

**KREUZ** bunt +  
98 @ktuell



*August / September 2006*

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

**KREUZBUND**

Bleibe nicht stehen;  
es ist so viel Leben in Dir.  
Du hast so viele Talente  
und es wäre schade,  
wenn alles brach liegen  
bliebe.

Ruk Mika

## „Gott, sei gut zu mir, damit ich leben kann.“

(aus Psalm 119)

**Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**



Christinnen und Christen wissen sich umfassen von der Liebe und Güte Gottes. Und schon die Christinnen und Christen in den ersten frühkirchlichen Gemeinden hörten nicht auf, um die Güte und den Schutz Gottes zu beten.

„Gott, sei gut zu mir, damit ich leben kann.“ (aus Psalm 119)

Gottes Güte schenkt Raum zum Leben. Wer so mit Gott spricht, der muss die empfangene Güte auch weitergeben. Wo Menschen sich so der Güte Gottes öffnen, haben sie meistens auch eine Antenne für die Notrufe ihrer Mitmenschen. Schon für die ersten Christinnen und Christen gehörten das regelmäßige Gebet und die gelebte Wertschätzung für Menschen in Not zusammen.

Auch Sie werden in den Kreuzbundgruppen manchmal mit der stummen oder lauten Bitte angesprochen: „Du, sei gut zu mir, damit ich in Frieden leben kann.“

Wer von Gott Liebe und Güte und Leben in Fülle geschenkt bekommt, der wird diese nicht für sich bewahren, sondern an andere Menschen weitergeben und Anteilnahme an ihren Nöten und Sorgen zeigen wollen. „Die Menschen in Not sind unsere Herren. Sie öffnen uns die Tür zum Himmel“, sagt der Schutzpatron der Caritas, Vinzenz von Paul (1581-1660), und er fährt fort: „Gott liebt die Notleidenden und jene, die sie lieben.“

Auch uns liebt Gott, wenn wir seine Güte und Liebe in der Kreuzbundgruppe praktizieren und nicht für uns behalten. Gott segne den Dienst, den alle im Kreuzbund sich gegenseitig erweisen. Er tut es, da bin ich mir ganz sicher.

*„Herr, sei gut zu mir, damit ich leben kann.  
Öffne meine Augen,  
damit ich das Wunderbare an deinem Wort erkennen kann.  
Ich bin nur Gast auf Erden.  
Dein Wort bleibt wie der Himmel immer bestehen,  
Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte,  
ein Licht für meine Wege  
Belebe mich durch dein Wort.“*

(aus Psalm 119)

# Jedes Ende ist ein neuer Anfang...

Manfred Zilm, ehem. GL Flingern 2

Im März 2006 erhielten wir von unserer Pfarre St. Mariä Himmelfahrt (Liebfrauen) durch den Pfarrer, Herrn Dr. Ansgar Steinke, die Information, dass das Pfarrzentrum auf der Lindenstr. 176 in Düsseldorf verkauft werden soll.

Fast 12 Jahre war hier unsere Gruppe „Flingern 2“ sehr erfolgreich für Suchtkranke und deren Angehörige tätig.

Über den üblichen Rahmen der Gruppenarbeit hinaus entstand eine Verbundenheit unter den Gruppenmitgliedern, die durch etliche private Treffen noch gefestigt wurde. Unsere gemeinsam erlebten Gruppenfahrten, Sommerfeste, Martins- und Weihnachtssessen, die in jedem Jahr stattfanden, werden uns gerne in Erinnerung bleiben.

Seit Anfang des Jahres habe ich darauf hingearbeitet, dass bei der im Herbst stattfindenden Mitgliederversammlung mit Wahl der Gruppenleitung, eine GL-Stellvertretung zwingend erforderlich ist. Leider konnte ich kein Gruppenmitglied dazu gewinnen, mich in Zukunft zu unterstützen.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei meinem langjährigen Stellvertreter Wilfried Bloser, der leider seit mehreren Jahren aus gesundheitlichen Gründen diese Tätigkeit nicht mehr wahrnehmen kann und möchte. Danke Wilfried für Deine offene und ruhige Art mit Problemen umzugehen.

Durch den Verkauf des Pfarrzentrums überrollen uns jetzt die Ereignisse:

- für unsere Gruppe müsste ein neuer Gruppenraum gefunden werden
- die Amtszeit des gegenwärtigen Gruppenleiters geht zu Ende
- der Gruppenleiter legt sein Amt nieder, wenn sich kein Stellvertreter findet
- kein Gruppenmitglied übernimmt (auch kommissarisch) die Stellvertretung
- die Intervention durch Geschäftsleitung und Vorstand blieb ohne Erfolg
- die Gruppe „Flingern 2“ löst sich auf

Da werfen sich doch sicher auch bei dem Leser die Fragen auf: „Was haben die Weggefährten in all den Jahren in der Gruppe gelernt? Besteht so eine Gruppe nur durch die Initiative des Gruppenleiters? Was tut der Einzelne für den Erhalt der Gruppe? Ist der Gruppenleiter der Entertainer und das Arbeitspferd?“

Danke für das Ehrenamt!

Ich habe gelernt, eine Gruppe ist so gut, wie ihre Gruppenmitglieder (es zulassen?)!

Trotzdem habe sich in all den Jahren gerne meine Pflicht gegenüber dem Kreuzbund und „meiner“ Gruppe getan und dabei auch noch für meine eigene abstinente Zufriedenheit gesorgt.

Nun ist der Zeitpunkt gekommen, wo unsere Gruppe auseinander geht und jeder, so hoffe ich, einen neuen Anfang in einer neuen Gruppe findet.

Denn etwas haben wir doch alle inzwischen gelernt:

„Alles verändert sich, wenn du es veränderst.

Doch du kannst nicht gewinnen, solange du allein bist!“

Ich wünsche mir und allen meinen Weggefährten eine zufriedene, abstinente Zukunft.

Ich hoffe wir sehen uns bei bester Gesundheit wieder.

# Was ist das - Selbstwertgefühl

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Meine Gedanken dazu beginnen mit einem Zitat aus dem Buch die Psychotherapeutin Dr. Hildegund Fischle-Carl „Das Ich und seine Umwelt“. Sie sagt:

*„Wer sein „Wesen“ nicht lebt, wird unwesentlich.“*

Weiter stellt sie fest, dass die Entwicklung eines Selbstwertgefühls von zentraler Bedeutung ist und nur dem gelingt, der sich als Wert und damit in seiner menschlichen Würde erlebt.

Das klingt in meinen Ohren genau so einleuchtend wie theoretisch und schon Goethe wusste, „grau ist alle Theorie“.

Wie der Zufall aber manchmal spielt, las ich kurz darauf eine faszinierende Biographie von Carola Stern, einer der bedeutendsten politischen Publizistinnen der Bundesrepublik. Das Buch heißt „Doppelleben“ und ich möchte es Ihnen kurz vorstellen, weil es, so finde ich, eine Menge mit dem Thema „Selbstwertgefühl“ zu tun hat.

Carola Stern, geboren 1925, wuchs als Erika Assmus auf der Insel Usedom auf. In der Nazizeit war sie Jungmädchenführerin im BdM. Nach Kriegsende gelangte sie, notgedrungen, in die „Welt der Ja-sager“ der damaligen SBZ. Sie arbeitete in einem Raketeninstitut der Russen im Harz als Bibliothekarin. Viele ihrer Kollegen wurden in die UdSSR verschleppt. Erika blieb in der SBZ, träumt vom kleinen beschaulichen Glück und lässt sich zur Lehrerin ausbilden. Sie wird vom amerikanischen Geheimdienst angeworben. Die Amerikaner versprechen, Erikas kranke Mutter medizinisch zu versorgen. Als Gegenleistung verlangt der amerikanische CIC ihren Eintritt in die SED. 1958 besucht sie als hoffnungsvoller kommunistischer Nachwuchs die Parteihochschule. Eines Tages wird sie denunziert und flüchtet nach Westberlin, wo sie sich als Studentin bald einen Ruf als DDR-Expertin erwirbt. Unter dem Pseudonym Carola Stern beginnt sie zu schreiben. Zweimal entgeht sie den Entführungsversuchen der Stasi. Sie wird Assistentin am Institut für Politische Wissenschaft, aber mit dem Leben in der freien Welt kommt sie nicht zurecht. Sie wird von einer tiefen Lebenskrise heimgesucht, fühlt sich abhängig von Normen, Anforderungen und einer Gesellschaft, von der sie sich unverstanden fühlt. Sie erkennt, dass sie lernen muss, mit der Angst zu leben, mit der Angst vor Abhängigkeit. Sie lernt aber auch, dass selbstgewählte Abhängigkeit mit sehr viel Angst verbunden ist. Sie sagt: „Meine Energie entsteht aus der Überwindung der Angst“.

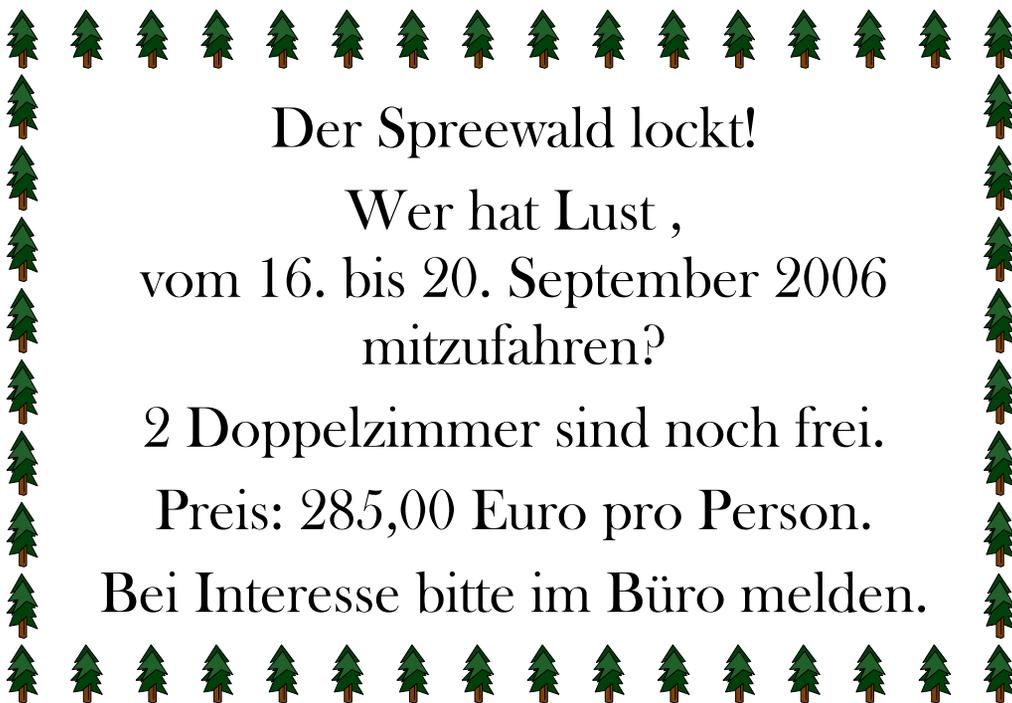
1960 beginnt das dritte Leben der Carola Stern, ihre „besten Jahre“, wie sie in ihrem Buch selbst feststellt. Sie arbeitet für den Verlag Kiepenheuer & Witsch und wird dann Journalistin beim „WDR“.

Der Rest Ihres Buches liest sich wie ein „who is who“ der Politik und Kultur in den Jahren 1965-2000. Sie lernt politische Persönlichkeiten wie Brandt, Heinemann und Rau kennen, ist befreundet mit den Schriftstellern Böll, Grass, Gollwitzer und Lenz. Wir lernen eine Frau kennen, die nicht nur drei politische Systeme erlebt hat, sondern auch die Frau, die im Laufe der Jahre an ihrer Aufgabe und an ihren Erfahrungen gereift ist. Sie erarbeitet sich einen festen Standpunkt in der politischen und kulturellen Gesellschaft der BRD.

Was hat das nun mit Selbstwertgefühl zu tun? Selbstwertgefühl kann nur dann entstehen, wenn man sich selbst als Wert erlebt und sich dadurch seiner menschlichen Würde bewusst wird. Diesen Wert konnte Carola Stern in zwei totalitären Systemen nicht erleben und, ganz nebenbei bemerkt, wir konnten es auch nicht in der Zeit, als wir noch tranken.

Das Erleben des Selbstwertgefühles baut sich bereits in der Kindheit auf. Das Kind darf nicht den Ansprüchen, Vorstellungen und Anforderungen durch andere gefügig gemacht werden. Zwei totale Systeme hatten Carola Stern so gefügig gemacht, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle nicht wahrnehmen konnte, genau so wenig, wie wir dies konnten. Erst als es ihr gelang, "nein" zu dem zu sagen, was andere von ihr forderten, erst als sie ihre Angst überwinden konnte, sich unbeliebt zu machen, erst als sie den Mut fand, ihr eigenes Leben zu leben, konnte sie zufrieden leben und hatte ihr Selbstwertgefühl wieder gefunden, hatte wieder zu sich selbst zu gefunden. *Erst als sie ihr eigenes Wesen lebte, wurde auch sie wesentlich.*

Soviel Worte kann man allerdings auch ganz einfach ausdrücken mit: Ich bin ok.  
Wenn ich Ihnen hier auch noch Lust zum Lesen des Buches von Carola Stern gemacht habe, dann ist auch mein Artikel, so denke ich, ok.



Der Spreewald lockt!  
Wer hat Lust ,  
vom 16. bis 20. September 2006  
mitzufahren?  
2 Doppelzimmer sind noch frei.  
Preis: 285,00 Euro pro Person.  
Bei Interesse bitte im Büro melden.

# Frischluft, Marsch!

Clas Hillebrand, BZ 14

Innerhalb der Gruppenarbeit fällt mir auf, dass der Konsum von Tabakwaren oftmals verniedlicht wird, ihm mit Aussagen wie „ das macht Euren Kopf ja nicht kaputt“, „das könnt Ihr Euch ruhig gönnen“ oder sogar „besser Ihr raucht, als dass Ihr trinkt“ sogar unterschwellig therapeutischer Charakter zugeschrieben wird. Der Hilfesuchende geht bei seinem Kontaktgesuch davon aus, umfassend zu Suchtgefahren beraten zu werden. Er sucht bei uns Halt und Orientierung. Nikotinabhängigkeit wird dem Klienten in der Kreuzbundarbeit nicht wirksam gespiegelt, da das aktuelle Beratungskonzept die Krankheitsrisiken des Tabaks vernachlässigt. Körperlich eh schon geschwächte, trockene Suchtkranke frönen dadurch bedingt weiterhin jahrelang Ihrer Nikotinerkrankung, mit teilweise, und auch mir ist es so ergangen, dramatischen Folgeerkrankungen.

Gerade Suchtkranke die abstinent leben, haben das Potential Ihren Tabakmissbrauch einzustellen, verfügen sogar über das notwendige Know-how, da die Techniken Entzugsnervositäten zu lindern identisch zu denen sind, die andere Süchte besiegen helfen, nur ist das im allgemeinen Kreuzbundbewusstsein nicht präsent. Leider!

Ich möchte anregen innerhalb der Gruppenarbeit ganz klar zu propagieren, dass eine Nikotinentwöhnung wichtig und erreichbar ist. Essen, Trinken und das Atmen u.a. sind Grundbedürfnisse, nicht aber das Inhalieren von Drogen und am wenigsten die dadurch bedingte Vergiftung der Atemluft von Mitmenschen. Ein Rauchverbot innerhalb aller Kreuzbundeinrichtungen halte ich für zwingend erforderlich. Eine weitere Duldung des Konsums dieser Einstiegsdroge innerhalb von Kreuzbundräumlichkeiten macht unsere Suchtkrankenarbeit unglaubwürdig.

Ein Raucher, der während eines 1,5-2,5 Std. Aufenthaltes in der Cafeteria nicht auf Zigaretten verzichten kann ist in der Regel nikotinabhängig und behandlungsbedürftig.

So wie Alkoholiker zwar unterbewusst, aber dennoch geschickt ihr Umfeld in Co-abhängiges Verhalten manövrieren, so verstehen auch Raucher blendend Ihr Geschäft mit der suchtgeprägten Rhetorik (siehe 1.Absatz). Es kann nicht sein, dass der die Atemluft vergiftende Raucher „Toleranz“ bei seinen Nichtraucherenden Mitmenschen einfordert und der Nichtraucher die kontaminierte Atemluft als Gegenstand eines „Kompromisses“ akzeptieren muss. Äußerungen wie „militant“, „Ex-Raucher sind die schlimmsten...“ oder „Du bist aber intolerant“ möchte ich un bewertet auf den Leser wirken lassen.

Jeder „trockene“ Alkoholiker weiß und respektiert, dass sein Körper keinen Alkohol verträgt. Wenn ich als „nikotinfreier“ Raucher vermitteln möchte, dass mein Organismus den Passiv-Rauch nicht verträgt, hört bei den meisten nikotinierten „trockenen“ Weggefährten das Einfühlungsvermögen und die Allgemeinbildung über Suchtgefahren auf.

Was den Raucher selbst nicht unmittelbar tötet, kann und darf dem Nichtraucher nicht unangenehm sein.

Auf die Spitze treibt manch Nikotinabhängige/r seinen Toleranzanspruch, wenn Er/Sie im Winter darauf besteht, dass die Lüftungsanlage in unserer Cafeteria ausgeschaltet bleiben soll, da Er/Sie durch Nikotinaufnahme verursacht, an einer Mangeldurchblutung leidet und dadurch bedingt schneller friert, wenn die Lüftung Frischluft in die Räume fördert.

Eine weitere Protektion des Nikotindrogenmissbrauchs durch die (teilweise selber rauchenden)

Entscheider auf allen Leitungsebenen des Kreuzbund muss endlich eingestellt werden! Bitte zeigt Courage und verfügt endlich ein Rauchverbot in unseren Gemeinschafts-Einrichtungen. Im Kreuzbundalltag war ich persönlich schon Anfeindungen und unsachlichen Beschimpfungen ausgesetzt, weil ich das Thema Passivrauch in der Cafeteria, bzw. Nikotinkonsum als Suchterkrankung thematisiert habe.

Die Nikotindrogen thematik darf in der Kreuzbundarbeit nicht weiter ein Tabuthema bleiben. Besonderes Lob an dieser Stelle an Manfred Engelhardt, der diese Problematik in seinen Kreuzbunt-&@ktuell-Beiträgen immer wieder treffend outet und beschreibt!

Gerade abstinenten Süchtige, die sich mit den Krankheitsrisiken durch Suchtmittelmissbrauch auseinandergesetzt haben, sollten den entsprechenden Horizont haben um einen konsequenten Nichtraucherenschutz im KB respektieren zu können.

In der BRD sterben durch Tabakdrogen jährlich ca. 130.000 Menschen zzgl. ca. 3.500 Passivopfer. Das sind mehr Opfer, als durch alle anderen Suchtmittel und Verkehrsofopfer zusammen.

Deutschland hat die jüngsten Raucher und das Einstiegsalter bei Cannabis und Alkohol sinkt jährlich. Da wir auf öffentliche Zuwendungen angewiesen sind haben wir auch den gesellschaftlichen Auftrag, eine Vorbildfunktion zu erfüllen.

Durch ein Nichtrauchergebot können auch Kosten für den Betrieb der Lüftungsanlage und dadurch bedingte erhöhte Heizkosten im Winter und Renovierungskosten eingespart werden. Endlich können dann auch wieder bisher ferngebliebene Weggefährte (u.a. Kranke und Kinder) am geselligen Cafeterialeben teilnehmen.

Ich persönlich fühle mich durch die extreme Tabakabgasbelastung sowohl von der Teilhabe an diesem kostengünstigen Freizeitangebot als auch von der Beteiligung an den ehrenamtlichen Cafeteriadiensten ausgegrenzt, da ich mir aus Respekt für meine Gesundheit einen Aufenthalt in dieser Cafeteria nicht zumuten kann. Sobald nach einem erfolgten Rauchverbot der Nikotingestank aus den Räumlichkeiten ausgedunstet ist, werde ich mich wieder gerne und regelmäßig an dieser wichtigen Gemeinschaftsaufgabe beteiligen.

Manch ein Weggefährte, hat ein schmales Budget, muss teilweise sogar Kinder finanzieren und lässt einen (Groß-) Teil seines Taschengeldes in Tabakrauch aufgehen. Auch hier ist ganz klar der Kreuzbund und seine Gruppenarbeit als Orientierungspunkt gefordert.

Festzustellen ist, und das sollte der Maßstab sein, dass jeder nikotinfreie Raucher sehr stolz auf sich ist, wenn er sich von diesem Laster befreit hat und dankend von dem Schlüssel-Erlebnis zu berichten weiß, welches ihn dazu bewegte, aufzuhören.

Aber was erzähle ich, das ist ja längst bekannt.....!?

Liebe(r) Weggefährte/in,  
lass die erste Kippe einfach liegen. Es lohnt sich!

Clas Hillebrand,  
BZ 14



**Von  
Bestattern  
empfohlen**

**Platz da,  
ich bin auf dem  
Weg zu Friedhof**



## 20 Jahre clean (staubfrei)

...ein schwerer Weg, der sich aber für mich gelohnt hat. Heute vor 20 Jahren ging ich ins LKH, Station 13 A, nachdem mich mehrere Krankenkassen abgewiesen hatten. Dort war ich aber nur kurze Zeit, da die damals noch nicht so weit waren, um mit Medikamentenabhängigen richtig umzugehen. Wurde dann in die geschlossene Abteilung verlegt. Dort verbrachte ich 4 Monate, es war die Hölle und ich möchte es keinem wünschen. Meinem Mann hatte der Stationsarzt gesagt: „Die bekommen Sie hier nicht mehr raus“. Gott sei Dank, ich kam raus. Habe dann eine Langzeit von 4 Monaten auf 13 B gemacht.

Ich hatte geglaubt, wenn Du hier raus kommst, bist Du wieder gesund. Aber das war ein Irrtum. Bin dann in eine Kreuzbund-Gruppe gegangen, die damals Armin und Uschi Langer leiteten und lernte da Leute kennen wie Henni Borgard oder Jack Göttelmann. Armin kam sogar zu mir nach Haus, wenn ich wieder mal Angst hatte. Henni Borgard, die ja auch medikamentenabhängig war, hat mich lange Zeit geführt. Die Kreuzbundgruppe gab sich alle Mühe, mit mir umzugehen. Aber sie war mit meinen Problemen überfordert. Auf Anraten einer Gruppenfreundin Rosemarie Niepenberg habe ich dann eine Verhaltenstherapeutin aufgesucht. Die habe ich zuerst jede Woche besucht, um mit ihr zu arbeiten, nach 2 Jahren nur noch einmal im Monat, im Ganzen also 4 Jahre. Habe aber immer noch jede Woche bis heute meine Kreuzbundgruppe besucht.

Es wird immer gesagt, die Hauptsache ist, trocken (staubfrei) zu leben. Ich, Christa, sage, das Wichtigste ist, wieder Selbstbewusstsein zu bekommen und weiter an sich hart zu arbeiten. Ich, Christa, freue mich, dass ich es am 22. 5. 2006 20 Jahre geschafft habe und hoffe, dass es so bleibt. Ich muss aber noch erwähnen, dass ich auch sehr viel Hilfe von Horst bekommen habe, der immer zu mir gehalten hat.

Christa Strelow

Wir trauen uns... Nichts und niemand kann uns trennen...  
die Ewigkeit beginnt heut Nacht...  
( Jim Steinmann, aus „Tanz der Vampire“



## Hochzeit mal ganz anders:

Heute möchte ich Euch von einer Feier erzählen, welche auf mich großen Eindruck gemacht hat. Am 24. Juni 2006 waren Peter und ich auf der Hochzeit von Jessi und Olli eingeladen. Diese sollte ganz „alkoholfrei“ werden. Ich dachte mir, wenn das mal gut geht, weil dort auch Freunde und Familien waren, die auch trinken können.

Als wir zur Kirche kamen, lief Olli sehr nervös dort rum. Naja, verständlich. Kurz vor 11:00 Uhr gingen wir alle in die Kirche und die Spannung stieg. Ganz besonders bei Olli. Dann war es endlich soweit: Jessi betrat am Arm ihres Vaters die Kirche und man konnte merken, dass Olli wie auch die Gäste überwältigt waren.

Es war ein Traum, wie Jessi aussah! Nach einer tollen Rede des Pfarrers gaben sich die Beiden vor Gott das ‚Jawort‘. Anschließend begann das große Fotografieren.

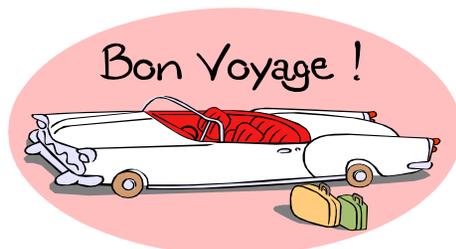
Für Jessi und Olli schon stressig. Danach begann das große Warten auf ihr Auto.

Doch pünktlich wie bestellt kam es dann auch und blockierte beim Wenden erst einmal den Verkehr. (Ist doch klar, so eine tolle Stretchlimousine wendet nicht in einem Mal) Als Alle in ihren Autos waren ging es dann mit einem Hupkonzert von Eller nach Rath zum Feiern. Als ich in den Saal kam war ich überrascht, dass man in Eigenarbeit so was Tolles auf die Beine stellen kann. Da hat man mal wieder gemerkt, wie wichtig es ist, eine Familie und gute Freunde zu haben, die immer für einen da sind. Wie es so üblich ist auf einer Hochzeit, gab es auch Ansprachen. Olli hat es ganz toll gemacht, doch noch besser war seine Schwiegermutter, die eine Rede brachte, die sehr Vielen die Tränen in die Augen schießen ließ. (Auch mir!)

Es wurde ein tolles Programm dargebracht in das auch die Gäste einbezogen wurden. Ganz riesig fand ich die Idee von Eddi's Geschenkübergabe: Nun war da noch das Problem, bleiben alle Gäste, denn es war WM und Deutschland spielte. Aber wie die Beiden so sind, haben sie auch daran gedacht: wer wollte konnte im Garten das Spiel sehen! Danach ging es im Saal gemütlich weiter. Mit einem tollen Essen, das von vielen fleißigen Händen zubereitet wurde. Auch diesen Leuten meinen vollen Respekt. Ich fand es sehr beeindruckend, wie toll Freunde und Familie diese alkoholfreie Hochzeit gefeiert haben. Für mich persönlich war es die schönste Hochzeit die ich mitgemacht habe, weil keine ausfällig wurde und ich musste mir auch kein dummes Gerede im Rausch anhören. Vor Olli und Jessi kann ich nur den Hut ziehen, das sie es so durchgezogen haben, wie es geplant war.

RESPEKT - und nochmals vielen Dank dafür, dass ich kommen durfte!

Roswitha Steinburg



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

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

**12.08.2006**

**14.10.2006**

**09.12.2006**

**Bendemannstrasse 17**

**Beginn: 10:00 Uhr**

**Ende: 16:00 Uhr**

## **KREUZZBUND**

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 / 67 27 20

## **KREUZZBUND**

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85

FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

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

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

#### **Region Nord:**

Gisela Schulz

Tel.: 0211 - 67 55 48

#### **Region Ost:**

Moritz Bachtig

Im Johannistal 45

42119 Wuppertal

Tel.: 0202 - 2 42 28 43

#### **Region Süd-Ost:**

Helmut Baltés

Tel.: 02297 - 90 24 54

#### **Region West:**

Dr. Richard Rötting

Tel.: 02181 - 21 25 51

#### **Region Süd-West:**

Hubert Klöcker

Tel.: 02251 - 14 75 61

---

Auch die Seele muss  
ihre bestimmten Kloaken haben,  
wohin sie ihren Unrat  
abfließen lässt.

Friedrich Nietzsche

# Wir gratulieren herzlich!

## zum Geburtstag...

08.08.	Dieter Pilarski	45 Jahre
11.08.	Frank Tödtmann	40 Jahre
<b>12.08.</b>	<b>Gerlinde Weith</b>	<b>70 Jahre</b>
21.08.	Christian Zingler	45 Jahre
22.08.	Elke Pöthig-Graßm.	55 Jahre
29.08.	Hermann Dörpinghaus	55 Jahre
08.09.	Waltraud Jungjohann	65 Jahre
11.09.	Renate Schöneberg	65 Jahre
15.09.	Detlef Schünemeyer	45 Jahre
<b>17.09.</b>	<b>Hans-Werner Scherf</b>	<b>70 Jahre</b>
18.09.	Christine Liedke	55 Jahre

## zum Jubiläum...



01.08.2006	Gisela Schumacher
01.08.2006	August Ubbenhorst
01.08.2006	Gabriele van Uden



01.09.2006	Hermann Bonauer
------------	-----------------



# Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr



## Montag 19:30 - 21:30 Uhr

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

☺ **Ehepaargruppe - 19:00 Uhr bis 20:45 Uhr**  
Bendemannstrasse 17  
Reinhard Grinnus  
Tel.: 0 21 02 / 2 52 88

## Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ <b>Rath</b> Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
--	--

☺ <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ <b>Holthausen</b> Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Lieselotte Knoll Tel.: 7 11 84 05
---	--

☺ <b>Derendorf 2</b> Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ <b>Urdenbach</b> Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
--	--

☺ <b>City 2</b> Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ <b>Garath</b> Fritz-Erler-Strasse 21 Freizeitstätte Garath Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
---	---

☺ <b>Unterrath</b> Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	
--	--

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

**BZ 14**  
Egon Frencken  
Bendemannstr. 17  
Tel.: 166 45 95

### ☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17  
Dieter Dupick  
Georg Petzoldt  
Axel Lentz  
Tel.: 02 03 / 74 09 51  
Tel.: 02 11 / 23 68 67  
Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

## Mittwoch

Vormittagsangebot von 11:00 - 13:00 Uhr

BZ 9

Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17

Tel.: 4 38 39 98

## Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

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

☺ <b>BZ 10</b> Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	
--	--

## Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 4</b> Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ <b>Derendorf 1</b> Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
---	--

☺ <b>BZ 5</b> Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ <b>Flingern St. Vinzenz</b> Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Roland Heinicke (komm.) Tel.: 5 56 00 45
--	---

☺ <b>BZ 8</b> Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ <b>Heerd</b> Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75
--	---

☺ <b>Bilk 1</b> Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	St. Ludger
---	------------

## Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ <b>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	
---	--

☺ <b>Vennhausen</b> Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	
---	--

☺ <b>Wersten Mitte</b> Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Engels Tel.: 7 59 77 89	
---	--

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

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

# KREUZBUND-Kalender



## August 2006

- 12.08. Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter; 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
- 14.08. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
- 21.08. Frauen-Arbeitsgespräch, 19:00 Uhr

## September 2006

- 11.09. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
- 11.09. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch  
Beginn: 19:00 Uhr

## Oktober 2006

- 09.10. Vorstandssitzung; Beginn: 17:30 Uhr
- 13.10.- Seminar in Waldbreitbach
- 15.10. mit Barbara Kroke

## Wochenenddienste im BZ

- 05.08. + 06.08.2006 Gruppe BZ 10
- 12.08. + 13.08.2006 Gruppe Garath
- 19.08. + 20.08.2006 Gruppe BZ 9
- 26.08. + 27.08.2006 Gruppe City 2
- 02.09. + 03.09.2006 Gruppe BZ 12
- 09.09. + 10.09.2006 Gruppe Bilk St. Martin
- 16.09. + 17.09.2006 Gruppe BZ 6
- 23.09. + 24.09.2006 Gruppe Kaiserswerth
- 30.09. + 01.10.2006 Gruppe Bilk 1
- 07.10. + 08.10.2006 Gruppe BZ 2

---

## KB—Kontakte:

### KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

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

Heinz Drillen 0211 / 4 38 39 98  
(Handy) 0177 / 7 38 47 52  
Joachim Zeyer 0211 / 2 20 17 56  
(Handy) 0172 / 2 66 69 87  
Reinhard Metz 0211 / 57 18 59  
Frauke Piepmeyer 0211 / 39 62 65  
Heidi Noe 0211 / 65 24 57  
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51  
(Handy) 0179 / 2 04 89 67  
Eduard Lanzinger 0211 / 9 26 92 50

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



## Notrufnummern

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



---

## DV-Termine

- 26.08. Frauenarbeitsgespräch 10:00 Uhr

## Info - Termine für

- 13 A:** 01.08.2006 Peter Engels  
08.08.2006 Armin Langer  
15.08.2006 Axel Nolte  
22.08.2006 Hans-Gerd Kühnel  
29.08.2006 Manfred Greiner  
05.09.2006 Ulrich Lütkemeyer  
12.09.2006 Eduard Lanzinger  
19.09.2006 Gudrun Heidemann  
26.09.2006 Ferdinand Claren  
03.10.2006 Waldemar Sierold
- 13C:** 01.08.2006 Theo Bodewig  
05.09.2006 Günter Grommes
- 13D:** 01.08.2006 G. Schulz / W. Ebbert  
05.09.2006 Clas Hillebrand

### Fachambulanz Langerstrasse:

**28.11.2006** Heinz Drillen

### Tagesklinik Langerstrasse:

**14.08.2006** Reinhard Metz  
**11.09.2006** Reinhard Metz

### Markushaus:

**27.11.2006** Heinz Drillen

### Fliegerkrankenhaus: (Siloah)

**04.09.2006** Dieter Dupick / Axel Lentz

# KREUZBUND - Sport

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

Treffen: Freitags, 18:30 - 20:00 Uhr  
Sportplatz Altenberg Strasse  
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

### Ansprechpartner:

Egon Frencken Tel.: 0211 / 1 66 45 95  
Anfahrt: Schlüterstrasse



### ACHTUNG!!!

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

**Redaktionsschluss für  
das nächste  
„Kreuzbunt+@ktuell“  
No. 99/2006 ist der  
16.09.2006**

# **„Für ein legales Produkt muss geworben werden dürfen...“**

Manfred Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

...mit dieser Forderung wandte sich jetzt Lars Grosskurth, Sprecher der Reemtsma Cigarettenfabriken GmbH in Hamburg gegen die Ankündigung des Bundesverbraucherministers Horst Seehofer (CSU) „unverzüglich“ ein Gesetz entsprechend den EU-Richtlinien in den Bundestag einzubringen, welches die Werbung für Tabakerzeugnisse auch in Zeitungen, Internet und Hörfunk untersagt. Auch das Sponsoring bei Veranstaltungen mit Fernsehübertragungen ist nach diesen EU-Richtlinien verboten. Das Vorhaben des Bundesverbraucherministers wird bei dem Europäischen Gerichtshof in Luxemburg als überfällig bezeichnet. Nach der Feststellung des „Europäischen Netzwerkes zur Tabakprävention“ werden die Menschen in Deutschland nur ungenügend vor den gravierenden Folgen des Zigarettenkonsums geschützt.

Aufgrund der Forschungsergebnisse der „Office of Environmental Health Hazard Assessment“ (USA) wird Passivrauch seit kurzem offiziell als „Umweltgift“ toxikologisch gleichgesetzt mit Autoabgasen und gefährlichen Industrieemissionen. Frühgeburten, Missgeburten und plötzlicher Kindstod werden so zweifelsfrei mit dem Rauchen der Eltern in Verbindung gebracht.

Sabine Bätzing (SPD), die Drogenbeauftragte der Bundesregierung kündigte ebenfalls verstärkte Maßnahmen zum Schutz von Kindern, Jugendlichen und Nichtraucher an. Jährlich stürben 3000 Personen allein durch Passivrauch, die insgesamt auf Tabakrauch zurückzuführende Zahl von Todesfällen liege bei 110 000 jährlich. Sie sei damit annähernd dreimal so hoch wie die der etwa 40 000 Alkoholtoten im Jahr.

Die Drogenbeauftragte forderte jetzt einige Bundesländer auf, ihre gesetzgeberische Kompetenz endlich zu nutzen und das Rauchen auf den Schulhöfen zu verbieten. Dies sei aber in den Ländern Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Sachsen-Anhalt immer noch nicht geschehen.

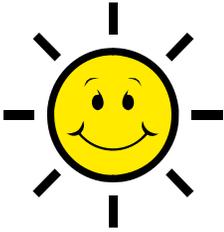
Wie Regierungssprecher Ulrich Wilhelm (CDU) erst kürzlich bekannt gab, stehe auch die Kanzlerin dem Nichtrauchererschutz seit langem sehr aufgeschlossen gegenüber.

Im Bundestag bildete sich eine interfraktionelle Initiative rund um den Abgeordneten Lothar Bindig (SPD) für ein generelles Rauchverbot in öffentlichen Räumen incl. der Nahverkehrszüge ab 1.1.2007.

Unterschiedliche Wirtschafts- resp. Interessenkreise befürchten für sich erhebliche Beeinträchtigungen durch das kurz bevorstehende Tabakwerbeverbot der Bundesregierung. „Das Tabakwerbeverbot bedeutet für die betroffenen Medien Einbußen von 118 Millionen Euro“, erklärte der Hauptgeschäftsführer des Zentralverbandes der Deutschen Werbewirtschaft Georg Wronka.

Auch der Einzel- und Großhandel warnten vor einer Umsetzung des EU-Tabakwerbeverbotes in Deutschland. Hierdurch würde der Umsatz und die Arbeitsplätze in mehr als 40 000 Kiosken, Tankstellen und Tabakläden gefährdet.

Die Zigarettenindustrie ihrerseits befürchtet, dass durch ein verschärftes Tabakwerbeverbot ihr Wettbewerb im Zigarettenmarkt behindert wird: „Die bestehenden Marktanteile werden zementiert“, erklärte Ulf Bauer von der British American Tobacco (Industrie) GmbH.



## Sonne, Saft und Suppe satt ...

gab es beim Tag der Begegnung des DV Köln in der Benediktiner-Abtei auf dem Michaelsberg in Siegburg am Samstag, 8. Juli 2006. Und natürlich Ansprachen, Grußworte, Ehrungen und viele, viele gute Gespräche.

Es begann um 10 Uhr mit einer Messe in der Abteikirche, die von Pater Augustinus aus Leutesdorf gehalten wurde. Er ist dem Kreuzbund als langjähriger geistlicher Beirat des Verbandes Köln verbunden. Dann ging es auf dem Festplatz unter alten Bäumen am Fuße der Abtei zur Sache. Die Gruppen am Ort hatten für die rund 200 Weggefährten Tische Bänke und Zelte aufgebaut. Wegen des schönen Wetters wurden letztere zum Glück nicht gebraucht. Die Gäste wanderten zwischen Tischen, Theke und Infostand umher und hatten reichlich Gelegenheit, alte Bekanntschaften zu erneuern und neue zu knüpfen.

Hiltrud Froning begrüßte als DV-Vorsitzende Teilnehmer und Gäste und schritt nach einem Grußwort von Herrn Seegers, Caritas Köln, zu den vielfältigen Ehrungen für langjährige Mitglieder.

Aus dem Kreisverband Düsseldorf waren Liesel Schauerte, Hans Koch und Hermann Bonauer gekommen und wurden gebührend gefeiert.

Mit Kaffee und Kuchen klang ein schöner, stimmungsvoller Sommertag aus.

Reinhard Metz

# Der (un)heimliche Abstieg in den Alkoholismus

## Krank nach Alkohol - Krank vom Alkohol

Alkoholiker und Alkoholikerinnen sind Menschen, die:

- das Trinken von selbst nicht aufgeben können,
- nach wenig Alkohol ein unbezähmbares Verlangen nach mehr verspüren,
- bei seelischen Spannungen nach Alkohol verlangen,
- anfangen, heimlich und allein zu trinken,
- durch ihr gewohnheitsmäßiges
- Trinken körperliche Organe und den Körper verändern,
- durch das Trinken sich selbst und ihre Umwelt schädigen und ihre Beziehungen zu ihren Mitmenschen stören.

### Alkohol

#### beeinträchtigt und schädigt viele Organe

**Herz:** Herzmuskelerkrankung, Verfettung

**Leber:** Fettleber, Leberentzündung, Leberverhärtung und -schrumpfung

**Nerven:** Nervenentzündung, Nervenzellen sterben ab.

**Gehirn:** Verlust von Gedächtnis-, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit, Hirnzellen sterben ab. bleibende Gehirnschäden.

**Magen:** Magenschleimhautentzündung.

**Dünndarm:** nimmt 80 % des Alkohols auf.

### Fünf Typen

Man hat versucht, zwischen verschiedenen Typen von Alkohol trinkenden Menschen zu unterscheiden und dabei eine Einteilung in fünf Typen vorgenommen:

**Typ 1:** Erleichterungstrinkende Menschen sind Personen, die zur Erleichterung bei

Schwierigkeiten trinken. Sie erhalten durch Alkohol eine scheinbar größere Sicherheit, sind aber körperlich nicht abhängig; eine seelische Abhängigkeit kann bei ihnen vorhanden sein.

**Typ 2:** Gelegenheitstrinkende Menschen trinken, weil es Sitte ist - beim Fernsehen, am Stammtisch oder bei anderen Anlässen. Oft trinken sie regelmäßig und nicht selten große Mengen, haben häufig Organschäden, sind aber körperlich und seelisch nicht anhängig.

**Typ 3:** Gewohnheitstrinkende Menschen kennen keinen Kontrollverlust, sind aber ausgeprägt abhängig, da der Körper seinen Stoffwechsel umgestellt hat. Können sie keinen Alkohol trinken, haben sie stärkste Entzugerscheinungen.

**Typ 4:** Quartals - Trinkende Menschen verlieren in unterschiedlichen Zeitabständen die Kontrolle über ihr Trinkverhalten. Häufig beginnt ihr Alkoholkonsum mit Unruhe und Verstimmung und endet in oft tagelangen Rauschzuständen.

**Typ 5:** Süchtige Alkoholiker bzw. Alkoholikerinnen sind krank vom Alkohol. Der Krankheitsverlauf kann in vier Abschnitte eingeteilt werden:

### Phase der Alkoholkrankheit

#### Voralcoholische Phase:

- gelegentliches Erleichterungstrinken
- häufiges Erleichterungstrinken

#### Einleitungsphase:

- heimliches Trinken
- dauernd an Alkohol denken
- Erinnerungslücken
- Sammeln von Alkoholvorräten
- die ersten Gläser gierig trinken
- Anspielungen auf Alkohol vermeiden
- Schuldgefühle

#### Kritische Phase:

- Kontrollverluste über Trinkverhalten (nicht-mehr-aufhören-können)
- übergroße Selbstsicherheit
- Selbstvorwürfe und häufige Stimmungsschwankungen
- Interessenverlust

- morgendliches Trinken
- zeitweilige Enthalttsamkeit
- Einbußen zwischenmenschlicher Beziehungen, Konflikte am Arbeitsplatz, häufiger Arbeitsplatzwechsel
- erste alkoholbedingte körperliche Symptome wie Händezittern, Schweißausbrüche, sexuelle Störungen

**Chronische Phase:**

- jede alkoholische Flüssigkeit wird getrunken
- tagelange Rausche
- Geistesstörungen
- Alkoholpsychosen
- Angstzustände
- Selbstmordabsichten
- Zusammenbruch wird zugegeben.

**Alkohol und Schwangerschaft**

Durch Alkoholkonsum und –missbrauch kann es zur Frühgeburt kommen. Dem Ungeborenen drohen Untergewicht, Wachstumsstörungen, körperliche und geistige Entwicklungsverzögerungen sowie Missbildungen.

aus BARMER  
-aktiv & gesund-

**Probleme mit Alkohol?**

**Angstattacken?**

**Depressionen?**

**Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen**

**psychologische Beratung an:**

**Leonore Engelhardt**

**Tel.: 0211 - 68 24 99**

Ich kenne viele Menschen und die Geheimnisse vieler Menschen. und ich bin immer mehr überzeugt, dass keine zwei Menschen gleich sind. Jeder Mensch ist eine Welt für sich. Er lebt und fühlt und denkt und reagiert von seiner Welt aus, deren tiefster Kern mir immer fremd bleibt. Darum entstehen zwischen den Menschen fast unvermeidliche Kontaktstörungen, Reibungen, Spannungen, Zusammenstöße. Nur wenn ich begriffen habe, dass der andere anders ist, und wenn ich bereit bin, zu vergeben, ist Zusammenleben möglich.

Phil Bosmans

Im Malkurs sind noch Plätze frei!

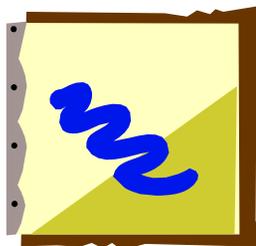
Wir treffen uns  
jeden Dienstag  
von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr,  
Bendemannstrasse.



+



=



## Neulich in der City

Mit Angelika unterwegs am Tausendfüßler spricht mich eine elegante junge Dame an: „Können Sie mir sagen, welcher Tag heute ist?“ „Na, Sonntag“, sage ich. Sie darauf: „Aber die Geschäfte sind ja offen!“ „Das ist wegen der WM“, erkläre ich. „Ach so, wissen Sie, ich bin so was von versackt, dass ich gar nichts mehr weiß. Und geschlafen habe ich auch nicht.“ Auf dem Weg zum Kö-Graben habe ich sie gefragt, ob sie nichts gegen ihren Alkoholkonsum unternehmen will. Denn bei den Auswirkungen scheint da ja ein Problem zu liegen. Aber sie habe keine Probleme. Sie sei schon bei Psychologen gewesen, sagt sie. „Wissen Sie, ich bin ein Gourmet-Trinker“, fügt sie erklärend hinzu. Ja wenn das so ist ...!

Heinz Drillen

**Liebe Gruppenbesucherin,  
lieber Gruppenbesucher!**

*Du hast einen **großen Schritt** gemacht,  
den Schritt von der **Abhängigkeit zur Abstinenz**.*

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

**Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.  
Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:**

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Kreuzbundmitglieder genießen ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

- ? Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?
- ? Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?
- ? Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (**für € 0,20 / pro Tag**), Kreuzbundmitglied zu werden?
- ? Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

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

### **Werde Mitglied im Kreuzbund!**

**(Beitrag 6,00 € monatlich)**

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

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



# Zum guten Schluss...



„Warum sagst du eigentlich immer Mond zu deinem Mann?“  
„Ist doch ganz einfach: Mal nimmt er ab, dann nimmt er wieder zu, mal lässt er sich gar nicht sehen - und alle vier Wochen ist er voll...“



„Füllt meine Stimme den Saal?“  
fragte die Sopranistin.  
„Vollständig“, erwidert der Kritiker, „eine ganze Anzahl von Leuten musste ihr sogar Platz machen.“



„Der Partner ist nicht dazu da, unser Leben interessant zu machen. Das müssen wir schon selbst tun.“

Ruth Venning  
Soziologin



Impressum



98\_2006

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

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

Redaktion:  
Wolfgang Meiswinkel, Gr. BZ 10  
Peter Schulz, Gr. BZ 10  
6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 650 Stück