

**KREUZ** *bunt+  
aktuell*



KREUZBUND

**Nr. 112** - Dezember/Januar 2008/09

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

---

**2009**

**2008**



**Aufrecht gehen lernen**

# VORWORT

Ende dieses Jahres heißt das Motto in unserem Verein: **W e c h s e l**.

Nicht nur ein Jahreswechsel steht ins Haus, sondern auch ein kleiner Wechsel dieses Blattes.

Es soll wieder etwas Farbe bekommen, dies im Sinne des Wortes außen und im übertragenen Sinne innen. Hierzu hat sich ein Team zusammengefunden, bestehend aus: R. Metz, H. Strelow, D. Krause-Plate, P. Bleich, A. Heymann, A. Buschmann, P. + G. Konieczny und G. Schulz. Ihr seht also ein Team aus Kreuzbündlern und Kreuzbundfreunden, sowie Mitgliedern mit und ohne „Posten“. Offen sind wir für jeden und freuen uns über jegliche Mitarbeit.

Für das neue Jahr haben wir viele Gedanken:

Jede Gruppe schreibt mal über sich

Gastbeitrag

Kreuzbundkritik

Gute Vorschläge zum Übernehmen

Information von und für den Vorstand (kann sein):

Themen,

Gruppenaktivität,

Mitgliederbelange,

Lob für Trockenheit

(kann nur Gruppenleiter oder ein anderes Mitglied nennen)

Ein Vorwort

Gesucht + gefunden, Texte, Gedichte, Lieder usw.

Deckblattmotiv fest für ein Jahr mit farblichen Veränderungen

(für die Herstellung werden noch ein oder zwei fähige Leute gesucht)

Ihr seht also, es werden noch viele helfende Hände benötigt, aber der bereits tätige Kreis zeigt, dass auch Mitglieder, die gestern noch nicht wussten, dass sie es können, heute bereits aktiv sind. Hierfür möchte ich allen ganz herzlich danken! Ich kann nur sagen, jeder ist wichtig und vor allen Dingen, jede Meinung ist wichtig. Das bevorstehende Weihnachtsfest und der Jahreswechsel bieten Gelegenheit darüber nachzudenken, um dann im neuen Jahr 2009 mit einzusteigen...

In diesem Sinne ein frohes, besinnliches Fest und einen guten Rutsch ins Jahr 2009!

Gisela Schulz  
Redaktion

# Komm rein!

**Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**



„Hallo, komm‘ rein! Schön, dass du da bist!“ So oder so ähnlich begrüßen wir einen Freund oder eine Freundin, wenn wir zuhause Besuch bekommen – überraschend oder angekündigt.

Advent: Gott kündigt sein Kommen und seine Ankunft unter uns an. Jesus, der Sohn Gottes und der Sohn von Maria aus Nazareth, möchte wieder bei uns ankommen. Wir selber sollen seine Wohnung sein. Dabei nimmt er schon mit einer bescheidenen Unterkunft vorlieb. Denn er ist ja Kummer gewohnt, seit er schon in der ersten Nacht nach seiner Geburt in einer Krippe im Stall geschlafen hat.

Auch wo wir sagen oder oft wohl eher fühlen würden: „Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach.“, dort wird er trotzdem einkehren, wenn wir ihm die Tür öffnen. Er möchte bei uns wohnen, auch wenn und wo wir uns für eine bescheidene und armselige Behausung halten.

Advent: Gott kündigt sein Kommen und seine Ankunft unter uns an. Wir sind eingeladen, ihm die Tür unserer Wohnung und unseres Herzens zu öffnen. Jesus möchte unsere Häuser und Wohnungen und jeden Menschen mit seiner Liebe erfüllen. Und wo die Liebe wohnt, da wohnt Gott. Wo das so ist, ist Platz und Raum genug, auch in der kleinsten und bescheidensten Hütte.

Räumen wir also auf und weg, was dem Kommen Jesu noch im Weg steht. Es ist die Liebe, die ihm die Tür zu unserem Herzen und zu unserem Leben öffnet, die Liebe zu Gott und zum Nächsten. Lassen wir uns überraschen, wie reich wir beschenkt werden, wenn wir ihn einlassen bei uns. Die Bitte um das Ankommen Jesu bei uns klingt in einem alten Adventslied so: „Komm, o mein Heiland Jesu Christ, meins Herzens Tür dir offen ist!“ In der Umgangssprache von heute würden wir wohl eher sagen: „Hallo, komm rein! Schön, dass du da bist!“

„Öffnet die Türen für Christus!“ So lautet das Leitwort der Missionale der Katholischen Kirche in Düsseldorf von Pfingsten bis Fronleichnam 2009.

Öffnen wir im Advent die Türen unseres Herzens für Jesus. Er möchte bei uns wohnen und unser Leben reich machen.

## **Prävention: Pilotprojekt im Stadtbezirk 6**

Das Pilotprojekt zur Suchtprävention in Rath, Unterrath, Lichtenbroich und Mörsenbroich ist in vollem Gang. Im Auftrag des Gesundheitsamtes der Stadt Düsseldorf werden noch bis Ende 2009 ErzieherInnen an Kindergärten, LehrerInnen an Grund- und weiterführenden Schulen und die BetreuerInnen an Inhalten und Methoden zur Suchtprävention geschult.

Damit soll ein flächendeckendes Präventionskonzept für alle Kinder und Jugendlichen eingeführt und erprobt werden. Von der mehrfachen, dem Alter und Entwicklungsstand angepassten Ansprache erwartet die Stadt eine nachhaltige Beeinflussung der Einstellung und des Verhaltens gegenüber Suchtmitteln und süchtigen Verhaltensweisen. Die Ergebnisse sollen nach Abschluss des Pilotprojekts evaluiert und in einem Abschlussbericht zusammengefasst werden. Wenn das Projekt positive Ergebnisse zeitigt, könnten die Maßnahmen, eventuell nach und nach, auf alle Stadtbezirke ausgeweitet werden.

Schon jetzt hat es sich als richtig erwiesen, ein so anspruchsvolles Programm schrittweise zu erproben und umzusetzen. Die ersten Erfahrungen im Stadtbezirk 6 machten vielfältige Nachjustierungen und auch eine zeitliche Streckung des Projekts erforderlich. So zeigte sich, dass sich LehrerInnen und ErzieherInnen als Adressaten der Maßnahmen oft durch andere Anforderungen gehindert sahen, spontan an dem Projekt teilzunehmen. KiBiZ oder die Verkürzung der Schulzeit auf 12 Schuljahre nahmen die knappen Kapazitäten voll in Anspruch. Auch stießen die vorgesehenen Präventionskonzepte nicht überall auf Zustimmung. Durch die Anpassung des Projekts konnte die Akzeptanz jedoch deutlich gesteigert werden.

Die Selbsthilfe leistet seit langem ihren Beitrag zur Suchtvorbeugung durch Weitergabe der Erfahrungen Suchtbetroffener. Diese Berichte haben sich im Unterricht der Sekundarstufe 1 als Ergänzung zum Fachunterricht bewährt und werden angesichts der wachsenden Probleme von den LehrerInnen zunehmend eingesetzt. Die SchülerInnen sind von dieser offenen, authentischen

Darstellung der Suchtfolgen sehr beeindruckt. LehrerInnen sagen nach solchen Stunden oft, dass sie die Klasse lange nicht mehr so aufmerksam erlebt hätten. Deshalb müssen diese Berichte Betroffener auch in einem neuen Präventionsprogramm ihren Platz finden.

Reinhard Metz  
Geschäftsführer

## **Kreuzbund Adventfeier!**



**Am Sonntag, den 7. Dezember 2008,  
wollen wir mit euch im Maxhaus, Schulstraße,  
nicht nur langjährige Mitglieder ehren,  
sondern in gemütlicher Runde  
zusammen Kaffee trinken und plaudern.**

**Wir beginnen um 15.00 Uhr  
mit einem Wortgottesdienst in der Maxkirche.**

**Ab 15.30 Uhr treffen wir uns im Klosterhof des Maxhauses  
zum gemütlichen Beisammensein.**

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

**Der Vorstand**

# Selbsthilfegruppen-Tagung der Fachklinik Tönisstein

Auf Einladung der Fachklinik Tönisstein trafen sich rund 100 Vertreter von Selbsthilfegruppen am 25. Oktober in Bad Neuenahr. Das Eingangsreferat hielt Prof. Dr. Michael Klein von der Katholischen Fachhochschule Köln zum Thema „Kinder in suchtbelasteten Familien – Belastungen, Risiken, Hilfen“. Er richtete damit die Aufmerksamkeit auf einen Kreis von 2,65 Mio. Kindern aus Familien, in denen mindestens ein Elternteil Suchtmittelmissbrauch treibt oder abhängig ist.

Etwa ein Drittel dieser Kinder werden selbst süchtig, ein Drittel bleibt gesund, ein Drittel (teilweise überschneidend) zeigt psychische Störungen wie Angst oder Depressionen. Positiv ist an dieser Statistik, dass die Herkunft aus suchtbelasteten Familien nicht zwangsläufig in die Sucht führt. Andererseits legt die Statistik nahe, dass rund 90.000 dieser Kinder tatsächlich abhängig werden. Grund genug, ihnen im Rahmen der Prävention besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

In ihren Familien machen diese Kinder belastende Erfahrungen. Sie erleben den Zustand als instabil, unberechenbar, unkontrollierbar. Sie werden Zeuge oder Opfer von Gewalt, Misshandlung oder Missbrauch, sie erleiden Verlusterlebnisse durch Auflösung der Familie oder Gefängnisaufenthalte des (z.B. drogen-) abhängigen Elternteils. Häufig reagieren sie darauf, indem sie ungesunde Rollen annehmen als Held, als Sündenbock, als verlorenes Kind oder als Clown. Sie zeigen deutlich gesteigerte Angst vor den Eltern und fühlen sich häufiger krank. Ihre psychischen Störungen zeigen sich häufig in folgenden Symptomen: Hyperaktivität, mangelnde Ausdauer, Wut, Aggressivität, Ängstlichkeit und in Schulleistungsproblemen.

Kinder aus suchtbelasteten Familien brauchen besondere Hilfen zum Aufbau von Schutzfaktoren wie Einsicht und Wissen über die Sucht, soziale Netzwerkfähigkeit, Unabhängigkeit und Autonomie, Initiative, Kreativität, Humor, Moral und ein stabiles Wertesystem. Nur 10 % der betroffenen Kinder erhalten aber solche Hilfen.

Deshalb forderte Professor Klein als Konsequenzen für die Arbeit mit dieser Risikogruppe: Frühintervention, selektive, angepasste Prävention, Fallmanagement, Familienberatung, Motivation zu guter Elternschaft. Als geeignete Maßnahmen nannte er Gruppenarbeit mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen, begleitende Elternarbeit, Freizeitpädagogik, Familientherapie, Psychotherapie und zum Schluss: **Selbsthilfe**.

Nach einem weiteren allgemeinen Vortrag zum Thema „Jugend und Sucht“ von Dr. Hubertus Buschmann, Chefarzt der Klinik, und einem Mittagessen, wurde die Thematik in Arbeitsgruppen vertieft. Ich fuhr nach Hause mit einem Zuwachs an Wissen und einer großen Frage: Wie bringen wir den Kindern bei, sich selbst zu helfen?

Reinhard Metz



**Sylvester-Party  
im Kreuzbund  
am 31.12.2008,  
ab 19.00 Uhr**



Kaltes und warmes Buffet inkl. aller Getränke

12.00 Euro pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 40 Personen  
Es gelten nur bezahlte Reservierungen.

Party in der Cafeteria und im Nichtraucher-Raum  
mit Karaoke, Bleigießen und Gesellschaftsspielen.

Das Buffet findet im 2. Stock statt (rauchfrei).

# Fachtagung Garath 2008

Endlich sind wir wieder aufgebrochen zur Fachtagung nach Garath. Wir waren Zehn, neugierig auf Neues, gespannt auf das, was da kommt. Jedoch bei der Ankunft kamen Erinnerungen hoch. 15 Jahre zurück.

Katja Kuhlen hatte mich damals „motiviert“, mal nach Garath zu fahren. „Willst doch was für dich tun, Junge.“

Und Recht hatte sie, ich konnte wirklich was für mich tun.. Allein schon die Überwindung hinzugehen..., die vielen fremden Menschen, ...und, und, und...

Ja und heute, viele Monde sind vergangen, mein Herz klopft nicht mehr ganz so doll. Bin viel ruhiger, ...gelassener?... und doch, es kribbelt noch immer. Gut so.

Ich hatte mich kurzfristig für die Arbeitsgruppe TRAUER

- Abschied
- Ohnmacht
- Hilflosigkeit

entschieden. Weil, es gibt keine Zufälle im Leben. Genau das ist es, was mein Herz rührt und mich bewegt. War eine gute Arbeit für mich.

Überhaupt, was ich an diesem Tage erleben und erfahren durfte, hat mich reicher gemacht. Und so wie Katja mich damals „motivierte“, so möchte ich dich bewegen:

- mal zu machen,
- mal hinzugehen,
- mal anzusprechen,
- mal ...

Und das gilt nicht nur für Garath 2009

Achim Zeyer  
Gruppe City 2



## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wenn Sie etwas sagen wollen zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreiben Sie uns. Wir werden Ihre Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen müssen wir uns allerdings vorbehalten. Die



# **Jung – suchtkrank: Unerreichbar?**

Eine gelungene Veranstaltung rund um junge Suchtkranke.  
Ausgerichtet von der katholischen Landesarbeitsgemeinschaft  
Sucht in NW (KLAGS)  
Fachtagung am 18.10.2008 in Dortmund.

Die Veranstaltung hat deutlich klar machen können, dass junge Süchtige sehr wohl erreicht werden können. Allerdings nicht ohne die Hilfe der hauptamtlichen Suchthelfer. Die Selbsthilfe alleine steht dem Thema zunächst recht hilflos gegenüber. Für das Erreichen junger Süchtiger ist vielseitiges Umdenken in der Suchtselbsthilfe notwendig. Zum einen muss die Selbsthilfe sich mehr auf gemeinschaftliche Arbeit mit den Hauptamtlichen einlassen können. Und zum anderen sollte die Suchtselbsthilfe ihr langfristiges Denken und Handeln verändern.

- Junge Süchtige kann keiner langfristig binden.
- Junge Süchtige möchten keinen (Selbsthilfe)-Gruppenzwang mit starren Regeln.
- Junge Süchtige haben gänzlich andere Probleme, die es zu bewältigen gilt (keine abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung; noch starke Bindung an die Ursprungsfamilie, d.h. die eigene Familiengründung ist noch nicht begonnen oder abgeschlossen; usw.).
- Junge Süchtige brauchen Ansprechpartner aus ihrer Generation oder höchstens der darüber.
- Junge Süchtige haben oftmals neuere Süchte (Computerspiele, Komasaufen u. a.) mit denen die Selbsthilfe alleine überfordert ist, weil sie keine Erfahrung damit hat.

Wir können junge Suchtkranke erreichen, wenn wir uns mit der professionellen hauptamtlichen Suchthilfe arrangieren.

Gabi Konieczny  
Gruppe BZ 55

# **Ältere Abhängige zum alten Eisen werfen?**

In diesem Herbst häufen sich Veranstaltungen zum Thema „Jugend und Sucht“. So die Tagungen der KLAGS und der Fachklinik Tönisstein, über die in diesem Heft berichtet wird. Aber auch am anderen Ende des Lebens sind Alkoholmissbrauch und Medikamentenabhängigkeit allgegenwärtig. Gesundheitliche und soziale Einschränkungen, der Verlust von Angehörigen und Freunden sind oft scheinbar „nur im Suff zu ertragen“. Und die freizügige Vergabe von Medikamenten führt nicht selten in einen Teufelskreis.

Was tun wir eigentlich für die, die mit 60 immer noch nicht die Kurve gekriegt haben oder die in Heimen zweifelhaften Trost und Entlastung durch Suchtmittel suchen? Sollen wir die Augen verschließen (solange er säuft, ist er ruhig)? Oder sollen wir achselzuckend über die Schublade voller Pillen hinwegsehen (die schaden ihr jetzt auch nicht mehr)?

Die meisten von uns haben einen Anstoß gebraucht, bevor wir uns auf den Weg zur Abstinenz gemacht haben. Doch wer schubst schon Oma oder Opa? Vom chronisch überlasteten Heimpersonal ist wohl nur selten zu erwarten, dass es sich auch noch darum kümmert. Und über welche Druckmittel verfügt der Arzt, wenn er denn bereit wäre, etwas zu tun?

Wir alle haben uns etwas davon versprochen, als wir die Flasche wegstellten. Doch welche Perspektive hat ein alter kranker Mensch? Das Ende ist absehbar, der tödliche Ausgang gewiss. Vielleicht zweifeln wir auch an unserer eigenen Standhaftigkeit, wenn wir einmal in diese Lage kommen.

Ich glaube, es ist echte Selbsthilfe, wenn wir uns dieser Situation stellen und mit alten Menschen arbeiten. Sie gewinnen ihre Würde zurück und wir erhalten Kraft und Zuversicht für unser eigenes Alter. Es lohnt sich allemal!

Reinhard Metz

# KB - intern:

An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die  
Supervision vormerken:

**06.12.2008**

**Bendemannstrasse 17**

**Beginn: 10:00 Uhr**

**Ende: 16:00 Uhr**

## KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

**Büro & Begegnungszentrum**

**Telefon: 0211 / 17 93 94 81**

**0211 / 17 93 94 82**

**F a x: 0211 / 16 97 85 53**

### Vorstand

Peter Konieczny 02173 / 2 03 57 50

(Handy) 0172 / 2 83 20 57

Heinz Drillen 0211 / 4 38 39 98

(Handy) 0176 / 54 66 33 59

Reinhard Metz 0211 / 57 18 59

Gisela Schulz 0211 / 67 55 48

(Handy) 0172 / 2 13 48 55

Olaf Teschner

(Handy) 0171 / 1 05 81 42

Heidi Noe 0211 / 65 24 57

Hans-Gerd Kühnel 0211 / 1 79 59 31

(Handy) 0172 / 6 14 83 41

Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10

(Geistl. Beirat)



### Notrufnummern

**Telefonnotruf 0211 / 32 55 55**

**Telefonseelsorge 0800 / 1 11 02 22**

**Café Drürsch (Treff-In) 0211 / 73 53-206**

**Grafenberg**

**Suchtambulanz 0211 / 9 22-36 08**

## KREUZBUND

Bundesverband, Hamm

Zentrale: 02381 / 67 27 20



## KREUZBUND

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Tel.: 0221 / 2 72 27 85

Fax: 0221 / 2 72 27 86

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

## Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

### Region Nord:

Peter Konieczny

(Vorsitzender KV D'dorf)

Oranienburger Str. 2

40789 Monheim

Tel.: 0 21 73 / 2 03 57 50

Heinz Drillen (Regionalbeauftragter)

Aplerbecker Str. 30

40472 Düsseldorf

Tel.: 02 11 / 4 38 39 98

### Region Ost:

Eberhard Tietz

Tel.: 02 02 - 31 26 37

### Region Süd-Ost:

Helmut Baltes-van Leeuwen

Im Ufer 7

51580 Reichshof/Nespen

Tel.: 0 22 97 - 90 24 54

### Region West:

Otmar Alles

Tel.: 0 21 31 - 85 86 66

### Region Süd-West:

Hubert Klöcker

Selbachstr. 37

53881 Euskirchen

Tel.: 0 22 51 - 6 18 78

# Kreuzbund - Gruppengespräche

## Gruppen in Düsseldorf



### Montag 19.30 - 21.30 Uhr

|   |   |
|---|---|
| ☺ <b>BZ 12</b><br>Bendemannstr. 17<br>Dieter Schwedland<br>Tel.: 39 37 49 | ☺ <b>Bilk-St. Martin</b> Gladbacher Str. 11<br>Gemeindezentrum<br>Reinhard Metz<br>Tel.: 57 18 59 |
|---|---|

### Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

|   |  |
|---|--|
| ☺ <b>BZ 1</b><br>Bendemannstr. 17<br>Erika Worbs<br>Tel.: 15 21 34  | ☺ <b>Rath</b> Rather Kreuzweg 43<br>Pfarre Heilig Kreuz<br>Joachim Graßmann<br>Tel.: 65 37 24                      |
| ☺ <b>BZ 2</b><br>Bendemannstr. 17<br>Heinz Wagner<br>Tel.: 7 33 25 62   | ☺ <b>Urdenbach</b> Angerstr. 75 a<br>Begegnungszentrum der Diakonie<br>Gerhard Wanhorst<br>Tel.: 24 24 46          |
| ☺ <b>City 2</b> Gerresheimer Str. 71<br>Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim<br>Joachim Zeyer<br>Tel.: 2 20 17 56 | ☺ <b>Unterrath</b> Kalkumer Str. 60<br>Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum)<br>Detlef Krause-Plate<br>Tel.: 59 81 39 66 |

### Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr

|   |
|---|
| ☺ <b>Derendorf 2</b> Becherstraße<br>Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim<br>Ulrich Lütkemeyer<br>Tel.: 5 14 01 81 |
|---|

### Spätnachmittagsangebot Dienstag von 17.15 - 18.45 Uhr !!!

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| ☺ <b>BZ 14</b> Bendemannstr. 17 | Auskunft Tel.: 17 93 94 81 |
|---------------------------------|----------------------------|

### Info- + Motivationsgruppe für Alle in der Bendemannstr. 17 Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| Dieter Dupick  | Tel.: 02 03 / 74 09 51   |
| Georg Petzoldt | Tel.: 02 11 / 23 68 67   |
| Axel Lentz     | Tel.: 02 11 / 2 60 41 22 |

### Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

#### Seniorengruppe

Bendemannstrasse 17  
Dieter & Brunhilde Dupick  
Tel.: 02 03 / 74 09 51

### 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><br>Bendemannstr. 17<br>Fred Strohauer<br>Tel.: 75 29 88 | ☺ <b>BZ 10</b><br>Bendemannstr. 17<br>Michael Gatzke<br>Tel.: 78 57 46 |
|---|--|

### Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

|   |   |
|---|---|
| ☺ <b>BZ 4</b><br>Bendemannstr. 17<br>Walter Kern<br>Tel.: 02 03 / 33 67 30                                    | ☺ <b>Derendorf 1</b> Ludwig-Wolker-Str. 10<br>Pfarre Heilig Geist<br>Renate Ummelmann<br>Tel.: 44 69 87         |
| ☺ <b>BZ 5</b><br>Bendemannstr. 17<br>Auskunft Tel.: 17 93 94 81   | ☺ <b>Flingern</b> Flurstrasse 57 C<br>Begegnungsstätte Liebfrauen<br>Roland Heinicke<br>Tel.: 5 56 00 45        |
| ☺ <b>BZ 8</b><br>Bendemannstr. 17<br>Christa Thissen<br>Tel.: 35 66 17  | ☺ <b>Heerdt</b> Baldurstr. 24<br>Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum)<br>Udo Becker<br>Tel.: 0 21 29 / 37 95 75 |
| ☺ <b>Bilk 1</b> Sternwartstr. 67<br>Pfarre St. Bonifatius („Offene Tür“)<br>Frauke Mühlmann<br>Tel.: 31 43 64 | ☺ <b>Kaiserswerth</b> Tersteegenstr: 88<br>ev. Tersteegen-Kirchengemeinde<br>Willi Sievers<br>Tel.: 5 38 13 16  |

### Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

|   |   |
|---|---|
| ☺ <b>BZ 6</b><br>Bendemannstr. 17<br>Eduard Lanzinger<br>Tel.: 9 26 92 50             | ☺ <b>Vennhausen</b> Sandträgerweg 101<br>Markusgemeinde (Clubraum)<br>Hans-Jürgen Rost<br>Tel.: 22 46 37                    |
| ☺ <b>Wersten</b> Leichlinger Str. 68<br>Lydiahaus<br>Peter Engels<br>Tel.: 7 59 77 89 | ☺ <b>Wersten Mitte</b> Wiesdorfer Str. 11-15<br>Stephanushaus - Ev. Gemeindezentrum<br>Inge Schünemeyer<br>Tel.: 5 14 13 26 |

### Sportgruppe von 18.00 - 20.00 Uhr Sportanlage Altenbergstraße 103

Anfahrt Schlüterstraße, Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Egon Frencken

Tel.: 1 66 45 95



## Dezember 2008

- 06.12. Gruppenleiter-Supervision  
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.
- 07.12. Adventfeier im Maxhaus  
15.00 Wortgottesdienst, Maxkirche  
anschließend Kaffee im Maxhaus
- 08.12. Frauenfrühstück mit Claudia Stark  
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 08.12. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch  
19.00 Uhr, Bendemannstraße
- 09.12..Vorstandssitzung; Beginn 17.30 Uhr
- 15.12. Frauenarbeitsgespräch, Adventfeier  
im BZ, 19.00 Uhr

## Januar 2009

- 12.01. Frauenfrühstück mit Claudia Stark  
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 12.01. Vorstandssitzung, Beginn 17.30 Uhr

## Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 06. + 07.12.2008    | Wersten Mitte     |
| 13. + 14.12.2008    | Wersten Lydiahaus |
| 20. + 21.12.2008    | BZ 8              |
| 25. + 26.10.2008    | BZ 10             |
| 27. + 28.12.2008    | BZ 9              |
| 03. + 04.01.2009    | City 2            |
| 10. + 11.01.2009    | BZ 12             |
| 17. + 18.01.2009    | Bilk St. Martin   |
| 24. + 25.01.2009    | BZ 6              |
| 31.01. + 01.02.2009 | Kaiserswerth      |
| 07. + 08.02.2009    | Bilk 1            |

### *Info - Termine für*

|               |            |                  |
|---------------|------------|------------------|
| <b>13 C:</b>  | 12.12.2008 | Peter Engels     |
|               | 07.01.2009 | Axel Nolte       |
|               | 23.01.2009 | Waldemar Sierold |
|               | 04.02.2009 | I. Schünemeyer   |
| <b>13 D:</b>  | 02.12.2008 |                  |
|               | 06.01.2008 | Clas Hillebrand  |
| <b>13 A :</b> | 02.12.2008 | Theo Bodewig     |
|               | 06.01.2009 | Günter Grommes   |

### **Fachambulanz Langerstrasse:**

Reinhard Metz

### **Tagesklinik Langerstrasse:**

Heinz Drillen

### **Markushaus:**

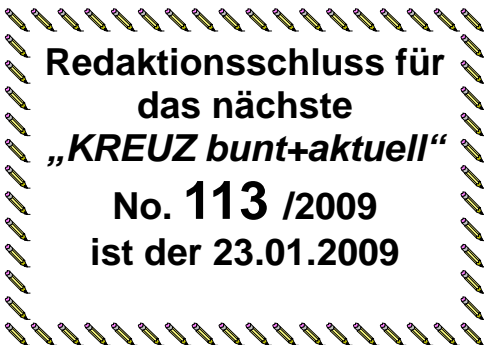
Heinz Drillen

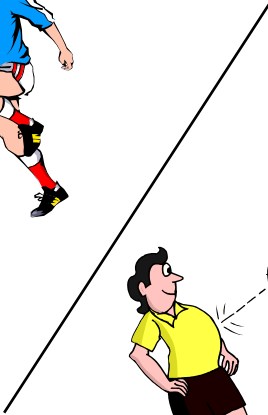
### **Fliednerkrankenhaus: (Siloah):**

Dieter & Brunhilde Dupick

### **Jugendarrestanstalt, Heyestraße:**

Heinz Drillen  
Reinhard Metz



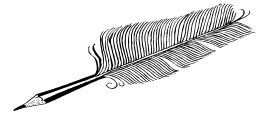


## Fit werden mit der **Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe**

Treffen: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr  
Turnhalle der städtischen GGS,  
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,  
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

**Ansprechpartner:**  
Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595

## Informationen



Heinz Wagner, Gruppe BZ 2, gibt uns einen Hinweis auf einen Link im Internet: **Wiedererteilung - Neuerteilung.htm**  
Hier geht es um die Wiederherstellung des/der Führerscheine. Alles weitere findet ihr auf dieser Seite.

Auch Peter Konieczny ist im Internet fündig geworden:  
**<http://www.ehrenamts card.info/>**  
Dort ist der Kreuzbund bereits eingetragen. Jeder der eine Ehrenamts card haben möchte, sie ist mit Vergünstigungen für den Inhaber verbunden, kann sich bei Peter Konieczny melden. Er fordert dann die Karten an.

Heinz Wagner, Gruppenleiter BZ 2, teilt mit, dass seine Gruppe im nächsten Jahr 10jähriges feiert. Die Gruppe wurde am 09.09.1999 gegründet.  
Aus diesem Anlass würde sich Heinz freuen, wenn sich alle Ehemaligen der BZ 2 am 07.02.2009, 16.00 Uhr, in der Cafeteria treffen würden. Bei Kaffee und Kuchen kann in ungezwungener Runde Rückblick gehalten werden.

# Die männliche Suchtentwicklung aus psychoanalytischer Sicht

Beim XVI. Suchtforum des Fliedner-Krankenhauses Ratingen am 31.10.2008 referierte Dr. K. Blitzka zu dem abschreckend sperrigen Thema „Ein psychoanalytisches Modell zur männlichen Suchtentwicklung - strukturelle Störung oder Konfliktpathologie?“. Wer trotzdem hinging - und der Festsaal der Klinik war gut gefüllt -, dem wurde richtig schwere Kost serviert. Mehr als eine Ahnung habe ich als Laie nicht mitgenommen. Ich wage mich trotzdem an eine Zusammenfassung.

Warum sind mehr als drei Viertel der behandelten Suchtpatienten in Deutschland männlich? Diese Frage legt eine geschlechtsspezifische Betrachtung nahe, zumal nach dem Prinzip des „gender mainstream“ dieser Aspekt ohnehin auch in der Gesundheitspolitik und bei den Versorgungsstrategien berücksichtigt werden soll. Nachdem in den Reha-Kliniken zu 50 % psychoanalytische und (nur) zu 36 % verhaltenstherapeutische Verfahren eingesetzt werden, muss sich auch die Psychoanalyse dieser Aufgabe stellen. Dies umso mehr, als sich in dieser Wissenschaft erst nach und nach eine geschlechtsspezifisch ausgewogene Sichtweise entwickelt hat.

Nach einem informativen Abriss psychoanalytischer Suchttheorien und Krankheitsmodelle gelangte der Referent zu einem komplexen Modell der männlichen Suchtentwicklung, das (laienhaft vereinfacht)

- von einer frühen strukturellen Störung
- über eine männliche Konfliktpathologie
- zu einer männlichen Abhängigkeitspathologie

und zu einer Fehlanpassung durch den Konsum chemischer Substanzen führt.

Auslöser der Sucht ist dabei ein Versagen des Vaters in der frühen Beziehung, die zu einer pathologischen Bindung an ein frühes Mutter-Objekt führt. Der Suchtmittelmissbrauch wird durch soziale Beeinflussung in Pubertät und Adoleszenz gefördert. Über die Art des Suchtmittels entscheidet vielfach die peer group in dieser Phase.

Für mich war es interessant, die eigene Entwicklung in diesem Modell zu spiegeln. Aus dem Blickwinkel eines Abhängigen erschien es mir ganz plausibel. Die Fachleute werden wissen, wie sie ein solches Modell für die Behandlung von Suchtkranken nutzbar machen können.

Reinhard Metz  
Geschäftsführer

# Gefährdete Kinder

In Deutschland rauchen 35 % aller Schwangeren, bei Alleinstehenden sind es sogar mehr als 60 %. Der Hälfte bis zu drei Viertel der werdenden Mütter gelingt es nicht, das Rauchen während der Schwangerschaft aufzugeben. Hierdurch sind die ungeborenen Kinder gesundheitlich vielfach gefährdet.

In der Zeitschrift „Suchttherapie“, Bd. 9, S. 22, wird als unterstützende Einrichtung für das Einstellen des Rauchens das Hamburger Projekt „PATERAS“ vorgestellt. Dort werden Schwangere von Beraterinnen angerufen, um sie zu motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Organisation ist jetzt bestrebt, weitere professionelle Helfer wie Ärzte, Apotheker und Hebammen in ihr Beratungs- und Betreuungssystem einzubeziehen.

Den Schwangeren wird durch PATERAS bewusst gemacht, dass nach weitergehenden, neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen Kinder von Raucherinnen erheblichen, gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sind. Sie kommen häufiger zu früh und mit zu geringem Gewicht zur Welt. Diese Kinder sind überdurchschnittlich davon betroffen, an Lippen-, Kiefer- und Gaumenspalten zu leiden. Zudem sind sie vermehrt gefährdet, an Blutkrebs und Asthma zu erkranken. Auch der plötzliche Kindstod scheint häufiger aufzutreten, wenn die Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat.

In Deutschland erkranken jährlich 45.000 Personen an Lungenkrebs, darunter vermehrt Frauen, wie eine regionale Analyse des „Krebsregisters Schleswig-Holstein“ beweist („Deutsche Medizinische Wochenzeitschrift“, Bd. 133, S.1487).

Lungenkrebserkrankungen haben sich in Schleswig-Holstein zwischen 1970 und 2004 bei Frauen verdreifacht bis vervierfacht. In anderen Bundesländern lässt sich ein ähnlicher Trend feststellen. Es gilt somit als bewiesen, dass Frauen den schädlichen Wirkungen des Tabaks weniger gewachsen sind als Männer. Ihr Risiko an Lungenkrebs zu erkranken ist bei gleicher Anzahl von gerauchten Zigaretten höher als bei Männern.

Manfred Engelhardt  
Gruppe BZ 55



# **Der Vorstand der Caritas lud ein**

Zu o. g. Essen war auch unser Vorstand eingeladen, ohne zu wissen, warum, wieso, weshalb, es hieß nur: „Wir würden Sie gerne zu einem Mittagessen in unserem Seniorenheim auf der Schmiedestraße 16 begrüßen.“ Na klar dachten wir, hier möchte man sicherlich die Gruppenarbeit gegen Sucht in den Seniorenheimen aktivieren und gingen hin. Na gut denn, erst einmal hören und sich dann Gedanken machen und Mitarbeiter motivieren. Stattdessen kam alles ganz anders.

Der Vorsitzende bat mich (Heinz und Reinhard konnten nicht), ihn zu begleiten. Wir fuhren also gemeinsam zur Schmiedestraße und kamen dann, nachdem wir die alten Leute (man konnte schon einen Vorgeschmack bekommen) passiert hatten, in einen sachlich aussehenden Raum. Ein Tisch war sehr gut eingedeckt. Hier standen einige gut „formell“ gekleidete Herren und nun stellte sich heraus: Es handelte sich um eine Einladung aller unter dem Dach der Caritas befindlichen sozialen Einrichtungen. Eine zukünftige gute Zusammenarbeit sollte gefördert werden und man wollte sich bereits gegenseitig bekannt machen. So kamen 16 Personen zusammen.

Zu Tisch gesetzt, entpuppte sich das Essen zu einem Gourmet-Essen. Es schmeckte fantastisch. Es wurden gute Gespräche geführt mit dem Ausgang, dass man sich zweimal im Jahr rundum treffen wolle, um die weiteren Schritte gemeinsam zu besprechen und eventuelle Unklarheiten im persönlichen Gespräch zu begleichen.

„Gute Idee“ fanden wir, und melden uns sofort als dritter Gastgeber. Aber keine Sorge, ein solches Gourmetessen muss es nicht sein, wir machen ganz was Normales, was unserem Geldbeutel entspricht und was wir können. Hier haben wir schon Kontakt zu unseren im Verein befindlichen Köchen aufgenommen, damit es gut wird.

Ich blamierte mich natürlich wieder bis auf die Knochen... Als wir bei Tisch saßen, wollte ich höflich mit meinem Tischnachbarn, einem sehr gut aussehenden, älteren Herrn, ins Gespräch kommen und fragte höflich: „Und welche Institution vertreten Sie hier, da wir beide uns noch nicht begegnet sind?“ und er antwortete mir: „Ich bin hier nur Gast, denn ich war bei der Caritas früher der Direktor...“

GiselaSchulz  
Beisitzerin für Öffentlichkeitsarbeit

# **Die stillen Helfer...darüber sollte jeder einmal nachdenken!**

In unserem Verein werden, das freut uns alle sehr, von einigen engagierten Mitgliedern bzw. Mitarbeitern, hin und wieder kleine Veranstaltungen ins Leben gerufen, die auch, sofern genug Werbung dafür gemacht wurde, gut angenommen werden.

Ein Beispiel ist die Halloween-Party, die am 31.10. in der Cafeteria des Begegnungszentrums stattgefunden hat und sich über eine stattliche Anzahl Besucher freuen konnte.

Die Idee entstand bei den Mitarbeitern der Cafeteria und wurde von diesen auch organisiert.

Es wurden Vorschläge gemacht, was die besonderen Speisen und Getränke anging und natürlich wurden Helfer gesucht und auch gefunden, die die eine oder andere Leckerei mitbrachten. Ein großer Teil der Speisen wurde von den BZ-Mitarbeitern zubereitet.

Für die BZ-Mitarbeiter ist das ein Job. Bei solchen Anlässen fällt da natürlich mal ein bisschen mehr Arbeit an als im normalen Betrieb.

Oftmals untergehen tut dabei die Arbeit der stillen Helfer. Diese arbeiten ehrenamtlich, d.h. in ihrer Freizeit, und oftmals auf eigene Kosten. Diese ehrenamtliche Leistung kommt dem Verein und damit allen Mitgliedern, die es wollen, zu Gute.

Den Mitarbeitern kann jeder danken und ihnen ein Lob aussprechen.

Die stillen Helfer bekommen diesen Dank und das Lob nur selten und wollen eigentlich auch gar nicht damit an die vorderste Front gerückt werden. Denn sie tun es gerne... für sich und für andere.

Leider kommen hin und wieder Unstimmigkeiten auf. Da wollen einige wenige zwar etwas tun, aber bitte nur, wenn eine kleine Aufmerksamkeit dabei herauspringt.

Meiner Meinung nach aber leben solche Veranstaltungen, vor allem in einem Verein wie dem KB, vor allen Dingen durch das Ehrenamt.

Es gibt Menschen, die ihre Kreativität, ihr Können oder ihr Wissen herzlich gerne anderen Menschen weitergeben möchten. Und es gibt Menschen, die davon profitieren.

Wenn jeder nach seinen Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten hin und wieder etwas beisteuert zu solchen Veranstaltungen, dann kommt auch jeder in den Genuss sowohl des Gebens wie auch des Nehmens.

Wer gerne gibt, dem wird auch gern gegeben. Das gilt für alle Bereiche des menschlichen Daseins.

Gabi Konieczny  
Gruppe BZ 55

# **Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte**

Es war einmal, etwa drei Tage vor Weihnachten, spät abends. Über den Marktplatz der kleinen Stadt kamen ein paar Männer gezogen. Sie blieben an der Kirche stehen und sprühten auf die Mauer „Ausländer raus“ und „Deutschland den Deutschen“. Steine flogen in das Fenster des türkischen Ladens an der Ecke. Dann zog die Horde ab. Gespenstische Ruhe. Die Gardinen an den Häusern in der Umgebung waren schnell wieder zugezogen. Niemand hatte etwas gesehen.

„Los, kommt, es reicht. Wir gehen!“ „Wo denkst du hin? Was sollen wir denn da unten im Süden?“ „Da unten? Da ist immerhin unsere Heimat. Wir tun, was an der Wand steht: 'Ausländer raus!'“

Tatsächlich, mitten in der Nacht kam Bewegung in die kleine Stadt. Die Türen der Geschäfte sprangen auf: Zuerst kamen die Kakao-Päckchen, die Schokoladen und Pralinen in ihren Weihnachtsverkleidungen. Sie wollten nach Ghana und Westafrika, denn da waren sie zu Hause. Dann der Kaffee, palettenweise! Uganda, Kenia und Lateinamerika waren seine Heimat. Ananas und Bananen räumten ihre Kisten, auch die Trauben und Erdbeeren aus Südafrika. Fast alle Weihnachtsleckereien brachen auf. Pfeffernüsse, Spekulatius und Zimtsterne, die Gewürze in ihrem Inneren zog es nach Indien.

Der Dresdner Christstollen zögerte. Man sah es an den Tränen in seinen Rosinenaugen, als er zugab: „Mischlingen wie mir geht es besonders an den Kragen.“

Die Herkunft zählte! Der Verkehr brach an diesem Tag zusammen. Lange Schlangen japanischer Autos, voll mit Optik und Unterhaltungselektronik krochen gegen Osten. Am Himmel sah man die Weihnachtsgänse nach Polen fliegen, auf ihrer Bahn gefolgt von den Teppichen des fernen Asien.

Man musste sich vorsehen, um nicht auszurutschen, denn von überall her quollen Öl und Benzin hervor, flossen in Richtung Naher Osten. Autos begannen sich aufzulösen, das Aluminium wanderte nach Jamaika, das Kupfer nach Somalia. Eisenteile nach Brasilien, der Naturkautschuk nach Zaire.

Nach drei Tagen war der Spuk vorbei, der Auszug geschafft, gerade rechtzeitig zum Weihnachtsfest. Nichts Ausländisches war mehr im Land. Aber Tannenbäume gab es noch, Äpfel und Nüsse. Und „Stille Nacht“ durfte gesungen werden, zwar nur mit Extragenehmigung, denn das Lied kam aus Österreich.

Nur eines wollte nicht ins Bild passen. Maria, Josef und das Kind waren geblieben. Drei Juden. Ausgerechnet.

„Wir bleiben“, sagte Maria, „wenn wir aus diesem Land gehen, wer will ihnen dann noch den Weg zeigen, den Weg zurück zur Vernunft und zur Menschlichkeit?“

gefunden von Wolfgang Meiswinkel  
in Blitzlicht 1/2007

## **Frauenfrühstück**

Nein, dabei handelt es sich nicht um eine *kannibalistische* Veranstaltung, wie ein Kreuzbundmitglied einmal spaßeshalber nachfragte, sondern um eine „Frühstücksparty“, bei der jede Frau etwas zu Essen mitbringt. Die Veranstaltung wird vom Kreuzbund Düsseldorf und von der Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention des Caritasverbandes Düsseldorf gemeinsam organisiert. Bei diesem Frühstück bietet sich den Frauen die Möglichkeit, unkompliziert Kontakte zu knüpfen und sich für eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes zu "erwärmen". Das Frauenfrühstück, das Brunhilde Dupick vom Kreuzbund immer sehr liebevoll gestaltet, richtet sich darüber hinaus aber auch an Frauen, die bereits in der Selbsthilfegruppe sind, sich jedoch noch nicht dazu überwinden konnten, einen Termin für ein Einzelgespräch mit einer Therapeutin zu vereinbaren. Claudia Stark von der Fachstelle für Suchtberatung begleitet dieses Frühstück und strukturiert das Geschehen dergestalt, dass in der ersten Stunde gemeinsam gefrühstückt und geplaudert wird. In der zweiten Stunde wird dann nachgefragt, ob jemand ein Thema mitgebracht hat, über das dann themenzentriert diskutiert wird.

Das Frühstück wird gut besucht, in der Regel sind es zehn bis 14 Frauen. Es gibt "Stammgäste", aber immer wieder finden auch neue Frauen den Weg an den Frühstückstisch, die herzlich willkommen geheißen werden.

Also Frauen, lasst es Euch mit uns gemeinsam schmecken und kommt zum Frauenfrühstück, wir freuen uns auf Euch.

Claudia Stark  
Caritasverband

**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 € 0,20/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!**

## BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

**Stadt-Sparkasse Düsseldorf**  
Kto.-Nr.: 10 19 23 34  
BLZ 300 501 10

oder

**Deutsche Bank AG**  
Kto.-Nr.: 6 14 25 74  
BLZ 300 700 10

**Ich besuche die Gruppe:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** (in Druckschrift)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beginn der Mitgliedschaft: \_\_\_\_\_

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift Gruppenleiter

**Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_  
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_  
Datum Kreisvorsitzender

# Zum guten Schluss...

## Mein Geschenk an Dich

### Das Leichtere:

Es ist leichter zu denken,  
als zu fühlen -  
leichter, Fehler zu machen,  
als das Richtige zu tun.

Es ist leichter zu kritisieren,  
als zu verstehen -  
leichter, Angst zu haben,  
als Mut.

Es ist leichter zu schlafen,  
als zu leben -  
leichter zu feilschen,  
als einfach zu geben.

Es ist leichter zu bleiben,  
was man geworden ist,  
als zu werden,  
was man im Grunde ist.

Impressum



112\_2008

#### Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 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: [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

#### Verantwortliche Redakteurin:

Gisela Schulz  
Tel.: 02 11 - 67 55 48  
Mobil: 01 72 - 2 13 48 55

#### Redaktion:

P. Bleich, A.. Heymann,  
P. & G. Konieczny,  
D. Krause-Plate, R. Metz,  
H. Strelow  
A. Buschmann (Satz)  
6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 650 Stück