



KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 202

November/Dezember 2023

Sucht
selbst
hilfe

Magazin



Editorial

Mit dem neuen Heft unseres Kreuzbund Magazins wollen wir Ihnen wieder einen bunten Strauß von Informationen und Artikeln liefern unter dem Titel – Wollen, Können, Machen.

So greifen wir unser letztes Leitmotiv Selbstverpflichtung wieder auf und berichten in verschiedenen Aspekten über die Wichtigkeit des **Wollens**. Dieser Entschluss steht für viele am Anfang eines Neubeginns. Ohne diesen Punkt ist für viele der Weg aus der Sucht und der Abhängigkeit versperrt.

Die Selbsterkenntnis seiner eigenen Situation führt dann zur Suche nach Lösungen und Hilfe. Die Reflexion des eigenen Verhaltens und die Auswirkung der eigenen Abhängigkeit auf seine Mitmenschen verstärken den Wunsch zum Neuanfang, ganz ohne Sucht.

Dann kommt oft die Frage nach dem **Können**. Die innere Frage, kann ich dem Druck der Abhängigkeit bestehen? Die Zweifel nach dem richtigen Weg, um von der Sucht loszukommen. Die stille Frage, bin ich stark genug alles durchzustehen? Wie soll ich vorgehen? Wie werden die Anderen reagieren, wenn ich zugebe, süchtig zu sein und Hilfe suche auszusteuern?

Wir sagen Ihnen dann oft – **Machen!** Einfach gesagt, schwer auf jeden Fall. Doch mit Hilfe ist es zu schaffen, sei es durch Institutionen wie Suchtkliniken, Fachberatung und Ärzte. Da kann für jeden der Weg anders sein, oft muss man auch etwas wagen und eventuell ausprobieren. Wir vom Kreuzbund bieten hier viele Gesprächsmöglichkeiten – sozusagen von Leidensgenossen zu Leidensgenossen. Denn viele unserer Gruppenleiter kennen den Weg aus der Sucht aus eigener Anschauung und eigenem Erleben.

In unseren Gruppenkreisen sprechen wir offen über alle Probleme und können so aktiv den Weg aus der Sucht begleiten, Tipps und Ratschläge geben. Oft hilft es ja schon, sich einfach mal alles von der Seele zu reden. Hier ist auch ein Eingeständnis eines Rückfalls kein Problem. Wir sprechen darüber.

Oft findet man im Kreis dieser Gleichgesinnten auch einen neuen Freundeskreis und Halt für eine Trockene Zukunft.

Horst Stauff

Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Seit September haben wir einen neuen Mitarbeiter in unserer Cafeteria. Nihat ist gelernter Gastronom und kann auch kochen.

Wir wünschen Nihat einen guten Start und wünschen ihm eine schöne Zeit bei uns.

Wir haben eine neue Außen-Werbung. Unser Café heißt jetzt **Hub 3 Treff**. Dadurch erhoffen wir uns mehr Aufmerksamkeit für unser Café zu bekommen.

+++ Öffentlichkeitsarbeit +++

Der Vorstand hat sich im September mit dem 1. Bürgermeister Josef Hinkel und seiner persönlichen Referentin Frau Leonhardt zu einem Gespräch im Café getroffen. Es war ein gutes Gespräch, in dem wir von unseren Aktivitäten und unserem Engagement erzählt haben.

Die Malgruppe hat den Auftrag von Herrn Hinkel bekommen, ein großes Bild (150 cm x X) für das Rathaus zu malen.

Wir meinen, dass das eine große Wertschätzung für die Malgruppe und den Kreuzbund ist.

+++ Junger Kreuzbund+++

Der Junge Kreuzbund wird gut angenommen. Zurzeit ist die Gruppe mit 6 Teilnehmern gut besucht. Wir streben an, die Gruppe einmal im Monat therapeutisch unterstützen zu lassen.

+++ Aufnahme in den Gruppenstatus +++

Die Redaktion wird nun als Gruppe geführt. Seit vielen Jahren trifft sich das Team regelmäßig monatlich zur Redaktionssitzung. Wer Interesse hat im Team mitzuarbeiten, meldet sich bitte bei Horst Stauff.

Die Salsa Tanzgruppe wird jetzt ebenfalls als Gruppe geführt. Das Interesse an dieser Veranstaltung ist groß und wird gerne angenommen. Achim Zeyer ist Euer Ansprechpartner, wenn ihr mitmachen wollt.

Die Malgruppe hat sich etabliert und ist nicht nur eine Malgruppe. Hier gibt es auch Raum für Gespräche über die aktuelle Befindlichkeit.

Der Vorstand

Wollen, Können, Machen oder ich kann, ich will, ich mache

WENN DU WIRKLICH FREI VON DER SUCHT WERDEN WILLST, MUSST DU DICH MIT VERÄNDERUNGEN ANVERTRAUEN UND ANFREUNDEN. VERÄNDERUNG IN EIN ZUFRIEDENES LEBEN!

Sicherlich hast du dir schon sehr oft Gedanken darüber gemacht, wie du dein Suchtverhalten ändern kannst? Egal was wir uns vornehmen, ab morgen trinke ich nicht mehr, gesünder zu leben oder endlich frei zu sein: Solche Vorsätze sind Gedanken und finden ohne Hilfe nicht den richtigen Platz. Und genau da liegt das Problem: Sich vornehmen zu wollen, zu machen und zu tun allein genügt nicht.

Warum nicht umsetzen, was wir eigentlich wollen?

- * die Angst davor es nicht zu schaffen?
- * zu hoch oder falsch gesteckte Ziele?
- * der Erwartungsdruck an sich selbst?
- * der innere Schweinehund?
- * warten wir zu lange ab, bis wir starten?
- * was passiert, wenn ich es doch nicht schaffe, den ersten Schritt zu gehen?
- * die Macht des Alkohols?



Die gute Nachricht: Du kannst es schaffen!



Hast Du Angst vor dem Scheitern? Dann stelle dir *die Frage*. Was passiert, wenn ich nicht mehr trinke? Wenn ich den ersten Schritt gehe, dann schaffe ich auch den nächsten.

Ist es nicht ein schönes Gefühl, allein die Vorstellung der Umsetzung?

Hab den Mut! Nimm dir ein Beispiel an Selbsthilfegruppen. Da sitzen Menschen, die haben ihr Leben geändert. Ob Mann oder Frau, es gibt keinen Unterschied, sie haben sich alle für ein trockenes Leben entschieden. Manche stehen erst am Anfang, andere sind schon viele Jahre zufrieden abstinent. Da bekommt man Stärke durch das, was jeder bereits geschafft hat. Nimm sie als *Vorbild und frage sie*, was sie unternommen haben, um trocken zu werden und zu bleiben. Sei offen und ehrlich wegen deiner Sucht. Was sie oder er können, kannst du auch!

Jede Veränderung beginnt mit *dem ersten Schritt*: Was viele schon längst verankert haben, gilt auch für dich. Setze dir realistische Ziele, die du wirklich schaffen kannst. Als erstes solltest du die ersten Schritte genau überdenken.

Was ist mir am wichtigsten:

Familie – Kinder – der Führerschein – die Arbeitsstelle und das angesammelte Leergut entsorgen? Das ist eine Menge an Vorhaben. Der Rest der Veränderungen bleibt erst einmal liegen.



Gerade diese Dinge wie Selbsthilfegruppe – Besuch beim Hausarzt – und das wichtigste: ICH.

Hast du den ersten Schritt geschafft? Dann belohne dich selbst, indem du dir auf die Schulter klopfst und sei stolz auf dich. Jetzt wo du den Anfang geschafft hast, schaffst du auch den weiteren Schritt.

Der Weg zur Umsetzung, dass Können

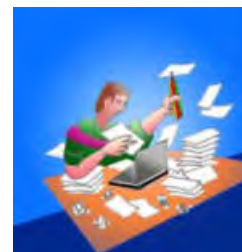
- Halte dein Ziel immer vor Augen. Entscheiden selbst, ob du ein neues Leben beginnen willst.
- Besuche verschiedene Selbsthilfegruppen, bis du dich entscheidest, welche am besten zu dir passt.
- Falls dir diese Hürde mit einer SHG noch zu hoch erscheint, kann ein Vorgespräch mit einem Gruppenleiter oder auch Vertreter, unter vier Augen, eine große Stütze sein.

Ich wünsche dir auf deinem Weg viel Mut. Pack es an und warte nicht auf morgen, denn es gibt in der Sucht kein morgen. So wird es möglich werden, dein Ziel auf einem für dich neuen Weg zu erreichen. **Nur du kannst es schaffen.**

„Lerne los zu lassen, das ist die große Lektion des Lebens“
(Julie Schlosser; Schriftstellerin)

Steffen Liebscher

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

Der Teufel und der Beelzebub

Ja, wenn man polytoxisch veranlagt ist, hat man die Qual der Wahl, mit welchem Stoff man anfangen möchte, abzuschließen. Viele bei uns in der Etappe haben ab dem jugendlichen / erwachsenen Alter meist mit Alkohol und Zigaretten angefangen. In Gesprächen habe ich von einigen erfahren, dass sie dann schon bald mit Heroin in Kontakt gekommen waren. Das hat mich erst mal schockiert, da ich selbst ja erst mit Mitte 30 damit angefangen habe. Denn ist man auf Heroin, so ist man ständig in Alarmbereitschaft, Geld und Mittel aufzutreiben, egal wie und womit. Das heißt sie hatten:

- keine normalen Arbeitsverhältnisse, die länger währten,
- ständig Druck und Entzug,
- keine einfachen Abende mit Film und anschließend ins Bett fallen ohne Sorgen um den morgigen Tag.

Mir wurde bewusst, dass diese Mädels und Jungs ja gar keine, in unserem Sinne, „normale Zeit“ erleben konnten. Vielleicht auch deshalb haben alle bei der Etappe die Substitution gewählt, um mit dem Heroin abzuschließen. Sie gehen in eine Substitutionspraxis, um dort einen täglichen Ersatz zu holen. Das heißt etwa Methadon oder Polamidon, oder andere Ersatzstoffe, die es da noch gibt. Dies muss man dann auch jeden Tag machen, da sonst wiederum Entzugserscheinungen von dem Substitut auftreten. Die sind von der Wirkung her nicht geringer einzuordnen als die vom Heroin.

Man kann sogar davon ausgehen, dass diese „Medikamente“ in der ganzen Dauer der Einnahme über Jahre, viel schwieriger und langwieriger abzubauen sind als das Heroin selber, bei dem es im normalen Fall etwa 3-5 Tage dauert, bis man sich wieder schmerzfrei fühlt. Aber der unkontrollierte Entzug vom Heroin ist wirklich so schlimm, dass man auf die Substitution gerne zurückgreift. Da kann man sich solche spontanen Entzüge ersparen!

Es handelt sich also um das Prinzip „den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.“ Trotzdem kann man einen gewissen Wert darauf legen, dass man weiß, dass man etwas bekommt und was man bekommt. Außerdem hat man die Sicherheit, zum Arzt gehen zu können, wenn wirklich mal wieder ein Rückfall passiert ist. Und das ist ganz und gar nicht ausgeschlossen. Heroin macht extrem süchtig. Auch nach jahrelanger Abstinenz ruft der Körper im Traum danach, wieder konsumieren zu

dürfen. Den Suchtdruck bekommt man leider oft nur mit einer gewissen Dosis von „Medikamenten“ in den Griff, für die sich viele, manchmal für die Dauer ihres restlichen Lebens, entscheiden.

Alex Reindl



Der Traum

Wie wäre es doch bequem, wenn man einfach nur zur Suchtwaschmaschine gehen könnte. Das wäre doch einfach toll, mal schnell da durch und schon passiert. Die blöde Sucht wäre schon Passe. Beschwipst geht man nur die Leiter rauf, dass halten grad die Nerven aus. Gewiss, der Sprung ins dunkle Ungewisse, macht manchem zittrige Knie, das ist gewiss. Dann geht es mit Schwung voran, es wird einem schon ganz bang. Gerollt, gebürstet, vor und zurück, da wird es einem fürchterlich. Das Wasser strömt herunter. Oh du Graus, die Bürsten holen alles aus dir raus.

Die nächste Station ist die Spülung. Da wird es heiß und es stinkt. Und alle sind jetzt mittendrin. Da packt es einen mit viel Schwung, man hängt ganz stumm und fürchtet sich und ist an sich nur noch ein Leichtgewicht. Der Abgrund schwebt vorbei, kein Rückfall, Gott sei Dank. Sanft abgesetzt auf einer Bank, beginnt der warme Wind der Seligkeit. So stelle ich mir das vor, fehlt nur noch der Engelchor, der singt für mich in vielen Oktaven, und preist das Leben wie bevor.

Doch wie gesagt, es ist ein Traum, der einem manchmal widerfährt. Es wäre zu schön, um wahr zu sein, so eine kleine Waschmaschine.

Horst Stauff



Nimm Dein Schicksal in die Hand!

Das ist leichter gesagt als getan. Wenn ich mein Leben gestalten will, muss ich mit vielerlei Widerständen rechnen. Diese können sich aus meiner Veranlagung, meinem Naturell ergeben, sie können durch die äußeren Verhältnisse (politisch, wirtschaftlich, gesellschaftlich) verursacht werden oder von meinem Umfeld (Familie, Freunde, Vorgesetzte) kommen.



Manche Alternativen liegen ganz nah ...

Foto: R Metz

Alle Menschen haben wahrscheinlich, bewusst oder unbewusst, Wünsche und Vorstellungen, wie ein besseres Leben aussähe, wenn man es denn erreichen könnte. Manche Wünsche treten aber gar nicht erst ins Licht des Bewusstseins, weil sie gar nicht gedacht werden dürfen oder von inneren Zensoren sofort unterdrückt werden. Solche Denkverbote schließen weitere Überlegungen und Pläne kategorisch aus:

- Das darf ich nicht!
- Das steht mir nicht zu!
- Das schaffe ich nie!

Dagegen lässt sich schlecht argumentieren. Woher kommen solche Blockaden? Schlechte Erfahrungen können entmutigen. Oft sind es aber Glaubenssätze, die Menschen im Laufe der Erziehung beigebracht

werden. Sie sind geeignet, den gedanklichen Spielraum einer Person von vornherein einzuschränken. Was aber nicht gedacht werden darf, kann auch nicht in die Tat umgesetzt werden. So engen Denkverbote automatisch auch den Aktionsspielraum einer Person ein. Sie bleiben hinter ihren Möglichkeiten zurück.

„**Gesagt getan!**“ Schön wär's, wenn ausgesprochene Wünsche sofort Wirklichkeit würden. Das funktioniert nur im Märchen. Aber selbst da geht es manchmal schief, wie wir vom *Fischer un sine Frau* wissen. Trotzdem beginnen Veränderungen mit dem Wünschen. Wenn wir wunschlos glücklich wären, brauchten wir keine Änderungen. Menschen sind aber von Geburt an unzufrieden. Sie sind hungrig und frieren. Anfangs schreien sie ihr Unbehagen in die Welt hinaus, später lernen sie, ihre Wünsche differenzierter zu äußern. Das ist ein wichtiger Schritt ihrer Entwicklung: unausgesprochene Wünsche werden schneller vergessen.

„**Träume sind Schäume.**“ Sie huschen durch das Bewusstsein und verschwinden wieder, scheinbar ohne Spuren zu hinterlassen. Im Unterbewusstsein können sie aber trotzdem weiterwirken und gelegentlich Unheil anrichten, z.B. indem sie mit den oben erwähnten Glaubenssätzen in Widerstreit geraten.

Wenn ich meine Wünsche ausspreche, dann stehen sie erst mal im Raum. Ich kann sozusagen um sie herumgehen und versuchen, sie zu verstehen. Ich kann mich damit auseinandersetzen, sie bewerten und ihnen einen Platz in der Rangordnung meiner Bedürfnisse zuweisen. Ich kann auch andere damit beschäftigen und ihre Meinungen in meine Überlegungen einbeziehen. Die Ergebnisse kann ich in meinem Gedächtnis speichern. So gehen sie nicht so leicht verloren und haben eine größere Chance auf Verwirklichung. Wenn auch nicht im Sinne eines Automatismus, der durch „gesagt, getan“ suggeriert wird.

In unseren Selbsthilfegruppen passiert genau das: Wir hören die Erfahrungen der anderen, vergleichen sie mit unseren Erlebnissen und Erinnerungen und bekommen so Zugang zu unseren Wünschen. Indem wir diese in der Runde zur Sprache bringen und Rückmeldungen erhalten, können wir die Chancen und Wege erkennen, um sie umzusetzen. So können wir konkrete Ziele finden. Regelmäßiger Gruppenbesuch verhilft uns dann zu einem zusätzlichen Bonus: Die Gruppe erinnert uns an unsere Ziele, wenn wir sie mal wieder aus den Augen verloren haben.

Für Veränderungsprozesse ist die sprachliche Formulierung des erwünschten Ergebnisses ein wichtiger Meilenstein.

„Der Weg in die Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“ Das Sprichwort trifft auf den Weg in die Sucht voll und ganz zu.

Es beginnt damit, dass die Suchtgefahr nicht ernst genommen wird. „Bange machen gilt nicht!“, sagt sich mancher junge Mensch, wenn er davor gewarnt wird. Er ist überzeugt davon, dass er alles im Griff hat und dass ihm nichts passieren kann, weil er aufpasst. Die Mahner wollen ihm nur den Spaß verderben, meint er. Er übersieht, dass er gar nicht aufpassen kann, weil er das Risiko nicht kennt. Beim Alkohol werden die Gefahren unterschätzt, da die Abhängigen, bis auf die paar „Penner“ (und Onkel Hans und Tante Erna), nicht in Erscheinung treten. Die Süchtigen tarnen sich nach Kräften, weil sie nicht erkannt werden möchten. Bei den illegalen Drogen weiß er ohnehin nie, was er bekommt. Er muss dem Dealer vertrauen. Der aber lebt von seinen abhängigen Kunden, je abhängiger, desto besser. Außerdem weiß der auch meist nicht, was er von seinen Lieferanten bekommt. Der Konsument spielt russisch Roulette, was das Gegenteil von Kontrolle über den eigenen Konsum bedeutet.

Der Selbstbetrug setzt sich fort in Trinkregeln, die immer dann außer Kraft gesetzt werden, wenn es lustig wird. Und schließlich geben Abhängige sich selbst und anderen gegenüber zunehmend haltlose Versprechen ab, bei denen sie selbst zumindest ahnen, dass sie sie nicht einhalten können, weil sie immer tiefer in der Hölle der Sucht versinken.

Das Sprichwort besagt auch, dass gute Absichten allein nicht ausreichen, um eine schädliche Entwicklung zu stoppen oder gar umzukehren. Erforderlich ist vielmehr, dass man ein Ziel hat, davon überzeugt ist und mit aller Kraft so lange daran arbeitet, bis es erreicht ist. Man muss nicht nur wollen, sondern auch können und vor allem machen.

Zum Wollen gehört bei der Sucht als Ziel eine feste Abstinenzentscheidung ohne Wenn und Aber. Zum Können gehört, dass man konkrete, messbare Schritte auf dem Weg zum Ziel festlegt, dass man sich informiert und Hilfe holt und zum Machen gehört, dass man dran bleibt, auf seine Therapeuten hört, regelmäßig seine Gruppe besucht und sich durch Rückschläge nicht vom Weg abbringen lässt.

„Wer sich nicht auf den Weg macht, wird auch nicht ankommen!“

Reinhard Metz

Aus der Wunderwelt der Redaktionsarbeit...

Und hupps... wir müssen ja ein neues Kreuzbündheft herausgeben, was nun?

Da treffen sich dann so 7 - 8 unterschiedlichste Menschen und überlegen sich, über was sie in einem neuen Heft berichten könnten. Was hatten wir denn schon, hat jemand was aus den Gesprächsgruppen gehört, hat der Vorstand etwas zu berichten? Hin und her gehen da die Gedanken und Anregungen.

Und wie könnte der neue Titel lauten, können wir den geplanten Titel wirklich nehmen? Erste Artikelvorschläge tauchen auf, der eine könnte hierzu aus seiner eigenen Suchtgeschichte berichten, der andere hat einen Aspekt zu Therapie-Vorschlägen beizutragen. Ein Dritter könnte aus Sicht der Angehörigen etwas schreiben.

Dann muss natürlich noch ein Editorial geschrieben werden und der Terminplan im Innenteil wird auch noch durchforstet, damit alles aktuell ist.

Parallel notiere ich, was man so an Illustrationen gebrauchen könnte oder was sich die "Schreiber" so wünschen.

Wen sprechen wir wegen eines Gastbeitrags an oder können wir jemanden in den Gruppen für einen Artikel gewinnen?

Schritt für Schritt nimmt das neue Heft Gestalt an und wächst zusammen, wenigstens auf dem Redaktionsplan, in dem auch festgehalten wird, wieviel Seiten jeder so plant.

Ach ja, der Vorstand braucht auch noch eine Seite und die Ankündigung der nächsten Feiern fehlt auch noch!

Uff, mal wieder ein neues Gerüst gefunden, jetzt kann jeder loslegen und seine Beiträge liefern bis zum? Ja, dann noch schnell, wann ist der zweite Redaktionstermin.

Fast vergessen, über was könnte das nächste Heft berichten, hat jemand schon eine Idee, nicht wirklich, ok, das machen wir beim nächsten Treffen.

So oder so ähnlich geht es zu, wenn unsere Gruppe zusammen sitzt und am neuen Heft bastelt.

Wenn Sie interessiert sind, kommen Sie doch dazu, in ein spannendes Team mit einer interessanten Aufgabe.

Horst Stauff

Wir gratulieren herzlich...

Elke Lehmann
die am **13. November 2023**
60 Jahre wird.



Werner Schultz
der am **17. November 2023**
65 Jahre wird.



Marlies Roedig
die am **21. November 2023**
75 Jahre wird.

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.11.2023	18.00 Uhr	Gruppenleiterrunde
07.11.2023	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
10.11.2023	17.00 Uhr	Vorstandssitzung
05.12.2023	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
08.12.2023	17.00 Uhr	Vorstandssitzung
09.12.2023	10.00 Uhr	Männerfrühstück
10.12.2023	15.00 Uhr	Adventfeier
11.12.2023	15.00 Uhr	Frauenarbeitskreis

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Martin Exner
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer

Geänderte Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es
selbstgebackenen Kuchen!

Cafeteria

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

in der Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

02.12.2023

Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p style="text-align: center;">BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ22 60 Plus 11:00-12:30 Uhr</p> <p>Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ9 Offene Gruppe 11:00-12:30 Uhr</p> <p>Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">Zeichnen und Malen 17:00-18:30 Uhr</p> <p>Angelika Kämmerling M 0176-66343494 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">Redaktions Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff</p> <p>Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p style="text-align: center;">BZ15 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ14 Offene Gruppe 17:15-18:45 Uhr</p> <p>Byrthe Schmidtke T0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr</p> <p>Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p style="text-align: center;">BZ1 Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ17 Offene Gruppe 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ8 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr</p> <p>Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ6 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr</p> <p>Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p style="text-align: center;">BZ2 Offene Gruppe 18:45-20:15 Uhr</p> <p>Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ12 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Aussengruppen

			<p style="text-align: center;">Derendorf Offene Gruppe 19:30-21:30 Uhr</p> <p>Renate Ummelmann T 0211-446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10</p>	
			<p style="text-align: center;">LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr</p> <p>Klaus Pöpperl Klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich Manfred Hellwig M 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 0157-56626300</p>
<p>Neuss-West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt Cafe Graf Adolf Strasse 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse M 0170-1743753 Anne Merke T 02102-913967</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 0162-1791677</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520-3686097</p>		
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177-5250224</p>	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr 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

www.kreuzbund-duesseldorf.de

Vorstand

Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

Günter Wolf-Thissen 0211/ 356617

(Mobil) 0176/ 31137130

Geschäftsführung

Matthias Hahne 0211/ 17939481

(Mobil) 0151/ 11574650

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Achim Zeyer 0172/ 2666987

Cafeteria

Frieda Franco

Santamaria 0211/ 17939481

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0211/ 17939481

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

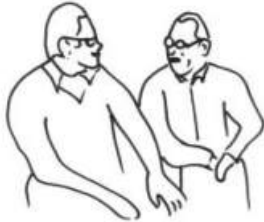
Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Sonntag 14:00 bis 18:00 Uhr-

Ab sofort



Der Kreuzbund bietet an:

**Einzelgespräche jeden Mittwoch-
zwischen 14 und 16 Uhr.**

Tel. 0211/ 17939481

**mit
Klaus Pöpperl**

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

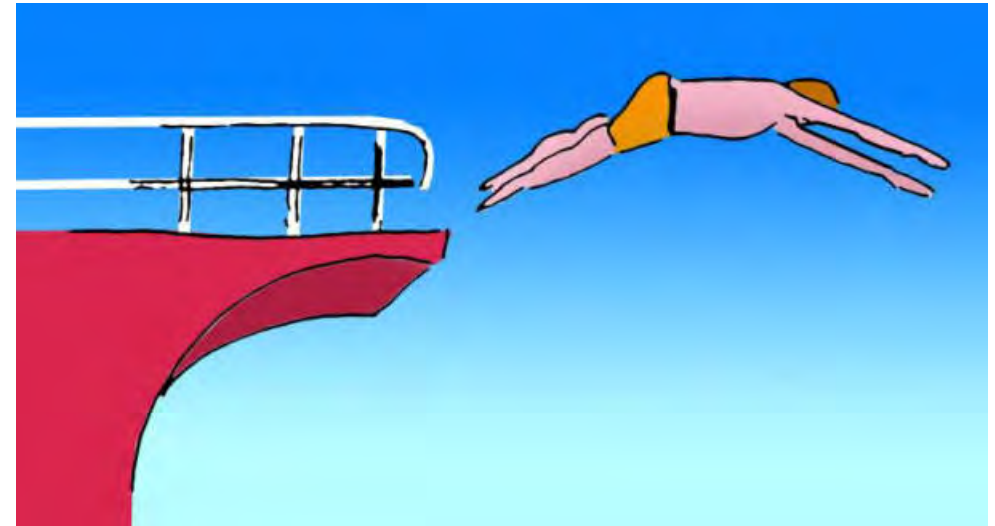
Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Mut gehört auch dazu...

Wer zu neuen Ufern will muss lernen zu schwimmen oder eben weit zu springen. Das trifft auch zu für den Weg zu einem trockenen Leben.



Zum Entschluss aufzuhören gehört schon:

- * mal ganz viel Mut.
- * Mit dem ersten Schritt beginnt ein steiniger Weg mit vielen Klippen und Stolpersteinen.
- * Mutig sein bedeutet aber auch in vielen anderen Situationen Mut zu zeigen.
- * Zum Beispiel den Mut aus gewohnten Verhaltensmustern auszubrechen. Bewusst jetzt NEIN zu sagen und sich vom bisherigen Druck loszureißen.

Es kann gut sein, sich aus einem bisherigen Umfeld zu verabschieden und so Gruppenzwängen auszuweichen. Von jetzt an gilt nur noch deine Meinung, dein Entschluss.

Manchmal hilft es einfach klar zu kommunizieren, dass du ab jetzt an einem neuen Leben arbeitest und jetzt Schluss ist mit der Sucht. Von jetzt an gilt nur noch deine Meinung. Du stellst dich deinen Bedürfnissen und entscheidest selbst über dein zukünftiges Leben und dem Weg dorthin.

Dazu gehört auch, sich selbst zu hinterfragen und zu erkennen, wie es zu diesem Absturz kam und wieso du es nicht verhindern konntest.

Jetzt stellst du dich dem Neuen und stehst zu deiner Krankheit, denn das ist es, es ist eine Krankheit. Das musst du lernen und auch dein Umfeld, wie Familie, Freunde, Kollegen und Bekannte.

Nur so kannst Du neue Beziehungen aufbauen, wichtige alte Beziehungen erneuern und auf neue Füße stellen. Du musst dir jetzt holen, was du haben willst und brauchst.

Manchmal ist es wichtig, in dieser Orientierungsphase, kompetente Hilfe an der Seite zu haben und jemanden zu finden, mit dem man über seine Ängste, zu versagen, sprechen kann. Um Hilfe zu bitten ist noch nie eine Schande gewesen.

Horst Stauff



Was soll „Freizeitgestaltung“ in der Gruppe

Zuerst die Frage: Was bedeutet die Gruppenfreizeit, ob ein Wochenende oder ein Ausflugstag.

Für mich ist es unter anderem wichtig, den Zusammenhalt der Gruppe in anderer, ungezwungener Umgebung zu stärken. Ich habe festgestellt, dass die Gruppenmitglieder wesentlich lockerer mit sich umgehen. Außerdem ist es wichtig, die Einbringung von Gruppenmitgliedern, die noch nicht lange in der Gruppe sind, nachdrücklich zu fördern. Das Kennenlernen außerhalb der normalen, wöchentlichen Gruppengespräche ist meines Erachtens sehr wichtig. Die Gruppenfreizeit ist auch, bedingt durch die Vereinsamung bei der Sucht, der Weg, uns mit dem Beisammensein die Eingliederung in ein normales Leben und soziales Denken zu ermöglichen.



Ausflug der Gruppe Monheim am 03.06.23 nach Königswinter



.....anschließend sind wir mit dem Schiff nach Bonn

Fotos: Steffen Liebscher

Wichtig sind auch Gemeinsamkeiten über verloren gegangene Vorlieben und Hobbys wieder zu entdecken. Hierbei bilden sich Interessengemeinschaften, z.B. Theaterbesuche, oder auch Wandern, Radfahren, Grillfeste, Besuche von Ausstellungen und Museen, Schiffstouren usw. Das alles erweitert meinen „geistigen Horizont“ und ist, zumindest am Anfang der Abstinenz, eine große Hilfe, denn unser größter Feind ist die Langeweile.

Dazu, dass das alle unsere Kreuzbund-Gruppen noch in diesem Jahr umsetzen können, möchten wir insbesondere unserem Vorstand, für dessen genehmigte Unterstützung, ein herzliches DANKE sagen.

Natürlich soll eine Freizeit die normale Gruppenarbeit nicht ersetzen, aber das gemeinsame Beisammensein ist ein Baustein für die Aufarbeitung der Vergangenheit und die Gespräche im Gruppenalltag.

Carmen Blasche
BZ 55

Willst Du mit mir gehen?

Mit einem Lotsen in die Unabhängigkeit

Laut Europäischem Drogenbericht 2023 sind ein breites Angebot an Suchtmitteln und steigender Konsum die größte Herausforderung für unser Gesundheitssystem.

Steigender Konsum, aber rückläufige Zahlen in Selbsthilfegruppen? Auf Veranstaltungen in Kliniken und Suchteinrichtungen beanstanden die Verantwortlichen häufig die mangelnde Präsenz von Selbsthilfegruppen, aber auch das mangelnde Interesse von Suchtkranken an der Teilnahme an Gruppenabenden und ähnlichen Veranstaltungen. Dies liegt unter anderem an der Altersstruktur in einigen Gruppen, aber auch an der Tatsache, dass einige Gruppen sich (noch) nicht an die veränderte Situation auf dem „Konsumentenmarkt“ angepasst haben. Stand vor Jahren die Alkoholsucht im Vordergrund, so sind insbesondere jüngere Menschen heute Multi-Tox, konsumieren also unterschiedliche Suchtmittel.

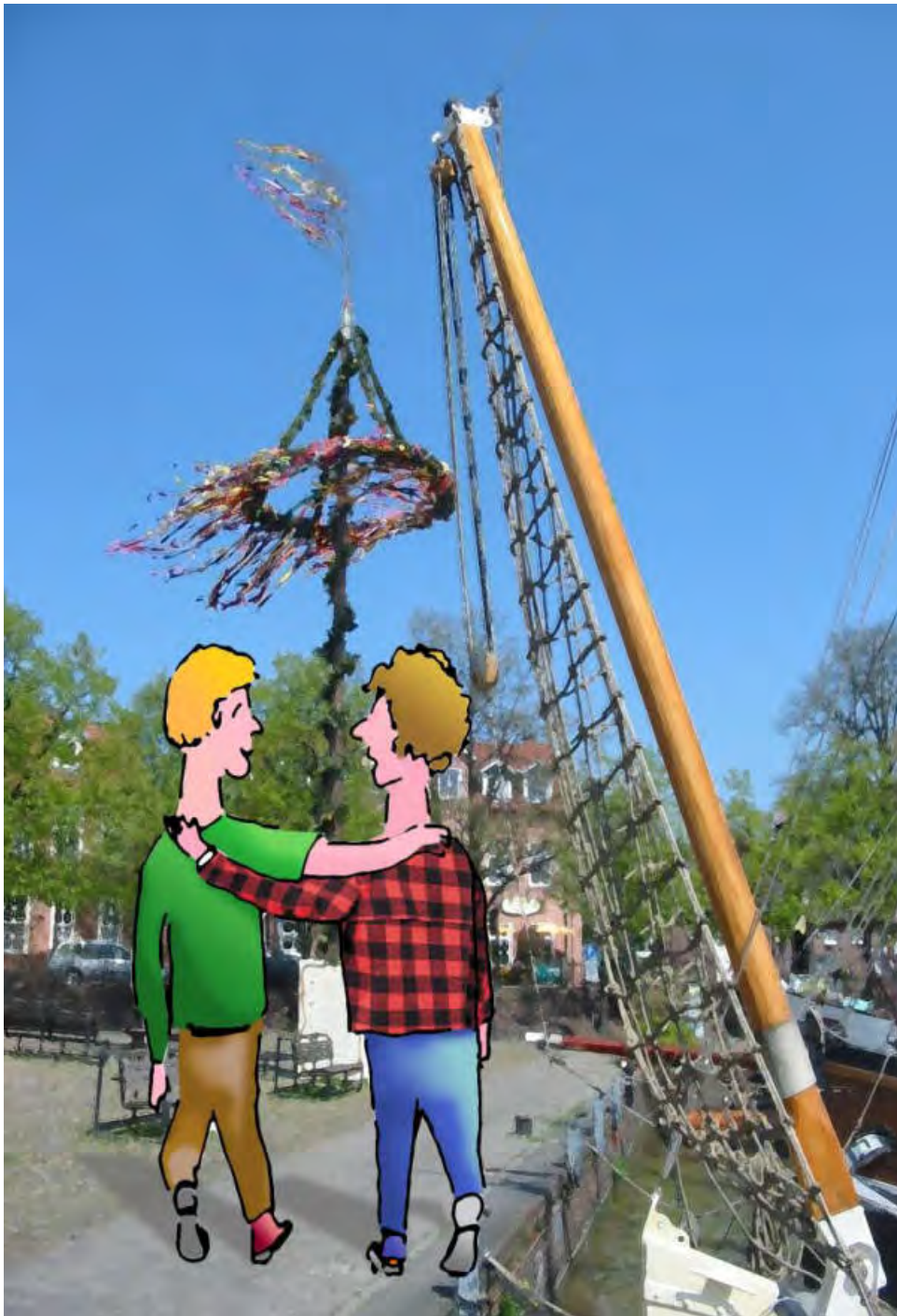
Wie erreichen wir Menschen in der Sucht und solche, die den Weg aus der Sucht finden wollen? Wie kann man diesen Betroffenen, aber auch den Angehörigen eine Hilfestellung bieten? Ein erfolgreiches Projekt ist das Lotsennetzwerk Thüringen des fdr+ Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., das einen Weg gefunden hat, die Betroffenen sowie die Angehörigen dabei zu unterstützen, den Weg ins Hilfesystem zu finden.

Derzeit entsteht auch in Nordrhein-Westfalen ein Lotsennetzwerk. Angelehnt an das Lotsennetzwerk Thüringen, befindet sich das Projekt in der Vorbereitungsphase und es werden Menschen gesucht, die zur Mitarbeit bereit sind. Was aber passiert in einem Lotsennetzwerk? Wer kann mitmachen und ist das Lotsennetzwerk eine Konkurrenz zur traditionellen Selbsthilfe? Letzteres kann und muss mit einem klaren NEIN beantwortet werden.

Einige Erklärungen zum geplanten Netzwerk:

Was ist ein Lotsennetzwerk?

*Zu einem Lotsennetzwerk gehören die Lotse*innen, die Kapitän*innen und die Netzwerkpartner*innen.*



Lotsinnen und Lotsen sind Menschen, die Erfahrungen mit einer Suchterkrankung haben, aber seit geraumer Zeit stabil und zufrieden abstinent leben. Sie unterstützen akut suchterkrankte Menschen dabei, einen Weg aus der Sucht zu finden. Wichtig: Angehörige von Suchterkrankten unterstützen andere Angehörige! Das heißt, es gibt auch Angehörigen-Lotsinnen und Angehörigen-Lotsen.

*Als Kapitäninnen und Kapitäne bezeichnen wir die Hilfesuchenden. Sie bleiben stets Chef*in ihres Lebensschiffes und treffen selbstbestimmte Entscheidungen.*

*Netzwerkpartner*innen sind Kliniken, Suchtberatungsstellen, Schulen und alle Institutionen, die mit dem Lotsennetzwerk zusammenarbeiten. Sie sind bereit, Flyer vom Lotsennetzwerk auszulegen, Informationsveranstaltungen durchzuführen, Menschen den Zugang zum Lotsennetzwerk zu ermöglichen.*

Was sind die Ziele des Lotsennetzwerks?

Übergeordnetes Ziel ist es, Hilfesuchenden den Zugang zum Hilfesystem zu erleichtern bzw. zu ermöglichen. Das kann eine Entgiftung, eine Reha, eine Selbsthilfegruppe, eine Adaption usw. sein. Ziel kann es auch sein, Hilfesuchenden neue soziale Kontakte zu ermöglichen oder eine Perspektive für die Zukunft zu geben – das Beispiel der Lotsin oder des Lotsen, der abstinent lebt, kann sehr inspirierend sein!

*Grundsatz: Eine Lotsung findet immer freiwillig, gleichberechtigt und auf Augenhöhe statt. Alle Lotse*innen sind ehrenamtlich tätig.*

Für die Etablierung des Lotsennetzwerks in NRW müssen noch viele strukturelle Voraussetzungen geschaffen werden. Dazu gehören die Organisation von Trägerschaft, Verwaltung und Veranstaltungen, und – ganz wichtig – auch die Bereitschaft möglichst vieler Selbsthilfegruppen zur Mitarbeit und Zusammenarbeit.

Derzeit finden Gespräche mit dem Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe und zahlreichen anderen Organisationen statt. Wichtig wären zudem die Unterstützung durch Krankenkassen (auch regional), Rentenversicherung, Caritas, Paritätischem Verein usw.

HABT IHR LUST MITZUMACHEN? Dann meldet Euch:

Mehr Informationen auf der Website www.Lotsennetzwerk-NRW.de

oder direkt unter Info@Lotsennetzwerk-nrw.de

Burkhard Thom

Abstinenz ist das, was ich daraus mache

Gestern habe ich mal wieder nach langer Zeit mit Erwin telefoniert.

Erwin ist seit vielen Jahren trocken. Ich kenne ihn aus der Jugendzeit und ich schätzte ihn schon früher für seine Freundlichkeit, Klarheit und Zielstrebigkeit.

Er ist einer der wenigen die mich inspirieren, etwas für mich zu ändern. Allein schon dadurch, was er bereits alles in der Vergangenheit geschafft hat. Er ist einfach ein Klasse Mensch.

Nach unserem Telefonat dachte ich intensiv darüber nach, was mir Erwin mit auf den Weg gab. Einfach nur aufhören zu konsumieren geht beim besten Willen nicht. Vielleicht ein paar Stunden, doch am nächsten Morgen holt uns die Sucht wieder ein. Mich über mein eigenes Suchtverhalten mit Erwin auszutauschen, über meine Ziele zu sprechen, dass alleine genügt jedoch nicht.

Um überhaupt einen richtigen Anfang zu finden bedarf es drei entscheidender Dinge, um eventuell trocken zu werden: WOLLEN – KÖNNEN – MACHEN!

Menschen zu kennen, wie Erwin, die in der gleichen Richtung angefangen haben, wie ich es gerade versuche. Wenn ich tief in mir WILL, KANN und MACHE, mein Leben verändern möchte, muss ich mich auf den Weg machen. Jeder aufgeschobene Tag ist ein verschenkter Tag und endet so oder so wieder, wie all die Jahre zuvor, in der Sauferei.

Ich glaubte früher, es sei ja so einfach nicht mehr zu trinken, nur Schwächlinge versagen, da waren meine Gedanken ganz schön überheblich. Ich log mir selbst die Taschen voll.

„Nein“ zum Alkohol habe ich so oft gesagt und das ich das so nicht mehr will. Habe so oft versucht trocken zu bleiben und war immer schon am Anfang mächtig stolz auf mich und leider auch zu euphorisch.

Meine Frau, die Kollegen und Freunde wollten gar nichts von meinen Veränderungen hören.

Wenn ich anfing davon zu erzählen, wechseln sie schnell das Thema. Es kam mir so vor, als ob manch einer eine Abwehrreaktion auf Alkoholiker zeigte. Vielleicht auch, weil dieses Thema unangenehm an ihrer eigenen Sucht rüttelte.



Ich weiß es nicht und es ist für mein Vorhaben trocken zu werden auch irgendwie uninteressant.

Oder Menschen erzählen mir dann doch von ihren Süchten. Aber im gleichen Atemzug hörst du dann Erklärungen, warum das alles unrealistisch und unmöglich ist, frei von Süchten zu werden.

Andere wollen deine Lösungsmöglichkeiten nicht hören. Ja, die tun sich wirklich manchmal mit dem Thema schwer. Sie wollen über ihre Probleme nicht reden. Nicht heute und nicht morgen. Sie denken nur, dass es doch nicht so schwer sein kann, mit dem Trinken aufzuhören. Ja, davon sind viele überzeugt, weil sie mich nicht anders kennen.

Es gibt auch erstaunlich viele Menschen, die wollen dir helfen und suchen für mich nach Lösungen. Es entlastet eben für einen Augenblick ein wenig.

Oft sind solche Gespräche und Ratschläge schwer zu ertragen, denn mein Kopf war schon auf Suchmodus nach der nächsten Flasche.

Die sollten besser die Klappe halten, denn es ist irgendwie unhöflich, mich beim Jammern zu unterbrechen. Vielleicht liegt es auch daran, weil ich **Angst** vor der Veränderung habe. Manchmal verstehe ich mich selbst nicht, dass ich an meinem Leid nichts ändern kann.

Wenn mir dann doch mal ein gutgemeinter Ratschlag ans Herz gelegt wurde, dann sage ich meistens: „Ja, du hast gut reden, du hast meine Sorgen nicht.“

Deshalb entschied ich mich vorerst niemandem von meinen Zielen zu erzählen. Ich machte mich auf den Weg, um die richtigen Menschen zu suchen und zu treffen, um über meine Sucht zu reden.

Menschen die mir zuhören und verstehen, die auch einmal ganz unten waren. Die fand ich in einer Selbsthilfegruppe.

Ich möchte mich bei meinem Freund Erwin bedanken. Er hatte so Recht mit seinen drei Worten „WOLLEN, KÖNNEN UND MACHEN“. Heute, nach fast 5 Jahren bin ich stolz, mein Leben ohne Alkohol meistern zu können. In schlechten und in guten Zeiten.

Steffen Liebscher



Kreuzbund Adventfeier!



**Am Sonntag, den 10. Dezember 2023,
wollen wir mit Euch im Lambertussaal, Stiftsplatz,
nicht nur langjährige Mitglieder ehren,
sondern in gemütlicher Runde
zusammen Kaffee trinken und plaudern.**

**Wir beginnen um 15.00 Uhr
mit einem Wortgottesdienst und musikalischer
Begleitung von Julika Elisabeth in St. Lambertus.**

Anschließend treffen wir uns im Lambertussaal
zum gemütlichen Beisammensein.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch an diesem Tag
begrüßen dürften.

Der Vorstand

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:

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

Ich besuche die Gruppe:

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ EMail: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20.....
 01.07.20.....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter*in

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*in



„Wenn ich nur darf, wenn ich soll,
aber nie kann, wenn ich will,
dann mag ich auch nicht, wenn ich muss.
Wenn ich aber darf, was ich will,
dann mag ich auch, wenn ich soll
und dann kann ich auch, wenn ich muss.

Denn schließlich:

Die können sollen, müssen auch wollen dürfen“.

H. Schirp



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste Magazin

Nr. **203** / 2024
ist der **08.12.2023**

Titelthema:
„Wachstum durch Vielfalt“



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
Facebook: [Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.](https://www.facebook.com/Kreuzbund-Kreisverband-Duesseldorf-e.V.)

Verantwortlicher Redakteur:
H. Stauff
Redaktion:
C. Blasche, T. Hintzen, K. Kühlen
S. Liebscher, R. Metz, A. Reindl,
H. Stauff

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

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff

■■■■■■■
202 / 2023

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 800 Stück