jeder willkommen. Auch zu anderen Anlässen, wie Kegeln und Ausflügen treffen sich Einige, auch gruppenübergreifend. Gemeinsames Kuchenessen in unserer Cafeteria ist auch dabei.

Immer über Fronleichnam, Mittwoch bis Sonntag, machen wir unsere Gruppenfahrt in wechselnde Domizile in NRW, von denen ausgehend wir dann jeden Tag Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten in die Region starten. Abends sitzen wir, je nach Gusto, bei Spielen zusammen.

Für mich ist meine KB-Gruppe BZ8 wie meine zweite Familie und es ist nicht denkbar, ohne sie zu sein.

Liebe Grüße

Christa BZ 8

## ***Edel, hilfreich und gut? Fachtag Garath 2019***

Die Fachtagung Garath wird in diesem Jahr **nicht** am ersten November-Wochenende stattfinden, weil die Freizeitstätte zum traditionellen Zeitpunkt renoviert wird. Deshalb musste der Termin auf **Samstag, 26. Oktober 2019, 10.30 – 16.00 Uhr in der Freizeitstätte Garath, Fritz-Erler-Straße 21, 40595 Düsseldorf-Garath** vorverlegt werden.

Auch sonst wird einiges anders sein als gewohnt:

Im Zentrum der Veranstaltung soll nicht mehr der Vortrag eines Vertreters der professionellen Suchthilfe stehen. Gemäß dem Motto „*Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe*“ sollen die TeilnehmerInnen selbst die Initiative ergreifen und mit ihren Beiträgen die inhaltliche Ausrichtung und Schwerpunkte ausarbeiten. Unter dem Titel „**Edel, hilfreich und gut? Suchtselbsthilfe echt leben!**“ haben sie Gelegenheit, Werte und Selbstbilder der Suchtselbsthilfe einer kritischen Reflexion zu unterziehen.

Entsprechend stehen vor und nach der Mittagspause die Workshops im Zentrum des Tages. Am Ende der Veranstaltung ist aber ausreichend Zeit im Plenum vorgesehen, um die Ergebnisse zusammen zu fassen und für die Teilnehmer zu sichern.

Hintergrund der Veränderungen ist, dass die Trägerschaft von der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen auf den Fach-Ausschuss Suchtselbsthilfe FAS NRW übergeht. Damit wird künftig landesweit zu diesem Fachtag eingeladen, womit die Veranstaltung, nach der Erwartung des Trägers, noch mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen wird.

Die Einladungen werden in den kommenden Wochen per E-Mail an die Gruppen und Verbände verschickt. Interessenten können Einladungen auch bei der Geschäftsstelle des FAS NRW, Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal, E-Mail: [geschaeftsstelle@fas-nrw.de](mailto:geschaeftsstelle@fas-nrw.de) anfordern.

**Reinhard Metz**

## ***Die eigenen Grenzen respektieren***

In der Jugend steht uns vermeintlich die ganze Welt offen. Wir müssen nur wollen und uns gehörig anstrengen, dann können wir alles erreichen. Doch leider stoßen wir nur allzu bald an unsere Grenzen oder die Verhältnisse bauen unüberwindliche Hindernisse vor uns auf. Dann müssen wir sehen, wo wir mit unseren hochfliegenden Plänen bleiben.

Das Märchen von „Hans im Glück“ beschreibt den Lebenskünstler, der seine Ansprüche je nach der Situation und den Einflüsterungen der Menschen, die ihm begegnen, flexibel anpasst. Er ist mit sich und der Welt im reinen, obwohl er am Ende mit leeren Händen dasteht.

Im wirklichen Leben geht es oft anders zu. Wir halten an unseren Zielen, an unseren Ansprüchen und an uns selbst eisern fest, auch wenn sie objektiv nicht erreichbar sind. Wie ein Spieler am Roulette, setzen wir immer wieder auf dieselbe Zahl, die diesmal ganz sicher getroffen wird. Wie der Spieler sein Vermögen, so erschöpfen wir unsere Ressourcen, wenn wir Zielen nachlaufen oder Ansprüchen genügen wollen, für die unsere Kräfte nicht ausreichen.

Oft sind es tradierte Wertvorstellungen und Überzeugungen, die unsere Ziele bestimmen:

- Ich muss Karriere machen.
- Ich darf im Beruf keine Fehler machen.
- Ich muss alle Überstunden mitmachen.
- Ich muss für meine Familie da sein.
- Ich muss mich um meine Eltern/Kinder kümmern.
- Meine Wohnung muss immer perfekt aussehen.
- Ich muss meinen sozialen Status präsentieren.

Diese Ziele werden nicht hinterfragt, sondern mit Nachdruck und gegen alle Widerstände durchgesetzt. Sie sind durch Vorbilder, Erziehung und Erfahrung tief und fast unlöslich eingepägt. Sie werden Teil unserer Persönlichkeit und wir verteidigen sie vehement, wenn Dritte sie in Frage stellen. Auch wenn wir uns damit bis weit über unsere körperlichen und psychischen Grenzen hinaus belasten.

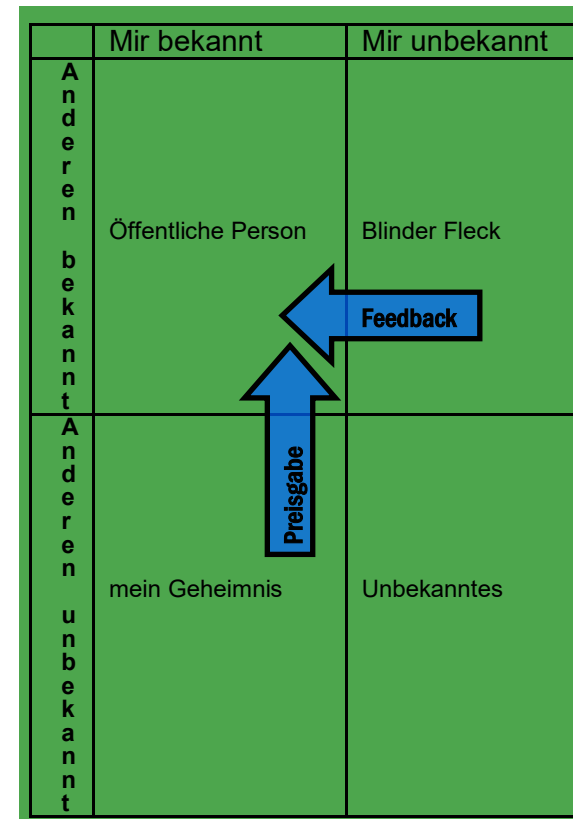
Die ständige Überforderung bleibt nicht ohne Folgen. Sei es, dass der Körper mit Krankheit reagiert oder die Psyche mit Stresssymptomen oder Depressionen. Da wir die eigentlichen Ursachen solcher Erkrankungen nicht erkennen oder nicht wahrhaben wollen, versuchen wir, uns mit Bordmitteln zu kurieren. Dazu gehören „Mothers` little helpers“, Schlaf- und Beruhigungsmittel, ebenso wie Suchtmittel, die zunächst die Stimmung verbessern und die Belastbarkeit erhöhen. Der Weg in die Sucht ist damit vorprogrammiert. Denn um die erwünschte Wirkung aufrecht zu erhalten, müssen wir diese Mittel immer wieder und in zunehmender Menge konsumieren, bis wir schließlich die Kontrolle verlieren und abhängig werden.



Nachbau einer mittelalterlichen Tretmühle zum Hochziehen von Lasten, Wismar

Aber damit ist die Geschichte noch nicht zu Ende. Denn die die Ziele und Überzeugungen, die uns in die Abhängigkeit getrieben haben, hindern uns auch jetzt noch an einer Umkehr. Da wir sie für uns als gottgegeben ansehen, sind sie „alternativlos“, um ein politisches Modewort zu gebrauchen. Aber es ist in der Politik so falsch wie in unserem Zusammenhang, wenn wir mögliche Änderungen unseres Verhaltens von vornherein ausschließen. Wir können nur uns selbst ändern und solange wir das verweigern, bleiben wir im Hamsterrad der Sucht gefangen.

Es ist deshalb eine Funktion der Gruppenarbeit, vermeintlich unumstößliche Prinzipien in Frage zu stellen. Indem ich in der Gruppe geheime



Dinge über mich preisgebe, kann ich mich entlasten. Wenn andere mir ein Feedback geben habe ich die Chance, Dinge über mich zu erfahren, die mir vorher unbekannt waren. Beide Vorgänge wirken zusammen und sorgen dafür, dass Fremd- und Selbstwahrnehmung zunehmend übereinstimmen. Ich bin nicht mehr gezwungen, mich anders zu geben als ich bin. Außerdem kann ich durch die Rückmeldungen aus der Gruppe Handlungsalternativen für mich erschließen, die mir vorher nicht zur Verfügung standen.

Johari-Fenster von Joseph Luft und Harry Ingham

In der Gruppe können wir lernen unsere Fähigkeiten, aber auch unsere Grenzen, realistischer einzuschätzen und dadurch Überforderung zu vermeiden. Wichtig ist, dass wir lernen zuzuhören, ohne sofort zu bewerten. Manche Dinge brauchen Zeit bis sie durch das Gestrüpp unserer Urteile und Vorurteile zu uns selbst vordringen und von uns in ihrem wahren Gehalt erkannt werden.

**Reinhard Metz**

## ***Verlässlichkeit – Sich ernst nehmen!***

Ist ein starkes Band

Der nasse Alkoholiker ist der unzuverlässigste Mensch der Welt, solange er nichts anderes im Kopf hat, als an das nächste Glas Bier, Wein oder Schnaps zu kommen. Nicht anders ergeht es anderen Abhängigen mit illegalen Drogen und Medikamenten oder Spielsüchtigen, Internetsüchtigen, ganz gleich, um welche Art der Sucht es sich handelt.



Sind wir aber trocken, sind wir die zuverlässigsten Ehepartner, Freunde, Arbeitnehmer, Kumpel, die es gibt.

©Kurt Hanisch

Woher kommt das? Die meisten von uns schämen sich vermutlich, auch nach längerer Zeit der Abstinenz, immer noch, wie wir uns während der Zeit des Besoffen-Seins oder – freundlicher ausgedrückt – des Suchtmittelgebrauchs, aufgeführt haben. Wie unzuverlässig wir

waren. Wie oft wir Familie und Freunde im Stich gelassen haben und wollen das jetzt um jeden Preis vermeiden. Wir wollen bei niemandem aus unserer Umgebung auch nur den leisesten Verdacht erregen, es könnte „wieder so weit sein“, egal, wie lange es schon her ist. Wir wollen beweisen, dass wir jetzt anders sind, besser, zuverlässiger.

Dabei müssen wir uns aber die Frage stellen: Übertreiben wir es nicht manchmal? Sind wir selbst zu uns vielleicht strenger, als es unsere Freunde und Familie sind? Machen wir uns das Leben nicht selbst unnötig schwer? Können wir wirklich diese Maß an Perfektion erreichen – und wollen wir das überhaupt?

Früher haben wir uns mies gefühlt, allen anderen unterlegen, die es schaffen, suchtfrei zu leben. Haben wir jetzt vielleicht im Hinterkopf: „Euch zeige ich es jetzt!“? Möchten wir uns jetzt überlegen fühlen? Schaut alle her, ich habe es geschafft! Müssen wir das wirklich immer und überall unter Beweis stellen?

Meine eigene Frage dazu lautet: Haben wir das nötig? Und meine Antwort darauf ist: **NEIN!**

Wir sind gut so, wie wir sind.



Wir sollten uns nicht übernehmen und überfordern. Jedem kann es passieren, eine Zusage einmal nicht einhalten zu können. Und wir sollten uns vorher gründlich überlegen, was wir tun wollen und was nicht. Deshalb werden wir nicht gleich unzuverlässig. Aber menschlich. Genießen wir das Füllhorn des Lebens.

**Marie Bischoff**  
**Kreuzbund Gruppe Zülpich 1**

©Kurt Hanisch

## *Ein Gruß aus der Küche...*

„Wenn ich abends nach Hause komme, habe ich keine Lust und auch keine Zeit, aufwendig zu kochen.“ Stimmt. Aber das muss auch überhaupt nicht sein. Schnelle Gerichte, einfach zubereitet, sind mehr als eine Alternative zu Pizzadienst und Konsorten. Preiswerter und leckerer sind sie allemal! Ach ja – und gesünder ist es auch noch.

### **Rosmarinhuhn mit grünem Gemüse und Kartoffelgratin**

Wie immer habe ich die Rezepte für vier Personen berechnet:

250g Lauch, Blattspinat und Tiefkühlerbsen

4 kleine Hähnchenbrustfilets

Frischer Rosmarin – eine kleine Handvoll

200g Frühstücksspeck

2-3 Esslöffel Olivenöl

1-2 Knoblauchzehen (ist nicht unbedingt nötig)

800g Kartoffeln, am besten eignen sich Drillinge

3 Zwiebeln

Ein Bund Salbei

Ein Becher Sahne

50g geriebener Parmesan

Muskat

Pfeffer und Salz sowieso

Die Drillinge ungeschält in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen. In einer Auflaufform gehackte Zwiebeln und den klein gezupften Salbei mit etwas Olivenöl anschwitzen. Dann die gekochten Kartoffelscheiben vorsichtig unter die gebratenen Zwiebeln mengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Und vielleicht die fein gehackten Knoblauchzehen dazu geben. Jetzt noch mit der Sahne übergießen und den Parmesan darüber reiben. Im Backofen bei 200 Grad für ca. zehn Minuten gratinieren.

Den Lauch putzen und in kleine Scheibchen schneiden und in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl, Pfeffer, Salz und Muskat anschwitzen, danach die TK-Erbesen und den Blattspinat hinzugeben. Die Erbsen und der Spinat sind sehr schnell gar, also ab und an umrühren und probieren.

Die vorher mit klein gehacktem Rosmarin eingeriebenen Hähnchenfilets in der Pfanne von jeder Seite ca. 3-4 Minuten goldbraun anbraten, pfeffern und salzen, dann den Speck dazu geben.

Insgesamt brauchst Du für dieses Gericht ca. eine halbe Stunde. Schneller ist der Lieferdienst auch nicht.



In diesem Sinne: Guten Appetit!

## Ausflug 55+

Am **Freitag den 20.09.2019** findet unser Ausflug für die Senioren 55+ des DV Köln zur Dokumentationsstätte Regierungsbunker statt. Interessierte aus anderen Verbänden sind willkommen.

Unsere Fahrt geht nach Ahrweiler zum Regierungsbunker.  
Wir treffen uns um 10:00 Uhr am Hauptbahnhof Köln,  
Mittelgang vor dem Würstchenstand

und fahren gemeinsam mit der DB nach Ahrweiler – Markt

Natürlich ist auch eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften möglich. Ich gebe in der nachfolgenden Tabelle die Zugverbindung an, so dass auch ein Zustieg unterwegs möglich ist.

Hbf Bahnsteig 9 D-G	RE 5 (28511)	ab 10:32	Gleis
Köln Süd		ab 10:38	1
Brühl		ab 10:45	1
Bonn Hbf		ab 10:56	3
Bonn UN Campus		ab 10:59	2
Bonn-Bad Godesberg		ab 11:03	1
Remagen		an 11:14	
Umsteigezeit: 35 Min.			
Remagen		ab 11:50	5
	RB 39 (11870)		
Ahrweiler Markt		an 12:07	

Wir wandern an den Weinbergen entlang - Fußweg ca. 30 Minuten

Auf dem Weg gibt es die Möglichkeit zu einem kleinen Imbiss mit belegten Brötchen und Kaffee, damit wir gestärkt sind, für die 14:00 Uhr Führung durch den Regierungsbunker...



Der Regierungsbunker im Ahrtal war das geheimste Bauwerk in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland. Seine Planung reicht bis ins Jahr 1950 zurück. Von 1962 bis 1972 wurden 2 Eisenbahntunnel zum „Ausweichsitz der Verfassungsgorgane der Bundesrepublik Deutschland in Krise und Krieg“ aus- und umgebaut.

Teilbereiche sind als Museum hergerichtet.  
Bitte Jacke einplanen – Temperatur von 12 Grad



Danach spazieren wir wieder zurück ins Tal

16:00 Uhr Einkehr im Winzer Cafe



Dort können wir uns mit Kaffee, Kuchen oder auch Flammkuchen verwöhnen lassen.

Durch den Ort Ahrweiler geht es dann wieder zurück zur Bahnstation und von dort mit der DB zurück zum Hauptbahnhof Köln.

Bitte meldet Euch möglichst umgehend – **bis spätestens 15.09.2019** per E-Mail [walkstein@aol.com](mailto:walkstein@aol.com) oder tel. 02203 1836706 od. 0163 1724660.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.

Die Bahnfahrt, die Führung und Imbiss sind organisiert, hierfür fällt ein Kostenbeitrag von 5,00 € pro Person an.

Die Einkehr im Winzer-Cafe geht auf eigene Kosten.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Tag mit Euch,

**Ehrenfried Walkstein**  
DV Köln AB Leiter 55+

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





Gefunden von Carmen Blasche



**Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“  
Nr. 178 / 2019  
ist der 11.10.2019**

**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: 900 Stück



177 / 2019