

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 170 **Juli/August 2018**

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



An der Abstinenz scheiden sich die Geister:

Dem Trinkenden erscheint sie unmöglich, dem Genussmenschen ist sie ein Ärgernis, dem Suchtmediziner ein Ziel von vielen. Und in der Suchtselbsthilfe gilt sie vielerorts immer noch als Königsweg aus der Abhängigkeit.

Das musste gerade die Zeitschrift „Weggefährte“ erfahren. Die Redaktion hatte eine kontroverse Diskussion über das Thema „Selbstheilung“ angestoßen. Der Autor Prof. FH Dr. Dr. h.c. Harald Klingemann bezeichnete „die Fixierung der Suchthilfe und auch der Sucht-Selbsthilfe auf die Abstinenz“ als Grund dafür, dass suchtkranke oder suchtgefährdete Menschen nicht im Hilfesystem ankommen. Der Artikel löste zum Teil vehementen Widerspruch in Form von Leserbriefen aus den Kreuzbund-Gruppen aus.

So lange die Datenlage so ist, wie sie ist, kann offenbar jeder nach Belieben spekulieren. Kontrolliertes Trinken oder Selbstheilung – man kann's ja mal versuchen! Wer es so schafft: Herzlichen Glückwunsch! Für die Anderen bleibt nur der Weg in die Abstinenz. Auch wenn's anfänglich schwerfällt. Mit der Fähigkeit zur Selbstbestimmung ist es im Stadium akuter Abhängigkeit leider nicht weit her. Deshalb kann es den Heilungsprozess verkürzen, wenn sich der Betroffene von Vorbildern leiten lässt, die es geschafft haben.

Wir haben viele Vorbilder in unseren Kreuzbund-Gruppen, die ihre Sucht mit Abstinenz langjährig überwunden haben.

Ganz abgesehen davon bietet die Abstinenz noch eine Reihe weiterer Vorteile: sie ist nach Einübung sehr einfach und entlastet das Gehirn. Und sie kann ein Schlüssel für eine gesundheitsorientierte Lebensführung sein. Die schafft Freiraum für die weitere Entfaltung der eigenen Persönlichkeit!

Redaktion

Seit vielen Jahren darf ich an dieser Stelle das Geistliche Wort schreiben. Wenn es aus all den dabei verwendeten Wörtern ein Wort gibt, das den Leserinnen und Lesern im Gedächtnis bleiben soll, dann ist es für mich das Wort ‚geliebt‘. Bei der Taufe von Jesus kommt das Wort vor: „Und vom Himmel her rief eine Stimme: Du bist mein geliebter Sohn.“

Es ist in unserer Welt nicht einfach, diese Stimme der Liebe zu hören, die vom Himmel her und aus unserem Innersten zu uns spricht. Denn die Welt ist voller anderer Stimmen, die laut schreien: „Du taugst nichts, du bist wertlos, du bist unnützlich, du bist niemand – oder beweise das Gegenteil.“ Diesen Stimmen schenken wir schnell Gehör und tapen in die Falle der Unzufriedenheit mit uns selbst oder der Selbstverachtung. Die Verachtung unserer selbst ist der größte Feind des Glaubens, denn sie ist das genaue Gegenteil von dem, was die Stimme vom Himmel sagt: „Du bist ein geliebter Mensch.“ Dass wir geliebte Menschen sind, das ist die Grundwahrheit unseres Lebens und Glaubens.

Wir sind Geliebte. Schon lange bevor unsere Eltern, Partner und Freunde uns geliebt haben. Das ist die grundlegende Wahrheit unseres Lebens. Erfolg oder Misserfolg, Abstinenz oder Rückfall – das ist für die Stimme der Liebe Gottes bedeutungslos.

„Du bist der geliebte Mensch. Ich blicke auf dich mit unendlicher Zärtlichkeit. Wo immer Du hingehst, gehe ich mit Dir. Du gehörst zu mir.“
„Du bist der geliebte Mensch.“ Dies dürfen wir als direkte Ansprache an uns verstehen, gesprochen mit aller Zärtlichkeit und Kraft, die Liebe nur haben kann. Hören wir auf dieses Wort und lassen wir dieses Wort immer wieder neu auf uns und in uns wirken: „Du bist der geliebte Mensch.“

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Im Mai wurde die Langnese-Eis-Truhe geliefert. Wir freuen uns, dass diese mit großer Resonanz angenommen wird.

+++ Gruppen +++

Mit Bedauern haben wir festgestellt, dass Gruppenbesuche zu wünschen übrig lassen.

Gibt es hierfür einen bestimmten Grund?

+++ Kreisausschuss +++

Unsere diesjährige Kreisausschusssitzung findet am 28.07.2018 um 10.00 Uhr im HUB 3 statt. Einladungen sind fristgerecht rausgegangen.

+++ Outdoor-Grillen +++

Am 25.08.2018 von 13.00 bis 17.00 Uhr findet ein Grillnachmittag auf der Hubertusstraße statt, zu dem Manni herzlich einladen möchte. Die Caritas stellt uns ihren Parkplatz zur Verfügung, sodass wir genügend Platz haben, um Grill, Tische und Bänke aufzustellen.

Freundliche Helfer melden sich bitte im Büro.

Der Vorstand

Vorankündigung

Suchtselbsthilfe anders denken! – Was macht meine Gruppe attraktiv?

Fachtagung Garath

3. November 2018

9:30 - 16:30 Uhr

Freizeitstätte Garath

Fritz-Erler-Str. 21

40595 Düsseldorf



Veranstalter:

Nordrheinische
AG für Sucht-
fragen in Ko-
operation mit
dem FAS NRW

Ist Abstinenz noch zeitgemäß?

Die Abstinenzbewegung des 19. Jahrhunderts ist eine der Quellen der **Suchtselbsthilfe**. Oft war sie die Antwort kirchlicher Kreise auf die schädlichen Auswirkungen der Alkoholsucht in der Zeit der Industrialisierung. Der Alkoholkonsum wurde als Laster eingestuft während die Abstinenz als Tugend propagiert wurde. Guttempler, Blaues Kreuz und Kreuzbund verdanken ihre Existenz und erste Blüte dieser Bewegung. Auch als die Verbände nach der Unterdrückung in der NS-Zeit ihre Arbeit wieder aufnahmen, galt die Abstinenz als Maß aller Dinge in der Suchtselbsthilfe. Wer Mitglied im Kreuzbund werden wollte, musste sich ohne Wenn und Aber zum Verzicht auf Alkohol verpflichten. Bis vor wenigen Jahren galt diese Verpflichtung auch für Angehörige, die ja selbst meistens kein Suchtproblem hatten!

Die **Satzung des Kreuzbundes** verlangt auch heute noch von den süchtigen Mitgliedern Abstinenz. § 6 Abs. 2 und 3 der Bundessatzung lauten:

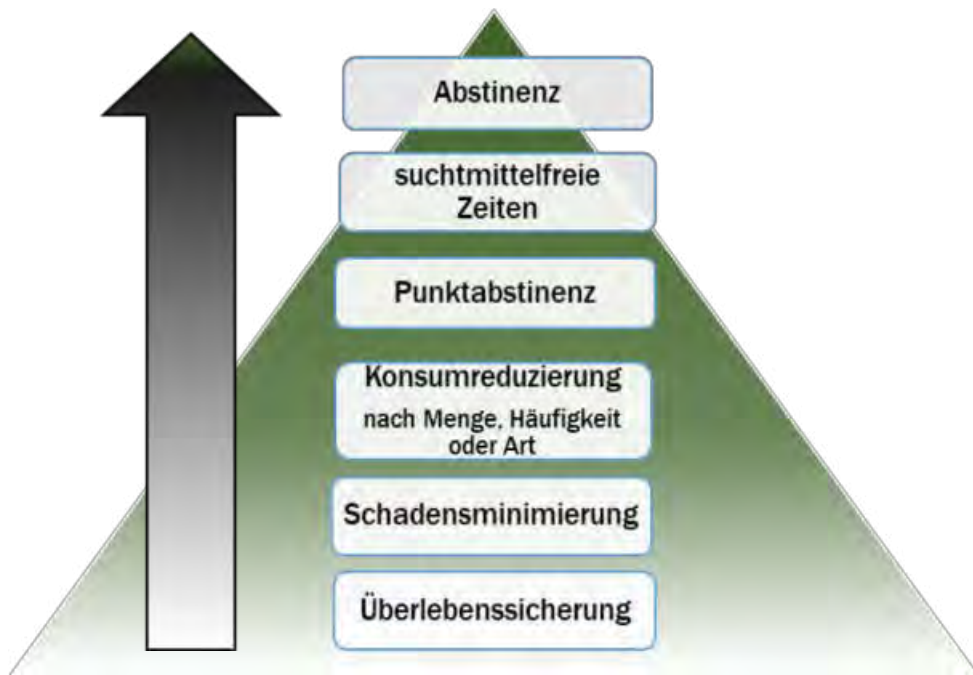
„2. Suchtkranke Mitglieder des Bundesverbandes verpflichten sich zur Abstinenz. Abstinenz ist die Enthaltensamkeit von Alkohol, Sucht fördernden Medikamenten, Drogen und ähnlich wirkenden Substanzen.“

3. Bei Veranstaltungen des Bundesverbandes gilt das Abstinenzgebot im Sinne von § 6 Abs. 2 für alle Teilnehmer.“

Abstinenz prägt auch das **Leitbild** des Verbandes:

„Alle Bemühungen der Gemeinschaft verfolgen das Ziel von „Abstinenz“ für die Abhängigkeitskranken sowie „Zufriedenheit und Entfaltung der Persönlichkeit“ für alle Mitglieder.“

Die **professionelle Suchthilfe** hat dieses Abstinenzgebot in vielfältiger Weise aufgeweicht und relativiert. Ihr Gegenstand sind nicht mehr nur Abhängigkeitserkrankungen, sondern darüber hinaus jeder „schädliche Konsum“. Dieser soll durch unterschiedliche Formen professioneller Intervention in gesunde Bahnen gelenkt werden. Die Ziele der Therapie orientieren sich an der konkreten Situation des Patienten, wozu auch seine Krankheitseinsicht und Veränderungsbereitschaft gehören. Abstinenz ist demnach nicht notwendig Ziel der Behandlung. Sie steht vielmehr an der Spitze einer Pyramide von möglichen Zielen, die situativ mit dem Patienten vereinbart werden (vgl. Kb+a Nr. 162 S. 8 ff.).



Diese scheinbar größere Flexibilität der professionellen Suchthilfe lässt die Selbsthilfe in der Wahrnehmung der Patienten bisweilen als starr oder rückständig erscheinen. Wenn die Gruppe beim ersten Besuch vom Trinker verlangt, sofort und für immer mit dem Alkohol Schluss zu machen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er nicht wiederkommt. Dabei hat die Gruppe womöglich sogar recht! Doch was nutzt das, wenn der Betroffene nicht in der Lage ist, die Wahrheit zu erkennen, geschweige denn, entsprechend zu handeln! Er wird lieber immer wieder professionelle Angebote annehmen, die ihm aus seiner Sicht ein Hintertürchen zur Fortsetzung des Konsums offen lassen. (Ich sage das nicht, um Jemanden zu denunzieren, sondern weil ich die Erfahrung z.B. mit „kontrolliertem Trinken“ selbst gemacht habe.)

Spricht das gegen das Ziel der Abstinenz? Keineswegs! *Fortiter in re suaviter in modo* - standhaft in der Sache aber variabel in der Anwendung der Mittel, so sollten wir unsere Sache vertreten. Wir Kreuzbündler sind Beispiele dafür, dass Abstinenz möglich ist. Und sie ermöglicht uns im Sinne unseres Leitbildes „Zufriedenheit und Entfaltung der Persönlichkeit“, ohne ständiges Schielen auf Trinkregeln oder Ausreden für die Verletzung dieser Regeln.

Wir müssen dem Trinker nicht ständig einbläuen, „Wenn Du es nicht schaffst, auf den Alkohol völlig zu verzichten, dann musst Du eben noch weiter saufen!“ In Motivationsgruppen können wir ihm durchaus zugestehen, seine eigenen Erfahrungen zu machen. Soll er doch mit Trinkregeln experimentieren! Wenn er damit klarkommt, ist das seine Sache. Solange er die Gruppe besucht, sollte er aber lernen, ehrlich gegenüber sich selbst und der Gruppe zu sein. Denn andernfalls hat er nichts davon und missbraucht zugleich das Vertrauen der Anderen. Wenn seine Versuche letztendlich nicht zu einer Reduktion und Stabilisierung des Konsums führen, besteht durchaus die Chance, ihn in der Gruppe zur Einsicht in die Notwendigkeit seiner Abstinenz zu führen.

Reinhard Metz

Abstinent und doch mittendrin!

Wer es einmal erlebt, ja durchlebt hat, weiß was es heißt, suchtkrank zu sein. Was mal so einfach begann, wurde nach und nach zu einer persönlichen Katastrophe. Nicht nur man selbst lief aus dem Ruder, nein auch das gesamte Umfeld leidet unter der Abhängigkeit.

Mehr und mehr gerät man in eine Art Isolation, Freunde wollen nichts mehr mit einem zu tun haben, man wird nicht mehr eingeladen, Kollegen rücken von einem ab, die eigene Familie weiß nicht mehr ein noch aus, wie soll man helfen und wie soll es weiter gehen?

Dann endlich schafft man den Sprung – man beschließt wieder „trocken“ zu sein. Erste Erfolge stellen sich ein, man kann wieder hoffen, man ist fest entschlossen standhaft zu bleiben.

Das Zauberwort heißt ab jetzt abstinent zu sein und zu bleiben. Aber wie reagiert das Umfeld? Wird einem noch geglaubt? Wer traut einem das zu? Wer hat das Vertrauen?

Meines Erachtens hilft da nur eine klare Vorwärts-Strategie. Nur wer es schafft, sich offen zu seiner Sucht-Krankheit zu bekennen und offen über sich, seine Situation, seine Sucht zu sprechen, kann aufklären, erklären und sachlich um Verständnis werben.

Sicherlich klappt das nicht immer, aber öfter als man es sich denkt!

Trocken sein, Abstinenz zu sein heißt nämlich stark zu sein. Den Mut haben, offen einfach nein zu sagen, offen zu sagen „ich lebe alkoholfrei“. Manchmal ist auch eine Notlüge gar nicht so verkehrt, wie... in dieser Jahreszeit verzichte ich für 4 Wochen auf Alkohol!

Stärker ist es natürlich direkt zu sagen, ich trinke grundsätzlich keinen Alkohol, weil ich damit schon mal Probleme bekommen habe. Oder klar zu sagen, ich trinke nicht mehr, weil ich alkoholkrank bin und jetzt „trocken“ lebe. Oft erhält man hier direkt ein positives Echo und hohe Akzeptanz.

Oft gerät man aber auch in eine längere Diskussion über Alkohol, die Sucht, Abhängigkeit usw. Da muss man dann oft Basisarbeit leisten und so einiges erklären. Aber Sie werden feststellen, wie positiv Menschen auf ein offenes Bekenntnis zur Abstinenz reagieren.

Und jetzt ein Rat, der viel Umsicht in der praktischen Ausführung erfordert. Wenn man sich in die Öffentlichkeit begibt, sollte man sich Hilfe holen und einen Partner mitnehmen, der einen notfalls aus der Situation wieder herausholen kann.



Ich rate Ihnen, wenn Sie sich stark genug fühlen, ganz mutwillig auf Familienfeste, Betriebsfeiern oder Partys zu gehen. Teilnehmen ist allemal besser, als ausgeschlossen zu sein. Sich nicht verkriechen heißt dabei sein. Offen zu seiner Situation stehen, es offen ansprechen, immer wieder Nein sagen zu müssen, schafft neue Kontakte, man findet alte Freunde wieder, man zeigt seine Stärke. Fröhlich sein heißt ja nicht Alkohol zu trinken, sondern auch „trocken“ Spaß zu haben.

Wieder Spaß am Leben – an seinem Leben!

Horst Stauff

Zufriedene Abstinenz

Hier kann ich ja erstmal nur von mir ausgehen und meine Erfahrungen wiedergeben. Nach meiner 6. Entgiftung in der Klinik habe ich meine zufriedene Abstinenz gefunden.

Allerdings muss ich zugeben, dass diese für mich nicht an 365 Tagen existiert, da es ja manchmal schon etwas von Verzicht hat. Ich belohne mich halt mit anderen Sachen. Dies kann ein schöner Abend mit Freunden sein, oder aber auch ganz einfach mal Schokolade. Sicherlich musste ich mich auch von vielen „sogenannten“ Freunden trennen, die mich in meiner Alkoholsucht unterstützt und nicht gegengesteuert haben. Allerdings gibt es auch Freunde, die mir helfen eine zufriedene Abstinenz zu leben und mich in dieser auch unterstützen. Ein Leben ohne Alkohol ist für mich sehr befriedigend, da ich nicht mehr aggressiv bin, mehr Selbstbewusstsein habe, meine Aufgaben und Pflichten erfüllen kann und nicht mehr diesen täglichen Kampf habe, mir Alkohol zu besorgen. Alles das empfinde ich als absolut positiv. Allerdings finde ich, dass es vor allen Dingen darum geht, was jede/r Einzelne damit für sich verbindet, dabei fühlt und empfindet und natürlich auch, wie es sie/ihn motiviert.



Wir fassen ja in Worte und beschreiben etwas, was in uns selber stattfindet und dies ist oft vielschichtiger, als wir es in 1 oder 2 Worten sagen könnten. Für mich ist der Ausstieg aus der Sucht ein enorm großes Geschenk, welches ich mir ja jeden Tag selber mache, egal wie meine anderen Lebensumstände sind. Ob mein Leben positive oder negative Umstände für mich bereithält, das Geschenk der zufriedenen Abstinenz bleibt.

Peter Kurzbein
BZ 17

Alkohol – Je weniger je besser!

In unserer genussbetonten Gesellschaft hat die Abstinenz einen schweren Stand. Verlangt sie doch, im Interesse der nachhaltigen körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit auf die jederzeitige Befriedigung von Lust und die Abwehr von Unlust zu verzichten. An der Debatte über die Legalisierung von Cannabis lässt sich ablesen, wie stark der Bedarf an weiteren psychoaktiven Substanzen ist. Eine neue Untersuchung könnte dem Abstinenzgedanken neuen Schub geben. Denn sie stellt Alkohol als Genussmittel generell in Frage.



Das Risiko, frühzeitig zu sterben, steigt bei regelmäßigem Alkoholkonsum bereits ab einer Menge von mehr als hundert Gramm pro Woche. Das ist das Ergebnis einer im Fachmagazin "The Lancet" veröffentlichten Studie britischer Wissenschaftler der Universität Cambridge. In der Studie wurden keine neuen Daten erhoben, sondern die Resultate aus 83 bereits vorhandenen wissenschaftlichen Untersuchungen dieses Themas mit knapp 600.0000 Probanden zusammengefasst und analysiert. Ab einem Alter von 40 Jahren verringert der Alkoholkonsum von hundert bis 200 Gramm pro Woche die Lebenserwartung von Männern und Frauen im Vergleich zu weniger Alkohol um durchschnittlich sechs Monate, bei einem Konsum von 200 bis 350 Gramm pro Woche um ein bis zwei Jahre und bei mehr als 350 Gramm Alkohol pro Woche um vier bis fünf Jahre.

Diese Studie verweist das angeblich gesunde Viertel Rotwein pro Tag hoffentlich endgültig ins Reich der Märchen! Liest man die Studie richtig, dann ist ab 100 Gramm reiner Alkohol pro Woche eine lebensverkürzende Wirkung statistisch nachweisbar. Das bedeutet aber nicht, dass geringere Mengen nicht auch Zellen schädigen. Es ist ja auch nicht so, dass die Menschen dann einfach ein paar Monate früher sterben, sondern dass sich gesundheitliche Probleme schon früher entwickeln, dass Lebensqualität verloren geht.

In der Presse (RP v. 14.04.18) wird berichtet, das Robert-Koch-Institut habe erklärt, wegen der neuen Erkenntnisse sollten die deutschen Empfehlungen überarbeitet werden. Nach derzeitiger Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind für Männer 140 Gramm reiner Alkohol pro Woche tolerierbar, für Frauen 70 Gramm. Diese Schlussfolgerung aus der neuen Studie ist eindeutig zu kurz gegriffen. Denn es geht nicht um neue Grenzwerte, die den realen Konsum nicht verändern würden.

Diese Schönrednerei von "gerade noch verträglichen Mengen" ist kein Hauptproblem in der Debatte. Sondern es geht um die Erkenntnis, dass Alkohol auch in geringen Mengen giftig ist. Gifte muss man nach Möglichkeit vermeiden. Bei Alkohol nennt man das Abstinenz. Das wäre die zutreffende Empfehlung aufgrund der neuen Erkenntnisse.

Fesselt mich am Mast ...

... aber lasst mich dem Sang der Sirenen lauschen! Odysseus verklebte seinen Gefährten mit Wachs die Ohren, als sie sich der Insel der Sirenen näherten. Ihn selbst jedoch trieb die Neugierde, ihr verlockendes Lied zu hören. Und so ließ er sich an den Mastbaum binden und befahl, ihn erst zu befreien, wenn die Insel außer Sichtweite wäre.



Graburne mit Odysseus und den Sirenen, etruskisch, aus Volterra, 2. Jahrhundert v. Chr. Firenze, Museo Archeologico Nazionale

Der Mythos illustriert das Spannungsfeld, in dem sich auch die **Suchtprävention** bewegt: wo endet die selbstbestimmte, auf Genuss abzielende "Drogenmündigkeit", wo beginnt die "Bevormundung"? Hat das Recht auf Selbstbestimmung Vorrang oder muss den Gefahren der Suchtmittel durch konkrete Regelungen und Gesetze begegnet werden? Odysseus nimmt für sich selbst das Risiko in Kauf, der Betörung durch die Sirenen zu erliegen. Seine Gefährten schützt er jedoch davor und lässt sie nicht an dem Erlebnis teilhaben.

Die moderne Suchtprävention geht von einem demokratisch-emanzipatorischen Menschenbild aus. Sie akzeptiert die Lebensouveränität und autonome Lebensgestaltung der Adressat/innen von

Prävention. Sie unterstützt diese im Wege der **individuellen oder Verhaltensprävention**, Lebenskompetenz zu entwickeln, sie informiert umfassend und ausgewogen, sie ermutigt Entscheidungen zu treffen und sie leitet dazu an, ein glückliches Leben anzustreben und mit Risiken sinnvoll umzugehen.

Deswegen werden Maßnahmen der **Struktur- oder Verhältnisprävention**, Verbote und Beschränkungen heute oft so kritisch gesehen. Aktuelles Beispiel ist die Debatte um die Freigabe von Cannabis, dessen Besitz als Genuss- und Suchtmittel durch das Betäubungsmittelgesetz umfassend verboten und unter Strafe gestellt ist. Bezogen auf Alkohol sind Verbote nur mit dem Ziel des Jugendschutzes unbestritten akzeptiert. Alle Versuche, durch weiter gehende strukturelle Maßnahmen den Alkoholkonsum in unserer Gesellschaft zu verringern, wehrt die Politik konsequent ab.

Dabei stehen vielfältige Maßnahmen zur Verfügung:

- Werbebeschränkungen,
- Steuerung der Verfügbarkeit,
- Steuerung des Preises.

Werbebeschränkungen könnten z.B. die Gestaltung der Etiketten betreffen. Warnhinweise wären für Schwangere und stillende Mütter angebracht, für die Alkohol absolut tabu sein sollte. Werbung könnte auch in Medien oder zeitlich eingeschränkt werden. Auch für sie könnten Warnhinweise vorgeschrieben werden.

Steuerung der Verfügbarkeit: Das Spektrum möglicher Maßnahmen reicht von eigenen Verkaufsstellen wie in Schweden über das Verbot des Verkaufs von Alkohol an Tankstellen bis hin zum Verbot des Konsums in der Öffentlichkeit.

Steuerung des Preises: Alkohol könnte stärker besteuert werden. Die Subventionierung seiner Erzeugung könnte reduziert werden.

Im Lichte der aktuellen Studie erscheint striktere Steuerung des Alkoholkonsums angebracht. Odysseus ließ sich schließlich auch freiwillig festbinden, weil er um die Größe der Gefahr wusste!

Wussten Sie schon...

Mal ein paar aktuelle Zahlen zum Alkohol-Konsum in Deutschland.
Circa 1,8 Millionen Menschen sind in Deutschland alkoholabhängig.
Rund 9,5 Millionen Menschen in Deutschland trinken riskant, also an der Grenze zur Abhängigkeit.
11 Liter reiner Alkohol pro Jahr und Person im Alter von 15 Jahren und älter werden konsumiert.
Bei ca. 2 Millionen Menschen von 16 – 64 Jahren liegt Alkoholmissbrauch vor.
Täglich sterben etwa 200 Menschen am Alkoholmissbrauch, übrigens weit mehr, als durch alle anderen illegalen Drogen!
Alkoholvergiftung beginnt ab einem Alkoholspiegel von 1,4 Promille, das sind 24 Gramm Alkohol am Tag = ½ Liter Bier bei Männern, aber nur 12 Gramm Alkohol am Tag = 1 Glas Wein bei Frauen.
Insgesamt trinken über 8 Millionen Menschen Alkohol, sodass sie ihre Gesundheit gefährden (kommt dazu die Zahl der Verkehrstoten aufgrund von Alkohol?).
10 % aller Alkoholkranken unterziehen sich einer Therapie.
Volkswirtschaftliche Kosten 26,7 Milliarden Euro pro Jahr, davon 7,4 Milliarden Euro direkte Kosten für das Gesundheitssystem.
Etwa 10.000 Kinder kommen jedes Jahr alkoholgeschädigt zur Welt.
2,65 Millionen Kinder haben mindestens einen alkoholkranken Elternteil.

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

07.07.2018	Team f. Kaiserswerth
14.07.2018	BZ 2
21.07.2018	BZ 17
28.07.2018	Team für Unterrath
04.08.2018	BZ 14
11.08.2018	Derendorf
18.08.2018	BZ 9
25.08.2018	BZ 8
01.09.2018	BZ 15
08.09.2018	BZ 6

KB-Termine:

02.07.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.07.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung
14.07.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
28.07.2018	Kreisausschusssitzung
30.07.2018	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
06.08.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
11.08.2018	10.00 Uhr Männerfrühstück
16.08.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
20.08.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	N.N.
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	
Termine: 14.07.2018	
11.08.2018	Heinz Wagner
08.09.2018	
13.10.2018	
10.11.2018	
08.12.2018	

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.**

**15. September 2018
03. November 2018**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	<u>Samstag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 15

Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	Seniorengruppe Nachmittags im BZ 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Dormagen-Nettergasse Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Neuss - Süd Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

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

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562
(Mobil) 0172/ 2031543
Brunhilde Dupick 0203/ 740951
(Mobil) 0157/ 34457237

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten

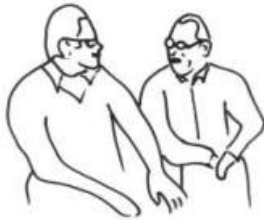
Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Vorstand:

Montag bis Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Heinz Wagner
Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick
Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner

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
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Gedanken an „Gerda Hemmerling“



Am 10. Mai 2018 erreichte uns die Nachricht, dass unsere langjährige Kreuzbundfreundin Gerda Hemmerling, nach längerer Krankheit, verstorben ist.

Mir ist klar, welch ein schönes Alter sie erleben konnte, trotzdem habe ich immer noch das Gefühl, ach, ruf' sie mal eben an und frage, wie es ihr heute geht. Nein, sie ist über die Brücke gegangen, die keinen Rückweg kennt.

Seit 1976 sind mein Peter und ich im Kreuzbund. Gerda ist, ebenfalls wie Peter, Jahrgang 1934 gewesen. Dort habe ich sie auch kennengelernt. In all der langen Zeit hat sich Gerda für den Kreuzbund und die Gruppe selbstverständlich und gern engagiert.

Nicht nur wenn Feierlichkeiten anstanden, immer war Gerda bereit, ihre Arbeit, ihre Zeit, Ihre Hilfs- und Gesprächsbereitschaft für andere einzubringen. Gern hat sie mit organisiert: ich sehe sie noch mit Christine Brücken – einer leider schon früh verstorbenen Kreuzbund-Freundin – am Eingang eines Festsaaes sitzen und Eintritt kassieren. Auch im Vorstand war Gerda längere Zeit als Beisitzerin für Frauenarbeit tätig.

In meiner Erinnerung steht aber eigentlich in erster Linie unsere jahrzehntelange private Freundschaft. Ob es Geburtstage waren, Jahreswechsel, gemeinsame Gruppen- und private Reisen, Gartenfeste bei Wiesens – wie herrlich unbeschwert konnten wir manchmal sein und albern. Gerda hat auch unmissverständlich ihre Stimme erhoben, wenn im freundschaftlichen Umgang etwas „klemmte“. Sie war immer bemüht, richtige und deutliche Worte zu finden. Das habe ich sehr an Dir geschätzt, liebe Gerda! Bis in die letzte Zeit haben wir regelmäßig unsere Kontakte gepflegt und wussten viel voneinander, und das war auch gut so.

Renate Bleich
BZ 55

Gerda Hemmerling ist am 10.05.2018, mit fast 84 Jahren, von uns gegangen. Unsere Wege haben sich immer mal wieder auf verschiedenen Seminaren und beim Frauenkreis mit Frau Lersch getroffen. Ich glaube, wenn wir Nachbarn gewesen wären, wir hätten uns gut verstanden. Immer auf leichter Distanz, aber für den Anderen da, wenn man gebraucht wird.

Gerda, ich hoffe, Du sitzt jetzt auf „Wolke 7“ mit den anderen Kreuzbündlern und Freunden zusammen und denkst auch mal an uns!

Deine Frau

Santiago: Man kommt verändert zurück!



Horst Stauff ist seit vielen Jahren zumeist mit einem Wanderfreund, aber auch in größeren Gruppen, auf den Jakobswegen unterwegs. Er hat den *Camino Frances* in vier Etappen von St.Pierre de Port bis Kap Finisterre absolviert. Er ist von Sevilla nach Santiago gepilgert, war auf dem *Camino Portuges* ab Porto unterwegs und auch auf dem *Camino Ingles* ab La Coruna, wo im Mittelalter die englischen Pilger von Bord ihrer Schiffe gingen.

Am 11. April hat er in einem Diavortrag im HuB 3 über seine Eindrücke und Erlebnisse berichtet. Danach haben wir ihm Fragen gestellt.

Frage:
Was sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine solche Pilgerfahrt?
Worauf muss man achten?

*Ich denke, dass man an sich loslaufen kann, wenn...? Ja, wenn man motiviert ist, sich auf dieses kleine Abenteuer einzulassen.
Ich sage immer: „Die Einen gehen pilgern um Gott zu finden und finden sich selbst. Die Anderen gehen los um sich selbst zu finden und finden Gott“.*

Frage:
Man kann Dich mit Fug und Recht als Wiederholungstäter bezeichnen.
Warum tust Du Dir das immer wieder an?

*Natürlich könnte ich jetzt viel erzählen von schönster Natur, interessanten Städten und spannenden Begegnungen mit anderen Pilgern aus der ganzen Welt.
Doch eigentlich beeindruckt mich die Möglichkeit sehr, über mich und meinen Weg nachzudenken. Und zum Schluss komme ich entschleunigt und tiefenentspannt nach Hause zurück.*

Frage:
Mit wie vielen Partnern sollte man sich auf den Weg machen? Gibt es nicht viel Stress unterwegs?

Ich bin allein, zu zweit, zu dritt und selbst zu siebt gelaufen. Mir gefällt die Tippeltour zu zweit am Besten. Den Weg läuft man ja automatisch oft ganz allein, da ja der Partner voraus oder hinterher läuft, aber wenn man jemanden braucht, hat man einen Freund an der Seite. Und Stress, ne eigentlich nicht.

Frage:
Man sieht auf Deinen Dias neben schönen Landschaften und Städten auch endlose gerade Feldwege und elende Dörfer im Nirgendwo. Hattest Du nicht öfter den Gedanken, einfach abzubrechen und die Füße hochzulegen?



Der Weg ist das Ziel – ja manchmal – gerade wenn einen viele Blasen an den Füßen plagen, die Sonne erbarmungslos knallt oder das Trinkwasser ausgegangen ist – ja, dann wünscht man sich nach Hause oder zumindest ans Ziel des langen Tages.

Frage:
Du sagst, dass Gerichte in den Niederlanden und Belgien heute noch bei bestimmten Delikten Pilgerfahrten nach Santiago als Strafe verhängen können. Was steckt nach Deiner Meinung dahinter?

*Im Mittelalter war es gang und gäbe, dass Straffällige auch zu einer Buß- oder Pilgerfahrt nach Santiago de Compostella zum Grab des Heiligen Jakobus verurteilt wurden. Beweis war die Pilgerurkunde und die Jakobsmuschel bei der Rückkehr.
Heute haben die Gerichte in den Niederlanden und in Belgien noch diese Möglichkeit gegebenfalls bei einfachen Delikten eine Pilgerfahrt zu verhängen. Aber heute läuft dann ein Betreuer mit bis zu 5 Verurteilten, meistens Jugendlichen, vom Heimatland nach Santiago – manchmal so an die 2.500 Kilometer, mit.*



Frage:

Was geht bei solchen Touren in Dir vor? Was nimmst Du wahr, wie fühlt es sich an? Was bedeutet es Dir?

Beeindruckend ist die Freundlichkeit und Herzlichkeit der Spanier am Weg gegenüber den, doch zahlreichen Pilgern. Ich genieße diese Auszeit aus dem „normalen“ Leben. Vielleicht ist das Schlüsselwort – Reduktion – Reduktion beim Gepäck (8kg), Reduktion der Ansprüche (ein Bett, Dusche, WC), Reduktion auf sich selbst und auf das, was einem wirklich wichtig erscheint.

Frage:

Kann Deiner Meinung nach eine Pilgerreise auch ein Weg für Abhängige sein, um der Sucht zu entkommen?

*Jakobsweg als Weg zur Abstinenz? Wenn man den Entschluss gefasst hat, jetzt „trocken“ zu leben, kann das Pilgern Ausdruck, Ausstieg aus dem bisherigen Lebensabschnitt und vielleicht Hilfestellung zum Neubeginn sein. Das „auf sich zurückgeworfen werden“, das einsame Pilgern über lange Tagesetappen, die herrliche Natur und die vielen Kontakte zu anderen Pilgern mit den vielfältigsten eigenen Schicksalen (Verlust des Partners, Neuorientierung nach Trennung, Verlust des Jobs, Neuanfang zwischen Beruf und Rente und vieles mehr) bieten Möglichkeiten über sich selbst und seinen weiteren Weg nachzudenken. Vielleicht ist dann der Pilgergruß: **Buen Camino** auch doppeldeutig = man wünscht sich einen **Guten Weg!***

Pilgern heißt nicht weglaufen, sondern zu sich finden und ankommen.

Frage:

Hast Du Pläne für weitere Jakobswege?

Dieses Jahr will ich eigentlich noch mal von Porto in Portugal nach Santiago und weiter ans Ende der Welt (Finesterra am Atlantik) laufen, wenn meine Gesundheit es zulässt.

Oder in Deutschland auf dem Mosel-Camino von Koblenz nach Trier. Mein neuer Jakobsweg beginnt mit dem ersten Schritt aus der Tür auf den Weg – ähnlich wie der erste Schritt auf dem Weg aus der Sucht.

*In diesem Sinn auch von mir ein „**Buen Camino**“!*

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Reinhard Metz

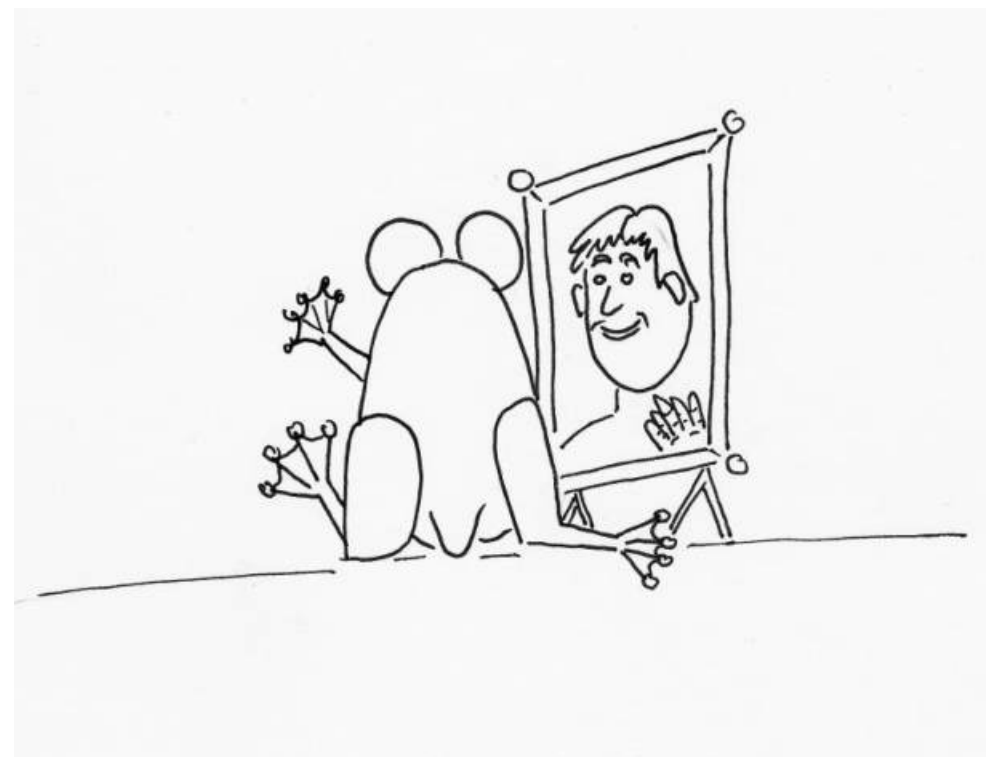
Trau Dich - sei kein Frosch - höre auf!

Gibt es eigentlich einen Grund nicht aufzuhören? Eigentlich nicht!

Aber es gibt viele Gründe, warum der Ausstieg aus der Sucht so unsäglich schwer fällt.

Schlechter kann es eigentlich nicht kommen und werden. Natürlich weiß man, wohin der Zug rollt, was noch kommen wird, aber man will es sich oft nicht eingestehen oder akzeptieren. Alles andere ist so viel einfacher, als NEIN zu sagen.

Wo früher Mut war, ist inzwischen Verzweiflung entstanden, wo Zukunft war, ist nur noch Hoffnungslosigkeit zu sehen, wo Vertrauen war, ist Misstrauen gewachsen. Wo Stärke war, ist Schwäche, wo Helligkeit war, ist jetzt Dunkel am Horizont.



ich mich selbst! In 7 Schritten zur Resilienz“, in dem er seine Ratschläge für Suchtpatienten zusammengefasst hat.



Dr. med. Bodo Unkelbach, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Suchtmedizin, Chefarzt der Klinik Oberberg

Er beobachtet bei diesen oft eine gestörte Beziehung zu sich selbst. Die Ursachen dafür können vielfältig sein und oft weit in der Vergangenheit liegen. Es kann an Mängeln in der Beziehung zu den Eltern liegen, wenn ein Mensch keine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln kann. Diese ist aber notwendig, damit er gute Beziehungen zu Anderen aufbauen kann. Solche Probleme können im weiteren Verlauf psychische Störungen und auch Sucht auslösen. Aufgabe der Therapie ist dann, den Patienten zu befähigen, sich selbst anzunehmen und so zu akzeptieren wie er ist, d.h. sich selbst zu lieben.

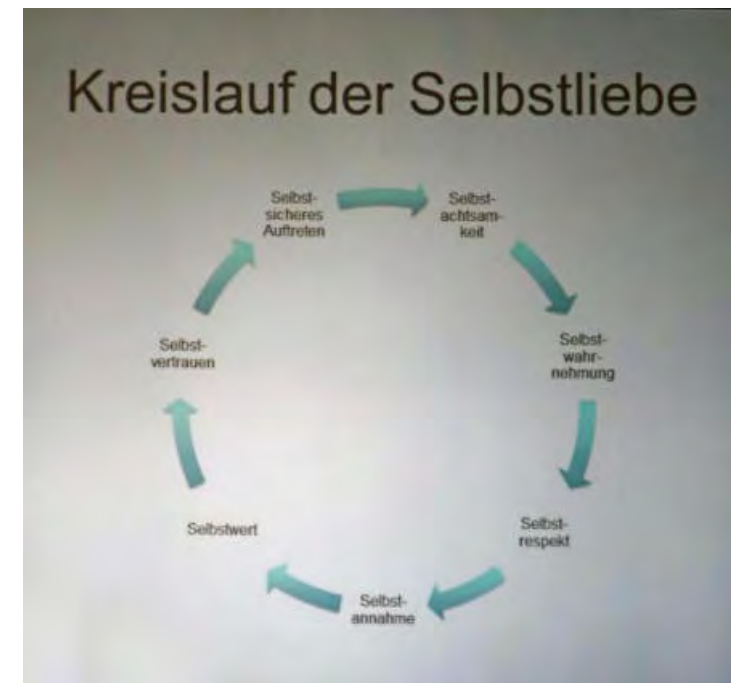
Vorab gilt es, Missverständnisse zu vermeiden:

Selbstliebe kann man nicht durch Anstrengung des Verstandes erwerben. Es hilft also nicht weiter, ihm zu sagen, dass er sich nicht so hängen lassen solle. Der Patient kann sie nur im Laufe des therapeutischen Prozesses finden.

Selbstliebe ist etwas anderes als Egoismus, der sein Gegenüber als Mittel zum Zweck missbraucht. Selbstliebe nimmt den anderen Menschen wahr und begegnet ihm auf Augenhöhe.

Die Beschäftigung mit Selbstliebe ist keine Luxusveranstaltung, sondern die Grundlage aller Aktivitäten im Rahmen der Therapie und darüber hinaus zur Wiedererlangung seelischer Gesundheit. Liebe bedeutet Gutes zu tun, sich selbst und Anderen. Liebe für Leistung und bedingungslose Liebe gehören zusammen, die bedingungslose Liebe der Eltern ist aber die Voraussetzung dafür, dass ihr Kind ein gesundes Selbstwertgefühl erwerben kann.

Wie kann der Patient nun lernen, sich selbst zu akzeptieren und wie kann ihm die Therapie dabei helfen? Zur Verdeutlichung des Prozesses verwies der Referent auf ein Schaubild, welches den „Kreislauf der Selbstliebe“ darstellt.



Er erläuterte die einzelnen Schritte und verdeutlichte das Gesagte mit Fallbeispielen aus seinem Buch.

- **Selbstachtsamkeit** erfordert Zeit, die man sich bewusst nehmen muss, um zur Ruhe zu kommen. Sie funktioniert nicht, wenn man nebenbei mit dem Handy oder Fernsehen beschäftigt ist.
- **Selbstwahrnehmung** bedeutet, sich bewusst machen, was in mir aufsteigt, welche Bilder oder Erlebnisse und welche Gefühle damit verbunden sind. Es kommt darauf an, diese Gefühle als Botschaften zuzulassen und auszuhalten, ohne sie zu bewerten oder gleich wieder beiseite zu schieben.
- **Selbstrespekt** bedeutet anzuerkennen, dass man existiert und berechtigt ist so zu empfinden, wie man empfindet.
- **Selbstannahme:** auch unangenehme Gefühle, wie Wut oder Aggression, gehören zu mir!
- **Selbstwert:** Unangenehme Gefühle weisen auf Missstände hin und sind ernst zu nehmen. Sie fungieren als „Alarmanlage“ und fordern zum Handeln auf. Es gilt Überlegungen zu konstruktiven Lösungen anzustellen.
- **Selbstvertrauen:** Oft behindern Ängste die Durchführung als notwendig erkannter Lösungsansätze. Dagegen kann es helfen, zu antizipieren, was passieren kann, wenn man sich in angstbesetzter Weise verhält.
- **Selbstsicheres Auftreten:** Auch wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt, sollte man das nicht als persönliches Scheitern werten. Das Aussprechen der eigenen Wünsche schafft erst die Möglichkeit für weitere Verhandlungen und Kompromisse.

Der Kreislauf ist damit nicht abgeschlossen, sondern es gilt, die Schritte einzuüben, damit sie zu einem automatischen Ablauf werden. So kann der Patient lernen, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Dann entfällt der Zwang, schlechte Gefühle mit Suchtmitteln unter Kontrolle zu bringen, ohne ihre Ursachen zu beheben.

Zum Abschluss des Vortrags stellte der Referent noch eine Meditationsübung vor, eine Traumreise, mit der man Kontakt mit dem traurigen „inneren Kind“ aufnehmen und es trösten kann. So kann man vermeiden, in der eigenen Vergangenheit gefangen zu bleiben. Mit neu gewonnener Selbstliebe kann man sich den aktuellen Aufgaben stellen.

Die Zuhörenden dankten Herrn Dr. Unkelbach mit großem Beifall für seinen anregenden Vortrag. Danach war Mittagspause im Innenhof mit leckerem Essen und Gesprächen mit alten und neuen Bekannten.



Fotos: R. Metz

Am Nachmittag trafen sich die Ehemaligen der Klinik und die Teilnehmer aus der Selbsthilfe zu getrennten Arbeitsgruppen. Dr. Unkelbach vertiefte mit der Selbsthilfe seine Ausführungen vom Vormittag und diskutierte über Einsatzmöglichkeiten des dargestellten Konzepts in den Gruppen. Nach 16 Uhr gab es noch Kaffee und Kuchen und danach ging ein erkenntnisreicher Tag zu Ende.

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

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

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

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

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer

Umkehr

Wie oft bist Du am Berg schon umgekehrt?

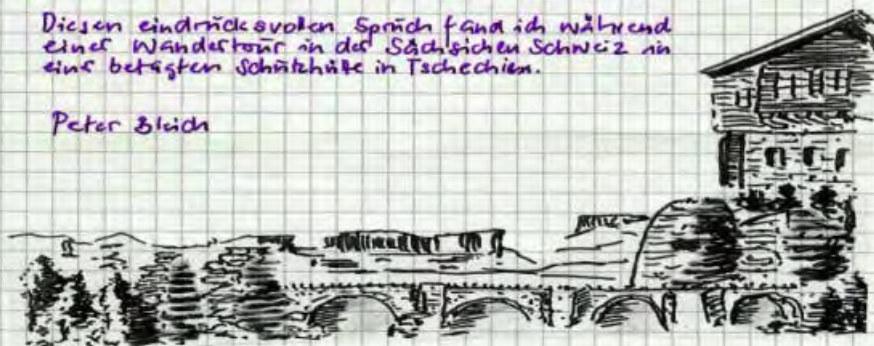
Es war nicht Feigheit,
was der Berg Dich lehrt!

Fällt auch dem Leichtsinn noch ein Gipfel in den Schoß;
doch im Verzicht zeigt sich der Meister gross.

Solang Du lebst fährst mit Dir selbst den Krieg;
sich selbst zu bezwingen - schönster Gipfelsieg!

Diesen eindrucksvollen Spruch fand ich während
einer Wandertour in der Sächsischen Schweiz an
einer betagten Schutzhütte in Tschechien.

Peter Bleich



Redaktionsschluss für das nächste „KREUZ bunt+aktuell“

Nr. 171 / 2018
ist der 10.08.2018

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

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

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén

R. Metz, H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 700 Stück



170 / 2018