

**KREUZ** bunt +  
96 @ktuell



*April / Mai 2006*

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

**KREUZBUND**

Solche wähle zu Begleitern  
auf des Lebens Bahn,  
die dein Herz  
und Deinen Geist erweitern,  
Dich ermutigen, erheitern,  
mit Dir eilen himmelnan.

Friedrich von Schiller

# Pessimismus fasten



**Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**

Haben Sie einen Vorsatz für die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern ? Die Fastenzeit ist eine Chance, das eigene Leben bewusster zu leben. Und eingefahrene, oft langjährige Gewohnheiten zu verändern. Und sich dadurch erinnern zu lassen und neu zu entdecken: Was macht mein Leben wirklich aus? Wovon und woraus lebe ich? Was erfüllt mich? Oder auch: Ist mein Leben angefüllt und voll von etwas, das die Entfaltung meines Lebens behindert?

Die 40 Tage von Aschermittwoch bis Ostern sind eine Einladung, sich auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist im Leben. Die Fastenzeit möchte uns helfen, dass wir mit frohem und freiem Herzen Ostern feiern können.

Ein Beispiel zum Fasten möchte ich vorstellen:

Pessimismus fasten. Auf negatives Reden und vielleicht sogar Denken verzichten und sich jeden Tag an wenigstens zwei Dinge erinnern, für die man dankbar ist.

Probieren Sie es aus. Schöne Dinge gibt es überall zu entdecken. Hier ein paar Anregungen:

*Vergnügen (nach Bert Brecht)*

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Neue Musik

Schreiben, Pflanzen

Reisen

Singen

Freundlich sein

Für das Entdecken der kleinen schönen Dinge wünsche ich uns ein offenes Herz und ein waches Auge mit einem neugierigen Blick!

# Die Frage nach den Genen

An den Alkohol

*Den Ich-Zerfall, den süßen, tiefersehnten,  
den gibst du mir schon, ist die Kehle rau,  
schon ist der fremde Klang an unerwähnten  
Gebilden meines Ichs am Unterbau*

*(Gottfried Benn)*

Ein Gen ist ein lokalisierter Erbfaktor, also etwas, das jeder Mensch in sich trägt, das sein Wesen, seine Veranlagung, sein Verhalten, sein „Ich“ bestimmt.

Und immer häufiger sprechen wir heute, wenn es um unsere Krankheit Alkoholismus geht, von genetischer Veranlagung. Zweifellos ist diese genetische Veranlagung ein Faktor, der Alkoholismus begünstigt, aber eben nur einer und ich fürchte, allzu oft unterliegen wir der Versuchung, unsere Krankheit damit zu erklären, schlimmer noch, sie damit zu entschuldigen.

Natürlich ist es einfacher, meine Gene für meine Alkoholkrankung verantwortlich zu machen, für die Gene kann ich ja nichts, die habe ich mir nicht ausgesucht.

Das ist eine ähnliche faule Entschuldigung, wie Reinhard Metz sie in Heft 95 unserer Zeitung anführte, als er in seinem Artikel „Alkohol und Angst“ schreibt: „Im ‚nassen‘ Zustand hätte ich allerdings lieber meine Angst behandeln lassen, als mit dem Trinken aufzuhören. ‚Ich bin so depressiv‘ sagt sich eben leichter, als ‚ich trinke zu viel“.

Genau so viel leichter ist es, meinen Genen die Verantwortung für meinen Alkoholismus zu übergeben, als die Verantwortung selbst zu übernehmen.

Wichtiger erscheint mir, die Krankheit Alkoholismus, die ich nun mal habe und die ich auch nicht wieder loswerde, zu akzeptieren. Damit akzeptiere ich natürlich auch mein Gen, das, neben vielen anderen Einflüssen, meine Krankheit begünstigt.

Wichtig erscheint mir auch, mir zu vergegenwärtigen, was diese Krankheit mit mir, meiner Persönlichkeit, meinem Verhalten alles angerichtet hat.

Insofern lese ich die Worte von Gottfried Benn mit großer Betroffenheit; wer kann schon den Ich-Zerfall herbeisehnen?

Was geschieht, wenn das Ich verfällt? Es zerbrechen Interessen, Bindungen, häufig Familien und oftmals der Beruf.

Die Gebilde meines Ichs am Unterbau kann ich auch als Gene interpretieren. Bei Benn haben sie einen fremden Klang, das beruhigt mich dann wieder beim Lesen dieser Zeilen: ein fremder Klang stört mein Ich, zerbricht es, lässt es verfallen\_

Benn sagt hier nichts über das mühsame wieder Zusammensetzen des Ichs. Die Scherben kitten, die Wunden schließen, mein Ich wieder zu einem geschlossenen Ich zusammenfügen.

Es ist ein langer, oft schmerzhafter Weg zu diesem geschlossenen Ich, den ich mich entschlossen hatte, trotz allem, zu gehen. Genau wie Sie, die Sie diese Zeilen lesen.

Wenn ich aber nun schon davon ausgehe, dass meine Gene beteiligt waren an meiner Alkoholkrankheit, kann ich auch davon ausgehen, dass sie am Zusammensetzen meines zerdepperten Ichs ebenfalls beteiligt sind,`

Eine andere Art von Genen natürlich, aber schließlich verfügt jeder Mensch über ca. 50 000 bis 100 000 Gene, wovon „nur“ 4000 Gene zu Krankheiten beitragen können.

Leonore Engelhardt  
Gruppe Derendorf 2

# Training für junge Erwachsene

## **„Fit & clean“ gestartet**

Nach dem Start am 2. Februar nimmt das Projekt langsam Fahrt auf. Mussten zunächst einige Interessenten aus unterschiedlichen Gründen wieder absagen, trainieren jetzt bereits drei Teilnehmer regelmäßig. Und das Interesse wächst. Wir sprachen mit Ivica Petricevik, dem ersten Besucher, der am 7. Februar das Training aufgenommen hat:

*Willst Du uns etwas zu Deiner eigenen Situation sagen?*

Ich bin 33 Jahre alt und seit Oktober letzten Jahres trocken. Ich bin berufstätig und verheiratet. Wir haben im Februar unser erstes Kind bekommen. Das war auch der Grund, weshalb ich nicht am ersten Tag anfangen konnte.

*Wie bist Du an das Programm gekommen?*

Ich wollte schon lange mal wieder etwas für mich tun.

*Wie findest Du das Studio?*

Das Studio macht einen sehr guten Eindruck. Der Leiter hat sich persönlich um mich gekümmert, einen Gesundheitscheck gemacht und ein individuelles Programm erstellt. Das kann ich jetzt nach und nach abarbeiten.

*Was bringt Dir das Training?*

Zunächst einmal ist es gut für meinen Körper. Und dann kann ich dabei gut abschalten. Auch das Gesprächsangebot nach dem Training ist für mich hilfreich. Hinterher fühle ich mich wohl und habe den Kopf frei für meinen Job und für meine Familie. Und so hilft mir das Training dabei, trocken zu bleiben.

*Was könnte besser sein?*

Es wäre gut, wenn noch mehr Leute mitmachen würden. Das wäre ein zusätzlicher Ansporn. Vielleicht ist das Angebot noch zu wenig bekannt. Für manche Berufstätige ist möglicherweise der Termin am Nachmittag nicht optimal. Ich kann zum Glück meine Pause so legen, dass es passt. Aber es ist schon eine tolle Sache, dass der Kreuzbund mir neben der Gruppe kostenlos die Möglichkeit gibt, wieder topfit zu werden! Wirklich große Klasse!

Das Gespräch führte Heinz Drillen.

## A wie Adrenalin bis Z wie Zauberwelt Helau

Möchte mich erst mal vorstellen. Ich war die Nummer 72 in der Polonäääse beim diesjährigen Kreuzbund-Karneval. Das war ja mal wieder ein dickes Ding, so ein Publikum, einfach unglaublich. Wir haben den Saal mit einem Geist erfüllt, der seinesgleichen sucht.

Diese Begeisterung und Feierlaune soll uns erst mal einer nachmachen. Nicht weniger bemerkenswert, der Auftritt der Rheinsternechen.

Einfach toll, mit welcher Hingabe auch die Kleinen dabei sind, die alles in ehrenamtlicher Arbeit machen, im Schlepptau die Eltern, die ihre Kinder begleiten; fand ich auch Klasse.

Es holte mich vom Sitz wie ein Donnerschlag: Gänsehaut war angesagt. Die Showfanfaren aus Wersten betreten den Saal und heben alles aus den Angeln. Da bleibt keiner mehr sitzen, da reißt jeder die Arme hoch, da gibt's was auf die Ohren, aber heftig. Mir geht jetzt noch der Puls hoch, wenn ich an diesen Auftritt denke. Mann, war das ein Genuss! Ich war gefühlsmäßig so gerührt wie selten.

Ja, dann die Originale aus Düsseldorf, die Blagen, immer wieder ein Genuss mit ihren Liedern zum Mitsingen und Schunkeln. Auch bei denen wird Nachwuchs gefördert; das lässt ja hoffen. Toll, bitte weitermachen.

Eine Zauberwelt tat sich etwas später auf: Unsere Kreuzbundfreunde aus Koblenz hatten die Crazy Dancers mitgebracht und legten eine Show hin, die mich erstaunte. Faszinierend, was die drauf haben. Einmal um die ganze Welt, genial ausgedacht und in eine Show gepackt. Kaum zu glauben, dass die auch noch für was anderes Zeit haben.

Nummer 72: Aufstehen, schon wieder Polonäääse durch den ganzen Saal, ab dafür, die Circles wirbeln mich ganz nett durcheinander.

Klasse, mir machts immer noch Spaß und ich bin stolz, dass ich als Publikum dabei sein konnte und beigetragen habe zum Gelingen dieser Party.

Ich komme wieder, wenn „dat Trömmelche jeht“, zum Lebensfreude versprühen.

Tschüß, Nummer 72



## Die Gedanken

Es ist 00:05 Uhr.

Ich sitze vor dem PC und hoffe auf ein kluges Wort.  
manchmal fallen mir ganze Sätze ein an diesem Ort.

Der 31.01.2006 meldet, ich bin vollendet,  
der 01.02.2006 sich an mich wendet.

Wenn die Gedanken schweifen,  
versuche ich, den Sinn zu begreifen.

Ich lasse sie aus der Seele kommen,  
auch aus dem Bauch, dass sei ihnen unbenommen.

Sie dürfen nicht durch Eitelkeit und Schaum gefiltert sein,  
denn damit leg ich mich nur selber rein.

Endlich mal keine Zeit verschenkt,  
vielleicht das Dunkel schon bald meine Schritte lenkt.

Die Zeit ist ein unbezahlbares Glück  
und niemand gibt mir die nicht genutzte Zeit zurück.

Leben, Lieben, Essen, Trinken  
wie 'ne Sau im Schlamm versinken.

Das kann doch nicht das Leben sein,  
einer Sau kann man das verzeih'n.

Ich aber habe ein Gehirn.

Himmel, Arsch und Zwirn!

Ich mache mir Sorgen über Dinge, die andere lassen,  
es wird helfen, selbst anzufassen.

Wenn ich es auch manchmal nicht begreif,  
nur die reine Seele ist reif.

Aus ihr kommt der Mut zum Leben,  
die innere Kraft, die kann geben.

Ich passe mein Leben nicht dem der anderen an,  
dann ist es zu Ende, ehe es begann.

Erst handeln und dann denken,  
dass kann ich mir schenken.

Dem Gedanken soll die Tat folgen, das ist richtig,  
für das spätere Ergebnis wichtig.

So spreche ich mit mir und hör auch zu.

Ich wechsele schon mal vom Sie zum Du.

Das Sie ist etwas distanziert, manchmal unpersönlich,  
das Du hingegen näher und versöhnlich.

Wer rastet, der rostet. Ich hörte es in Kindertagen.

Du lernst für dich und Dein Leben, nicht verzagen.

Mit 62 Jahren habe ich den Baum der Erkenntnis entdeckt,  
der sich solange hat versteckt

Ich sage unumwunden,  
nicht gesucht, deshalb nicht gefunden.

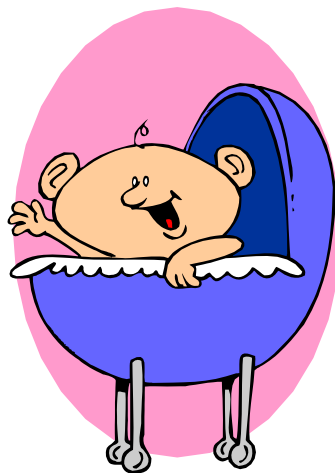
Wenn ich meine Fehler sehe  
und tatenlos da stehe,  
schaffen sie Platz für neue,  
was ich irgendwann bereue.  
Gut ist, wenn ich begreife,  
sie unterbinde und damit reife.  
Die Zeit totschiessen, ich weiß nicht wie das geht,  
wenn der Gedanke dahinter steht,  
dem Laster fröhnen und der Einfalt,  
ist es ein Selbstmord auf Raten, bis es knallt.  
Ich habe vieles genommen im Überfluss.  
Jetzt ist es fort, ich spüre Verdruss.  
Warum lerne ich so spät?  
Es wird nicht geerntet und dann gesät.  
Der Körper, der die Last getragen, gab mir Zeichen.  
Doch meine Dummheit konnten sie nicht erreichen.  
Jetzt versucht der Rest von Geist, der noch vorhanden,  
zu erkennen und den Clou zu landen,  
den Balance Akt zu starten.  
Nicht den Bauch in die Sonne und warten.  
Es gibt Berge und auch Täler,  
Wege und Straßen, mal breiter, mal schmaler  
Mein Kopf sagt, du hast einen Willen,  
damit will ich das Bedürfnis stillen  
von der Erkenntnis mich zu laben.  
So genieße ich mein Erwachen,  
ich spüre in den Augen ein frohes Lachen.  
Die Freunde und die Freundschaft haben einen Sinn,  
weil ich ein starkes Glied in dieser Kette bin.  
In Ruhe den Gedanken fassen,  
flugs das Werk entstehen lassen.  
Ich lass mich nicht mehr blenden  
von den großen Schatten an den Wänden.  
Denn ein hohler Kopf, der bläht sich auf,  
je nachdem wie die Sonne scheint darauf.  
Ich will die Schatten nicht mehr loben,  
im Tageslicht ist meine Seele oben.  
Viele Vorsätze, das geht nicht.  
Ich verlier die Übersicht.  
Darum bleib ich bei dem Einen  
**Sein und nicht scheinen**

Wilfried Blosser  
Flingern 2

Gruppe BZ 9 gratuliert

Ivica Petricevic und  
Anja Göring  
zu „Luka“

Wir wünschen den jungen  
Eltern alles Gute, Gesundheit  
und Zufriedenheit.  
(weiter so)



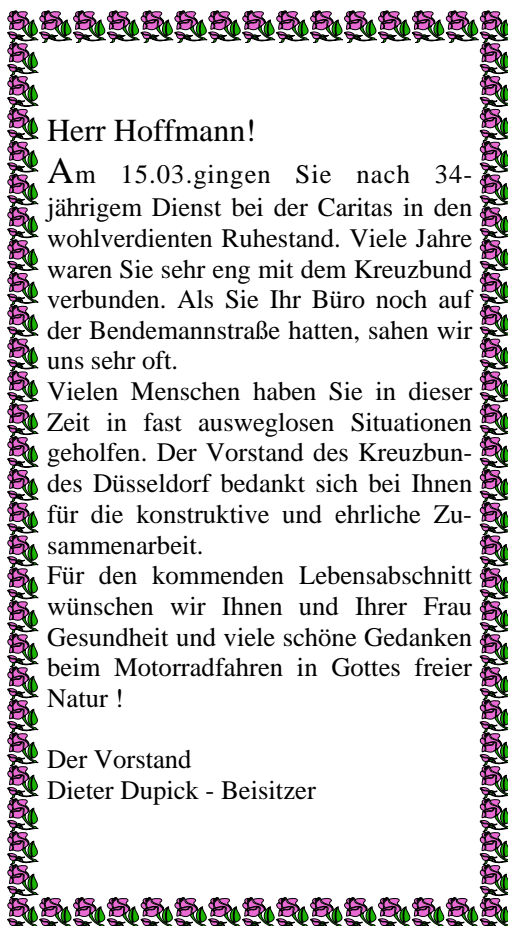
## Wo Spielsüchtige gewinnen:

Caritas Neuss betreibt Fachstelle für Glücksspielsucht

Mehr als 7000 Spielhallen gibt es in der Bundesrepublik, zahlreiche Casinos und unzählige Automaten in Bars und Restaurants. Die Kehrseite: Rund 150000 Menschen leiden unter Spielsucht. „Für sie gibt es in der Bundesrepublik jedoch nicht genügend Beratungs- und Behandlungsstellen“, kritisiert Cäcilia Arenz, Sozialpädagogin bei der Caritas-Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss bei Köln. Seit 1985 betreut der Neusser Verband Glücksspielsüchtige und ihre Angehörigen. Vor zehn Jahren wurde die Arbeit in einer Fachstelle konzentriert. Die vier Mitarbeiter halten eine Hotline für Anrufer bereit, beraten Betroffene und bieten ihnen umfassende Hilfe an, zum Beispiel Gruppen- und Einzeltherapien. Dabei werden die Angehörigen einbezogen, sind sie es doch, die den Süchtigen bei der Behandlung helfen können, zum Beispiel mit Vereinbarungen, die EC-Karte einzubehalten oder ihr Bargeld zu begrenzen. „Das führt nicht selten zu Konflikten in der Beziehung, weshalb die Fachstelle auch Angehörige betreut“, sagt Arenz. Weil die Zahl ausländischer Glücksspieler wächst, wendet sich die Fachstelle mit einem speziellen Angebot auch an glücksspielsüchtige Migranten.

**Infos: Hotline 01801/776611**

**Webseite: [www.erzbistumkoeln.de](http://www.erzbistumkoeln.de)**



**Herr Hoffmann!**

Am 15.03. gingen Sie nach 34-jährigem Dienst bei der Caritas in den wohlverdienten Ruhestand. Viele Jahre waren Sie sehr eng mit dem Kreuzbund verbunden. Als Sie Ihr Büro noch auf der Bendemannstraße hatten, sahen wir uns sehr oft.

Vielen Menschen haben Sie in dieser Zeit in fast ausweglosen Situationen geholfen. Der Vorstand des Kreuzbundes Düsseldorf bedankt sich bei Ihnen für die konstruktive und ehrliche Zusammenarbeit.

Für den kommenden Lebensabschnitt wünschen wir Ihnen und Ihrer Frau Gesundheit und viele schöne Gedanken beim Motorradfahren in Gottes freier Natur !

Der Vorstand  
Dieter Dupick - Beisitzer

**Probleme mit Alkohol?**

**Angstattacken?**

**Depressionen?**

**Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen  
psychologische Beratung an:  
Leonore Engelhardt  
Tel.: 0211 - 68 24 99**



# Kb - Karneval 2006

Am 4.2.2006 war es wieder soweit. Der Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. hatte wieder zur jährlich stattfindenden Karnevalsveranstaltung um 17:11 Uhr in den Pfarrsaal der Gemeinde Maria unter dem Kreuz geladen. Dreimal in den letzten Jahren hatten meine Frau und ich schon an dieser Veranstaltung teilgenommen. Dieses Jahr, ich weiß nicht warum, musste ich an meine erste Begegnung mit dem Kreuzbund-Karneval 1995 in der Mensa der Universität Düsseldorf denken. Im Januar 1994 hatte ich in der damaligen Station 13 A entgiftet und besuchte anschließend jeden Montag, zusammen mit meiner Frau, den Entlassenenabend. Dieser regelmäßige Besuch war ein wichtiger Baustein meiner beginnenden Abstinenz. Dort lernte ich Menschen der verschiedensten Selbsthilfegruppen kennen.

Als die Karnevalssession 1995 begann, sprachen einige Leute vom Kreuzbund-Karneval in der Mensa. Karneval, Lachen und Fröhlichkeit ohne Alkohol, geht das überhaupt? Ich wurde neugierig. Meine Frau und ich begaben uns an einem Samstag, das Datum weiß ich nicht mehr, zur angesagten Veranstaltung in die Mensa. Mich beschlich ein Gefühl der Unsicherheit und Angst. In der Nähe des Eingangs setzten wir uns an einen Tisch und waren gespannt auf das Programm, das da ablief. Wir waren alleine, aber nicht lange. Auf einmal kam ein Bekannter, ich glaube, sein Name war Detlef, den ich von 13 A kannte, an unseren Tisch und lud uns ein, doch bei seiner Gruppe Platz zu nehmen. Ich bin ihm heute noch dankbar dafür. Diese Fröhlichkeit, dieses herzhaft ungezwungene Lachen hätte ich mir nicht träumen lassen.

Alles ohne Alkohol - unvorstellbar für mich im Vorhinein. An diesem Abend bin ich dem Kreuzbund sehr nah gekommen. Es dauerte danach noch drei Jahre bis ich Mitglied wurde. Die diesjährige Veranstaltung war von unserem Freizeitspezialisten Edi Lanzinger wieder ganz hervorragend organisiert. Die Gruppe The Circle machte hervorragende Musik und Achim Zeyer führte in seiner ihm eigenen sympathischen Art durch den Abend, obwohl er noch nicht ganz gesund war.

Ich möchte keine der Darbietungen hervorheben. Alle Vorführungen, angefangen mit den kleinen Tänzerinnen bis zu den Werstener Show Fanfaren - Dieter Brunder sei Dank, waren hervorragend. Mein besonderer Dank gilt den vielen freiwilligen Helfern, die an allen Ecken und Kanten zu tun hatten. Man vergisst manchmal, wie viel helfende Hände nötig sind, um so eine Veranstaltung über die Bühne zu bringen.

Unser Vorsitzender Heinz Drillen ließ es sich sogar nicht nehmen, die Karten abzureißen, obwohl er an diesem Tag Geburtstag hatte.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass ich es nicht bereut habe, 1995 mit meiner Frau in die Mensa gegangen zu sein. Der Termin für die nächste Veranstaltung 2007 steht schon fest!

Helau

(Dieter Dupick)

# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

**Denkt bitte noch mal an die folgenden  
Termine für die Supervision:**

**08.04.2006  
10.06.2006  
12.08.2006  
14.10.2006  
09.12.2006**

**Bendemannstraße 17  
Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: 16:00 Uhr**



## **Ehepaargruppe**

Montag, 19:00 bis 20:45  
Bendemannstrasse 17  
Leitung: Reinhard Grinnus  
Tel.: 02102 / 2 52 88

## **Wir trauern um:**



### **Dieter Rölike**

\* 24. Juni 1943  
† 5. März 2006

### **Horst Thimm**

\* 23. Januar 1929  
† 15. März 2006

## **KREUZZBUND**

Bundesverband, Hamm  
Zentrale 02381 / 67 27 20

## **KREUZZBUND**

Diözesanverband Köln  
Georgstr. 20, 50676 Köln  
Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85  
FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

**Karin Schüren-Keller** 0228 / 9 63 77 09

## **Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:**

### **Region Nord:**

Gisela Schulz  
Tel.: 0211 - 67 55 48

### **Region Ost:**

Moritz Bachtig  
Im Johannistal 45  
42119 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 2 42 28 43

### **Region Süd-Ost:**

Helmut Baltés  
Tel.: 02297 - 90 24 54

### **Region West:**

Dr. Richard Rötting  
Tel.: 02181 - 21 25 51

### **Region Süd-West:**

Hubert Klöcker  
Tel.: 02251 - 14 75 61

# Wir gratulieren herzlich!

## zum Jubiläum...

## zum Geburtstag...

09.04.	Harald Metzig	65 Jahre
15.04.	Heinz-Joseph Mertens	55 Jahre
18.04.	Walter Ebbert	65 Jahre
30.04.	Joachim Zeyer	50 Jahre
<b>12.05.</b>	<b>Hilde Köther</b>	<b>80 Jahre</b>
<b>17.05.</b>	<b>Hans Beckmann</b>	<b>70 Jahre</b>
18.05.	Heinz Wagner	55 Jahre
30.05.	Marion Becker	50 Jahre



01.05.2006 Gudrun Peters



01.04.2006 Manfred Orawski  
01.04.2006 Josef Ruzicka  
01.04.2006 Hermine Schröder  
01.05.2006 Joachim Zeyer



01.04.2006 Heinz Hüsgen  
01.04.2006 Magret Hüsgen  
23.04.2006 Gabriele Bloser  
01.05.2006 Karl-Heinz Weber  
28.05.2006 Luisa Kern



01.04.2006 Fred Strohauer

# Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0



## Montag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 12</b> Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ <b>Bilk - St. Martin</b> Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum
---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

## Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ <b>Rath</b> Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ <b>Holthausen</b> Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Lieselotte Knöll Tel.: 7 11 84 05
☺ <b>Derendorf 2</b> Becher-/Ecke Bararastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ <b>Urdenbach</b> Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ <b>City 2</b> Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ <b>Garath</b> Fritz-Erler-Strasse 21 Freizeitstätte Garath Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ <b>Unterrath</b> Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	

## Spätnachmittagsangebot von 17:15 - 18:45 Uhr !!!

**BZ 14**

Egon Frencken

Bendemannstr. 17

Tel.: 166 45 95

## ☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17

Dieter Dupick  
Georg Petzoldt  
Axel Lentz

Tel.: 02 03 / 74 09 51  
Tel.: 02 11 / 23 68 67  
Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

## Mittwoch

Vormittagsangebot von 11:00 - 13:00 Uhr

**BZ 9**

Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17

Tel.: 4 38 39 98

## Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 3</b> Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16
☺ <b>BZ 10</b> Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	

## Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 4</b> Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ <b>Derendorf 1</b> Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ <b>BZ 5</b> Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ <b>Flingern St. Vinzenz</b> Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ <b>BZ 8</b> Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ <b>Flingern 2</b> Lindenstr. 176 Pfarre Liebfrauen (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 0 21 04 / 80 16 54
☺ <b>Bilk 1</b> Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ <b>Heerd</b> Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75

## Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50
☺ <b>Vennhausen</b> Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
☺ <b>Wersten Mitte</b> Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Schmidt Tel.: 0179 / 905 95 92

☺ **Telefonische Beratung für Co-Abhängige**  
Irmgard Wagner  
Tel.: 7 33 25 62

**Einzelgespräche: Anmeldung und Terminvereinbarung**  
Büro Bendemannstrasse 17,  
Tel.: 17 93 66 - 0  
oder telefonische Beratung,  
Hans Koch, Tel.: 15 12 57

# KREUZBUND-Kalender



## April 2006

- 05.04.-Frauseminar / Frau Lerch  
07.04. in der Wolfsburg/Mülheim
- 08.04. Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter; 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
- 10.04. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
- 24.04. Frauenarbeitsgespräch, Beginn 19:00
- 29.04. Frauengruppe Frau Lerch  
10:00 bis 15:00 Uhr

## Mai 2006

- 08.05. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
- 12.05. Seminar in Waldbreitbach
- 14.05. mit Claudia Stark
- 28.05. Fahrt nach Luxemburg; Abfahrt

## Juni 2006

- 03.06. Frauen Aktivtag/Stadtrundfahrt D´dorf
- 12.06. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
- 12.06. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch  
Beginn: 19:00 Uhr
- 19.06. Frauenarbeitsgespräch;  
Beginn: 19:00 Uhr

---

## DV - Termine

- 06.05. Frauenarbeitsgespräch in Overath  
Beginn: 10:00 Uhr
- 12.05.- Frauseminar in Kommern
- 14.05. mit Frau Dannhäuser

## Wochenenddienste im BZ

- 01.04. - 02.04.2006 Gruppe BZ 2  
08.04. - 09.04.2006 Gruppe BZ 14  
15.04. - 16.04.2006 Vorstand  
22.04. - 23.04.2006 Gruppe Urdenbach  
29.04. - 30.04.2006 Gruppe Holthausen  
06.05. - 07.05.2006 Gruppe Flingern 1  
13.05. - 14.05.2006 Gruppe Vennhausen  
20.05. - 21.05.2006 Gruppe Rath  
27.05. - 28.05.2006 Gruppe Derendorf 1  
03.06. - 04.06.2006 Gruppe Derendorf 2

---

## KB—Kontakte:

### KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

**Telefon** 0211 / 17 93 66 - 0  
**F a x** 0211 / 17 93 66 - 22

Heinz Drillen 0211 / 4 38 39 98  
(Handy) 0177 738 47 52  
Joachim Zeyer 0211 / 220 17 56  
(Handy) 0172 / 2 66 69 87  
Reinhard Metz 0211 / 57 18 59  
Frauke Piepmeyer 0211 / 39 62 65  
Heidi Noe 0211 / 65 24 57  
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51  
(Handy) 0179 / 204 8967  
Eduard Lanzinger 0211 / 92 69 250

Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10  
(Geistl. Beirat)



## Notrufnummern

**Kreuzbund**  
**Büro** 0211 / 17 93 66 - 0  
**Cáferia** 0211 / 17 93 66 - 16  
**Telefonnotruf** 0211 / 32 55 55  
**Telefonseelsorge** 0800 / 1 11 02 22  
**Treff-In** 0211 / 73 53 - 20  
**Grafenberg 13A** 0211 / 9 22 - 36 10



## Info - Termine für

<b>13 A:</b>	04.04.06	Uli Lütkemeyer
	11.04.06	Eduard Lanzinger
	18.04.06	Gudrun Heidemann
	25.04.06	Ferdinand Claren
	02.05.06	Waldemar Sierold
	09.05.06	Claas Hillebrand
	16.05.06	Peter Engels
	23.05.06	Armin Langer
	30.05.06	Axel Nolte
	06.06.06	Hans-Gerd Kühnel
<b>13C:</b>	04.04.06	Günter Grommes
	02.05.06	Theo Bodewig
<b>13D:</b>	04.04.06	Claas Hillebrand
	02.05.06	L. Engelhardt

### Fachambulanz Langerstrasse:

**Juli 2006** Heinz Drillen

### Tagesklinik Langerstrasse:

**10.04.2006** Reinhard Metz

**08.05.2006** Reinhard Metz

### Markushaus:

**26.06.2006** Heinz Drillen

### Fliegerkrankenhaus: (Siloah)

**04.04.2006** Dieter Dupick / Axel Lentz

**02.05.2006** Dieter Dupick / Axel Lentz

# KREUZBUND - Sport

## Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitag von 18:30 - 20:00 Uhr  
Sportplatz Altenbergstraße  
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

### Ansprechpartner:

Egon Frencken Tel.: 0211 / 1 66 45 95

Anfahrt: Schlüterstraße



### ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!  
Wenn hierzu Fragen bestehen,  
ist Hans Koch, Gr. Urdenbach,  
telefonisch bereit, nach seinen  
Möglichkeiten Auskunft zu geben.  
Tel.: 0211 - 15 12 57

**Redaktionsschluss für  
das nächste  
„Kreuzbunt+@ktuell“  
No. 97/2006 ist der  
13.05.2006**

# Der Kreuzbund malt

## Ein Malkurs für Ungeübte

Der Kurs ist für alle, die Freude an Formen und Farben haben. Grundlegendes über zeichnerische Techniken (Proportionen, Licht und Schatten, Farbe) wird vermittelt, um Gegenstände und Figürliches auf's Papier zu bringen. Außerdem erweitern wir mit Entspannung und Fantasie-Reisen unsere Kreativität und erlauben uns, auch einfach mal drauf los zu malen, intuitiv und stimmungsvoll.

Joseph Beuys sagte: „Jeder ist ein Künstler“.  
Du auch! Herzlich willkommen.

Bitte Schulblock Din A3, weichen Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Schulmalkasten und Wasserglas mitbringen.

Dienstags 10 x von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr (20 U - Std.) ab 07.03.2006

Kosten: 20,- € für den ganzen Kurs

Mindest - Teilnehmerzahl: 10

Leitung: Elke Brenke, Grafikerin

Anmeldungen bitte im Sekretariat

### Nachruf

Dieter Rölike, einer unserer alten Weggefährten, hat sich nach schwerer Krankheit am Sonntag, den 5. März 2006 für immer von uns verabschiedet. Die Trauerfeier fand am Freitag, den 10. März 2006, in der Kapelle des Stoffeler Friedhofs statt. Viele seiner Freunde, u.a. auch die Sportfreunde aus Lingen an der Ems, hatten sich in der Kapelle versammelt, um von Dieter Abschied zu nehmen.

Dieter war viele Jahre Leiter der Gruppe Holthausen, ganz besonders lag ihm aber die Kreuzbund-Sportgruppe am Herzen, die er 15 Jahre leitete und betreute. Er war nicht nur der Manager unserer Sportgruppe, hielt engen Kontakt zu den anderen Kreuzbund-Sportgruppen und war Mitorganisator unserer Fußballturniere, sondern Dieter war auch Ansprechpartner für jeden, der etwas auf dem Herzen hatte.

Dieter, der Kreuzbund und die Sportgruppe werden Dich sehr vermissen, denn so einen wie Dich, gibt es so schnell nicht wieder. Wir werden Dich immer in guter Erinnerung behalten.

Tschüss Dieter!

Deine Jungs und Weggefährten

# Alkohol

**Alkohol ist ein weltweit sehr häufig konsumiertes Suchtmittel. Auch bei uns gehört für viele Menschen das Trinken von Alkohol zum Alltag.**

Viele junge Menschen beginnen zwischen dem 14. und dem 17. Lebensjahr Alkohol zu konsumieren, manche auch schon früher. Bei Feten mit Freunden oder in der Clique **gehört Alkohol häufig dazu**. Der Erwerb und Konsum von Alkohol ist für Erwachsene nicht strafbar. **An Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren darf Alkohol nach dem Jugendschutzgesetz nicht abgegeben werden.**

Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland betreiben einen „schädlichen Gebrauch“. Als **kritische Grenze für den schädlichen Gebrauch** durch Erwachsene wird der tägliche Konsum von 40 g reinem Alkohol bei Männern und 20 g bei Frauen angesehen. Das entspricht bei Männern ungefähr einem Liter Bier täglich, bei Frauen einem halben Liter Bier. Einzelne Menschen „vertragen“ deutlich weniger.

Da die individuelle Gesundheitsgefährdung schwankt, können die genannten Konsummengen jedoch nicht als absolut verbindliche Grenzwerte für eine schädliche Alkoholdosis gelten. Schwangere und Kinder sollten gar keinen Alkohol trinken, da schon geringe Mengen erhebliche Schäden verursachen können. Faustregel ist auch: Je jünger, um so empfindlicher ist der Organismus.

Beeinträchtigungen der Gesundheit sind dann zu erwarten, wenn Alkohol regelmäßig und/oder in größeren Mengen getrunken wird. Alkohol wird vom Blut aufgenommen und gelangt mit ihm in alle Organe des Körpers. Wenn Alkohol regelmäßig und in größeren Mengen konsumiert wird, **kann es zur Schädigung innerer Organe, zu einer Beeinträchtigung der Gehirnfunktion und des Nervensystems** kommen. Mittlerweile gilt als gesichert, **dass Alkohol krebsfördernd ist.**

In geringen Mengen getrunken, erzeugt Alkohol eine **gehobene Stimmung, bewirkt den Verlust von Hemmungen** sowie ein **nachlassendes Reaktionsvermögen**. Alkohol erhöht die Unfallgefahr und Gewaltbereitschaft. Im Rausch entsteht beim Konsumenten eine läppisch-heitere oder aggressiv-gereizte Stimmung. Unmittelbare Nachwirkungen äußern sich in Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, Niedergeschlagenheit und verminderter Leistungsfähigkeit sowie Antriebslosigkeit.

Nicht alle Menschen, die Alkohol unkritisch oder missbräuchlich konsumieren, werden auch alkoholabhängig. Die Alkoholabhängigkeit ist nur eine Folge des Alkoholmissbrauchs - aber eine beträchtliche! Etwa **2.500.000 Menschen in Deutschland sind behandlungsbedürftig alkoholkrank**; damit ist fast immer ein sozialer Abstieg verbunden, der sich im Verlust der Familie, der Wohnung und Arbeit äußert.

(aus BZgA)



# Wussten Sie...

...dass Haschisch weltweit die mit weitem Abstand am häufigsten konsumierte illegale Droge ist und dass mindestens jeder vierte bundesdeutsche Jugendliche in der Altersgruppe von 14 - 25 Jahren eigene Erfahrungen mit Haschisch gemacht hat?

...dass rund 80% der Jugendlichen, denen Drogen angeboten werden, diese beim ersten Angebot ablehnen?

...dass das Durchschnittsalter der Jugendlichen beim ersten Cannabiskonsum 16,5 Jahre beträgt und dass die Gefahr einer Abhängigkeit um so größer ist, je früher im Leben Cannabis konsumiert wird?

...dass der Umstieg von Haschisch auf harte Drogen wie Heroin und Kokain statistisch selten ist?

...dass das Zusammenwirken von Cannabis und anderen Drogen, z.B. LSD, Ecstasy, Alkohol oder Psychopharmaka, die gesundheitlichen Risiken erheblich erhöht?

...dass der dauerhafte Gebrauch jeder Droge - auch Cannabis - zur Abhängigkeit führen kann?

...dass 88 % der 12- bis 25jährigen Ecstasykonsumierer gänzlich ablehnen?

...dass Cannabis die meist konsumierte illegale Droge in der Techno-Szene ist?

...dass knapp die Hälfte der Besucher von Techno-Veranstaltungen aktuell keine Drogen nimmt?

...dass zwei Drittel der aktuellen Ecstasykonsumierer noch weitere illegale Drogen konsumieren?

...dass nur eine kleine Gruppe der aktuellen Konsumenten (4 %) ausschließlich Ecstasy konsumiert?

...dass als häufigstes Motiv zur Beendigung des Ecstasy Konsums die Angst vor Verlust der Leistungsfähigkeit und vor gesundheitlichen Schäden genannt wurden?

...dass bei sichergestellten Betäubungsmitteln die Betäubungsmittelart, -menge, die Wirkstoffart und -menge eindeutig bestimmt werden müssen, bevor es zu einer rechtskräftigen Verurteilung kommen kann?

...dass es lt. Bundesverfassungsgerichtsentscheidung vom 9.3.1994 „kein Recht auf Rausch“ gibt?

...dass 2000 insgesamt 244.336 Fälle von Rauschgiftkriminalität polizeilich verzeichnet wurde?

...dass die Zahl der Konsumenten harter Drogen in der Bundesrepublik auf 200.000 bis 300.000 geschätzt wird, und zwar hauptsächlich in den Großstädten und Ballungszentren?

...dass laut Bundesverfassungsgericht auch der Besitz, Erwerb, Verkauf etc. kleinster Mengen von Cannabis immer eine Straftat ist, die zur Anklage und Verurteilung führen kann, wenn nicht im Einzelfall davon abgesehen wird?

...dass regelmäßiger Schmerzmittelgebrauch in den Missbrauch führen kann?

...dass Schmerzmittel die am häufigsten verkauften Arzneimittel in der Bundesrepublik sind?

...dass jeder Bundesbürger, egal welchen Alters, jährlich ca. 60 Dosierungseinheiten (z.B. Tabletten oder Kapseln) von Schmerzmitteln verbraucht, und zwar sowohl verordnete als auch ohne Rezept in der Apotheke gekaufte?

...dass Jungen bis zum 12. Lebensjahr mehr Arzneimittel verordnet bekommen als Mädchen und dass sich das Verhältnis danach, als Folge der einsetzenden Menstruation und der damit verbundenen Regelschmerzen bei Mädchen umkehrt?

...dass 39% der Jungen und 65% der Mädchen im Alter von 15 Jahren selten bis einmal wöchentlich Mittel gegen Kopfschmerzen nehmen?

...dass allen Drogen gemeinsam ist, dass sie bei Missbrauch im körperlichen, seelischen und sozialen Bereich tief greifende Veränderungen in der Persönlichkeit des Konsumenten und in seinen Beziehungen zur sozialen Umwelt nach sich ziehen.

...dass Nikotin, Alkohol und Medikamente Drogen sind, die in der Bundesrepublik Deutschland nicht verboten sind. Bei Missbrauch sind sie in ihrer zerstörerischen Wirkung aber durchaus den illegalen Drogen vergleichbar. Im Bewusstsein der Öffentlichkeit wird dies leider immer noch unterschätzt.

...dass Illegale Drogen sind jene Substanzen, deren Besitz, Herstellung und Weitergabe in der Bundesrepublik durch das Betäubungsmittelgesetz verboten ist.

Während der letzten Jahre wurde zunehmend Mehrfachabhängigkeit (Polytoxikomanie) beobachtet. Das heißt, die Abhängigen nehmen nicht ausschließlich nur eine Droge.

(aus BZgA:  
Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung)

„Es gibt immer mehr minderjährige Drogenkonsumenten und damit auch immer größere Probleme und höhere Folgeschäden“, weiß Renate Schepker, Chefärztin im Zentrum für Psychiatrie (ZfP) im oberschwäbischen Weißenau. Das Problem: Jugendliche sind in Drogeneinrichtungen für Erwachsene nur schwer zu integrieren, schlimmer noch, die gemeinsame Unterbringung fördert die Suchtkarriere der Minderjährigen. Zudem benötigen „Drogenkids“ eine eher pädagogische Orientierung. Mit dem bundesweit einmaligen Modellprojekt schließt „Clean.kick“ die Versorgungslücke für Jugendliche. Hier werden Zwölf- bis Zwanzigjährige aus Baden-Württemberg sowie dem Allgäu behandelt. Die Hürden für den Zugang wurden bewusst extrem niedrig angesetzt. Wer rückfällig wird, fliegt zwar raus, darf aber jederzeit wiederkommen. Mit diesem Konzept erzielt die seit März 2002 geöffnete Einrichtung laut einer Studie sehr gute Ergebnisse. Konsumierten vor der Behandlung noch 91 Prozent der Jugendlichen Drogen, sank deren Zahl nach vier Monaten auf 44 Prozent. Entsprechend geringer werden die Probleme mit Eltern und Justiz, in der Schule oder am Arbeitsplatz. Aufgrund langer Wartezeiten soll nun das Zentrum mit seinen 15 Plätzen um zehn Plätze erweitert werden.

(aus clean.kick)



Der eine mag sich freuen, den anderen mag es mit Besorgnis erfüllen:

**A**lkoholiker sterben aus. Die Selbsthilfegruppen im Land haben es schon lange gemerkt - immer weniger neue Sucht-kranke kommen in die Gruppen nach.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) schätzt die Zahl der Alkoholiker in Deutschland auf 1,5 Millionen, der „reine“ Alkoholiker ist jedoch vom Aussterben bedroht. Aber das ist wahrscheinlich ähnlich irreführend wie die Überschrift. Den „reinen“ Alkoholiker hat es eigentlich nie gegeben. Die meisten Alkoholkranken sind auch starke Raucher und somit nikotinabhängig. Die nun nachwachsende Generation zeigt ein noch bunteres Konsummuster. Sie konsumieren nicht nur Alkohol und rauchen viel, sondern sie haben auch Erfahrungen mit Cannabis und den so genannten Partydrogen. Damit verwischen sich immer mehr die Grenzen zwischen den so genannten legalen und illegalen Suchtmitteln.

#### **Wie kann die Selbsthilfe eine Brücke**

**bauen?** Schon lange gibt es das Phänomen, wenn Medikamentenabhängige in Alkoholikerguppen kommen, dass beide Seiten in Gefahr geraten, mehr das Trennende, denn die Gemeinsamkeiten bei dem jeweils anderen wahrzunehmen. Aber egal um welche Substanz es geht, in Selbsthilfegruppen geht es immer um die Unterstützung der Abstinenz im Alltag durch konkreten Rat und Hilfestellung, sei es um den Griff zum Suchtmittel zu vermeiden oder Probleme oder seelische Nöte zu überwinden. Sicherlich ist dies leichter in einer Gruppe aus lauter Alkoholikern, die eine ähnliche Suchtvorgeschichte und eine vergleichbare psychosoziale Situation haben.

(aus Weggefährte No. 5)

# Schulden

## **Auslöser für Sucht und Depressionen**

Schulden machen krank - zumindest auf der britischen Insel. Nach einer Untersuchung des britischen Ärztebundes führt das ständige Denken an fällige Kredite oder finanzielle Belastungen nicht nur zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, sondern auch zu einem höheren Zigaretten- und Alkoholkonsum. Zudem bewirke der Schuldenstress behandlungsbedürftige Angstzustände. Die britischen Mediziner empfehlen deshalb, in den Schuldnerberatungen auch Psychologen und Pädagogen einzusetzen.

(aus: clean.kick)

## **Vorbilder wirken: Kinder lernen von den Eltern**

Den Konsum von Alkohol lernen die meisten Kinder von ihren Eltern so wie andere Dinge auch. Sie lernen, damit sensibel umzugehen, wenn die Eltern einen sensiblen Konsum vorleben. Sie lernen ein gefährliches Trinkmuster, wenn die Eltern Alkohol häufiger als Problemlöser einsetzen. Kinder und Jugendliche mögen eigentlich nicht den Geschmack von Bier oder Wein. Sie überwinden diese Schranke jedoch, weil sie glauben, durch den Konsum alkoholischer Getränke zur Welt der Erwachsenen zu gehören.

**Deshalb gilt:** Gehen Sie sensibel mit Alkohol um! Zeigen Sie den Kindern, wie Sie Probleme auf eine gesündere Art und Weise lösen! Werden Sie Modell für Ihr Kind - es beobachtet viel genauer und viel häufiger Ihr Handeln als Sie denken!

(aus D A K)

**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.

Kreuzbundmitglieder genießen ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

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 Kreuzbundes 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 € 0,20 / 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!**

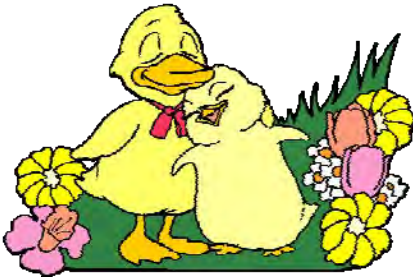
**(Beitrag 6,00 € monatlich)**

**Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!**

**Ohne Mitglieder kein Verband...!  
...ohne Verband keine Selbsthilfe-  
und Helfergemeinschaft!**



# Zum guten Schluss...



*Euch Allen  
ein frohes Osterfest  
wünschen:  
Der Vorstand  
und die  
„Redaktion: Weißes Heft“*



„Jürgen, wie hältst du es mit deinem Job?“ „Wie eine Katze. Ich schleiche zur Arbeit, lege die Pfoten auf den Tisch und warte auf die Mäuse.“



**Eberhard, dein Do-it-yourself-Bücherschrank ist eingetroffen!**

Impressum



96\_2006

Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 Düsseldorf  
FON: 02 11 / 17 93 66 - 0  
FAX: 02 11 / 17 93 66 - 22  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [buero@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:buero@kreuzbund-duesseldorf.de)  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.  
Bankverbindungen:  
Deutsche Bank D'dorf: Kto. 6142574 BLZ: 300 700 24  
Stadtparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:  
Heinz Drillen  
Tel.: 4 38 39 98  
Mobil: 0177 - 7 38 47 52

Redaktion:  
Wolfgang Meiswinkel, Gr. BZ 10  
Peter Schulz, Gr. BZ 10  
6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 800 Stück