



KREUZbunt + 101 @ktuell



Februar/März 2007

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZZBUND

Achte auf deine Gedanken,
denn Gedanken werden zu Worten.

Achte auf deine Worte,
denn Worte werden zu Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,
denn Handlungen werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn Gewohnheiten werden zu Charakter.

Achte auf deinen Charakter,
denn er ist dein Schicksal.

„Wir - deine Verstecke“



Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

grosser gott:
uns näher als haut
oder halsschlagader
kleiner als herzmuskel
zwerchfell oft zu nahe
zu klein –
wozu dich suchen?
wir: deine verstecke

(Kurt Marti)

In der Bibel heißt es, dass der Mensch sich vor Gott versteckte. „Gott, der Herr, rief Adam zu und sprach: Wo bist du?“ (Gen. 3,9) Es ist die erste Frage, die Gott in der Bibel dem Menschen stellt: „Wo bist du?“

Der Pfarrer und Dichter Kurt Marti hingegen sagt, dass Gott sich in uns versteckt: „Wir – deine Verstecke.“ Hat Gott sich in uns verborgen? Oder haben wir ihn in uns „versteckt“?

Kinder spielen gerne Verstecken. Und wer erfolgreich sucht und den Versteckten findet, der hat gewonnen.

Wer Gott findet, der hat gewonnen! Aber manchmal gibt es Stunden, etwa der Krankheit oder der Krise oder andere Zeiten im Leben, da versteckt Gott sich scheinbar so tief, dass wir ihn nicht mehr finden können.

Nicht immer versteckt sich Gott. Manchmal sind wir es auch, die ihn verstecken. Oder verdrängen. Als wäre er nicht mehr da. Eine jüdische Geschichte erzählt: „Rabbi Baruchs Enkel, der Knabe Jechiel, spielte einmal mit einem anderen Knaben Versteck. Als er lange gewartet hatte, kam er aus dem Versteck, aber der andere war nirgends zu sehen. Nun merkte Jechiel, dass jener ihn von Anfang an nicht gesucht hatte. Weinend kam er in die Stube seines Großvaters gelaufen und beklagte sich über den bösen Spielgefährten. Da flossen Rabbi Baruch die Augen über, und er sagte: So spricht Gott: Ich verberge mich, aber keiner will mich suchen...“

Ob es etwas Schöneres geben kann, ob Wichtigeres über den Menschen gesagt werden kann als das, was Kurt Marti mit seinem Wort sagen will:

„Wir – deine Verstecke“?

Wenn ich glauben kann, dass Gott sich in jedem Menschen versteckt hat, dann kann ich einen neuen Blick für den Anderen gewinnen – und nicht zuletzt für mich selbst!

No Smoking?!

Die anhaltende öffentliche Diskussion zum Thema (Nicht)-Rauchen geht auch an unserer Begegnungsstätte nicht vorbei. Wie sich der Kreuzbund dazu verhält, muss der Verein selbst entscheiden. Deshalb wurden die Alternativen bei der letzten Kreisausschusssitzung am 11. Dezember ausführlich diskutiert. Die Extrempositionen „Ganz verbieten“ oder „Alles lassen, wie es ist“ sind nicht vereinbar. Deshalb verständigte man sich darauf, der Vorstand solle eine rauchfreie Zone einrichten. Damit ist das Problem aber nicht vom Tisch. Es zeichnet sich vielmehr die Fortsetzung der Kontroverse ab, ob die Cafeteria oder ein anderer Raum rauchfrei werden soll.

Der Vorstand hat entschieden, dass in der Cafeteria weiter geraucht werden darf, dass aber der bisher verschlossene Raum gegenüber für Nichtumgeräumt werden soll. Das wird im Laufe des ersten Quartals umgesetzt, da noch Vorarbeiten (Gruppenfächer) erledigt werden müssen.



Der Vorstand hat entschieden, dass in der Cafeteria weiter geraucht werden darf, dass aber der bisher verschlossene Raum gegenüber für Nichtumgeräumt werden soll. Das wird im Laufe des ersten Quartals umgesetzt, da noch Vorarbeiten (Gruppenfächer) erledigt werden müssen.

Damit wird einerseits dem Bedürfnis der Abhängigen nach einem möglichst niedrig schwelligen Zugang zu unserer Einrichtung Rechnung getragen. Andererseits wird auch Nichtrauchern der Aufenthalt in der Begegnungsstätte ermöglicht, ohne dass sie dem Rauch ausgesetzt sind.

Wir hoffen, dass damit ein Weg gefunden ist, der den beiderseitigen Belangen - soweit möglich - gerecht wird. Wir werden die neue Situation im Auge behalten und beobachten, wie sie funktioniert. Immerhin ist damit der Verein schneller als der Gesetzgeber, der sich immer noch nicht zu einer einheitlichen Regelung durchgerungen hat.

Reinhard Metz

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

Helferschulung im Kreuzbund verschoben

Leider müssen wir die von uns initiierte Helferschulung um ca. ein halbes Jahr verschieben. Über die Vergabe der anfangs von der Stadt zugesagten Unterstützung wird erst Ende Februar endgültig entschieden.

Sobald wir nähere Einzelheiten wissen, werden wir den neuen Starttermin bekannt geben.

Der Vorstand



Senioren-Gruppe im Kreuzbund

Liebe Weggefährten/innen,

hiermit möchte ich einmal meine Gedanken über Senioren und Seniorinnen im Kreuzbund zu Papier bringen.

Seit Jahren schon (bin 70 Jahre alt) schwebt mir der Gedanke an eine reine Seniorengruppe durch den Kopf. Bei einigen Kreuzbundveranstaltungen habe ich dies in Gesprächen mit älteren Kreuzbundmitgliedern und auch mit Herrn Hoffmann angesprochen und erfuhr positive Resonanz.

Nun habe ich vor einiger Zeit an dieser Stelle gelesen, dass Familie Dupick und andere sich um die Belange der Senioren im Kreuzbund kümmern. Das ist sehr lobenswert, denn Hilfe bei Krankheit und Behördenangelegenheiten sind sehr zeit- und arbeitsaufwendig, zudem des Öfteren mit Stress verbunden. Ich hoffe, dass diese Tätigkeit von den Genannten noch lange ausgeübt wird, denn nach meinem Ermessen, kann diese Tätigkeit wiederum von Senioren und Seniorinnen wegen der genannten Kriterien kaum geleistet werden.

Meine Gedanken gehen aber darüber hinaus, frei nach dem Kreuzbundgedanken, Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen. Hier können wir über typische Seniorenprobleme von Suchtkranken reden und diskutieren.

- Altersalkoholismus,
- Trauer,
- Einsamkeit,
- Erkrankungen usw.

Solche Probleme können nach meiner 25jährigen Gruppenerfahrung in einer normalen Kreuzbundgruppe nicht in genügender Weise besprochen werden, da es die Altersstruktur und somit die Erfahrung der Gruppe nicht hergibt. Solch eine Seniorengruppe kann zugleich Info- aber auch Freizeitgruppe sein. Hierbei denke ich an Information über gute Behandlung von altersgemäßen Erkrankungen, welcher Arzt ist (aus eigener Erfahrung) gut und hilfsbereit? Welche Erfahrung (hinsichtlich des Alters und der Krankheit) wurde mit Krankenhäusern gemacht?

Da Senioren im Alter, bedingt durch den Tod des Partners, oft alleine sind, können sie sich in solch einer Gruppe zusammenfinden und gemeinsam unterschiedliche Veranstaltungen (Sport, Kultur) besuchen, vielleicht auch gemeinsame Reisen unternehmen, da der Freizeitrahmen meist identisch ist. Zusammen etwas wagen, was der Einzelne vielleicht nicht wagt! Solch eine Gruppe kann den Teilnehmern ungeahnte Möglichkeiten bieten, ja sie kann sogar für Alleinstehende Einsamkeit verhindern.

Diese Gruppe könnte im Begegnungszentrum Bendemannstraße angesiedelt werden und in den Nachmittagsstunden stattfinden, damit jeder Teilnehmer noch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause kommt. Da ja genug Gruppenerfahrung vorhanden ist, könnte sich solch eine Gruppe auch durch die Gruppenteilnehmer tragen und muss nicht unbedingt von einem Gruppenleiter geleitet werden. Diese Gruppe sollte, neben den vorhandenen Gruppen, als zusätzliches Angebot betrachtet werden, und die Teilnehmer besuchen weiterhin ihre Heimatgruppe.

Mein Vorschlag wäre, diese Seniorengruppe (bei Interesse) 14tägig, monatlich oder vierteljährlich abzuhalten. Interessierte sollten schon das 60. Lebensjahr angetreten haben, aber auch Jüngeren sollte bei Interesse die Teilnahme nicht verwehrt werden.

Es wäre schön, wenn sich der Vorstand meinen Gedanken anschließen würde und bei den Gruppenleitern nachfragt, ob in den Gruppen generell ein Interesse besteht.

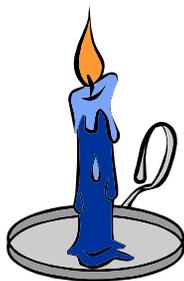
Nun zu meiner Person: Diese Gedanken sind mir in vielen Gruppenstunden gekommen, in denen wir uns über o.g. Probleme unterhalten haben. Auch ich habe mich in früheren Jahren über Probleme des Alters nicht gerne unterhalten. Einerseits, weil ich von den negativen Problemen wie Tod, Krankheit, Einsamkeit nichts hören wollte, andererseits hatte ich aber auch aus meinem Umfeld keine Erfahrungswerte. Ich komme auch zum jetzigen Zeitpunkt gesellschaftlich sehr gut zurecht, gehe noch ständig zu meiner Heimatgruppe, habe einen großen Bekannten- und Freundeskreis und wenig Zeit, wie es bei Rentnern so ist. Aus vielen Gesprächen weiß ich aber auch, dass es nicht bei jedem so ist.

Ich habe diese Gedanken zu Papier gebracht, weil ich es für den Kreuzbund notwendig erachte, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Auch wenn viele, die mich kennen, mir dies jetzt nicht abnehmen, bin ich an unserem Vereinsgeschehen mit seinen gestellten Aufgaben - Hilfe für Suchtkranke - seit 25 Jahren brennend interessiert. Ich habe mich in den vergangenen Jahren im Sinne des Kreuzbundes immer um Suchtkranke gekümmert. Zuletzt nicht mehr in vorderster Front, aber ich denke, die Arbeit an der Basis und in der Gesellschaft ist nicht weniger wert. Dabei habe ich festgestellt, die Suchterkrankung bleibt einem bis als Ende, nur die Probleme damit werden anders. Ich bin gerne bereit, mich für solch ein Projekt mit einzuspannen zu lassen, muss aber von Seiten des Kreuzbundes nicht unbedingt gewollt sein. Ich betrachte es als Pflicht, diese Gedanken zu veröffentlichen.

Wer sich natürlich im Alter nicht als Senior oder Seniorin sieht, soll diese Zeilen schnell vergessen.

Der nicht immer geliebte Niko Thiel,
Gruppe Unterrath





Seniorengruppe: Eine gute Idee!

Der Vorschlag, den Niko Thiel auf den vorstehenden Seiten formuliert hat, findet die volle Zustimmung und Unterstützung des Vorstandes.

Deshalb ermutigen wir alle Seniorinnen und Senioren, sich in einer eigenen Gruppe zu treffen, um altersspezifische Probleme auszutauschen und gemeinsam zu bearbeiten.

Interessenten sollten sich deshalb möglichst bald in der Geschäftsstelle melden, Wir werden dann bei ausreichender Beteiligung kurzfristig einen Termin zur Eröffnung der Gruppe ansetzen.

Der Vorstand



Adventsfeier im Maxhaus

Nach einem stimmungsvollen Gottesdienst in St. Lambertus trafen sich am 10. Dezember an die 100 Weggefährten im Maxhaus. Das nach einem vollständigen Umbau in diesem Jahr von Kardinal Meissner eingeweihte Veranstaltungszentrum an der Maxkirche war erstmals Schauplatz unserer vorweihnachtlichen Kaffeetafel. Der überdachte Innenhof des ehemaligen Klosters bot einen eindrucksvollen Rahmen für diese traditionelle Veranstaltung, in deren Zentrum die Ehrung langjähriger Mitglieder steht. Stellvertretend für viele andere seien hier **Liesel Schauerte** und **Hans Koch** erwähnt, die dem Kreuzbund Jahrzehnte lang die Treue gehalten haben.

Heinz Drillen, der 1. Vorsitzende, benutzte den Anlass, auf die gemeinsame Arbeit des letzten Jahres zurückzublicken und den vielen helfenden Händen für ihren Einsatz zu danken. Der anschließende gesellige Teil bot vielfältige Gelegenheit zu Gesprächen und zum Auffrischen alter Bekanntschaften.

Die gelungene Feier ist für den Vorstand Ansporn und Ermutigung zugleich beim Einsatz für die vielen Weggefährten, die den Weg aus der Sucht zu einem zufriedenen Leben gefunden haben und für die, die auf diesem Weg auch weiterhin Hilfe und Unterstützung benötigen.

Reinhard Metz

Das Team "Kreuzbund Düsseldorf"



lädt ein

am 24.03.2007 um 09:00 Uhr Sporthalle am Kikweg

Fußball-Gedächtnis Turnier Dieter Rölke

in Verbindung mit einer Spendenaktion zu Gunsten der

Kinderkrebsklinik

Für diesen guten Zweck sammeln und bieten wir:
Musikeinlage, viele Preise, Getränke, gute Verpflegung, und und und



Wir, die Sportgruppe, bitten dringend um Hilfe.

Für unsere Tombola benötigen wir noch Preise aller Art. Schaut doch bitte mal nach, ob Ihr halbwegs neuwertige Sachen habt, die Ihr nicht mehr benötigt, die aber als Preis für eine Tombola allemal gut sind. Setzt Euch diesbezüglich mit mir in Verbindung.

Wir danken im Voraus und hoffen, dass wir möglichst viele „Kreuzbündler“ zu unserem Turnier als Zuschauer begrüßen dürfen.

**Zuständig für Rückfragen:
Egon Frencken Tel.: 1 66 45 95**



Solche wähle zu Begleitern
auf des Lebens Bahn,
die dein Herz und deinen Geist erweitern,
dich ermutigen, erheitern,
mit dir eilen himmelnan.
(F. v. Schiller)

„Weggefährten“

Geht es Ihnen auch so?

Immer am Jahresanfang habe ich das Bedürfnis, Bilanz zu ziehen. Zuweilen geht es da hart zur Sache mit Tadel und Kritik von mir an mich, aber auch Erfolge und bemerkenswerte Erlebnisse des letzten Jahres lasse ich Revue passieren.

Ich erlaube mir einfach, ein bißchen sentimental zu sein, nicht zu sehr, damit es nicht kitschig wird, eben so viel, dass ich meine positiven und negativen Gefühle spüren kann.

Und da ich eine Schwäche für Sprüche und Zitate habe, fiel mir der obige Ausspruch von Friedrich von Schiller ein und, wie es der Zufall will (aber Zufälle gibt es ja eigentlich nicht), lag der letzte „Weggefährte“ auf meinem Schreibtisch.

Mal wieder dachte ich, dass der Begriff „Weggefährte“ in unserer heutigen, modernen Zeit doch ein wenig altbacken klingt, genau so wie der Spruch von Schiller. Und doch haben beide etwas gemeinsam:

Sie treffen den Nagel auf den Kopf!

Weggefährten: Gefährten, das sind die Menschen, die mich auf dem Weg in die Abstinenz begleitet haben, die ich noch heute wöchentlich in der Gruppe treffe, deren Urteil mir wichtig ist und die mir ebenso Kritik (oder Lob) spenden, wie ich es selbst zum Jahresanfang zu tun pflege. Sie sind mir wichtig, diese Gefährten auf meinem Weg, die Weggefährten.

Sie haben mich begleitet auf einem sehr bedeutenden Abschnitt meines Lebens, haben mich ermutigt und erheitert, wie Schiller es ausdrückt.

Ob ich nun gerade „himmelnan“ mit ihnen eile, scheint mir etwas zu weit zu gehen, aber wenn wir es in unserer heutigen, weitaus profaneren Sprache und passend zur gegebenen Situation sagen: gemeinsam sind wir im letzten Jahr den Weg ohne Alkohol gegangen - so trifft auch das den Kern der Aussage, denn das kann dann durchaus der Himmel sein, folglich, und davon bin ich fest überzeugt, ist das Leben mit Alkohol, im Suff, in Krankheit - ist dieses Leben die Hölle.

Manchmal höre ich, dass nach vielen abstinenten Jahren die Wichtigkeit der Gruppenbesuche in Frage gestellt wird. Aber die Weggefährten, oder die „Begleiter“ sind mir im Laufe der Jahre lieb und wert geworden. Ich möchte

auch weiter mit Ihnen gehen und Mut und Heiterkeit mit ihnen erleben. Vielfach sind aus den Begleitern feste Freunde geworden, die mir wichtig sind, weil unsere gemeinsame Krankheit auch eine Gemeinsamkeit an Verständnis und Vertrauen geschaffen hat.

Und somit sind mir auch der Begriff „Weggefährte“ und Schillers Ausdrucksweise verständlich und vertraut, weil sie genau das treffen, was ich vom neuen Jahr erwarte: Begleitung, gedanklichen Austausch, sachliche Kritik, freundliches Lob und vertrauensvolle Zuwendung von den Menschen, die mir wichtig sind.

Nun? Geht es Ihnen nicht auch manchmal so?

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Herzliche Einladung

zu einem Vortrag in Zusammenarbeit mit dem ASG-Bildungsforum

Sucht und Prävention - **erkennen und vorbeugen**

1. Abend: Sucht beginnt im Kopf
2. Abend: Suchtprävention in Theorie und Praxis

Datum: 07.03.2007 (1. Abend)
14.03.2007 (2. Abend, Fortsetzung)
Zeit: 19.00 Uhr – 21.15 Uhr
Ort: **ASG – neuer Familientreff**, Düsseldorf,
Rather Kreuzweg 43 (ehemaliges Kloster)

Information zu stoffgebundenen Abhängigkeiten auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse

Prävention in der Theorie mit vielen praktischen Beispielen.

Auch wenn Sie schon alles über Sucht wissen, würden wir uns über Ihren Besuch der Vortragsabende mit anschließender Diskussion freuen.

Leonore Engelhardt

**Probleme mit Alkohol? Angstattacken? Depressionen?
Partnerschaftskonflikte?**

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



Kb - intern:



An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die
Supervision vormerken:

10.02.2007	14.04.2007
16.06.2007	11.08.2007
06.10.2007	08.12.2007

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

KREUZBUND

Bundesverband Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Tel.: 0221 / 2 72 27 85
Fax: 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller 0228 / 9 63 77 09



Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

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 Baltes
Tel.: 02297 - 90 24 54

Region West:

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

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Tel.: 02251 - 14 75 61

Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

04.02 Heinz Drillen 60 Jahre
05.02. Kurt Kirchner 80 Jahre
06.02.. Christel Fischer 55 Jahre
25.02.. Hans Koch 80 Jahre

04.03.. Albin Back 50 Jahre
04.03.. Rosemarie Pohl 60 Jahre
15.03.. Marita Schulz 55 Jahre
19.03.. Egon Frencken 65 Jahre
27.03.. Margot Danckert 70 Jahre

zum Jubiläum...



01.03.2007
01.03.2007

Brigitte Krähling
Nicole Restle



01.02.2007

Margot Danckert



Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr



Montag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ Bilk - St. Martin Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum Reinhard Metz (komm.) Tel.: 57 18 59
---	--

☺ **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

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

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

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

☺ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 0 21 02 / 12 64 14
---	--

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

BZ 14
Egon Frencken
Bendemannstr. 17
Tel.: 1 66 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

Bendemannstrasse 17

Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

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

☺ BZ 10 Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	
--	--

Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 4 Bendemannstr. 17 Reinhard Grinnus (komm.) 88 Tel.: 0 21 01 / 2 52	☺ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
---	--

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

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

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

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
---	---

☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Inge Schünemeyer Tel.: 5 14 13 26	
---	--

Sportgruppe von 18:00 - 20:00 Uhr !!!

Turnhalle der städt. GGS, Unterrather Str. 76/Beedstraße
Egon Frencken
Tel.: 1 66 45 95



KREUZBUND-Kalender



Februar 2007

- 03.02. KARNEVAL ohne ALKOHOL, Rath
Einlaß: 16.11 Uhr
- 12.02. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 bis 12.00 Uhr
- 12.02.. Vorstandssitzung; Beginn 17:30 Uhr
- 24.02.. Frauenseminar mit Ute Lerch
10.00 bis 15.00 Uhr, 8,00 € p.P.
- 26.02. Frauen-Arbeitsgespräch, 19:00 Uhr

März 2007

- 05.03. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 bis 12.00 Uhr
- 05.03.. Vorstandssitzung; Beginn 17:30 Uhr
- 05.03. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch,
Beginn 19.00 Uhr**

DV-Termine

- 02.03.- „Was ich schon immer über den
Kreuzbund wissen wollte“ Seminar
in Kommern
- 10.03. Delegiertenversammlung in Köln,
Maternushaus, Beginn: 9.30 Uhr**
- 14.03. Tagesseminar für Frauen in D'dorf,
Ref.: Frau Schlaafkirchner,
10:00-18:00 Uhr
- 30.03. „Wie stelle ich den Kreuzbund in
01.04. Kliniken und Krankenhäusern vor?“,
Ref.: R. Rötting & W. Haug,
Fachklinik Thommener Höhe-

Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

03.02. + 04.02.2007	BZ 10
10.02. + 11.02.2007	BZ 9
17.02. + 18.02.2007	City 2
24.02. + 25.02.2007	BZ 12
03.03. + 04.03.2007	Bilk St. Martin
10.03. + 11.03.2007	BZ 6
17.03. + 18.03.2007	Kaiserswerth
24.03. + 25.03.2007	Bilk 1
31.03. + 01.04.2007	BZ 2
07.04. + 08.04.2007	BZ 14

KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf
Telefon 0211 / 17 93 66-0
F a x 0211 / 17 93 66-22

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

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



Notrufnummern

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



Info - Termine für

- 13 A:** 06.02.2007 Uli Lütkemeyer
13.02.2007 Edi Lanzinger
20-02-2007 Ferdinand Claren
27-02-2007 Waldemar Sierold
- 06.03.2007 Clas Hillebrand
13.03.2007 Inge Schünemeyer
20.03.2007 Armin Langer
27.03.2007 Axel Nolte
- 03.04.2007 Hans-Gerd Kühnel
- 13 C:** 06.02.2007 Theo Bodewig
06.03.2007 Günter Grommes
- 13 D:** 06.02.2007 L. Engelhardt
06.03.2007 H. Flesch/G.Rimkus
03.04.2007 Frauke Piepmeyer

Fachambulanz Langerstrasse:

Reinhard Metz

Tagesklinik Langerstrasse:

12.03.2007 Günter Wolf-Thissen

Markushaus:

Heinz Drillen

Fliegerkrankenhaus: (Siloah)

Dieter Dupick/Axel Lentz



KREUZZBUND - Sport

Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr
in der Turnhalle der städt. GGS
Unterrather Straße 76/Beedstraße,
Straßenbahn: 707, 715
Bus: 730, 760

Ansprechpartner: Egon Frencken,
Tel.: 0211 / 1 66 45 95



**Redaktionsschluss für
das nächste
„Kreuzbunt+@ktuell“
No. 102 /2007 ist der
16.03.2007**



Schluss mit lustig!

In manchen Kliniken und auch bei manchem Abhängigen macht sich nach meinem Eindruck eine zunehmende Nachlässigkeit und ein mangelnder Ernst bei der Bekämpfung der Suchtkrankheit breit, sei es bei der eigenen oder der der Patienten. Wie anders kann es sein, dass ich immer öfter von Patienten höre, die mehr als zehn Entgiftungen hinter sich haben oder von Kliniken, in denen sich die Entgiftungsbehandlung auf die körperlichen Symptome und den Einsatz von Medikamenten beschränkt! Wer diesem Trend folgt, lässt meines Erachtens eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der Suchtkrankheit vermissen.

Wenn Abhängigkeit vorliegt, ist eine konsequente Abstinenzentscheidung des Patienten erforderlich. Wer sich davor drückt, kann nicht „trocken“ werden, geschweige denn trocken bleiben. Natürlich ist es bequemer auch nach der zehnten Entgiftung immer noch herumzueiern und sich ab und zu ein Glas zu leisten. Und natürlich ist es bequemer und billiger, die therapeutische Anleitung aus der Entgiftungsbehandlung zu eliminieren und dem Patienten stattdessen Tabletten in die Hand zu drücken, wie dies neuerdings in Kliniken gehandhabt wird.

Durch eine solche Handhabung wird aber der Krankheitsverlauf lediglich unterbrochen. Der weitere körperliche, seelische und soziale Abstieg des Süchtigen wird dadurch aber nicht aufgehalten sondern allenfalls verlangsamt. Deshalb verlängert diese Methode den Leidensweg des Betroffenen, statt eine nachhaltige Umkehr einzuleiten.

Dem Süchtigen ist es weniger vorzuwerfen, wenn er in seinem umnebelten Hirn nicht zu vernünftigen Einsichten kommt. Erst im Rückblick kann er erkennen, dass der Alkohol ein Schweinehund ist, der immer unerwartet von hinten angreift. Bei Ärzten erwarte ich aber, dass sie der verringerten Einsichtsfähigkeit der Süchtigen Rechnung tragen und ihnen schon bei der Entgiftungsbehandlung Wege aufzeigen, wie ihre Krankheit dauerhaft zum Stillstand bringen können.

Dazu reicht es nicht aus, die akuten Entzugsfolgen mit Distral-Neurin und Campral zu lindern. Ich halte es im Gegenteil für verantwortungslos, den Süchtigen den Eindruck zu vermitteln, sie könnten mit Medikamenten ihre Sucht in den Griff bekommen. Denn so werden sie davon abgelenkt, ihr Verhalten zu überdenken und zu ändern.

In Düsseldorf konnte es bisher als allgemeiner Konsens gelten, dass die Entgiftung als Einstieg in den Weg zu dauerhafter Abstinenz angeboten und genutzt werden muss. Damit der Süchtige diese Chance ergreifen kann, ist es erforderlich, ihm schon in diesem Stadium Therapie- und Gruppenangebote nahe zu bringen. Dementsprechend wurden die Patienten therapeu-

tisch betreut und der Besuch der Infoveranstaltungen der Selbsthilfegruppen war für sie Pflicht. Viele sind so auf den mühevollen Weg zu einem neuen Leben gebracht worden.

Wer glaubt, einen bequemeren Weg zu kennen, sollte sich wenigstens bereit finden, seine Methode zu begründen und mit den anderen in der Suchtkrankenhilfe Tätigen zu diskutieren. Andernfalls droht die bisher erfolgreiche Kooperation in Düsseldorf zu zerbrechen. Die Abhängigen zahlen dann die Zeche und zwar nicht nur die Zeche auf vielen weiteren Bierdeckeln!

Reinhard Metz

Nachtgedanken

Die Sucht bringt mich um!

Oft wähnt man sich in einer Sackgasse. Verzweifelt hält man inne. Es geht nicht mehr weiter. Wo kann ich noch hin? Die Situation ist ausweglos. Überall Mauern und unüberwindliche Hindernisse. Die Gedanken drehen sich im Kreis. Jeder Tag bringt neue Niederlagen.

So geht es nicht weiter

Wer kann mir helfen? Keiner spricht mich an. Keiner mag mich. Ich bin ganz allein. Allein schaffe ich es nicht. Nur ich weiß, was ich will. Wo will ich hin?

Ich will leben, nicht nur schlucken!

Das ist mein Kompass. Wer nicht losgeht, wird nie ankommen. Ich muss mich auf den Weg machen!

Ich helfe mir selbst!

Ich tue den ersten Schritt. Ich tue ihn bewusst. Ich tue ihn selbst.

Ich mache mich schlau!

Ich brauche eine Landkarte, die mir den Weg weist. Wie sieht die Landschaft aus, in der ich mich bewegen werde? Welche Orte liegen am Weg? Wo sind Gebirge, die ich überwinden muss, wo Flüsse und Brücken, auf denen ich sie überqueren kann?



Ich erfinde mich neu!

Ich bin Bergsteiger. Ich bin Kapitän auf dem Weg ins Unbekannte. Ich bin Pilger auf dem Weg nach Santiago.

Ich finde meinen eigenen Weg!

Ich bin einzigartig. Nur ich selbst kann entscheiden, wie ich leben will. Dies kann und darf ich mir nicht abnehmen lassen. Auch nicht vom Alkohol. Ich wähle bewusst die ersten Schritte. Ich suche kleine Schritte und probiere, ob sie mich dem Ziel näher bringen. Rückschläge nehme ich als Ansporn. Ich will mein Ziel erreichen. Ich schöpfe Zuversicht aus der hinter mir liegenden Wegstrecke. Ich gewinne Vertrauen in meine Entscheidung, weil das Ziel in erreichbarer Nähe vor mir liegt. Der Weg wird mir leicht.

Ich finde Verbündete!

Andere Alkoholranke können mich besser verstehen als Gesunde, die das Problem nicht haben. Sie wissen, dass Alkohol unwiderstehlich ist, wenn man ihn an sich heran lässt. Sie helfen mir, den Kampf mit dem Alkohol zu bestehen.

Ich achte auf Widerstände!

In der Gruppe kann ich über meine Probleme reden und sie „in den Raum stellen“, bevor der Alkohol sich als Problemlöser ins Spiel bringt. Ich nehme meine Probleme realistisch wahr und bearbeite sie Schritt für Schritt. Ich akzeptiere das Unabänderliche. Ich suche Lösungen, die mich zufrieden stellen.

Ich genieße mein neues Leben!

Ich bin frei, zu tun und zu lassen, was ich will und kann. Ich mache nicht mehr abhängig von Menschen und Dingen, die ich nicht ertragen kann. Ich bin mir selbst wichtig. Ich freue mich über das, was ich will und kann und tue. Ich schaue zurück ohne Groll.

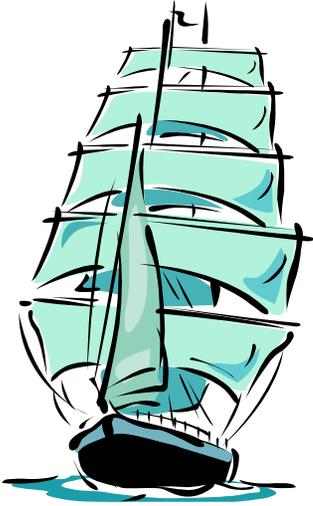
© **Telefonische Beratung für
Co-Abhängige**

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

Auf der Suche nach zufriedener Abstinenz

Robert Louis Stevenson, berühmt als Autor des Abenteuerromans „Die Schatzinsel“, reiste 1879 von Glasgow nach New York. Er machte sich Gedanken über die Trunksucht mitreisender Auswanderer, die auch heute noch aktuell sind:



„Allgemein gesprochen ist ... (die Trunksucht) bloß die Folge und das äußere Anzeichen für eine Seele, die tragischen Schiffbruch erlitten hat. In der Mehrheit der Fälle nehmen die Leute schmerzstillende Zuflucht zu den billigen Vergnügungen. Der Vergnügungssüchtige setzt sich im Leben hohe und hehre Ziele; er möchte edel und gut und glücklich sein, aber selbst nur möglichst wenig Schmerzen erleiden. Und weil bei seinem engelsgleichen Unterfangen alles schief gelaufen ist, sieht man ihn jetzt in der Gosse liegen. Daher rührt der relative Erfolg des Abstinenzler-Gelübdes, denn für einen, der nichts hat, bietet es zumindest ein negatives Lebensziel. Ähnlich wie ein Gefangener, der sich seine Zeit mit der Zählung von Spinnen vertreibt,

macht der bekehrte Trinker seine Enthaltensamkeit von berauschenden Getränken zu seiner Beschäftigung und lebt für diese Ablehnung. Zumindest gibt es jeden Tag etwas, das *nicht* zu tun ist, und jeden Abend erfüllt ihn ein kalter Triumph.“

Stevenson betrachtet die Sucht noch als Schwäche des Abhängigen und er erkennt, dass die Abstinenzentscheidung Voraussetzung für ein nüchternes Leben ist. Erst der mühsam erkämpfte Verzicht auf Alkohol schafft die Basis für neue Lebensziele. Auch wenn es zutrifft, dass das bloße Nichttrinken für eine zufriedene Abstinenz nicht ausreicht, lässt sich diese ohne den Entschluss zum endgültigen Verzicht auf Alkohol nicht erreichen. Deshalb freuen wir uns über jeden Tag ohne Alkohol und sind dankbar, wenn wir dadurch unseren wahren Lebenszielen folgen können!

Gefunden in R.L. Stevenson „Auswanderer aus Leidenschaft“





zum Artikel aus Kreuzbunt@aktuell Nr. 100,
Dez. 2006 / Jan 2007

"Dieser Weg, wird kein leichter sein."
von Horst Buschmann

Ein Beitrag, der mich tief bewegt hat.

Einmal mehr ist mir klar geworden, dass ich für mich den richtigen Weg gegangen bin. Niemals ohne die guten Ratschläge und Weisheiten der Selbsthilfegemeinschaften, aber immer auch mit meinen eigenen egoistischen Zielen verbunden, bin ich bis heute einen Weg gegangen der mich verändert hat und mich mein Leben bewusster gestalten lässt.

Trocken werden darf nicht heißen, sich selbst aufzugeben. Im Gegenteil!!!

Trocken werden bedeutet, sich selbst kennenzulernen, seine Schwächen und Stärken zu akzeptieren und sie im Einklang miteinander zu einem zufriedenen Leben mit allen Höhen und Tiefen, mit allen Rückschlägen und Erfolgen auf eine Bahn zu lenken, in der die Waagschalen des Lebensrhythmus sich nahezu ausgleichen.

Heilige habe ich viele gesehen auf meinen Wegen durch die Selbsthilfegemeinschaften. Aber ich habe auch Heilige in den Landeskliniken besuchen dürfen. Und manch einer hat sein Ziel bereits im Heiligtum gefunden. Immer dann, wenn meine Waagschalen einmal nicht im Einklang waren, haben mich die Heiligen davor bewahrt, es ihnen gleich zu tun, und ich bin meinen eigenen, für andere schwierigeren, aber für mich leichteren Weg gegangen. Doch eines steht fest. Ohne die Selbsthilfegemeinschaften und ohne die Heiligen wäre ich sicher nicht in der Lage gewesen, mein Leben wieder neu zu gestalten. Meinen Dank dafür an die Organisationen und alle Menschen, die mit mir zu tun hatten und haben.

Und Dir lieber Horst, meinen besonderen Dank! Du hast mir durch Deinen Beitrag einmal mehr die Sicherheit vermittelt, meinen eingeschlagenen Weg im Leben sowie in den Selbsthilfeorganisationen weiterhin so zu gehen und zu vertreten, wie ich das in der Vergangenheit tat. Manchmal liegen in einer der Waagschalen Zweifel an mir selbst und damit stimmt das Lot nicht mehr. Etwas mehr Selbstbewusstsein in die andere Waagschale und schon stimmt das Gleichgewicht wieder. Dank dafür!

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und noch einen Dank zu Papier bringen. Ein Dank an eine Person, die nie zuvor in irgendeiner Form mit Sucht, Selbsthilfe, nassen oder trockenen Alkoholikern zu tun hatte, selbst nicht abhängig ist und nie war.

Die mich dennoch immer bei meinen oft zeitaufwendigen Tätigkeiten in der Suchtselbsthilfe unterstützt und mir manchmal sogar den Schubs gibt, der mir die kleinen übrig gebliebenen Selbstzweifel nimmt und den Mut und die Zuversicht gibt, gelassen in die Zukunft zu schauen.
Danke mein Herzblatt! Danke Gabi!

„Fallen ist weder gefährlich, noch eine Schande,
liegenbleiben ist beides!“

Peter Konieczny, Gruppe Derendorf 2
Peter.Konieczny@t-online.de

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

Lust auf Rückenfit-Training?

Wir möchten als Abendveranstaltung ein Rückenfit-Training anbieten. Unter dem Motto „rückengerechtes Verhalten, Stärkung der Rückenmuskulatur“ wollen wir etwas für unseren Körper tun. Mit Hilfe eines ausgebildeten Übungsleiters bzw. Physiotherapeuten wollen wir lernen, Rückenschmerzen entgegenzuwirken und unsere Rückenmuskulatur stärken.

Gedacht ist vorerst an 10 Unterrichtsstunden, Dauer jeweils ca. 60 Minuten, die hier in der Bendemannstraße in der Zeit von 18.00 - 19.00 Uhr durchgeführt werden.

Voraussetzung für dieses Training ist die Teilnahme von mindestens 10 Personen. Die Kosten für den einzelnen Teilnehmer liegen bei 3,50 Euro pro Veranstaltung (insgesamt also 35 Euro, wenn 10 Personen mitmachen), die bei Kurbeginn fällig werden.

Bei Interesse bitte umgehend im Büro anmelden, damit wir schon bald starten können.

Der Vorstand



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 Kreuzbund e.V.:
- ? Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.
- ? Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.
- ? Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.
- ? **Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?**
- ? **Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?**
- ? **Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,20/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?**
- ? **Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?**

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

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 6,00 € monatlich)

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

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

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.
Mein Beitritt in den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. erfolgt durch die Mitgliedschaft in der Kreuzbund-Gruppe.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf
Kto.-Nr.: 10 19 23 34

oder

Deutsche Bank AG
Kto.-Nr.: 6 14 25 74

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender



Zum guten Schluss...



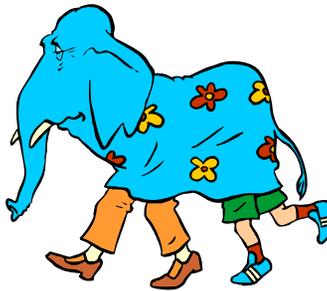
Seit Ende 1999 waren Wolfgang Meiswinkel und Peter Schulz als Redakteure für die Herausgabe unseres Heftes verantwortlich. Mit Fertigstellung des 100. Heftes waren sie der Meinung, dass sich nun einmal andere damit herumschlagen sollten, das Heft zu gestalten und zu füllen.

Der Ruhestand sei ihnen gegönnt und wir danken ihnen an dieser Stelle für die Mühe, die sie sich gegeben haben, für die interessanten Artikel und so manches Schmunzeln.

Das heutige Heft wurde von der neuen Redaktion zusammengestellt und wir hoffen, dass wir Eure Ansprüche erfüllen können.

Bitte unterstützt uns mit Artikeln und Anregungen, schreibt uns, damit wir genauso gut werden wie Peter und Wolfgang.

„Die Neuen“



Impressum



101_2007

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
E-Mail: 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
Stadtsparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

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

Redaktion:
Reinhard Metz
Angelika & Horst Buschmann
Peter Konieczny
6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 750 Stück