

KREUZ

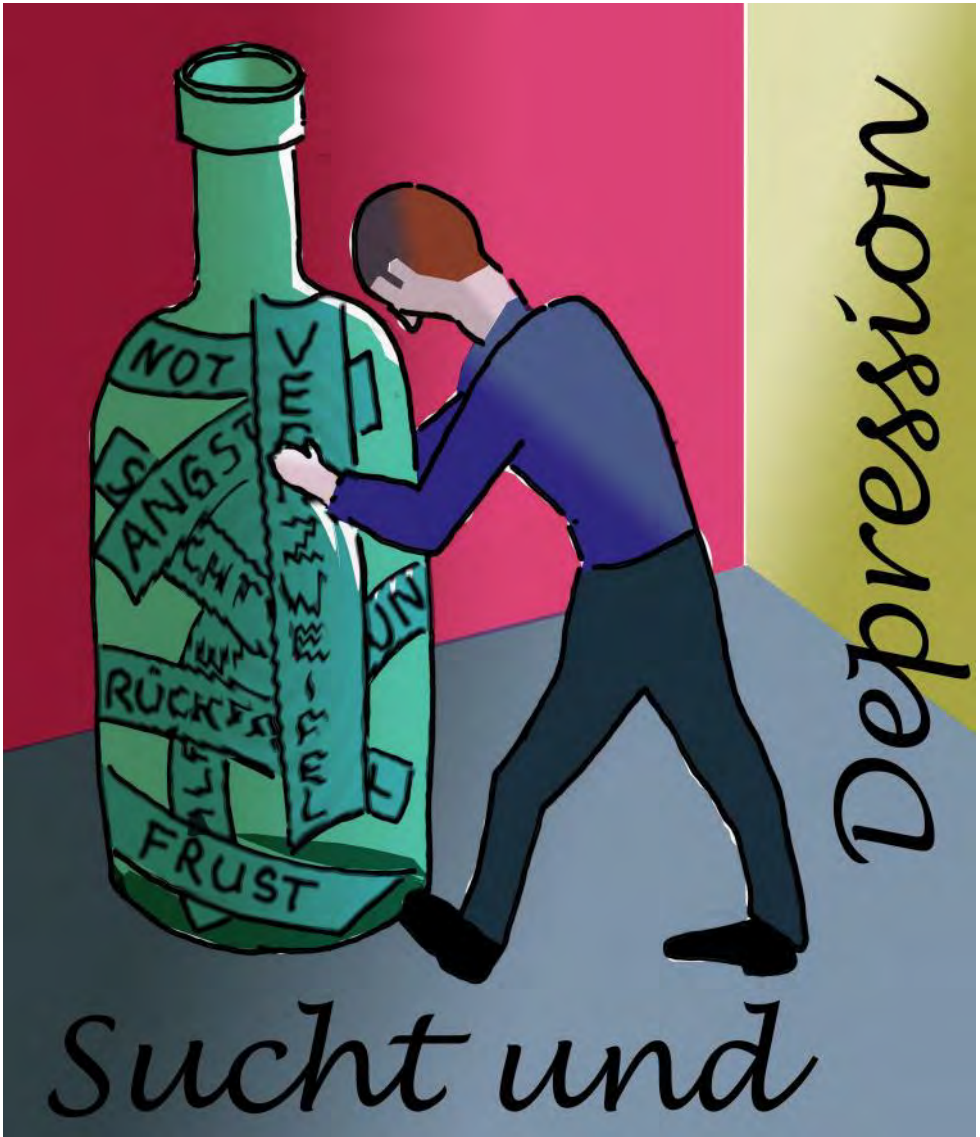
*bunt+
aktuell*



KREUZBUND

Nr. 178 November/Dezember 2019

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Fragt man nach gesundheitlichen Schäden durch Alkoholmissbrauch, dann wird am häufigsten der Leberschaden genannt. **Körperliche Schäden** standen lange im Vordergrund der Betrachtung.

Daneben gehen aber auch **psychische Erkrankungen** öfter als man gemeinhin denkt mit Alkoholismus einher. Depression ist die häufigste psychische Begleiterkrankung, die bei Alkoholkranken diagnostiziert wird. Um die 20 % der Alkoholkranken sind auch von Depression betroffen (BARMER-Daten 2007). Daneben spielen auch Angststörungen und Persönlichkeitsstörungen eine Rolle.

Bei der Behandlung von Suchterkrankten müssen mögliche komorbide Störungen berücksichtigt werden, da sie andernfalls zu Rückfällen führen können. Außerdem sind auch die **sozialen Umstände** des Patienten zu berücksichtigen, Herkunft, Alter, Familienstand, Ausbildung, Einkommens- und Vermögensverhältnisse usw.

Mit diesen Differenzierungen ist aber noch nicht gesagt, wie die einzelnen Faktoren mit der Suchterkrankung zusammenhängen: ob sie

- eher eine Folge der Suchterkrankung sind,
- eher einen Auslöser für die Entstehung/Aufrechterhaltung der Suchtentwicklung darstellen oder
- eher unabhängig von der Suchterkrankung sind.

Suchttherapeuten sind offensichtlich nicht zu beneiden, wenn man die Komplexität ihrer Aufgabe bedenkt.

In diesem Heft wollen wir versuchen, unabhängig von medizinischen Leitlinien, therapeutischen Ressortzuständigkeiten und unterschiedlichen Kostenträgern den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen. Denn der Blick der Selbsthilfe ist vielleicht nicht ganz so nachvollziehbar, durch den zusätzlichen Aspekt der Selbst- oder Mit-Betroffenheit aber womöglich der Sache ebenso angemessen.

Redaktion

Sucht und Depression – das ist ein großes Thema. Und dazu ein Geistliches Wort schreiben? Da hilft nur noch beten!

Bei großen Themen im Leben ist es manchmal gut, auf den heutigen Tag mit seinen Möglichkeiten zu sehen und etwas Gutes darin zu entdecken oder sich selbst etwas Gutes zu tun. Beten gehört zu diesem Guten für mich dazu.

Dabei kann es guttun, auf ein vorformuliertes Gebet aus dem Gebetschatz der Kirche zurückzugreifen. Gerade zu Zeiten und an Tagen mit großen Themen im Leben.

*Gib mir Kraft für einen Tag,
Herr, ich bitte nur für diesen,
dass mir werde zugewiesen,
was ich heute brauchen mag.*

*Jeder Tag hat seine Last,
jeder Tag bringt neue Sorgen,
und ich weiß nicht, was für morgen
du mir, Herr, beschieden hast.*

*Aber eines weiß ich fest,
dass mein Gott, der seine Treue
täglich mir bewies aufs neue,
sich auch morgen finden lässt.*

*Gib mir heute deinen Geist,
dass das Band wird stark erfunden,
das mich hält mit dir verbunden,
und bis morgen nicht zerreißt.*

*Und so will ich meine Bahn
ohne Sorgen weiterschreiten.
Du wirst Schritt um Schritt mich leiten,
bis mein letzter Schritt getan.*

Edith Stein

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Gruppenstart +++

Am 18.11.2019 startet um 18:00 Uhr eine neue SHG. BZ11, Selbsthilfegruppe für Führungskräfte. Siehe Beitrag im Heft Seite 13.

+++ Weihnachten naht... +++



Am 08. Dezember 2019 findet unsere diesjährige Adventsfeier statt.

Wie immer beginnend um 15:00 Uhr mit einem Wortgottesdienst in St. Lambertus, anschließend gemütliches Zusammensein im Lambertussaal.

Wie immer freuen wir uns ganz besonders über zahlreiche Kuchen-spenden und Mithilfe.

+++ Geburtstage und Mitgliedschaften +++

Zusammen mit der Redaktion würden wir gerne eine alte Tradition wieder aufleben lassen.

Besondere Geburtstage wie 50, 60, 75 etc. oder langjährige Mitgliedschaften möchten wir wieder im Heft veröffentlichen.

Dazu brauchen wir aber eure Hilfe, denn wir müssen die Datenschutzrichtlinien einhalten. Der/Die Jubilar/in muss mit der Veröffentlichung einverstanden sein!

Wenn ihr also entsprechende Geburtstage oder Jubiläen habt, meldet diese bitte an redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de.

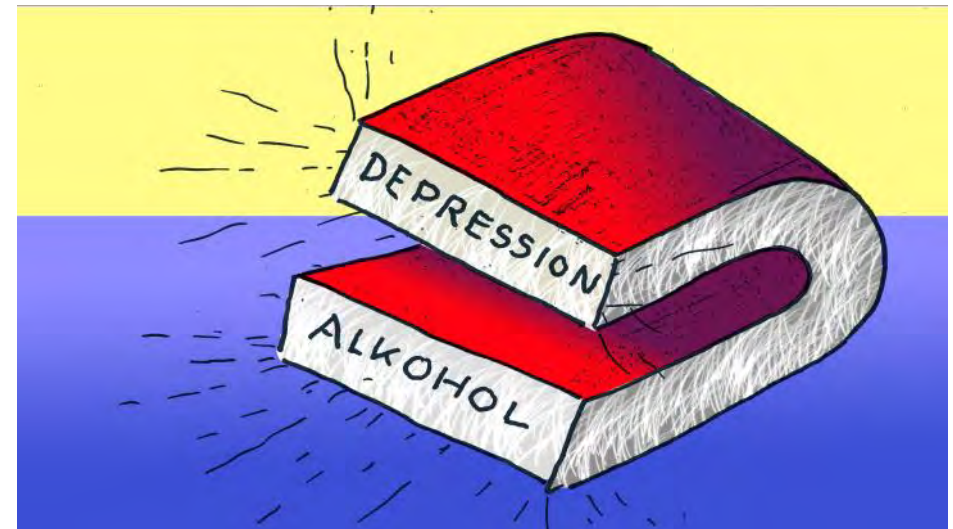
Der Vorstand

Zwei psychische Krankheiten, die sich anziehen

Die auffälligsten Kennzeichen einer depressiven Episode sind der Verlust des Selbstwertgefühls, Angst vor der Zukunft, die Einschränkung von Leistungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen sowie die immer stärker verringerte Fähigkeit, Freude zu empfinden.

Sucht und Depression stehen in einem engen Zusammenhang. Depressionen lösen nicht selten Suchterkrankungen aus. Ebenso verhält es sich umgekehrt. Der Effekt scheint geradezu paradox. Alkohol wird konsumiert wie Antidepressiva; auf der anderen Seite gehören Depressionen zu den häufigsten Folgeerkrankungen bei übermäßigem Alkoholmissbrauch.

Viele Depressive versuchen ihre Krankheit durch Alkohol erträglicher zu machen, um ein Glücksgefühl oder Entspannung zu erzeugen. Das kann fatale Folgen haben, denn **Alkohol** und **Depressionen** verstärken sich gegenseitig. Ein Teufelskreis entsteht.



Wer depressiv ist, vermisst in seinem Leben vor allem das Gefühl der Freude. Die Welt erscheint einem grau. Man hat das Gefühl, als wenn eine Zentnerlast auf den Schultern liegen würde. Das liegt daran, dass bei einer Depression die Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter im Gehirn gestört ist. Sogenannte Glückshormone wie Serotonin* sind nur

* **Serotonin**

Beeinflusst unsere Stimmung und unser Lern- und Erinnerungsvermögen. Sein Fehlen kann zu Depressionen führen. Serotonin ist auch an der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus, des Appetits und der Körpertemperatur beteiligt.

noch in geringer Anzahl vorhanden. Alkohol aktiviert die Ausschüttung der Glückshormone und der Betroffene fühlt sich zumindest kurzzeitig wieder besser. Gute Laune macht sich breit, Entspannung tritt ein, das Leben scheint wieder lebenswert zu sein.

Lässt die Alkoholwirkung nach, sinkt auch der Serotoninspiegel wieder ab. Dieser Zustand wird als noch erdrückender empfunden und ich greife wieder zur Flasche. Der Neurotransmitter-Stoffwechsel gerät aufgrund der Alkohol-Einwirkung durcheinander. Ich trinke mehr Alkohol, um dieselben stimmungshhebenden Effekte zu erreichen. Dies kann langfristig zu einem gefährlichen Alkoholmissbrauch oder zu einer Abhängigkeit führen.

Treten beide Krankheiten gekoppelt auf, ist es sinnvoll, sich in einer Spezialklinik behandeln zu lassen, die sowohl die Depression, als auch die Alkoholerkrankung behandeln kann. Denn werden nicht beide Krankheiten behandelt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das krankhafte Verhalten aufrechterhalten bleibt. Der Alkoholiker, der nur seine Depression behandeln lässt, greift weiter zur Flasche und bleibt dadurch weiter depressiv. Der Depressive, der nur einen Alkoholentzug durchführt, besitzt ein hohes Risiko wieder zur Flasche zu greifen, um sein Belohnungszentrum zu aktivieren und um Glückshormone freizusetzen und sich dadurch scheinbar besser zu fühlen.

Ist man depressiv, fühlt man sich niedergeschlagen, ausgebrannt und energielos. Es wird nicht mehr auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse geachtet. Der tägliche Erfolgsdruck im Job mit viel Konkurrenzkampf (es muss reichen, es wird reichen, ich kriege das hin), die Probleme mit dem Partner oder Belastungen im Alltag erhöhen die Niedergeschlagenheit und der Wunsch nach Alkohol und Entspannung wächst.



Jetzt ist es wichtig, dass man die Situation erkennt und sich Hilfe sucht. Sprecht eure Familie, eure Vertrauten an und bittet um Hilfe. Es ist keine Schande, Schwäche zu zeigen. Es gibt heute tolle Hilfsangebote, die wir nutzen können. Habt keine Angst vor dem Weg in die Depressionsambulanz oder den Weg in die Suchtambulanz. Es kann tatsächlich nur besser werden.

Seid achtsam

Bei einer depressiven Verstimmung können verschiedene körperliche und psychische Symptome auftreten:

- Traurigkeit
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Lustlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Konzentrationsstörungen
- Gereiztheit

Eine seelische Verstimmung kann verschiedene Ursachen haben:

- Trauer
- Stress
- Ärger
- Medikamente
- Traumata

„Es braucht seine Zeit“

Vom Juli bis September 2009 verbrachte ich meine Zeit als Patient in der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt. Ich lernte damals sehr viele Menschen kennen. Menschen geprägt von depressiven Krankheiten, mit und ohne Alkoholproblemen. Für mich war damals diese Überweisung auf jeden Fall angebracht. Von meinem Wissen und meinen Erfahrungen möchte ich heute berichten. Mein Titel soll heißen:

„Es braucht seine Zeit“

Menschen, die unter Depressionen leiden, sollten unbedingt die Finger vom Alkohol lassen. Wer noch nie etwas mit Depressionen zu tun hatte, der wird sich schwer tun, dies zu verstehen. Von Anfang an ist es wichtig zu wissen, es ist kein schleichender Verlauf, ganz im Gegenteil verschlimmert Alkohol die Symptome der Depression. Der Verlauf führt nicht selten dazu noch tiefer in den Teufelskreis abzustürzen, den der Betroffene nicht mehr eigenständig durchbrechen kann. Ohne professionelle Hilfe kommt es nicht selten sogar zu Selbstmordgedanken.



Ist die Alkoholabhängigkeit die Grunderkrankung, die Depression eine Begleiterscheinung, muss zuerst das Alkoholproblem therapiert werden. Welche Therapie im Fall angebracht ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann nur durch Gespräche, körperliche sowie psychologische Unterstützung durch einen Facharzt ermittelt werden. Bei Depressionen und Alkoholkonsum muss zuerst geklärt werden, ob der Betroffene Alkohol missbraucht, eine Alkoholsucht oder -abhängigkeit vorliegt. Statistisch gesehen **leiden zahlreiche Alkoholiker auch an Depressionen**. Die Folge ist, dass der Alkoholabhängige nur noch dann „normal“ tickt, wenn er trinkt. Der Verlauf der Krankheit entwickelt sich dann immer tiefer zu einem Teufelskreis. Im Gehirn dreht bei dauerhaftem und übermäßigem Alkoholkonsum ein Karussell, welches sich immer schneller dreht. Es führt außerdem dazu, dass Depressionen mit der Zeit verstärkt werden. Die Gedanken an einen Suizid kreisen immer mehr im Kopf herum. Man weiß nicht mehr, **was zuerst da war: die Depressionen oder der Alkohol**.

Wichtig ist an erster Stelle, bei Alkoholabhängigkeit einerseits und Depressionen andererseits, dass der Betroffene sich **inem Alkoholentzug unterzieht**.

Je früher der Betroffene sein Problem angeht, desto besser stehen die Chancen. Bei den meisten dauert es allerdings eine lange Zeit, bis sie ihre Probleme erkennen, bereit sind, sich einer Therapie zu stellen. Notwendig ist eine Therapie auf jeden Fall, die an beiden Punkten ansetzt.

Steffen Liebscher 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

Morgen höre ich auf. Kein Problem!!! Ha - ha und ob!

Mit Hilfe, Köpfchen und Willenskraft kann man es schaffen trocken zu werden und zu bleiben.

Vielen scheint nicht bewusst zu sein, warum es da eigentlich geht. Man sollte sich eins vor Augen halten, bevor das Kind in den Brunnen fällt. Dieser Teufel Alkohol macht alles kaputt, wirklich alles.

Er macht dich fertig Tag für Tag. Die Woche hat fünf Tage. Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. Dann kommt das Wochenende, Samstag, Sonntag. Und es wird einfach nicht besser.



Stimmt nicht? ICH WEISS DAS DOCH BESSER. Man belügt sich immer wieder mit der eben beschriebenen Woche. Und man glaubt sich selbst nur zu gerne. Weshalb man sich dann wieder hasst, Stunde für Stunde, Tag für Tag. Aber es ändert sich nichts.

Trocken nur für einen Tag oder besser doch eine ganze Woche? Das würde ja bedeuten, auf Alkohol erst einmal ganz zu verzichten. Fangen wir noch einmal von vorne an, aber später. Muss noch schnell zum Aldi...!!! Also, was wollte ich da? Ach ja. Flasche auf, lecker, Scheiß drauf. Tschüss – Morgen Herr Abstinenz. Vielleicht nächste Woche, nein morgen höre ich auf...

Nach dieser anstrengenden Woche wird es in der neuen Woche sicherlich besser werden. Da geht man eher nicht zum Aldi und bleibt besser zu Hause, schaut etwas Fernsehen, versucht was Ordnung in sein Leben zu bekommen. Man macht es sich besser erst einmal gemütlich. Egal, passt was zu trinken gut dazu. Flasche auf, Prost. Hallo Teufel Alkohol, schön, dass du immer noch da bist. Morgen höre ich auf...

Donnerstag, da hat man einen Termin: Ein Konzert einer Lieblingsband. Da stehen alle herum und singen, und alle haben was zu trinken in der Hand. Man glaubt, man könnte ja auch was trinken. Das Motto für heute, sei keine Spaßbremse. Flasche auf. Prost. Hallo Abstinenz. Morgen höre ich auf...

Ganz schön erbärmlich, oder? Dass man es nicht mal ein paar Wochen schafft, diesen Verzicht durchzuziehen. Dass man die Vorstellung hat, ein paar Tage oder Monate ganz auf Alkohol zu verzichten, erschiene vollkommen aussichtslos, weil man weiß, das wird man eh nicht schaffen. Wirkt alles ziemlich deprimiert. Und so fühlt man sich auch, wenn man über das Scheitern nachdenkt. Die Gründe dafür versucht man in Problemen oder in anderen Menschen zu finden, aber man weiß, ach man weiß gar nichts mehr!! Flasche auf. Prost. Hallo Abstinenz...

Nehmen wir mal an, der Arzt sagt: „Nach meiner Untersuchung muss ich Ihnen mitteilen, machen Sie so weiter, und, und, und...!!!“



Diese Diagnose erschreckt doch, oder? Natürlich hat der Arzt etwas falsch gemacht. Wieder erfindet man eine Ausrede und versucht alles, um zu vertuschen, dass man nicht mehr Herr über sich selbst ist. Da schreit es innerlich schon wieder laut „Alkohol!“ und sofort reagieren alle Geschmacksnerven. Flasche auf, Prost und Tschüss! Morgen höre ich auf...

Wenn man darüber nachdenkt aufzuhören, würde das Leben ja gar keinen Spaß mehr machen. Dieser Satz ist so etwas von verlogen. Es gibt Menschen, die nie trinken und sehr viel Spaß im Leben haben, jeder kann sicherlich Momente in seinem Leben vorweisen, in denen er nüchtern den ganz natürlichen Spaß hatte. Man ist ja nicht mit dieser Krankheit zur Welt gekommen.

Die Einsicht, die man haben muss, ist eigentlich sehr einfach. Sich einzugestehen, ich bin krank und alkoholabhängig. Wenn körperliche Entzugserscheinungen spürbar werden und das zwanghafte Verlangen nach Alkohol vorliegt, dann heißt es nur – Zieh die Schuhe an, lauf und hol dir Hilfe!!!

Die Tatsache, dass es vielen schwer fällt, sich endgültig vom Alkohol zu trennen, das macht einem schon Kopfschmerzen. Gerade jetzt vor Weihnachten denken viele darüber nach, mal eine Weile ohne das Zeug auszukommen und damit das Problem in den Griff zu bekommen. Mit dem Gedanken: Ich bin ja nicht der einzige der trinkt.

Man sollte diese Probleme lieber ernst nehmen und sich fragen, ob es nicht an der Zeit ist, besser Hilfe zu holen. Viele Anzeichen dafür sind ja offensichtlich, dass irgendwas nicht stimmt mit mir, denn andere haben es auch bemerkt. Vielleicht übertrieben die anderen einfach nur. Nein, die haben Recht. Morgen hole ich mir Hilfe. Heute ist es mir eh egal. Korken auf, Prost und Tschüss.

Steffen Liebscher
BZ55

Suchtselbsthilfe für Führungskräfte



Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.



Hubertustrasse 3, 40219 Düsseldorf, Tel.: 0211-17939481, Fax: 0211-16978553, E-Mail: buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Ab dem 18. November 2019 gibt es eine neue **Selbsthilfegruppe für suchtkranke Führungskräfte und Angehörige** im Kreuzbund. Diese findet montags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Kreuzbundes, Hubertustrasse 3, 40219 Düsseldorf statt. Unsere Motivation, eine Kreuzbundgruppe für Führungskräfte mit Suchtproblemen zu gründen, liegt darin:

- ⇒ suchtkranken Menschen neue Perspektiven ohne Suchtmittel aufzuzeigen
- ⇒ Erfahrungen weiterzugeben
- ⇒ mit der Gruppe neue Wege zu gehen
- ⇒ gemeinsam zu lernen und das Leben genießen

Dein Motiv

- ⇒ eigenverantwortliches Handeln
- ⇒ authentisch sein
- ⇒ handlungsfähig sein und bleiben
- ⇒ Offenheit für neue Erfahrungen im Leben

Dynamische Gruppe

- ⇒ unsere Gruppe ist so individuell wie Du
- ⇒ thematisch lebendig und flexibel gestalten wir unsere gemeinsame Zeit

Aktiv mitgestalten

Das Mitwirken aller Gruppenmitglieder ist willkommen.

Sei neugierig, sprich uns gerne an oder besuche uns in der Gruppe, um mehr zu erfahren.



email: klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de

Mobil: 0177-8701685.



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

04.11.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
04.11..2019	18.00 Uhr Vorstandssitzung
02.12.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.12.2019	15.00 Uhr Adventsfeier
09.12.2019	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
09.12.2019	18.00 Uhr Vorstandssitzung
14.12.2019	10.00 Uhr Männerfrühstück

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

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.**

09. November 2019

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177-8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr- Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	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	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951		

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen 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.: 0176/40438119	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	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	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (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-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	Neuss 1 Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Ratingen, Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		Dormagen 1 im Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

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 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

Die Tür öffnet sich für jeden



Der Besuch in meiner Selbsthilfegruppe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Denn gerade hier werden große Probleme einfach ein wenig kleiner und von einer viel geringeren Last.

Es ist also vollkommener Quatsch zu behaupten, es könne nicht helfen trocken zu bleiben .

Der Weg in die Trockenheit kann sich für den einen als schwer, für den anderen als leichter Weg gestalten. Ich behaupte nicht, dass man allein durch den Besuch der Gruppe nun für immer geheilt sei. Der Weg bis zum Besuch einer Gruppe kann sich sehr beschwerlich entwickeln. Jedoch gibt es sehr zahlreiche Selbsthilfegruppen in jeder Stadt. Das Schöne daran, es gibt hier keinerlei Pflichten an einer Teilnahme. Jeder kann selbst für sich entscheiden ob eine Gruppe für ihn gut oder weniger geeignet ist.

Der Weg ist jedoch immer der gleiche. Es fängt nicht damit an, seine Füße dort hin zu bewegen, der Anfang liegt einfach bei einem selbst. Wenn der Kopf nicht mitspielt, hat der Weg dahin keinerlei Sinn.

Kommt eine Neue oder Neuer zu uns, dann ist es schon der richtige Weg bzw. die richtige Richtung. Leider stellt man immer wieder sehr schnell fest, ob der oder die aus Pflicht oder Freiwilligkeit anwesend ist. Viele Menschen empfinden den ersten Besuch in einer Selbsthilfegruppe als große Hürde, als ob man sein Gesicht verlieren würde. „Hoffentlich hat mich keiner gesehen“. Sicherlich ist es nicht so einfach, aber der Weg bestimmt die richtige Richtung. Keiner in der Gruppe ist etwas Besseres oder Besonderes. Nein, wir sind alle besondere Menschen. Wir halten zusammen. Wir sind zusammen stark und gehen gemeinsam viele Wege, trocken zu bleiben.



Ein Beispiel ist unsere „Gesprächsgruppe für Alkoholabhängige, -gefährdete und deren Angehörige“, Tempelhofer Str. 19, in 40789 Monheim.

Ob es regnet oder schneit, donnerstags treffen wir uns immer von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr.

Wir haben zuerst eine Eröffnungsrunde. Jeder erzählt dann, ob es ihm gut oder weniger gut geht. Wer Lust hat berichtet etwas aus dem persönlichen Bereich, was so passiert ist. Oder es wird ein Thema vorgeschlagen. Im Anschluss diskutieren und besprechen wir diese Themen, die sich aus der Eröffnungsrunde ergeben haben. Wir versuchen so, jedem Teilnehmer zu helfen. Wir reden also nicht nur über unsere Sucht! Nein, wir lachen auch sehr gerne und sehr oft. Wir sind kein Familienbetrieb, wir sind einfach mit unserer Trockenheit fest verbunden.

Es besteht kein Zwang oder Verpflichtung. Alles ist freiwillig.

Selbst wenn man aus irgendwelchen Gründen nicht zur Gruppe kommt, jeden Donnerstag öffnet sich die gleiche Tür. Jeder ist recht herzlich eingeladen.

**Steffen Liebscher
BZ55**

DV – Frauenaktivtag 2019

Menschenskinder wie die Zeit vergeht! Am 17. August trafen wir, die Frauen des Arbeitskreises, uns mit Elke und Rosi aus Köln zum alljährlichen DV-Frauenaktivtag. Dieses Mal hatten wir Schloss Benrath als Ziel ausgesucht. Wir trafen uns zu moderater Zeit vor dem Schloss. Frauke hatte für uns eine Führung durch das Schloss gebucht. Unsere nette Führerin betrat mit uns zuerst den Keller?! Sie berichtete uns dort von langen, unterirdischen Gängen und zeigte uns verborgene schmale Treppen, die dazu gebaut wurden um die Dienstboten unsichtbar für die Herrschaften zu machen.

Für diese Herrschaften, Kurfürst Karl Theodor und seine Gattin Kurfürstin Elisabeth Auguste, ward das Schloss eigens erbaut worden. Die wohnten aber letztendlich niemals wirklich dort. Haben es nur nach seiner Fertigstellung 1785 kurz besucht. Man staunt. Auch darüber, dass jeder der Eheleute eine eigene Schloßhälfte bewohnen sollte, wollte, hätte können. In der Mitte, dazwischen, der beeindruckende Tanzsaal unter einer schön bemalten Kuppel mit riesengroßen Fenstertüren zum ebenso schönen, großen Park. Nachdem wir Gemächer, Tanzsaal und den oberen Stock bestaunt und viel Geschichte und Geschichten von unserer tollen Führerin erfahren hatten, verließen wir das Schloss, um uns zum "Palmenhaus" zu begeben, wo Frauke für uns einen Tisch bestellt hatte. Dort haben wir (kur)-fürstlich gespeist. Aber, Gott sei Dank, wurden wir von einem durchaus sichtbaren und umsichtigen Bedienst... äh Kellner kulinarisch verwöhnt. Dort saßen wir dann auch länger in fröhlicher Runde.

Wir besichtigten noch die Benrather Kirche, die mit einer schwarzen Madonna mit Kind punkten kann. Auf der Kirchentreppe entstand unser Gruppenfoto, zu dem uns ein freundlicher junger Mann verhalf. Ein kleiner Rundgang durchs Örtchen brachte uns schließlich zu einem Eiscafé. Ach, wer hätte das gedacht? Da kehrten wir ein. Die Jahreszeit bescherte uns mal wieder viele liebe Mitesserinnen mit Wespentaille. Das Eis hat uns trotzdem sehr gut geschmeckt. Erst als wir uns voneinander verabschiedeten, weinte der Himmel ein paar Tränen. Es war ein rundum schöner, interessanter, leckerer Tag mit tollen Frauen. Lieben Dank an Elke für die Einladung zur Schlossführung und Frauke für die gelungene Organisation.

Eure Christa



“Düsseldorfer Frauen op jöck”

Wie in jedem Jahr, so haben wir auch dieses Mal an unserem Frauenaktivtag gemeinsam etwas unternommen. Am 7. September trafen wir uns um 9.30 Uhr im Hbf. Düsseldorf, um mit dem Regio nach Venlo zu fahren. Mit so einem Andrang von Menschen hatten wir wirklich nicht gerechnet. Der Zug war so voll, dass wir beschlossen, mit unserem Bären ticket 1. Klasse zu fahren (das geht nämlich). Aber auch dieses, zugegebenermaßen kleine Abteil, war voll besetzt. So mussten wir uns mit neun Frauen zwei Plätze teilen, indem jede für kurze Zeit sitzen konnte.

In Venlo angekommen sind wir verhältnismäßig zügig Richtung Markt gegangen. Natürlich gab es links und rechts der Straßen schöne Läden zu sehen und – wie bei Frauen üblich – riskierten wir auch den einen oder anderen Abstecher.

Inzwischen hatten wir Hunger bekommen und beschlossen, chinesisch essen zu gehen. Leider war weit und breit kein Chinese zu finden und wir ließen uns auf der Terrasse eines anderen Restaurants nieder. Wir wollten gerade bestellen, als uns ein dicker Regenschauer ins Innere des Lokals flüchten ließ. Fertig mit dem Essen und Bezahlen war es auch wieder schön geworden. Was ein Glück!

Wir setzten unseren Weg zum Markt fort, der wirklich sehr groß ist, und wo es neben Esswaren und Blumen viele schöne Dinge zu sehen gibt. Es ist aber ermüdend, so zu schlendern, zumal es keine Sitzgelegenheiten gibt. Da wir auch Kaffeedurst hatten, gingen wir zum nächstgelegenen Café, wo wir uns bei leckerem Eis und Kuchen von den Strapazen erholen konnten.

Anschließend mussten wir uns ein wenig sputen, um den Zug nach Düsseldorf pünktlich zu erreichen. Diesmal waren wir bei den ersten Fahrgästen und jede bekam einen Sitzplatz.

Zurück in Düsseldorf, mussten wir natürlich erst noch mit einem Absackereis und angeregten Gesprächen den Ausflug Revue passieren lassen. Alles in allem, ein gelungener Tag!

Das Leiden der Kinder

Ja, es wird sehr viel berichtet und geschrieben über aktuelle oder vergangene Suchtprobleme der Erwachsenen. Heute möchte ich einmal meine Gedanken und Gefühle den Kindern gegenüber zu Papier bringen, sowie meine eigenen Erfahrungen in meiner Kindheit.

Es spielt überhaupt keine Rolle, ob es sich um Alkohol, Medikamente oder sonst welche berauschende Mittel handelt. Wenn Erwachsene Suchtmittel gebrauchen bekommen ihre Kinder das mit. Kinder sind nicht auf den Kopf gefallen.

Jeder der eigene Kinder oder Enkelkinder hat, der weiß zu gut, was diese sehen, fühlen und empfinden, wenn ein Elternteil in der Sucht gefangen ist. Sie setzen die Kinder einem enormen Leidensdruck aus und der Gefahr, selbst einmal in der Sucht zu landen. Kinder verschweigen ihr Wissen und müssen diesen schweren Ballast alleine tragen.

Kinder empfinden auf der einen Seite Traurigkeit, Wut und sogar Hass, auf der anderen Seite lieben sie aber ihre Eltern. Sie wissen oft nicht, wie sie sich verhalten sollen. Es fängt damit an, dass sie sich nicht mehr trauen, Freunde mit nach Hause zu bringen. In manchen Fällen werden sie sogar dafür benutzt, den Haushalt zu schmeißen. Einer muss sich ja darum kümmern. Sprechen wir auch von den häuslichen Gewalttaten gegenüber den machtlosen Wesen.

Kinder sind in in den meisten Fällen Zeugen, müssen Gewalt mit ansehen oder am eigenen Körper erleiden.

Statistiken über Alkohol und Gewalt gegenüber den Kindern sprechen eine klare Sprache. Belastende Kindheitserfahrungen begleiten sie in ihrer ganzen Entwicklung. Etwa ein Drittel werden selbst abhängig, ein Drittel wird psychisch krank und nur ein Drittel wächst ohne Störungen auf.



Kinder sind in solchen Situationen auf sich alleine gestellt und können gar nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen.

Sie wissen nicht und können es gar nicht einschätzen, warum der Vater, die Mutter oder gar beide schon wieder trinken und dann streiten.

Dabei machen sie und auch die Öffentlichkeit Unterschiede, ob der Vater oder die Mutter trinkt. Trinkende und betrunkene Männer sind ein normal alltägliches Bild. Bei Frauen werden suchtbedingte Ausfallerscheinungen eher als peinlich wahrgenommen. Traurig aber wahr.

Kinder haben keine Ahnung, warum sich die Eltern nach dem Trinken so massiv verändern. Sie wissen nicht, dass der Vater oder die Mutter krank sind. Von all den Hilfsangeboten haben sie das wenigste Wissen. Dies entwickelt sich erst viel später. Viel zu spät für eine glückliche Kindheit.

Liebe Eltern, liebe Omas und Opas, liebe Tanten und Onkel. Wir brauchen Euch so sehr um glücklich aufzuwachsen.

Steffen Liebscher
BZ 55

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Suchterkrankungen erfassen gesamte Familiensysteme. Sämtliche Personen aus dem nahen Umfeld sind mehr oder weniger betroffen. Kinder suchtkranker Eltern erleben eine gravierende Beeinträchtigung und Gefährdung ihrer persönlichen Entwicklung. Die Ergebnisse vielfältiger wissenschaftlicher Forschung belegen, dass Kinder, die diesen und weiteren familiäre Belastungsfaktoren ausgesetzt sind ein erhöhtes Risiko aufweisen selbst suchtkrank zu werden oder andere psychische Störungen zu entwickeln (DHS).

In Deutschland schätzungsweise bis zu 6,6 Millionen Kinder bei einem Elternteil mit riskantem Alkoholkonsum bzw. 4,2 Millionen Kinder bei einem Elternteil mit regelmäßigem Rauschtrinken (Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung 2017, S.5).

Etwa 200 Hilfsprojekte für betroffene Kinder und Jugendliche gibt es deutschlandweit. Eine Übersicht über Hilfsangebote, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen vermittelt der Verein Nacoa Deutschland e.V., die Interessenvertretung für Kinder suchtkranker Eltern auf seiner Website (Nacoa.de).

Redaktion

Grenzen und Chancen der Suchtselbsthilfe

Das Thema begleitender psychischer Erkrankungen gibt besonderen Anlass, über die Grenzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen zu sprechen. Während die Gruppe bei „normalen“ Suchterkrankungen aufgrund der eigenen Erfahrungen durchaus fundierten Rat geben kann, ist der Kreis derer, die bei komorbiden Störungen Sinnvolles beitragen können, deutlich enger gezogen. **Jeder muss sich darüber im Klaren sein, dass er/sie nur so weit helfen kann, wie die eigene Erfahrung reicht.** Über Depressionen oder Angststörungen sollte in der Selbsthilfe nur der Urteile abgeben, der entweder selbst betroffen ist oder der durch zusätzliche Schulungen über entsprechendes Fachwissen verfügt. Auch in diesem Fall sollte er/sie sich aber stets bewusst sein, dass die Therapie Sache der professionellen Suchthilfe ist und dass gerade in diesen Fällen falsche Ansprache großen Schaden anrichten kann.

So hatte die Selbsthilfe eine Zeitlang Vorbehalte gegen die medikamentöse Behandlung von Depressionen. Ich habe mehrmals in Gruppen gehört, damit werde der Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben. Denn der Patient werde ja von dem Medikament abhängig gemacht. Solche Aussagen sind sehr riskant. Denn wenn der Patient daraufhin das Medikament absetzt, kann z.B. das Risiko eines Selbstmordes steigen. Die Gruppe kennt ja nicht die Einzelheiten der Diagnose, welche zu der Verschreibung geführt hat.

Trotzdem können auch Menschen mit psychischen Störungen von der Suchtselbsthilfe profitieren. Wenn sie im Verlauf ihrer Suchtentwicklung „gelernt“ haben, ihre Depression oder Angst mit Suchtmitteln zu unterdrücken, dann kann die Gruppe sie auf dem Weg zurück wirkungsvoll begleiten. Gerade dieser Personenkreis ist häufig von mangelndem Selbstwertgefühl und Vereinsamung betroffen. Hier kann die Gruppe Halt bieten und auf diese Weise einerseits den Weg aus der Sucht erleichtern und andererseits die Therapie der Begleiterkrankung unterstützen.

Ich habe auch Fälle erlebt, in denen Gruppenbesucher erst durch die Gruppe veranlasst wurden, sich um fachliche Hilfe wegen psychischer Probleme zu bemühen. Menschen mit Suchtproblemen wissen oft nicht, warum sie Suchtmittel konsumieren müssen. Ein erfahrener Gruppenleiter erkennt oft vor den Betroffenen, wo „der Hase im Pfeffer liegt“. Denn Scham- und Schuldgefühle hindern den Betroffenen vielleicht, an den Stellen richtig hinzusehen, „wo es weh tut“.

Auch sind psychische Erkrankungen immer noch ein Stigma und es bedarf manchmal des aufmunternden Zuspruchs, damit sich Betroffene auf den Weg machen. Beispiele aus der Gruppe können die ersten Schritte leichter machen.

Ein spezieller Fall ist in diesem Zusammenhang der Mann als solcher. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Und psychische Probleme schon gar nicht! Männer, die auf „groß und stark“ programmiert sind, tun sich schwer damit, über ihre Ängste und Schwächen zu sprechen. Sie halten schon Selbsthilfegruppen für Teufelszeug und ihrer unwürdig. Und dann auch noch in die Klapsmühle!

Ich hatte selbst solche Vorbehalte und habe erst in der Gruppe gelernt, über meine Schwierigkeiten zu sprechen und Ratschläge entgegen zu nehmen. Erst als ich diese Fähigkeit zum Sprechen in der Gruppe erworben hatte, konnte ich auch meine Ängste erkennen und annehmen. Dadurch wurde es möglich mit dieser „Schwäche“ umzugehen und ihr den angemessenen Platz in meinem Leben einzuräumen. Vor allem aber brauche ich seitdem meine Ängste nicht mehr „unter den Tisch trinken“, um groß und stark zu wirken. Die Gruppe hat mir die Kompetenz vermittelt, für meine (psychische) Gesundheit zu sorgen!

Die Suchtselbsthilfe kann darüber hinaus bei Bedarf helfen, dem Leben eine neue Richtung und neuen Sinn zu geben. Dazu dienen z.B. die **Fortbildungsveranstaltungen** des Diözesanverbandes Köln von Tagesseminaren bis zur Gruppenleiterausbildung. Nach der Herstellung der Abstinenz tut sich manchmal eine gähnende Leere auf. Der Raum, den früher der Suchtmittelkonsum beanspruchte, will neu gefüllt werden. Man kann dazu alte Hobbys und Beschäftigungen wieder hervorholen, von der Gartenarbeit bis zum Kochen. Es ist aber auch keine schlechte Idee, seine Kenntnisse über Suchterkrankung und ihre Überwindung zu vertiefen. Dadurch kann man dann auch anderen Betroffenen helfen, sei es durch Information über Selbsthilfe in Krankenhäusern und Einrichtungen oder als **Gruppenleiter**. Auch wenn das Motiv dazu oft der Wunsch ist, dem Verband etwas von dem zurück zu geben, was man empfangen hat, kann man sich als Gruppenleiter auch ganz eigennützig beweisen, dass man auch nach der Sucht noch zu was nutze ist.

Manchmal lässt die Krankheit eine Rückkehr in den alten Beruf nicht mehr zu. Dann ist ratsam, eine neue Tagesstruktur aufzubauen.

Ein Baustein kann eine **ehrenamtliche Tätigkeit** sein. Auch der Kreuzbund bietet hier eine Vielzahl von Möglichkeiten für sinnvolle Betätigung und zum Gebrauch seiner Talente. Diese Zeitung wird so gestaltet wie auch die Homepage. Suchtprävention in Schulen ist eine verdienstvolle Aktivität. Schließlich bietet auch die Mitarbeit im Vereinsvorstand Gelegenheit zu ehrenamtlichem Einsatz. Es kann einen schon mit Stolz erfüllen, dass ein praktisch mittelloser Verein durch Spenden und öffentliche Förderung aber auch durch das ehrenamtliche Wirken vieler Mitglieder über ein Begegnungszentrum wie unser „HuB Drei“ verfügt.



In dieser Einrichtung laufen die Fäden zusammen, mit denen der Kreuzbund in der Düsseldorfer Suchthilfe vernetzt und verankert ist. Hier haben Ratsuchende eine Anlaufstelle und Betroffene einen suchtmittelfreien Treffpunkt. Und hier ist eine Plattform für jeden, der für sich selbst und für andere Suchtkranke einen Beitrag zur Verbesserung der Situation leisten will!

Reinhard Metz

Ein Gruß aus der Küche...

Hühnersuppe hat magische Kräfte. Sie hilft gegen Erkältung, Langeweile, Liebeskummer und appen Fuß. Und sie macht glücklich. Das Basisrezept ist von meiner Großmutter, ich habe lediglich ein paar kleine Justierungen vorgenommen.

Hühnersuppe nach meiner Art

Software:

ein Suppenhuhn (anstatt des Huhns kann man auch Hähnchenschenkel mit Rückenanteil nehmen, sie sind nicht so fett)
zwei bis drei große Stangen Lauch
eine gute Handvoll Möhren (oder zwei)
ein Selleriekopf, nicht zu klein
ein oder zwei Zwiebeln
Knoblauch je nach Geschmack
Salz & Pfeffer
4 - 5 Lorbeerblätter
ein bis zwei Esslöffel Wacholderbeeren
3-5 Nelken
Muskat

Hardware:

ein recht großer Suppentopf für das Huhn
ein kleiner Topf für die Einlage
ein Schaumlöffel
eine große Schüssel
eine Gabel
ein Wasserkocher,
einen Teebeutel zum Befüllen oder ein Tee-Ei
ein Nudelsieb

Das Huhn mit reichlich kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Während der Wartezeit die Lorbeerblätter zerkrümeln, die Wacholderbeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit den Nelken in das Tee-Ei oder den Teebeutel packen und verschließen.

Bildet sich beim Kochen Schaum, diesen mit dem Schaumlöffel entfernen. Ist der Schaum entfernt und die Suppe klar, die Hitze reduzieren. Die Suppe ordentlich salzen und die Gewürzmischung hinzugeben (Muskat nicht vergessen!).

Jetzt das Gemüse putzen und in etwa gleich große Teile schnippeln, Zwiebeln und Knoblauch in ganz feine Würfel schneiden.

Die Suppe etwa 90 Minuten bis zwei Stunden kochen lassen, eventuell kochendes Wasser nachgießen. Löst sich das Fleisch vom Knochen, mit dem Schaumlöffel nach und nach das gekochte Huhn aus dem Wasser holen, in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Jetzt kommt das Gemüse in die Suppe. Dann erst die Suppe pfeffern, am besten eignet sich frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer.

Das Hühnerfleisch zerteilen und vom Knochen befreien. Nachdem das Gemüse ca. 15 bis 20 Minuten gekocht hat, das Fleisch hinzugeben und evtl. mit Pfeffer und Salz abschmecken. Und zum Schluss den Teebeutel aus der Suppe fischen.



Ob Kartoffeln, Reis oder Nudeln mit in die Suppe gehören, da streiten sich die Geister. Es ist jedoch wichtig, die Beilagen extra zu kochen und danach mit klarem Wasser abzuspülen, ansonsten wird die Suppe trüb.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

Norb

**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 beigefügt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



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

**Nr. 179 / 2020
ist der 06.12.2019**

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
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, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén
R. Metz, H. Stauff

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1000 Stück



178 / 2019