

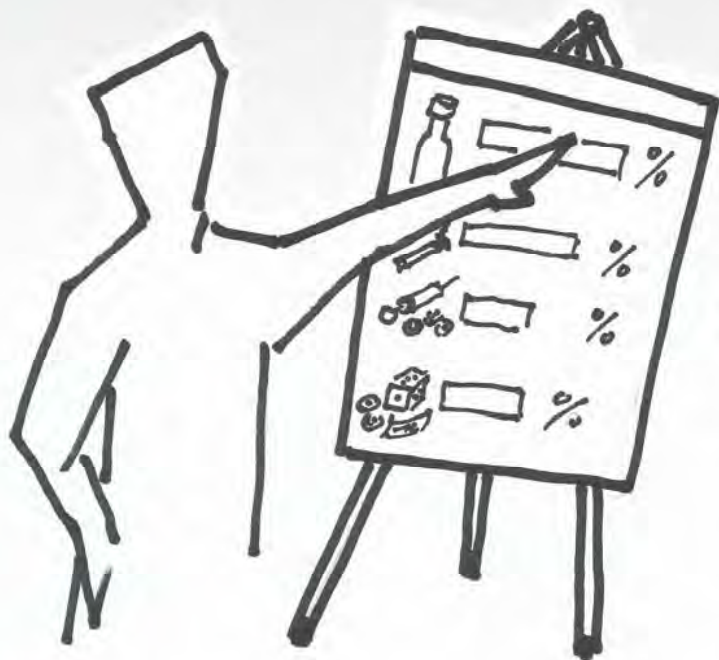
**KREUZ** *bunt+  
aktuell*



KREUZBUND

**Nr. 145** Mai/Juni 2014

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



**suchtBeratung!**

# Editorial

Es gibt gute Nachrichten vor der Mitgliederversammlung: für jedes der sieben Vorstandsämter hat ein Mitglied seine Kandidatur angekündigt. Es können sich – auch in der Versammlung – weitere Bewerber melden, aber zunächst einmal bleibt dem Wahlleiter die Ungewissheit erspart, ob die Ämter überhaupt besetzt werden können. Die Versammlung kann natürlich immer noch Kandidaten ablehnen, aber so ist die Lage deutlich entspannter. A propos Wahlleiter: **Michael Kalwitzki** hat versichert, dass er als Pensionär diese Wahl nicht mehr leiten wird. Es wird deshalb ein neuer Wahlleiter gesucht. Dieses Amt hat die erfreuliche Eigenschaft, dass es nach der Wahl sofort wieder endet. Es sollte sich also ein(e) Kandidat(in) finden lassen, der/die sich in der Satzung etwas auskennt. Zur Erinnerung: **Mitgliederversammlung am Samstag, 5. Juli 2014, 10.00 Uhr** im Lambertussaal, Stiftsplatz 1 in der Altstadt.



In den letzten Ausgaben dieser Zeitschrift haben wir wegen der anstehenden Wahlen intensiver in den Kreuzbund hineingeschaut. In der nächsten Ausgabe werden wir als Schwerpunkt den neuen Vorstand vorstellen. Umso wichtiger ist es uns, in diesem Heft eine der Kernaufgaben des Vereins zu adressieren, mit der er an die Öffentlichkeit tritt: die **Suchtberatung**. In den Gruppen, im BZ, in der Prävention und in Betrieben versuchen Weggefährten die Suchtgefahren in das öffentliche Bewusstsein zu

bringen und Hinweise zum richtigen Umgang mit Suchtmitteln und Abhängigen zu geben.

Unsere Erfahrungen als Betroffene oder Angehörige befähigen uns zu *Informationen aus erster Hand*. Wir laden alle Weggefährten dazu ein, ihr Wissen nicht für sich zu behalten. Wissen vermehrt sich bekanntlich, wenn man es mit anderen teilt!

**Redaktion**

# *Gut beraten: Die Fußwaschung Jesu als Grundhaltung*

Ich kenne keine andere zeichenhafte Handlung, die den Zusammenhang von Gottesdienst und Caritas klarer zum Ausdruck bringt als die Fußwaschung am Gründonnerstag. Im Johannesevangelium ersetzt die Erzählung von der Fußwaschung sogar die Abendmahlsberichte wie in den drei anderen Evangelien von Matthäus, Markus und Lukas. Johannes macht so deutlich, dass eine entschiedene tätige Nächstenliebe der Auftrag Jesu ist. Jesus nachfolgen heißt, sich mit ihm aufmachen, anderen die Füße zu waschen. Vor dem anderen niederknien heißt, ihn daran zu erinnern, dass er in den Augen Gottes groß ist.

Papst Franziskus hat am Gründonnerstag im letzten Jahr zwölf Jugendlichen in einem Gefängnis und in diesem Jahr zwölf Behinderten in einem Therapiezentrum die Füße gewaschen. Jesus macht es zum ersten Auftrag derer, die ihm nachfolgen: das Leben und das „Heil“ Gottes erfahrbar werden zu lassen – besonders für die, deren Leben von Brüchen, von Krankheit, von „Unheil“ geprägt ist. „Du, Herr, willst mir die Füße waschen?“, fragt Petrus Jesus. Genau darum geht es: Um die Bewegung Gottes auf den Menschen zu, um Leben und „Heil“ dahin zu bringen, wo Tod und „Unheil“ sind.

Für jedes Gespräch im Kreuzbund, besonders für jede Beratung bedeutet dies: Die Beziehung von Berater und Klient findet allenfalls auf Augenhöhe statt. Noch besser beraten ist der erfahrene oder professionelle Gesprächspartner, wenn er sich um des Klienten willen mit eigenem Wissen und vorschnellem Rat zurückhält und sich so gesehen in bester Absicht klein macht und innerlich niederkniet. Im Wissen, dass jeder Klient in den Augen Gottes groß ist und im Vertrauen darauf, dass jeder Hilfesuchende viel Wissen und Ressourcen zur Lösung aktueller Probleme und für seinen weiteren Lebensweg in sich trägt.

Die Fußwaschung am Gründonnerstag ist für mich nicht nur eine heilsame Grundhaltung für Berater im Beratungsgespräch. Sie beschreibt für mich eine Gesprächskultur, wie ich sie im Kreuzbund durchgängig ganz selbstverständlich erlebe. Ihnen und Euch allen im Kreuzbund wünsche ich weiterhin heilsame Gespräche voller Leben – nicht nur in der Osterzeit!



**Klaus Kehrbusch**  
geistlicher Beirat

# ***Neues aus dem Vorstand***

## **+++ Prof. Meyer-Falcke besucht das BZ +++**

Der u.a. für Gesundheit zuständige Dezernent der Stadt Düsseldorf nahm sich die Zeit und ließ sich vom Vorstand des CV und des Kreuzbundes Düsseldorf über die Arbeit des BZ und unser Kooperationsprojekt berichten. Er regte an, in einer gemeinsamen Initiative die Ärzteschaft stärker für das Thema Sucht zu sensibilisieren.

## **+++ Personalveränderung im Gesundheitsamt +++**

Die Leiterin der Sucht- und Psychatriekoordination des Gesundheitsamtes, **Charlotte Dahlheim**, hat am 31. März Düsseldorf in Richtung Köln verlassen. Sie hat die Selbsthilfe stark unterstützt und viele Impulse für die öffentliche Darstellung gegeben. Ihre Nachfolge ist noch ungeklärt. Davon ist auch der Prozess der Suchthilfeplanung betroffen, der die Entscheidungen des Rates für die Vertragsperiode ab 2015 vorbereiten soll.

## **+++ Umzugsausschuss tagte am 03.04.2014 +++**

Im Umzugsausschuss informierte der Vorstand interessierte Mitglieder über den Stand der Planungen und diskutierte mit ihnen weitere Schritte. Aktueller Zeithorizont für den Umzug ist Herbst 2015, weil sich die Erteilung der Baugenehmigung verzögert. Es sollen ad hoc Arbeitsgruppen zu Einzelthemen berufen werden. Der Ausschuss selbst wird bei größeren Fortschritten zusammentreten.

## **+++ DV - Delegiertenversammlung am 29.03.2014 +++**

Die jährliche Versammlung nahm die Berichte des DV-Vorstandes entgegen und erteilte die Entlastung für 2013. Außerdem wurden Satzungsänderungen beschlossen. Der Kreisverband Düsseldorf war mit einer starken Riege von Delegierten vertreten.

## **+++ Motivationsgruppe in der JVA Düsseldorf +++**

Klaus Prüsse, früher Leiter der Gruppe Kaiserswerth, ist nach seiner Rückkehr aus Wittlich zum JVA-Team gestoßen. Ab dem 5. Mai wird er gemeinsam mit Erika Worbs die Gruppenleitung übernehmen. Heinz Wagner und Reinhard Metz stehen als Vertreter bereit.

**Der Vorstand**

# ***Ehre wem Ehre gebührt!***

Anlässlich der Delegiertenversammlung des Diözesanverbandes Köln am 29. März 2014 wurden die Diözesan- und Bundesvorsitzende **Andrea Stollfuß** für 10 Jahre und die Diözesan-Geschäftsführerin **Gisela Schulz** für 30 Jahre Kreuzbund-Mitgliedschaft geehrt.



Foto: Reinhard Metz

# ***Beratung tut Not!***

Bei Schulbesuchen fiel mir auf, wie viele Missverständnisse in Bezug auf Alkohol im Allgemeinen und Sucht im Besonderen in Umlauf sind. Durch Schaden klug geworden habe ich einige Einsichten gewonnen. Deshalb stutze ich oft und schüttele den Kopf, wenn ich erlebe, wie naiv über Alkohol und andere Suchtmittel in unserer Gesellschaft gedacht und geredet wird. Und das beileibe nicht nur von Jugendlichen in der Schule!

Beispiel 1:

Warum trinken Menschen Alkohol? Weil er gut schmeckt, ist die häufigste Antwort. Dabei ist reiner Alkohol geruch- und geschmacklos. Bier schmeckt bitter, Wein sauer und Schnaps brennt im Hals. Der eigentliche Grund für das Trinken ist meistens, dass man damit seine Stimmung verbessern und Gefühle manipulieren kann! Dafür wird das Risiko der Abhängigkeit in Kauf genommen, weil es weit weg und diffus erscheint. Meine Aufgabe in der Schule ist es, das Risiko angesichts meiner Suchtgeschichte konkret zu machen und den Weg in die Sucht und wieder heraus für Jugendliche begreiflich darzustellen.

Beispiel 2:

Nicht nur Jugendliche machen die Erfahrung, dass sie mit häufigem Alkoholkonsum „mehr vertragen“. Ihr Körper gewöhnt sich an den Stoff, die Ausfallerscheinungen treten scheinbar später auf. Sie lernen, diese zu kontrollieren und zu kompensieren. Dadurch werden sie zu dem Trugschluss verleitet, dass der Alkohol ihnen nichts mehr anhaben kann und sie mehr konsumieren dürfen. Sie übersehen dabei, dass Alkohol als Nervengift allein durch die zugeführte Menge wirkt. Seine kurz- und langfristigen schädlichen Wirkungen auf Körper, Seele und Verstand treten unabhängig von der Gewöhnung ein.

Beispiel 3:

In den Zeitungen wird oft über „Rekordwerte“ von bis zu 5 Promille berichtet, die jemand überlebt hat. Das verleitet zu dem Schluss, dass die eigene Blutalkohol-Konzentration bei einer Kontrolle von „nur“ 1,5 ‰ harmlos gewesen sei. Dabei handelt es sich dabei um eine massive Alkoholvergiftung, die bei einem normal konsumierenden Menschen einen schweren Rauschzustand bewirkt.

#### Beispiel 4:

Neulich war zu lesen, dass Streetworker in Essen Bierdosen an Obdachlose verteilen als Gegenleistung dafür, dass diese ihren Lagerplatz sauber halten. Auch wenn dahinter die Absicht steckt, mit den Empfängern in Kontakt zu treten und sie zu einem für sie förderlichen Verhalten zu motivieren, ist doch fraglich, ob in diesem Fall der Zweck die Mittel heiligt. Das „Konzept“ offenbart eher die Ohnmacht der Suchthilfe gegenüber Abhängigen, die infolge ihrer Suchterkrankung nicht ansprechbar und einsichtsfähig sind.

Die Liste ließe sich beliebig verlängern. Sie zeigt die Bedeutung von Information und Aufklärung, die gerade auch Abhängige nach Beendigung des Konsums aufgrund ihrer Erfahrung geben können. Ich wünsche mir noch mehr Weggefährten, die diese Aufgabe zu ihrem Anliegen machen.

**Reinhard Metz**



Zeichnung: Horst Stauff

# ***Gespräch, Beratung, Therapie***

Das nachfolgende Paradox wird der irischen Trinkergarde in die Schuhe geschoben. Es lautet: „**Realität ist eine Illusion, die durch Mangel an Alkohol verursacht wird!**“ Wenn ich zurückdenke, staune ich manchmal schon, wie weit man sich durch Zufuhr großer Mengen alkoholischer Getränke von dieser „Illusion“ entfernen kann! Vor allem habe ich davon gar nichts bemerkt!

Als ich eher wenig freiwillig mit dem Trinken aufhörte, musste ich gleichzeitig auch den Glauben an die obige Trinkerweisheit aufgeben. Ich habe dabei vielfältige Hilfe und Unterstützung benötigt durch meine Familie, die Beratungsstelle, die Therapie und durch meine Gruppe. Über die Begrifflichkeiten habe ich mir keinen Kopf gemacht, Hauptsache es half!

Jetzt wollen wir zusammen mit der Suchtberatung der Caritas etwas Neues versuchen: **Mehr** Abhängige erreichen, um ihnen **früher** Wege aus dem Hamsterrad der Sucht zu zeigen. Nach 13 Jahren Abstinenz und 9 Jahren im Vorstand des Kreuzbundes stellt sich auf einmal die Frage: was tun wir da eigentlich, wie nennen wir das und dürfen wir das überhaupt?



Gespräche führen!

Zeichnung: Horst Stauff



Was wir sicher nicht machen ist **Therapie**. Der Begriff ([griechisch](#) θεραπεία *therapeia*) bezeichnet die Dienstleistung, die Pflege der Kranken. Anders als die Beratung kann die Therapie oft auf die Mündigkeit des Patienten, auf seine 'Souveränität in eigenen Belangen' verzichten, setzt sie wie z.B. bei der Narkose sogar voraus. Der Patient kann nur entscheiden, ob er zum Arzt geht, ansonsten muss er sich dem fachlichen Urteil des Arztes unterordnen.

Die Caritas - Suchtberatung trägt ihren Auftrag schon im Namen. **Beratung** ist eine Form der Interaktion zwischen Personen, die dem Wissenstransfer dient (Wikipedia). Dabei obliegt es dem Beratenen, selbst zu entscheiden, ob er die Ratschläge annehmen und ggf. umsetzen will. Was aus der Beratung wird, entscheiden letztlich die Beratenen (a.a.O.).

Auch in den Gruppen der Suchtselbsthilfe gibt es häufig Beratungssituationen. Während sie nach dem Konzept der Anonymen Gruppen eher begrenzt sind, weil eher auf Monolog angelegt, sind sie bei den anderen Verbänden im Rahmen der Gruppengespräche nicht nur zugelassen sondern sogar erwünscht. Auch wenn jeder zunächst nur von sich selbst spricht, schließt das nicht aus, dass er seine Erfahrungen einbringt, um sein Wissen weiter zu geben. Der Unterschied zur professionellen Beratung besteht darin, dass diese auf fachlichen Kenntnissen und Erfahrungen beruht, während in der Selbsthilfe die persönlichen Erfahrungen weitergegeben werden.

In der professionellen Suchthilfe bezeichnen die unterschiedlichen Begriffe zusätzlich die Abrechnungsmodalitäten bei den Kostenträgern. Dabei geht es auch um die Frage, welche Berufsgruppen z.B. „Therapie“ anbieten dürfen.

Für uns ist wichtig, dass wir in der Selbsthilfe neben dem Gruppengespräch Beratungen auf der Grundlage unseres Erfahrungswissens und der Gruppenleiter- bzw. Suchtkrankenhelfer-Ausbildung durchführen dürfen. Die Zusammenarbeit mit der Caritas - Suchtberatung gibt uns erweiterte Möglichkeiten unsere Erfahrungen mit dem Fachwissen der Profis zu kombinieren. Dadurch können wir gemeinsam mehr Verantwortung zum Nutzen Ratsuchender übernehmen.

**Reinhard Metz**  
stv. Vorsitzender



## ***Geschäftsführer/in***

Ich möchte mich um das Amt der "Spaßbremse",  
sprich Geschäftsführerin bewerben.

Zum Kreuzbund kam ich 1987 und seit 2000 sitze ich im Büro. Aus dem Büro kennen mich wohl auch die meisten Mitglieder. In meiner Bürozeit habe ich für einige Vorstände gearbeitet und möchte dies auch weiter tun.

Die Aufgaben des Geschäftsführers wurden von mir unterstützt, die geschäftlichen Abläufe sind mir bekannt und ich denke, dass ich dem Kreuzbund weiterhin gute Dienste leisten kann.

**Angelika Buschmann**



## ***Frauenbeauftragte***

Hiermit möchte ich mich als Frauenbeauftragte bei den anstehenden Vorstandswahlen bewerben. Ich bin 71 Jahre alt und seit 1989 im Kreuzbund.

Einige von Euch werden mich schon von anderen Aktivitäten her kennen. Da ich auch im Frauenarbeitskreis bereits seit einigen Jahren mitarbeite, würde ich mich über Eure Stimme am 05.07.2014 freuen.

**Frauke Piepmeyer  
Gruppe BZ 8**

# ***Gedanken einer mitbetroffenen Ehefrau***

Peter wird in diesem Sommer 80 Jahre, ich glaube es selbst kaum. Welch eine tiefe Dankbarkeit empfinde ich, dass wir verhältnismäßig gesund auf unsere alten Tage noch gemeinsam durch unser Leben spazieren können. Goldene Hochzeit haben wir auch schon miteinander feiern können..... und dabei sah es zu Beginn unseres gemeinsamen Weges gar nicht so berühmt aus mit uns beiden.



Anfang 30 war ich – wir hatten unsere beiden Mädchen – als mir klar wurde, mit Peters Trinkverhalten stimmt etwas nicht. Wieso ist er so schnell betrunken, wenn andere noch gar nicht richtig angefangen hatten? Das er heimlich seine Zapfhähne hatte, habe ich erst später bemerkt. Ich weiß noch wie es sich anfühlt, belogen zu werden: Ja, ich höre ja auf ..... meckere doch nicht! Und ob ich sauer war! Ich habe ja so gern geglaubt, dass er

morgen nicht mehr trinken wird.... Wenigstens im Urlaub, Peter, die Kinder, das muss doch nicht sein. Es war nicht schön, den Kindern zu erklären, warum dem Paps die Hände zitterten. Es war nicht schön, nachzusehen, wo ich wieder eine Flasche finden könnte. Es war nicht schön, mich abends neben einen bereits schlafenden Ehemann zu legen, der seine Fahne ausdünstete.

Es war nicht schön, meinem erwachsenen Mann die Scheckkarte wegzunehmen. Ich fühlte mich richtig elendig und behielt lange alles für mich, bis ich selbst nicht mehr gesund war. Mein Magen streikte. Da fühlte ich mich mutig und rief das Gesundheitsamt Düsseldorf an und klagte meine Sorgen.

Ich wollte nicht so recht wahrhaben, dass mein Mann alkoholabhängig war, noch redete ich manches schön, was es längst nicht mehr war. In diesem „meinem Stadium“ lernte ich den Kreuzbund kennen. Peter war an einem Punkt angekommen, wo auch er „alle“ war: Er sitzt zu Hause – schwach betrunken – am Schreibtisch, stützt die Hände in den Kopf und jammert, Renate, hilf mir doch, ich kann nicht mehr, ich kann nicht mehr aufhören zu trinken.

So sind wir in den Kreuzbund gegangen, gemeinsam; gemeinsam haben wir uns in die Gruppe gesetzt. War das schwer, da den Mund aufzumachen. Aber es gab Ermutigung, Leute, die bereits den Weg der Abstinenz gegangen waren. Peter wollte auch, er wollte von seinem Feind weg, er wollte nicht mehr trinken.

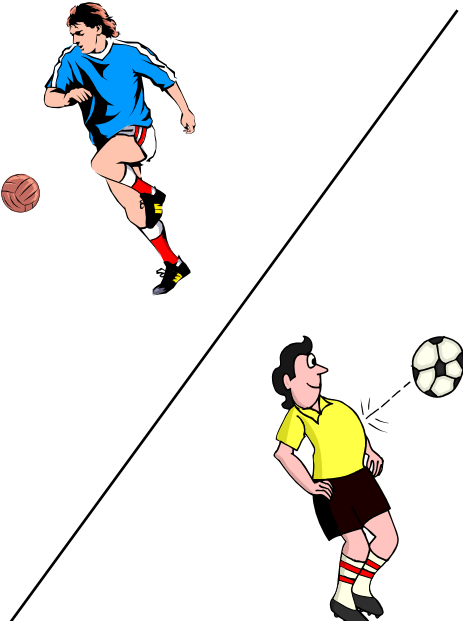
Und er ging in die Entzugsbehandlung .... Und ich war froh und dankbar!

Das bin ich bis heute und auch sehr stolz auf seinen Weg. Peter war im Januar 38 Jahre trocken. Die anfänglichen „trockenen“ Jahre waren manchmal auch kein Zuckerschlecken, ich bekam einen Ehemann zurück, das 3. Kind hatte er abgestreift. Wir hatten oft dicken Zoff.... Aber wir lernten – auch mit Hilfe unserer Gruppe – miteinander zu reden.

Ja, nun sind wir in unserem gemeinsamen Alter angelangt. Zufrieden und dankbar sind wir beide, dass wir uns haben.

So war – im Nachhinein gesehen - der Alkohol etwas Böses, was wir gemeinsam drehen konnten.

**Renate Bleich  
BZ 55**



**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

**Im Sommer:**  
Sportplatz Altenbergstraße 103,  
Anfahrt Schlüterstraße  
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

**Ansprechpartner:  
Egon Frencken  
Telefon: 0211 / 1 66 45 95**

# Kreuzbundkalender

## Wochenenddienste im BZ

03. und 04.05.2014	BZ 1
10. und 11.05.2014	BZ 8
17. und 18.05.2014	BZ 9
24. und 25.05.2014	BZ 15
31.05. und 01.06.2014	BZ 6
07. und 08.06.2014	Team f. Kaiserswerth
14. und 15.06.2014	Team f. Bilk
21. und 22.06.2014	BZ 2
28. und 29.06.2014	Team f. Unterrath
05. und 06.07.2014	BZ 14
12. und 13.07.2014	Urdenbach

## KB-Termine:

05.05.2014	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
12.05.2014	16.00 Uhr Vorstandssitzung
02.06.2014	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
14.06.2014	10.00 Uhr Männerfrühstück
16.06.2014	16.00 Uhr Vorstandssitzung
05.07.2014	Mitgliederversammlung 2014

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Gisela Schulz
Markushaus	Gisela Schulz
Fliedner- Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyerstraße	Reinhard Metz

---

## Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Bendemannstraße 17, 10.00 bis 16.00 Uhr

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

**Bitte die Termine vormerken.**

**10. Mai 2014  
12. Juli 2014  
06. September 2014  
08. November 2014**

## Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Bendemannstraße 17 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ 15</b> Achim Zeyer Tel.: 0211/38739827	<b>BZ 22 „60 Plus“</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr</b> Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-2135 571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> Heinz Drillen, Tel.: 4383998	<b>BZ 8</b> Christa Thissen, Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Eduard Lanzinger Tel.: 9269250
	<b>BZ 14</b> <b>Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr</b> Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051		<b>Selbsthilfe-Gruppe</b> LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.00 bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	<b>BZ 1</b> Erika Worbs, Tel.: 152134			
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562			

## Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

<b>Entlassentreffen</b> auch für stationäre Patienten LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 17.00 bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Manfred Horbach Tel.: 0211/7670293	<b>Unterrath</b> Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0157/77223712	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Bilk 1</b> Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170 Frauke Mühlmann, Tel.: 314364	
	<b>Urdenbach</b> Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a Gerhard Wanhorst, Tel.: 242446		<b>Derendorf</b> Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
			<b>Kaiserswerth</b> Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 Guido Zahn, Tel.: 0172/2631196	<b>Kreuzbund Sportgruppe</b> Nähere Informationen auf Seite 12

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211/ 17939481

Telefon 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

### Vorstand

Peter Konieczny 02173/ 2035750

(Mobil) 0172/ 2832057

Joachim Oelke 0211/ 87594813

(Mobil) 0174/ 2088068

Reinhard Metz 0211/ 571859

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Gabriele Michels 0211/ 429688

(Mobil) 0173/ 7373407

Heinz Drillen 0211/ 4383998

(Mobil) 0177 7384752

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)



## Feiern im BZ

### Nur mal zur Erinnerung:

Die Cafeteria und die Gruppenräume stehen auch für Eure privaten Feste zur Verfügung. **Für Mitglieder mietfrei.** Die Getränke stellt die Cafeteria zu den bekannt günstigen Preisen. Selbstverpflegung oder durch die Cafeteria nach Absprache mit Reinhold Thüs.

Der Vorstand

Einzelgespräche nur nach  
telefonischer Vereinbarung

Anmeldung im Büro, ☎ 0211/17939481

## Ansprechpartner der Region

### Nord in der Erzdiözese Köln:

Reinhard Metz

#### Regionalbeauftragter

Düsseldorfer Str. 153

40545 Düsseldorf

Tel.: 0211/571859

Fax: 0211/16978553

reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de

## Öffnungszeiten

### Büro Bendemannstraße:

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr



## Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555

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



Egon Frencken  
Eibenstr.4  
40 627 Düsseldorf  
Telefon:(0211) 1 66 45 95  
Handy: (0173) 2 62 15 04  
[egon.frencken@arcor.de](mailto:egon.frencken@arcor.de)

Düsseldorf 14.01.2014

Liebe Freunde in der Suchtselbsthilfe.

Es ist mal wieder soweit. Das 3. verbandsübergreifende Fußballturnier steht vor der Tür.

Sponsor der Veranstaltung ist der:

**Fach – Ausschuss Suchtselbsthilfe Nordrhein-Westfalen (FAS NRW)**

Die „Sportgruppe Kreuzbund Düsseldorf“ führt als Pokalgewinner des letzten Jahres das Turnier durch und feiert gleichzeitig ihr 25-jähriges Bestehen. Am **Sonntag, 29. Juni 2014** treten 10 (12) Mannschaften aus verschiedenen Verbänden der Suchtselbsthilfe auf der **Sportanlage Garather SV auf der Koblenzer Straße 133 in 40595 Düsseldorf** gegeneinander an.

In der Zeit von **09:00 – 16:30 Uhr** freuen sich natürlich zahlreiche Zuschauer über die Spiele. Für das leibliche Wohl von Spielern und Zuschauern sorgen die Damen des Kreuzbundes Düsseldorf.

**Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen!**

Egon Frencken  
Kreuzbund Sportgruppe Düsseldorf





## Vom Träumen und Wachen mit Barbara Kroße

Es geht in unserem Seminar um Lebensträume und die Möglichkeit ihrer realistischen Umsetzung - vielleicht auch auf eine andere Weise als erwartet.

Und es geht ums Wachsein für eben diese Alternativen - und auch darum, wachsam mit unserem Körper und unserer Seele umzugehen.

Bedeutende Nachträume mögen uns bei beidem weiterhelfen - wir können sie miteinander deuten und bearbeiten.

### **Ziel der Seminare und Arbeitsmethoden**

Ziel der Seminare ist eine geschärfte Wahrnehmung, eine zunehmende Selbstfindung und Selbstannahme und eine Verbesserung der Lebensqualität. Dazu gehören: Deutlichmachung der Ressourcen, Hilfestellung bei der Reintegration abgespaltenen Persönlichkeitsanteile, Ermutigung, Neues auszuprobieren.

Meine Arbeitsmethode: Gesprächstherapie mit tiefenpsychologischem Hintergrund; hinzu kommen Elemente aus der Verhaltenstherapie, Rollenspiel, Gestaltarbeiten, körperorientierte Komponenten. Wünschenswert und in meinem Repertoire sind 1 - 2 Familienaufstellungen pro Seminar (mehr ist zeitlich nicht unterzubringen)



### **Seminarleiterin:**

Barbara Kroße ist Suchttherapeutin (DAS), hat Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Familienaufstellung (nach Virginia Satir), Psychodrama, Psychosynthese, Focusing und anderen körperorientierten Therapierichtungen. Langjährige Tätigkeit (fast 17 Jahre) in der Fachklinik Bad Tönisstein als Gruppentherapeutin. Seit 1992 in eigener Praxis tätig. Durchführung von Selbststärkungs-Wochenenden und Seminaren in eigener Regie. Vorträge und Tagesseminare für Führungskräfte zum Themenkomplex „Alkoholismus am Arbeitsplatz“. Vorträge in Kliniken, JVA und Schulen über Alkoholismus, Therapiemöglichkeiten und Prophylaxe.

## **Wochenend-Seminar**

Anmeldung im  
Kreuzbund-Büro  
bei Angelika Buschmann  
Bendemannstraße 17  
40210 Düsseldorf  
Tel.: 0211/17939481

von Freitag 07.11.2014, 18.00 Uhr  
bis Sonntag 09.11.2014, 14.00 Uhr  
Anzahl Teilnehmer: 14 Personen

im Tagungshaus "Maria in der Aue"  
In der Aue 1  
42929 Wermelskirchen

Kostenbeitrag  
Mitglieder 90,00 €  
Nichtmitglieder 120,00 €  
(Fällig bei Anmeldung)

# Seminare + Tagungen

16.05.2014 bis 18.05.2014	Senioren 55+ "Warum Seniorenarbeit - ich bin doch noch so jung!?" (Referentin: Roswitha Glatthaar-Eikens), KSI, Bad Honnef, DV-Köln
09.05.2014 bis 11.05.2014	"Wir sind auf Sendung - Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen", (Referentinnen: Sylvia Gräber, Gunhild Ahmann), Kardinal-Schulte-Haus Bergisch-Gladbach, BV-Hamm
14.06.2014 10.00h-16.00h	Frauenseminar "Angst vor der Wahrheit", (Referentin: Katharina Schilling), BZ Düsseldorf, DV-Köln
15.06.2014	Fachtagung "Schöner Lebensabend? Über die Sucht im Alter", Klinik Gut Zissendorf, Gut Zissendorf
20.06.2014 bis 22.06.2014	"Medikamente - wir stehen auf der Speisekarte!?" (Referent: Thomas Cramer), KSI, Bad Honnef, DV-Köln
28.06.2014 10.00h-16.00h	Männerseminar "Die Freude am Mann-Sein", (Referent: Frank Happel), BZ Düsseldorf, DV-Köln
23.08.2014 10.00h-16.00h	Öffentlichkeitsarbeit "Der Kreuzbund stellt sich vor", (Referentin: Andrea Stollfuß), BZ Düsseldorf, DV-Köln
05.09.2014 bis 07.09.2014	"Rückfall - Prophylaxe" (Referentin: Mirjam Niehaus), KSI, Bad Honnef, DV-Köln
12.09.2014 bis 14.09.2014	„Du stellst meine Füße auf weiten Boden – meine Seele atmen lassen" (Referenten: Matthias Dieckerhoff, Michael Tremmel), Haus Ohrbeck, Georgsmarienhütte, BV-Hamm
19.09.2014 bis 21.09.2014	Frauenseminar "Familienkonflikte - wo gibt's das nicht?" (Referentin: Katharina Schilling), KSI, Bad Honnef, DV-Köln
10.10.2014 bis 12.10.2014	„Verständnis und Gelassenheit im Dialog – Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg" (Referenten: Brigitte Zieren-Kobsa, Michael Tremmel), Haus St. Ulrich, Augsburg, BV-Hamm
25.10.2014 10.00h-17.00h	Seminar "Basiswissen Kreuzbund" (Referent: Jochen Wachowski), BZ Düsseldorf, DV-Köln
07.11.2014 bis 09.11.2014	"Vom Träumen und Wachen" (Referentin: Barbara Kroke), Maria in der Aue, Wermelskirchen, KB Düsseldorf
15.11.2014 10.00h-16.00h	"Basis und Vorstand - wie kann gute Kooperation gelingen?", (Referentinnen: Gisela Schulz und Andrea Stollfuß), BZ Düsseldorf, DV-Köln

Für Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Verbände!  
(BV-Hamm / DV-Köln / KB-Düsseldorf)

# ***Rat und Hilfe für Angehörige***

„Was bringt einem Angehörigen die Selbsthilfegruppe und warum sollte er diese besuchen?“

Diese Frage stellten wir uns in der Redaktionssitzung und überlegten, ob man darüber einen Artikel schreiben könnte. Am folgenden Gruppenabend fragte ich in unserer Gruppe, ob wer etwas dazu sagen möchte. Zu meiner Überraschung waren alle begeistert und machten dies gleich zum Thema für einen der folgenden Abende. Nun werde ich versuchen zusammenzufassen, was wir erarbeitet haben.



**Willkommen!**

**Zeichnung: Horst Stauff**

Grundsätzlich stellt sich hier jede/r Angehörige die Fragen:

- Warum sollte ich eine Gruppe besuchen, mein Partner hat doch ein Problem?
- Ich bin doch nicht krank!
- Was sollten die mir noch Neues sagen, was ich nicht schon weiß?
- Liebe ich meinen Partner noch und liegt mir noch etwas an unserer Beziehung?
- Die können mir bei meinen Problemen ja doch nicht helfen!

Im Gruppengespräch wurden folgende Antworten herausgearbeitet:

- Die Angehörigen verwenden eine ungeheure Kraft darauf, den Partner zu decken – das Heil der Familie ist einem wichtig. Sie wurden verletzt, gedemütigt, fühlen sich hilflos und betroffen. Deshalb sollten sie sich unbedingt Hilfe holen.
- Die Gruppe kann ein Rettungsanker sein. Hier können auch Angehörige Hilfe fordern, Ratschläge im Verhalten bekommen, annehmen und umsetzen.
- Hier lernt man die Krankheit verstehen, das manches Verhalten durch die Sucht geschieht.
- Auch ein Partner sollte reden -- in einer Gruppe hat er die Möglichkeit.
- Hier kann er seinen Frust loswerden und sich selbst auch kennenlernen.
- Ein Gruppenbesuch ist je nach der Situation mit und ohne Partner von Vorteil.

Das gemeinsame Fazit lautete: Geborgensein und Unterstützung ist wichtig! Für jeden! Krank oder nicht krank!

Es gibt auf einmal wieder ein **WIR** und nicht nur ein **ICH** !

Unsere Angehörigen fühlen sich in der Gruppe wohl. Selbst wenn sie nicht regelmäßig an den Gruppenabenden teilnehmen, haben sie uns versichert, dass die Gruppe hilft, stärkt und einen trägt.

Das Gespräch führten Carmen Blasche und Peter Bleich in der Gruppe Monheim

|||||  
**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**

# *Jugendliches Rauschtrinken:*

## *Prävention bleibt gefragt*

Am 07. April 2014 wurde in Berlin die repräsentative Studie „Der Alkoholkonsum von Jugendlichen und jungen Erwachsener in Deutschland 2012“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vorgestellt. Die Ergebnisse zeigen, dass sich etwa 17 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren mindestens einmal im Monat in einen Rausch trinken. Bei den 18- bis 25-Jährigen sind es sogar 44 Prozent. Damit ist beim Rauschtrinken im Vergleich zur Erhebung in 2010 (18 Prozent/ 42 Prozent) keine Trendwende sichtbar.

Dazu sagte **Marlene Mortler**, Drogenbeauftragte der Bundesregierung: „Rauschtrinken stellt gerade für Jugendliche ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar und kann zu einer lebensgefährlichen Alkoholvergiftung führen. Auch im letzten Jahr wurden deutschlandweit mehr als 26.000 Fälle von Alkoholvergiftungen registriert, bei denen Jugendliche im Krankenhaus behandelt werden mussten. Sehr beunruhigend finde ich zudem den sehr hohen Anteil junger Erwachsener, die sich regelmäßig in einen Rausch trinken. Beim Thema Alkohol tragen wir als Gesellschaft eine große Verantwortung, der wir noch besser gerecht werden müssen. Es ist an der Zeit, dass ein gesellschaftliches Umdenken zu einem verantwortungsvollen Alkoholkonsum stattfindet.“



Zeichnung: Horst Stauff

**Prof. Dr. Elisabeth Pott**, Direktorin der BZgA, hält es deshalb für notwendig, die medialen Präventionsanstrengungen fortzusetzen und die Maßnahmen auf kommunaler Ebene zu intensivieren. Hierzu plant die BZgA den nächsten Bundeswettbewerb Alkoholprävention zum Thema „Kommunale Strategien“.

### ***Kommentar:***

#### ***Butter bei die Fische!***

Die Bundesbeauftragte **Mortler** zeigt sich „beunruhigt“ und fordert „ein gesellschaftliches Umdenken“. Gleichzeitig verweist die Direktorin der BZgA **Prof. Pott** auf „Maßnahmen auf kommunaler Ebene“.

So richtig es ist, die Präventionsanstrengungen im Jugendbereich fortzusetzen, so sehr fehlt es an „harten“ politischen Schritten, um dem übermäßigen Alkoholkonsum nicht nur Jugendlicher entgegenzutreten. Preiserhöhungen haben sich bei der Repression des Tabakkonsums schließlich als durchaus wirksam erwiesen. Auch der Hinweis auf kommunale Maßnahmen geht weitgehend ins Leere. Die Kommunen haben keinen Zugriff auf Schulveranstaltungen, weil die Zuständigkeit bei den Bundesländern liegt. So kommen nachhaltige Präventionskonzepte nur unter gewaltigem Aufwand zustande.

Das Düsseldorfer Pilotprojekt im Stadtbezirk 6 ist unter anderem deshalb ein Torso geblieben, weil die Kindergärten gerade mit der Ganztagsbetreuung beschäftigt waren und weil sich nur etwa die Hälfte der weiterführenden Schulen daran beteiligt hat. Außerdem hat sich gezeigt, dass die für Prävention verfügbaren personellen und finanziellen Ressourcen allenfalls für die wünschenswerten Aktivitäten im Pilotbezirk ausreichen, keinesfalls aber für eine flächendeckende nachhaltige Suchtprävention. Warum ist es nicht möglich, die Aufklärung über Suchtgefahren in die Lehrpläne zu integrieren? Biologie und Chemie aber auch Sozialkunde und Religion bieten Ansatzpunkte genug dafür!

**Reinhard Metz**



## ***Mediziner raten dazu***



### **Alkoholiker auf ihre Sucht anzusprechen**

Riecht ein Kollege öfter nach Alkohol, sollten seine Kollegen ihn darauf ansprechen. „Viele schauen weg, wenn ein Angestellter Alkoholprobleme hat“, sagt Stephan Weiler von der Deutschen Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin. Es ist ihnen unangenehm oder sie wollen dem anderen keine Probleme bereiten. Doch das sei falsch verstandene Solidarität. Wenn Mitarbeiter Betroffene decken und deren Krankheit ignorieren, dann verhindern sie, dass die Betroffenen frühzeitig etwas gegen ihre Sucht unternehmen.

Um den Kollegen anzusprechen, warten sie am besten eine Situation ab, in der sie in Ruhe unter vier Augen mit ihm reden können. Dann können sie etwas sagen: „Du hast ein Problem! Mir ist zum wiederholten Mal aufgefallen, dass Du nach Alkohol riechst“, rät Weiler.

Mitarbeiter sollten sich in solch einer Situation aber darauf gefasst machen, dass der Kollege alles abstreiten wird. Es dauere sehr lange, bis Alkoholranke sich selbst und anderen gegenüber ihren Missbrauch eingestehen. Ausreden wie „Ich habe nur Pralinen mit Alkohol gegessen“ oder „Das ist ein Medikament mit Alkohol, das ich nehmen muss“ seien ganz normal. Indem Kollegen ihn ansprechen, erhöhe sich jedoch der Druck auf den Betroffenen, seinen Alkoholkonsum zu überdenken. Im besten Fall sucht er sich dann Hilfe. Ändert sich sein Verhalten auch nach dem Gespräch nicht, sollten Kollegen den Vorgesetzten informieren.

Gelesen, 25.02.2014 „BERLINER MORGENPOST“

**Peter Bleich**  
**BZ 55**

# ***Namenwahl***

Für unser künftiges Cafe suchen wir immer noch einen Namen! „Trockendock“ hätte uns allen gefallen, aber es gibt schon eine Brauerei gleichen Namens in der Stromstraße gleich um die Ecke. Das geht dann beim besten Willen nicht. Weder wollen wir deren Bierlieferungen haben, noch sollen unsere Besucher im falschen Lokal anklopfen! Also müssen wir noch einmal neu anfangen. Unsere Umfrage in dieser Zeitschrift hatte nur einen Vorschlag erbracht: Cafe „Ohne“. Wir möchten aber noch weitere Ideen zur Diskussion stellen und Euch zum Mitdenken einladen.

Ich habe es mit Google versucht. Dabei stößt man auf seltsame Dinge wie z.B., dass es in der deutschen Sprache keinen Begriff gibt, der das Gegenteil von „durstig“ bezeichnet.

<b>hungrig</b>	-	<b>satt</b>
----------------	---	-------------

<b>durstig</b>	-	<b>?</b>
----------------	---	----------

Das Grimmsche Wörterbuch nennt noch „satt“ mit dieser Bedeutung, aber das ist heute ungebräuchlich. Deshalb hat es Versuche gegeben, ein neues Wort zu erfinden und in den Sprachgebrauch einzuführen. Bei einem Wettbewerb des Teeherstellers Lipton wurde das Wort „sitt“ kreiert, das es aber auch nicht bis in den Duden geschafft hat. Schade, denn bei dem Namen „Cafe Sitt“ wüsste keiner, was gemeint ist!

Wie wär`s mit „Saftladen“ oder „Heil-Bar“ oder „TrinkWasser!“?  
Wir möchten Euch wirklich ermuntern, auch Eure Fantasie spielen zu lassen, damit unser Cafe unverwechselbar wird.

**Reinhard Metz**



**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 bekennt 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 €0,26/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 8,00 €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 folgendes Konto:

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

**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

*„Alkoholkrank“ sein  
ist kein unabwendbares  
Schicksal,  
sondern eine Aufgabe,  
die zu meistern ist!*

Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“

No. **146** / 2014  
ist der 06.06.2014

Impressum



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: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

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

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

Verantwortlicher Redakteur:  
R. Metz  
Redaktion:  
C. Blasche, P. Bleich,

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 700 Stück



145 / 2014