



KREUZBUND



# Magazin

Kreisverband Düsseldorf e.V. Jan/Feb 2021, Nr. 185



Es wird gerade ziemlich viel gejammert im Lande. Über Corona, die Maßnahmen zur Abwehr und deren Neben- und Folgewirkungen. Aber was bringt das?

**Jammern ist wie Sucht; es hilft nicht wirklich gegen Probleme!** Entweder bezieht es sich auf Probleme wie das Wetter, auf das niemand direkten Einfluss hat oder auf Dinge, auf die ein Dritter Einfluss hat, den aber mein Lamento nicht interessiert oder auf Dinge, die ich selbst in der Hand habe, an die ich mich aber nicht herantraue.

Auch in der Selbsthilfe wird gern und viel gejammert. Über sinkende Mitgliederzahlen, wenig aktive Mitglieder, undankbare Gruppenbesucher und so weiter und so weiter. Zum Glück dürfen wir unsere Gruppenarbeit auch während des Lockdown fortsetzen, auch wenn—oh Jammer—die Cafeteria geschlossen bleiben muss.

Unser Vorstand hat sich entschieden, lieber ein paar Dinge anzupacken und zu verändern in der Hoffnung, dass es dann bald weniger Grund zum Jammern gibt. So wurde der frühere Raucherraum renoviert und zum Gruppenraum, damit Gruppen notfalls geteilt werden können, um die Corona-Bedingungen einzuhalten. Im neuen Raum werden auch neue Gruppen- und Freizeitangebote stattfinden können, die in diesem Heft vorgestellt werden.

Auch die Redaktion hat zum Jahreswechsel einige Änderungen am Heft vorgenommen. So wurde der Titel geändert, um das modernisierte Kreuzbund-Logo in einem adäquaten Umfeld zu präsentieren.

Auf den Mittelseiten werden traditionell die Kreuzbund-Gruppen mit Ort, Zeit, GruppenleiterIn und Telefonkontakt tabellarisch aufgeführt. Wegen der neuen Angebote reichte dafür der Platz nicht mehr aus. Auch wollten wir, wo das möglich war, die E-Mail-Adresse als zusätzliche Kontaktmöglichkeit angeben. Deshalb mussten wir die Tabellen neu gliedern und zwei weitere Seiten für die Gruppen im Umfeld vorsehen.

Und außerdem wollen wir in dieser Ausgabe Anregungen geben, wie man mit den neuen Angeboten und auch sonst aus dem Jammertal heraus kommt und wozu das gut ist!

Redaktion

„Schluss mit Jammern“ ist der Titel dieser Ausgabe und natürlich ist damit die Situation in der Corona-Pandemie gemeint.

Wenn ich „Schluss mit Jammern“ höre, dann denke ich erst einmal an die aktuelle Situation bei uns im Erzbistum Köln: an den so genannten Pastoralen Zukunftsweg und an die Kommunikations-Katastrophe im Zusammenhang mit dem nicht veröffentlichten Gutachten über sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt.

„Echte Beteiligung und Mitwirkung bei der Gestaltung des Zukunftsweges der Kirche? – Mogelpackung, alles längst entschieden!“ und „Offene Kommunikation, Schuldbekennnis und Entschuldigung beim Thema Missbrauch? – Die Missbrauchsvertuschung geht doch weiter, Roß und Reiter werden nicht benannt!“ Das ist eine bis in die Mitte unserer Gemeinden weit verbreitete Stimmung.

Unverständnis, Ratlosigkeit, Enttäuschung, Ohnmacht, Verbitterung – viele wünschen sich vieles anders, wollen Veränderung. Und genau das ist für mich entscheidend: Wer aus dem Jammer-Modus nicht herauskommt, verzichtet darauf zu handeln und gibt seine Macht ab. Wenn ich sage „Das wünsche ich mir deutlich anders!“, dann ist das kein Jammern.

Schwierige Zeiten: In der Kirche und auch in der Corona-Pandemie.

Ja, da jammert wohl jeder mal. Zumindest kenne ich niemanden, der nie jammert.

Bei „Schluss mit Jammern“ geht es aber um das andauernde Jammern, um das Jammern als Grundhaltung. Jammerer lassen ihr Leben geschehen. Jammerer haben immer ein halbleeres Glas. Sie konzentrieren sich auf das Negative und verpassen vielleicht ihre Chancen. Jammerer verpassen ihr Leben und werden nie ihr Ding machen.

Jammern ist Problem-Denken, nicht Lösungssuche und Ressourcen-Orientierung. Deshalb passt für mich Jammern nicht zum Kreuzbund, wie ich ihn kenne. „Schlimm, dass wir uns nicht mehr wie früher in der großen Gruppe treffen können.“ - „Gut, dass wir uns auch in der Corona-Pandemie in kleinen Gruppen sehen können.“ Zwei Perspektiven auf ein und dasselbe zu schauen. Es geht nicht um Schönreden. Im Gegenteil. Probleme und Schwierigkeiten gehören klar benannt. In der Kirche, in der Pandemie und immer. Um Chancen und Möglichkeiten wahrnehmen zu können. Um zu sehen, was gut läuft, was ich mir anders wünsche und wie ich zu Veränderungen beitragen kann. Vielleicht auch um zu klagen und in der Sache zu protestieren – damit ich später nicht jammern muss.

Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat

# Neues aus dem Vorstand

## +++ Corona-Maßnahmen +++

Seit Anfang November befinden auch wir uns im „Lockdown light“. Unser Café ist wieder geschlossen, aber unsere Gruppen finden auch weiterhin statt. Mit einigen Einschränkungen und unter hohen Sicherheitsmaßnahmen: Die Anzahl der Gruppenteilnehmer je Gruppe ist auf sechs Personen beschränkt. Überschreitet die jeweilige Gruppe diese Teilnehmerzahl, so wird die Gruppe gesplittet und eine Hälfte weicht auf den Gruppenraum II im Erdgeschoss aus. Und falls der Platz dann immer noch nicht ausreicht, so steht die Cafeteria als Ausweichraum zur Verfügung.

Auch während der Gruppe muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Achtet bitte auch auf den Sicherheitsabstand von 1,5m. Der Gruppenraum muss alle 30 Minuten gelüftet werden (Stoßlüften).

**Mittlerweile sind die ersten hundert Tage der Arbeit des neuen Vorstandsteams vorbei. Zeit für eine erste Zwischenbilanz:**

## +++ Neue Gruppen +++

Im Januar werden wir insgesamt mit vier neuen Gruppen starten:



- **BZ 1** nonToxic – der Junge Kreuzbund
- **BZ 4** Suchtselbsthilfe in englischer Sprache
- **BZ 5** Suchtselbsthilfe für Migranten
- **BZ 12** Suchtselbsthilfegruppe (Leitung: Achim Zeyer)

## +++ Computer +++

Wir tauschen unser in die Jahre gekommenes IT-System aus. Die Performance war mehr als dürftig – jedes bit konnten wir per Handschlag begrüßen, was unsere Arbeit sehr erschwert hat. An dieser Stelle möchten wir uns recht herzlich für die großzügige Spende bedanken. Ohne diese wäre die Durchführung dieses Projekts nicht möglich gewesen.

## +++ Einrichtung Café und Gruppenraum II +++



Einrichtung Cafeteria.....

Foto: R.Metz

Die ersten Veränderungen sind schon sichtbar: gemütliche Sessel und Sofas laden zum Verweilen ein. Wir freuen uns schon sehr auf die Wiedereröffnung unseres Cafés. Die Anschaffung der Möbel wurde ebenfalls aus einer Spende finanziert. Der Gruppenraum II strahlt ebenfalls im neuen Glanz. Einen besonderen Dank an Sascha und Steffen, die in ihrer Freizeit den Raum renoviert haben. Die Wände sind mit großformatigen Bildern ausgestattet worden. Danke an Norb.

## +++ Zukunftswerkstatt 2021 +++

Wir laden alle Mitglieder (und die es noch werden wollen) im Februar 2021 zu einem Workshop ein. Ziel ist es, Themen gemeinsam zu erarbeiten und zukunftsweisende Anliegen voranzutreiben. Da in diesen Zeiten der Seminarraum auf maximal 14 Teilnehmer begrenzt ist, bieten wir verschiedene Termine an:

Der Workshop findet an den ersten drei Samstagen im Februar jeweils am 06., 13. und 20. Februar von 10.00h bis ca. 16.00h statt.

Für Mittagstisch ist gesorgt.

Bitte meldet Euch bis zum **17. Januar** bei uns an.

Wir wollen mit Euch zusammen an der Zukunft unseres Kreuzbundes arbeiten und freuen uns auf Eure Wünsche und Ideen.

Bleibt gesund und achtet auf Euch.

Erika, Norb & Klaus



## Neue Gruppen



Sucht hat immer eine Geschichte – Erzähl' uns Deine.

Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte mit  
Migrationshintergrund

Für Betroffene von Betroffenen

**Wann:** Jeden Montag 18.00 Uhr

**Wo:** Hubertusstr. 3 in 40219 Düsseldorf;  
im Café Hub3

**Kontakt:** Niko, Tel.: 0157 70 38 24 30  
Mail: n.widrich@web.de

Wir sind in der Aufbauphase und freuen uns über Dein  
Kommen



## nonToxic – der junge Kreuzbund

- Dir wachsen Deine Probleme über den Kopf?
- Du kommst in Deinem Alltag nicht zurecht?
- Du möchtest wissen, ob Dein Konsum riskant ist und ob Du abhängig bist?
- Du willst mit Leuten reden, die in der gleichen Situation sind?
- Du fühlst Dich allein in Deiner Sucht?

Dann sprich mit uns – wir möchten Dir anbieten, Dich mit Deinen Themen auseinanderzusetzen und gemeinsam Wege in ein suchtmittel-freies Leben zu finden.

Was wir Dir bieten:

- Die Möglichkeit, Dich mit anderen jungen Menschen über die Themen auszutauschen, die Euch bewegen
- Gemeinsam mit der Gruppe Wege und Lösungsmöglichkeiten für Deine individuellen Herausforderungen zu finden
- Andere bei ihrer Problembewältigung zu unterstützen
- Hilfestellung im Bereich Rückfallprophylaxe

Am 05. Januar 2021 um 18.00 Uhr startet **nonToxic** – unsere neue Selbsthilfegruppe – speziell für junge Menschen mit Suchtproblemen.

**Voraussetzung: Du bist über 18 Jahre alt und beim Besuch unserer Gruppe tagesabstinent. Wir treffen uns im Café HuB3 auf der Hubertusstrasse 3.**

Lass uns darüber reden.

Anna und Sascha  
Tel: 0178 9 61 80 64

...but I like it.



Addiction? Get over it!



You have started finishing your excessive behavior, but you want to do some more? Let's face it and talk about it.

In our self-help group in English language – which starts in January 2021 – men and women with addiction problems can find both help and advice.

The aid offered by our group is based on discussion and meetings. The group is responsible for itself and forms the focal point of help for us addicts. All group members are equal. Addicts and their relatives discover that they are not alone in their hopes, experiences and emotions as well.

For us, it is important to create an environment that is both supportive and gregarious.

You want to join us? Call Norb: 0157 32 63 36 42



## Freizeitangebot MALEN

„Mal' Dich glücklich“ ...schon mal ausprobiert?

Beim Freizeitangebot „Mal' Dich glücklich“ können wir das gemeinsam herausfinden.

Mein Name ist Angelika Kämmerling, ich bin 56 Jahre alt und seit 2015 Mitglied im Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Seit mehr als 36 Jahren bin ich begeisterte Hobbymalerin und habe in den unterschiedlichsten Maltechniken meine Erfahrung gesammelt, die ich gerne an Interessierte weitergeben möchte.

Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Malen haben und in ihrer Freizeit eine neue Erfahrung mit der Malerei machen wollen. Dieses Freizeitangebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ich lade zum gemeinsamen Malen ein. Das Zusammensein, mit viel Spaß und Freude am kreativen Austausch, wird bei unseren Treffen im Vordergrund stehen. Bei unseren Treffen wird vor allem das intuitive, freie Malen und das „den Kopf ausschalten“ geübt. Stück für Stück geht es zum eigenen "Kunstwerk".

**Termin:** Ab Januar 2021, donnerstags, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr

**Ort:** Kreuzbund Düsseldorf: Hubertusstrasse 3, 40219 Düsseldorf, Gruppenraum 3. Etage (wir treffen uns vorher im Cafe)

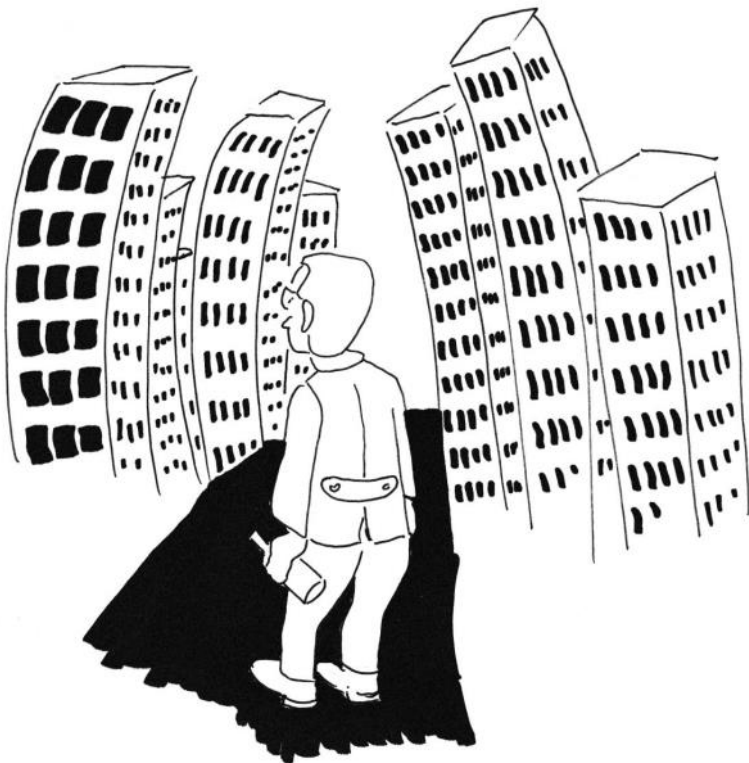
**Kosten:** Materialkosten (für Wasserfarbkasten, Pinsel etc.) genaue Angaben hierzu werden vor Ort besprochen.

### **Zum ersten Treffen bitte mitbringen:**

Zeichenblock DIN A 3, harter und weicher Bleistift, Radiergummi  
Aufgrund der Raumsituation mit Teppichboden ist das Malen mit Acryl- oder Ölfarben leider nicht möglich).

**Kontakt: Angelika Kämmerling Tel.: 0173 – 3 22 94 28**

**Email: [angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de)**



Jammertal

Horst Stauff

## ***Schluss mit jammern!***

### **Wann jammere ich?**

Das Baby in der Wiege hat nur sehr beschränkte Mittel und Wege, der Umwelt seine Befindlichkeit mitzuteilen. Es kann schreien oder nicht schreien. Wenn etwas fehlt, schmerzt oder stört, beginnt es zu schreien. Typischerweise erscheint dann die Mutter mit der Checkliste: „Hunger, Hose voll oder Langeweile“ und danach ist alles wieder gut.

Jammern ist eine kindliche Reaktion. Erwachsene Menschen haben differenziertere Möglichkeiten, um mit Problemen, Sorgen oder Kummer umzugehen. Manche Menschen betrachten störende Umstände als ein Geheimnis, das niemand Anderen etwas angeht und mit denen sie alleine klarkommen müssen. Andere lassen ihrem Leid und ihrem Schmerz freien Lauf - Sie jammern und klagen.

Grund genug, genauer hinzuschauen: Was bin ich für ein **Jammertyp**? Womit kann ich umgehen und welche Situationen lösen bei mir hemmungsloses Wehklagen aus? Oft sind es Dinge, die mich belasten, auf die ich aber keinen Einfluss habe.

Worauf haben wir Einfluss? Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten:

- Dinge, auf die wir **keinen Einfluss** haben (z.B. Probleme, an denen wir nichts ändern können, Entwicklungen, die unserem Zugriff entzogen sind). Jammere ich über den Zustand der Welt, über das Wetter, mein Aussehen oder mein Alter?
- Dinge, auf die wir nur **indirekten Einfluss** haben (dazu gehört außerhalb von Befehlsstrukturen das Verhalten anderer Menschen). Jammere ich über meinen Mann, meine missratenen Kinder, Chefs oder Kollegen?
- Dinge, auf die wir **direkten Einfluss** haben (unser eigenes Verhalten). Jammere ich darüber, dass ich überarbeitet bin, zu dick oder zu dünn bin, zu viel trinke oder rauche?

Je nachdem kann das Jammern eine andere Funktion erfüllen.

Nach *Dani Nieth* gibt es acht Jammertypen:

### **Jammer-Profi**

Selbstsicheres Auftreten mit einstudiertem Jammerblick, kennt die perfekten Jammerthemen für jede Zuhörerschaft, hat immer neue Geschichten auf Lager, macht aus dem schönsten Fest eine Beerdigung.

### **Jammer-Assistent**

Typ Mitläufer, weil karriereorientiert. Jammert perfekt mit Chef/in mit, bereitet immer neue Jammerthemen vor, ist mitdenkend, adaptiv und berechnend.

### **Quadrat-Jammerer**

Jammert übers allgemeine Jammern und darüber, dass er selbst ja immerzu jammert und unternimmt nichts dagegen.

### **Audio-Jammerer**

Eher wortkarg, gibt permanent unüberhörbare Zischlaute von sich wie lautes Atmen oder wohl überlegte und zeitlich platzierte Seufzer, wenn in Gesellschaft.

### **Trend-Jammerer**

Kennt alle aktuellen Jammerthemen wie Trump, Flüchtlinge, Brexit, Russland, aber auch Klassiker wie Wetter, Vorgesetzte, Handy-Zombies und schlechtes Essen.

### **Jammer-Kumpel**

Jammert aus Kollegialität. Ähnlich wie der Jammer-Assistent ein Mitläufer-Typ, nur mehr mitfühlend. Jammert mit, damit andere sich nicht schlecht fühlen. Hat selbst keinen Grund zum Jammern.

### **Jammer-Junkie**

Ist abhängig vom Jammern, schafft den Ausstieg nicht. Wenn er einmal anfängt, kommt er aus der Jammerspirale nicht mehr raus. Ergeht sich oft in Selbstmitleid. Vorsicht: Depressionsgefahr!

### **Jammer-Prediger**

Betrachtet Jammern als Religion und redet allen Mitmenschen negativ zu: „Es ist nicht so gut wie es scheint“, „Das kann aber auch schiefgehen“ etc.

(zitiert nach Focus online)

## **Warum jammere ich?**

Die vorstehende Typisierung legt nahe, dass es sich beim Jammern um eine bewusste Strategie handelt. Aber wer möchte denn gern als Cassandra durchs Leben gehen? Die Ursachen für solches Verhalten scheinen doch eher im Unbewussten zu liegen.

- Das Baby lernt früh, dass es durch Schreien Aufmerksamkeit und Zuwendung der Bezugspersonen auslösen kann. Jammern wurde **belohnt**.
- Mein kleiner Bruder fing immer an zu schreien, wenn ich ihm ein Spielzeug nicht herausgeben wollte. Ein Elternteil eilte herbei und sorgte dafür, dass er seinen Willen bekam. Mit Jammern konnte er sich **durchsetzen**.
- Wer jammert erfährt Mitleid und Tröstung. Sein Umfeld nimmt ihn wahr und nimmt Anteil an seinem Schicksal. Er/sie fühlt sich aufgehoben in der **Gemeinschaft**.
- Im Berufsleben kommt es vor, dass einem, der ständig jammert, unliebsame Aufgaben abgenommen werden. So dient das Jammern der eigenen **Bequemlichkeit**.
- Wir haben das Jammern von Eltern oder anderen Bezugspersonen **erlernt und übernommen**.

## **Was macht das Jammern mit mir?**

Diese angenehmen Wirkungen können uns dazu bringen, gravierende Nebenwirkungen zu übersehen:

- Wenn wir klagen, konzentrieren wir uns auf das, was nicht funktioniert. Wir übersehen alles, was gut läuft. Wir blockieren mögliche Auswege, indem wir ständig auf die Wände schauen anstatt nach den Türen zu suchen.
- Unser Jammern und Klagen führt zu einer Verstärkung unserer negativen Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Menschen, die stets jammern, kommen nicht mehr aus ihrer Ich-ärmer-Kerl-Rolle heraus und fühlen sich als Opfer.
- Je mehr wir uns auf das konzentrieren, was nicht nach unseren Vorstellungen läuft, umso stärker nehmen wir es wahr, umso größer wird es in unserer Wahrnehmung und umso mehr beeinflusst es uns. Ein schmerzender Körperteil erscheint uns

riesengroß, so dass wir nichts anderes mehr sehen und an nichts anderes denken können.

- Wenn wir jammern und klagen, suchen wir nicht nach Lösungen für das Problem. Wir kümmern uns um unsere Misstimmungen und lecken unsere Wunden statt uns um Abhilfe zu bemühen.
- Manche unserer Freunde wenden sich ab, weil sie uns als langweilig oder lästig empfinden. Wir werden einsam oder umgeben uns mit Gleichgesinnten (Echokammer!).
- Je häufiger wir uns auf das Negative konzentrieren, desto mehr verstärkt sich unsere pessimistische Lebenseinstellung. Wir sind überzeugt, dass das Leben hart, ungerecht und hoffnungslos ist.
- Wir haben den Eindruck, keine Kontrolle über unser Leben zu haben. Wir bejammern unseren Jammer.
- Wir konsumieren bewusstseinsändernde Substanzen, um all das Schlechte um uns herum zu vergessen. Damit laufen wir Gefahr, in die Abhängigkeit abzurutschen.

### Wie komme ich da raus?

Achtsam sein, mir bewusst machen, dass ich jammere.

Mir ins Bewusstsein rufen, worum es jetzt gerade geht.

Sortieren nach dem Gelassenheitsspruch:

*Gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die in meiner Macht stehen, die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.*

Ein Bild vom gewünschten Ziel und vom Weg dahin machen.

Nach Lösungen suchen, nicht nach Problemen.

Sich gelegentlich auf dem Weg selbst loben.

Jammerlappen aus seinem Leben verbannen.

Mit unabänderlichen Dingen Frieden schließen.

Reinhard Metz

# Kreuzbundkalender

## KB-Termine:

04.01.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.01.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
25.01.2021	19.00 Uhr Gruppenleiter Runde
01.02.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.02.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
13.02.2021	10.00 Uhr Männerfrühstück

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Peter, Johannes und Uli
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

## *Liebe LeserInnen*

In Zeiten der Pandemie werden angekündigte Veranstaltungen oft durch geänderte behördliche Vorschriften undurchführbar. Wenn Sie daher zu einer Veranstaltung gehen wollen, sollten Sie vorher unbedingt beim Veranstalter anrufen. Die Telefonnummern finden Sie unter „Kontakte“.

Redaktion

## 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.**

**23.01.2021  
20.03.2021  
15.05.2021  
17.07.2021  
23.10.2021  
11.12.2021**



## Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>BZ11</b>  <b>Suchtselbsthilfe für Führungskräfte</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Klaus Kuhlen, T 0177-8701685                      klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ22</b>  <b>60 Plus</b>  <b>11:00-13:00 Uhr</b>                      Reinhard Metz T 0211-571859                      reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ9</b>  <b>11:00-12:30 Uhr</b>                      Jürgen Siebertz                      T 02065-5500999                      juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>Gast Gruppe/Aquapops</b>                      Freundeskreis der Diakonie  <b>17:45-19:15 Uhr</b>                      Ingrid Küssner                      T 0211-376395</p>	<p><b>BZ4</b>  <b>self help addiction</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Norb Werner T 0157-32633642                      norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p><b>BZ5</b>  <b>Suchtselbsthilfe für Migranten</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Nikolas Widrich T 01577-0382430                      nikolas.widrich@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ14</b>  <b>17:15-18:45 Uhr</b>                      Byrthe Schmidtke T 0211-1588051                      byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ3</b>  <b>Seniorengruppe</b>  <b>jeden 2.Mittwoch im Monat</b>  <b>15:00-17:00 Uhr</b>                      Brunhilde&amp;Dieter Dupik                      T 0203-740951                      bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ8</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Christa Thissen                      T 0211-356617                      christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ6</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Stefan Linker                      stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p><b>BZ15</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Heinrich Kroll,                      T 0211-9216216                      heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ1</b>  <b>Junger Kreuzbund nonToxic</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Anna von Itter T 01575-1301312                      Sascha Stellfeldt T 0178-9618064                      Junger.Kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ17</b>  <b>18:00Uhr-19:30 Uhr</b>                      Klaus Kuhlen T 0177-8701685                      klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		
	<p><b>BZ2</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Heinz Wagner T0211-7332562                      heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ12</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Achim Zeyer T 0172-4155755                      achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		
<b>Freizeitangebote</b>				<b>Samstag</b>
			<p><b>Zeichnen und Malen</b>  <b>17:30-19:30 Uhr</b>                      Angelika Kämmerling                      T 0173-3229428                      angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>Lauftreff</b>  <b>10:00-11:30 Uhr</b>                      Niko                      T 01577-0382430                      nikolas.widrich@kreuzbund-duesseldorf.de</p>

## Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag
<p><b>Meerbusch Büberich</b>  <b>19:00 Uhr</b>                      KKG Heilig-Geist                      Karl-Arnold Str 36,                      40667 Büberich                      Manfred Hellwig T 0173-7465216</p>	<p><b>Neuss Zentrum</b>  <b>19:00 Uhr</b>                      ONS-Zentrum                      Rheydter Strasse 176                      41464 Neuss                      Rainer Petermann T 0157-56626300</p>
<p><b>Neuss-West</b>  <b>19:00 Uhr</b>                      ONS-Zentrum                      Reydter Strasse 176                      41464 Neuss                      Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	<p><b>Neuss Furth</b>  <b>19:30 Uhr</b>                      Papst Johannes Haus                      Gladbacher Strasse 3                      41462 Neuss                      Karl Reinartz T 02131-541332</p>
<p><b>Ratingen</b>  <b>19:00 Uhr</b>                      Statt Cafe                      Graf Adolf Strasse 7-9                      40878 Ratingen                      Jens Brohse T 0170-1743753                      Anne Merke 02102-913967</p>	
<p><b>Grevenbroich 2</b>  <b>20:00 Uhr</b>                      Lindenstrasse 1                      41515 Grevenbroich                      Lothar Maye T 02181-80632</p>	

## Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und Rheinkreis Neuss

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Dormagen 1</b>  <b>18:00 Uhr</b>                      Caritas Haus                      Unter den Hecken 44                      41539 Dormagen                      Ulrich Neumann T 0162-1791677</p>	<p><b>Neuss Mitte</b>  <b>19:00 Uhr</b>                      ONS-Zentrum                      Reydter Strasse 176                      41464 Neuss                      P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p><b>Neuss 1</b>  <b>19:00 Uhr</b>                      ONS-Zentrum                      Reydter Strasse 176                      41464 Neuss                      Frank Schallert T 02131-3837398</p>	<p><b>Derendorf</b>  <b>19:30-21:30 Uhr</b>                      Pfarre Heilig Geist                      Ludwig Wolker Strasse 10                      Renate Ummelmann T 446987</p>	
<p><b>Grevenbroich 3</b>  <b>20:00 Uhr</b>                      Lindenstrasse 1                      41515 Grevenbroich                      Hans Aretz T 0177-5250224</p>	<p><b>Kaiserswerth</b>  <b>19:30-21:30 Uhr</b>                      Ev.Tersteegen-Kirchengemeinde                      Tersteegenplatz 1                      Willi Sievers T 02132-6586607</p>	
	<p><b>Grevenbroich 1</b>  <b>20:00 Uhr</b>                      Lindenstrasse 1                      41515 Grevenbroich                      Kalle Holz T 02181-1357</p>	

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

**Telefon Büro** 0211/ 17939481  
**Telefon Cafeteria** 0211/ 17939482  
**Fax** 0211/ 16978553

### Vorstand

Norbert Werner 0157 32633642  
 Klaus Kuhlen 0211/ 16357895  
 (Mobil) 0177/ 8701685

### Geschäftsführung

Erika Worbs 0211/ 17939481  
 (Privat) 0211/ 152134

### Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265  
 (Mobil) 0157/ 32624253

### Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

### Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

### Öffentlichkeitsarbeit

NN

### geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

### Öffnungszeiten:

**Büro Hubertusstraße 3**

Montag bis Donnerstag  
 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr  
 Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

### Cafeteria:

Montag bis Freitag  
 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
 Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

# Ab sofort



**Der Vorstand bietet an:**

**Einzelgespräche nach Absprache  
 Tel. 0211/ 17939481**

**bei Norbert Werner  
 & Klaus Kuhlen**

## 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)

# Nicht nur jammern - handeln!

In Presse, Fernsehen und durch persönliche Gespräche bekomme auch ich manchmal etwas Angst und stelle mir die Frage, kann mich die ganze Corona bedingte Situation auch zu einem Rückfall führen?



Nur nicht jammern, handeln ist angesagt. Klagen und jammern ändert nichts an der Tatsache dass ich lernen muss, auch mit dieser Situation umzugehen. Mein fester Wille zur Veränderung hat sich bis heute nicht geändert. Im Gegenteil. Ich habe gerade jetzt die Chance mir selbst zu beweisen, dass ich auch in schwierigen Zeiten standhaft bleibe. Vielleicht kennt der eine oder andere die Situation: Ich rede mit Menschen und frage sie, wie es ihnen geht.

Sie beginnen wegen Corona zu klagen (keine Party, kein Spaß, kein Alkohol), überhaupt ist alles blöd und traurig. Ich bekomme dabei manchmal den Eindruck, dass sie sich selbst beim Jammern übertreffen.

Gewöhnlich tut es ihnen zuerst einmal gut zu jammern, sich zu beklagen und zu beschweren - unter dem Motto vereint mit dem Leid. Aber manchmal, wenn Menschen über Unzufriedenheit und Besorgnis sprechen, wird es ihnen vielleicht auch ein bisschen leichter. Jedoch ist es nur ein Trostpreis. Meine ehrlichen Meinungen, Menschen, die ständig unzufrieden sind, sind keine Hilfe auf dem weiteren Weg meiner Abstinenz. Sie verderben mir eher die gute Laune.

Wenn wir jammern, richtet sich unser Fokus auf das, was im Moment nicht funktioniert. Es verstärkt die negativen Gefühle und zieht viele runter bis sie keinen anderen Ausweg mehr sehen und den Trost in der Flasche finden. Dass die Krise den Abstand zu anderen Menschen erfordert, dies ist eine sehr - sehr hohe Belastung, die nicht jeder standhält.

Dabei sollten wir verstärkt darauf achten, was gerade gut läuft. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, meine Kontakte zu meiner SHG und dem Kreuzbund aufrecht zu erhalten, auch wenn es im Moment nur

telefonisch oder per Email geht. Manchmal stattet man sich auch einen Besuch ab und es kommt viel Freude auf, weil der andere auch aufrecht geht und steht und genau wie ich zufrieden abstinent ist. Täglich stelle ich mir auch die Frage, was kann ich für mich selbst Gutes tun. Ab und zu kaufe ich mir selbst einen Strauß Blumen als Anerkennung meiner Abstinenz. Einen Waldspaziergang, einen Sonnenuntergang, all die bunten Blätter die im Moment von den Bäumen fallen - die Natur ist wie ein Luxus, man kann seine Gedanken und Vorhaben gut ausleben und es kostet keinen Cent. Hier und da jemandem bei der Renovierung helfen. Etwas mehr Zeit für die Familie zu haben, die mir mit Erfolg eine Chance gab trocken zu werden. Mir geben all die Dinge einfach Freude und Kraft, meinen Weg so weiter zu gehen. Ich warte nicht darauf, dass sich die momentane Situation des Jammerns verbessert. Ich muss heute keine Berge verschieben. Aber die Schaufel habe ich in der Hand und ein wenig gebuddelt.

Ich jammere nicht – ich handle.

**Steffen Liebscher**



22

## ***Die Reise ins Jammertal***

Langsam wurde Marc an diesem Morgen wach. „Nein, das wird nicht mein Tag“, dachte er. Der gestrige Abend hing ihm noch schwer nach. Der Ärger über die aktuellen Nachrichten im Fernsehen und der Streit mit seinen Kumpeln setzten ihm zu. Das letzte Bier war auch schlecht, anders konnte er sich seinen verkaterten Zustand nicht erklären.



Marc kommt aus einem behüteten Elternhaus und ihm fehlte es an nichts. Trotzdem ist Marc unzufrieden. Um unangenehme Dinge brauchte er sich nie kümmern, das nahmen ihm die Eltern ab. Er hat nie gelernt wie man sich in schwierigen Situationen verhält, ist immer weggegangen wenn's brenzlig wurde. Marc lebt mit seiner Mutter in deren Haus, er hat keine Kinder und eine Frau hat er auch nicht. Seine Mutter ist über 90 Jahre alt und trotz ihres hohen Alters lässt sich Marc jeden Tag bekochen. Mit seinen Freunden (die wenigen die er noch hat) kann er sich nicht treffen, die Kneipen sind zu, Corona bedingt. Er ist einsam und den Tag verbringt er mit Trinken und Fernsehschauen.

Früher, in jungen Jahren, war Marc der Mädchenschwarm. Alle beneideten ihn. Er hatte die coolsten Klamotten, die neuesten Schallplatten, ein Schlagzeug und ein Moped. Es wurde viel getrunken in der Jugend-

23

zeit, Party war angesagt und wann immer die Zeit es zuließ traf man sich bei ihm zu Hause. Marc war der **Verwöhnte**.

Er hat gelernt unangenehme Situationen zu ertränken und seine negativen Gefühle mit Alkohol zu betäuben. Sein Nörgeln und seine Unzufriedenheit mit seinem Leben haben ihn ins Abseits geschossen.

Als Marc die Schule verließ, hatte er noch keinen Ausbildungsplatz. „Warum auch“? dachte er sich. „Ich habe keinen Bock früh aufzustehen um Verpflichtungen nachzukommen“. Seine Mutter regte aber an, dass er eine Lehre machen müsse, um im Leben weiterzukommen. Und so fing er eine Schreinerlehre an, die er aber nach nur einem Jahr abbrach. Das war nicht sein Leben, er vergrub sich lieber in Tagträumen und frönte dem Alkohol, während seine früheren Freunde ihr Studium oder ihre Ausbildung beendeten, eine Familie gründeten, ihren Hobbys nachgingen und heute ein zufriedenes Leben führen. Immer mittwochs traf sich Marc mit seinen Kumpanen in der Stammkneipe. Das war das einzige Highlight in der Woche. Hier konnte er so richtig ablästern und mit seinem Geld prahlen.



Er suchte Anerkennung, die er aber nicht bekam. Viele beneideten ihn um sein Geld und machten GUT FREUND bei ihm, in der Hoffnung, etwas von dem Kuchen abzubekommen. Wie jeden Abend nach seinem Kneipenbesuch schwankte er stark betrunken nach Hause. „Was für ein beschissenes Leben“ dachte er sich. „Ich habe nichts aus meinen Möglichkeiten gemacht, bin mit meinem Leben unzufrieden und habe das Gefühl, dass der Zug für mich abgefahren ist“.

Mit seiner Mutter redet Marc nur noch das Nötigste. Sie hat ihm nichts getan, aber er erträgt sie einfach nicht mehr. Insgeheim macht er sie für sein verkorkstes Leben verantwortlich. Seine Reise ins Jammertal begann vor vielen, vielen Jahren. Er brauchte nie Verantwortung zu übernehmen, fühlte sich dementsprechend auch für Nichts verantwortlich, nicht einmal für sein eigenes Leben. Mit einem Blick auf seine Mitmenschen beschleicht ihn ein seltsames Gefühl. Er fühlt sich hilflos und alleine gelassen. Gerne würde er einem Verein angehören und sich mit „seinen Leuten“ treffen, das Leben genießen und erfahren wie es ist, aufzustehen und etwas in Bewegung zu setzen. Das aber hat Marc nicht gelernt. Er hat sich verführen lassen.

Es ist früher Abend. Marc schaltet den Fernseher ein, hat sich mit Bier bewaffnet und macht es sich auf seiner Couch gemütlich. Nein, heute steht nichts mehr an. Es ist Sonntag und für die nächsten Tage ist nichts geplant.“ Ach ja, ich muss morgen Bier kaufen, sonst sitze ich auf dem Trockenen“.

Was habe ich bloß für ein beschissenes Leben...



# *Alkohol und Depression*

Alkohol in Maßen macht lustig. Das macht ihn zum beliebtesten Begleiter bei Festen aller Art, sogar nach Trauerfeiern. Mehr Alkohol macht sehr lustig. „Angeheitert“ ist die beschönigende Bezeichnung für Alkoholmissbrauch. Seltsamerweise lässt sich dieser Trend aber nicht unbegrenzt fortschreiben. Irgendwann schlägt bei fortgesetztem Konsum die Stimmung um. Es kommt zu heftigen Stimmungsausschlägen ohne äußeren Anlass. Manche werden aggressiv, manche müde und manche sehr traurig. Manche durchlaufen auch mehrere dieser Zustände nacheinander. Sie werden erst übertrieben albern und hängen ein paar Shots später heulend auf dem Sofa. Sie haben „das arme Dier“, wie man im weinseligen Rheinland sagt.

Nach Daten der BGEK aus dem Jahr 2007 waren 39% der Alkoholkranken depressiv. Der Zusammenhang von Alkoholismus und Depression ist jedoch wissenschaftlich nicht geklärt. Man weiß nicht, ob der Alkohol die „Henne oder das Ei“ ist. Mir erscheint eine Wechselwirkung am wahrscheinlichsten, bei der sich Konsummenge und Schwere der psychischen Störung gegenseitig hochschaukeln.

Die eingangs geschilderten Effekte sind auf die chemischen Wirkungen von Alkohol zurück zu führen. Alkohol ist ein Zellgift und beeinträchtigt insbesondere die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen und zwischen den Gehirnzellen. Der Mensch weist gegen dieses Gift nur eine geringe Toleranz auf. Wird diese überschritten, treten vielfältige Ausfallerscheinungen auf: körperlich, intellektuell und stimmungsmäßig. Dazu gehören auch die extremen, nicht kontrollierbaren Stimmungsschwankungen.

Bei Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen, können die Wirkungen des Alkohols auf die Stimmung fatale Folgen haben: Sie erleben bei Festen, wie andere unter Alkohol immer lustiger werden und sich wohlfühlen, während sie selbst schüchtern und missgestimmt abseits stehen. Also probieren sie diesen Zaubertrank aus und stellen fest, dass es ihnen damit besser gelingt, bei Festen Spaß zu haben. In der Folge wenden sie dieses Mittel quasi als Medizin gegen schlechte Stimmungen immer wieder an. Sie lernen, dass Alkohol gut für sie ist.

Leider tritt nach einiger Zeit eine Gewöhnung ein und die gewünschte Wirkung tritt nicht mehr in demselben Maße ein wie zu Beginn. Sie müssen immer mehr trinken, um aus ihrer Verstimmung heraus zu kommen.

So geraten sie in einen Kreislauf, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt. Irgendwann verlieren sie die Kontrolle und müssen trinken, sie werden abhängig von Alkohol. Solche Lerneffekte können Depression als psychische Begleiterkrankung der Sucht erklären.

Der ständige Wechsel zwischen Rausch und Entzug ruft bei Abhängigen auf Dauer einen allgemeinen Erschöpfungszustand hervor, der es ihnen immer schwerer macht, den Anforderungen zu genügen, welche die Umwelt an sie stellt. Auch ihren eigenen Ansprüchen können sie immer weniger gerecht werden. Auf diese Weise verstärkt der Alkohol die depressiven Verstimmungen, die er nach der ursprünglichen Intention der Trinker doch gerade vertreiben sollte! In ihrer eigenen Wahrnehmung ist er aber auch jetzt noch das einzige verbliebene Mittel, um die Welt und sich selbst für kurze Zeit zu vergessen und so erträglich zu machen.

Aus diesen Gründen zeigen depressiv gestimmte Abhängige besonders schwere Krankheitsverläufe bis hin zum Suizid. Sie sind in einem System gefangen, das sie immer weiter zerstört und dabei besonders ihre Selbstheilungskräfte lahmlegt. Sie klammern sich an ihr Suchtmittel, das sie wie ein sinkendes Schiff mit in den Abgrund zieht. Am Ende sind sie nur noch fähig, ihre Lage und ihre eigene Unzulänglichkeit zu bejammern, finden aber allein keinen Ausweg.

Wenn solche Patienten in Selbsthilfegruppen ankommen, ist seitens des Leiters aber auch der übrigen Gruppenmitglieder ein hohes Maß an Achtsamkeit gefordert. Denn depressive Menschen wirken oft unauffällig und verhalten sich sehr angepasst. Sie zeigen sich oft sehr empfänglich und dankbar für Handlungsempfehlungen. Man muss aber beachten, dass sie möglicherweise „normale“ Ratschläge aufgrund ihrer Defizite nicht annehmen bzw. umsetzen können. Wenn die Gruppe dann insistiert, stößt sie den depressiven Menschen vielleicht noch tiefer in seelische Not und Verzweiflung.

Bei jammernden Menschen sollte man deshalb immer im Blick haben, dass ihrer Beratungsresistenz eine behandlungsbedürftige Krankheit zugrunde liegen kann. Aufgabe der Gruppe ist es dann, den Weg zum Arzt zu weisen. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann ggfs. mit medikamentöser Unterstützung die Basis schaffen, damit der Patient Sucht und Depression überwindet. Danach kann ihm die Gruppe Stabilität und Unterstützung gegen Rückfälle bieten.

**Reinhard Metz**

## Grüß aus der Küche

Du findest Kochen ist mühsam und zeitaufwendig? Du hast selbst im Lockdown keine Zeit für die elementarsten Dinge? Du gibst lieber Geld für den Bringdienst aus? Das muss nicht sein. Hier sind zwei Rezepte, die schnell gehen, gut schmecken und tatsächlich auch noch gesund sind.

Ich habe auch keine Zeit – also lege ich direkt los:

### Chili con Carne; rapido:

Zutaten für vier Personen:

1 Kg Gehacktes vom Rind	3 Dosen gehackte Tomaten à 400g
1 Kg Zwiebeln	2-3 Knoblauchzehen
4 Dosen Kidney-Bohnen à 400g	Olivenöl
Pfeffer, Salz, Paprika	Chilipulver (evtl.)

Die Zwiebeln schälen, klein hacken und in einem etwas größeren Topf mit ein wenig Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann das Rindfleisch dazugeben, mit einem Holzlöffel oder einem Pfannenwender beim Anbraten auseinanderzupfen und mit den Zwiebeln vermengen. Den Knoblauch schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und ebenfalls in den Topf geben.

Wenn das Hackfleisch angebraten ist, mit Pfeffer Salz und Paprikapulver würzen. Dann die Kidneybohnen in einem Sieb im Waschbecken abwaschen und zusammen mit den gehackten Tomaten in den Topf schütten. Jetzt noch kurz aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und fünf Minuten leicht köcheln lassen.

Und für die Vegetarier unter Euch ist hier eine sehr schnelle und sehr leckere vegetarische Alternative:

### Bohnen-Tomaten-Chili; mas rapido:

Zutaten für vier Personen:

4 Dosen Kidney-Bohnen à 400g	1 TL Chiliflocken
3 Dosen gehackte Tomaten à 400g	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Kg Zwiebeln	1 TL Zimtpulver
2-3 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer
30g gehackter frischer Koriander	Saure Sahne
Geröstete Maistortillas	Olivenöl

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken. Zusammen mit Zimt, Kreuzkümmel, Chili und ein wenig Olivenöl in einer hohen Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind.

Die gehackten Tomaten und die abgewaschenen Kidneybohnen dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In Schalen servieren, mit einem Klecks saurer Sahne und gehacktem Koriander garnieren. Dazu die frisch gerösteten Tortillas reichen.



In diesem Sinne: Disfruten de su comida, mis amigos!

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 auseinander- setzen.

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 Kreuzbundmit- glied 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

Stand: 01.02.2018





Die Redaktion wünscht  
Allen ein gesundes, trockenes  
und zufriedenes Neues Jahr!



Redaktionsschluss für das nächste  
„Magazin“

Nr. **186** / 2021  
ist der **05.02.2021**

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)

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, Steffen Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück



185 / 2021