

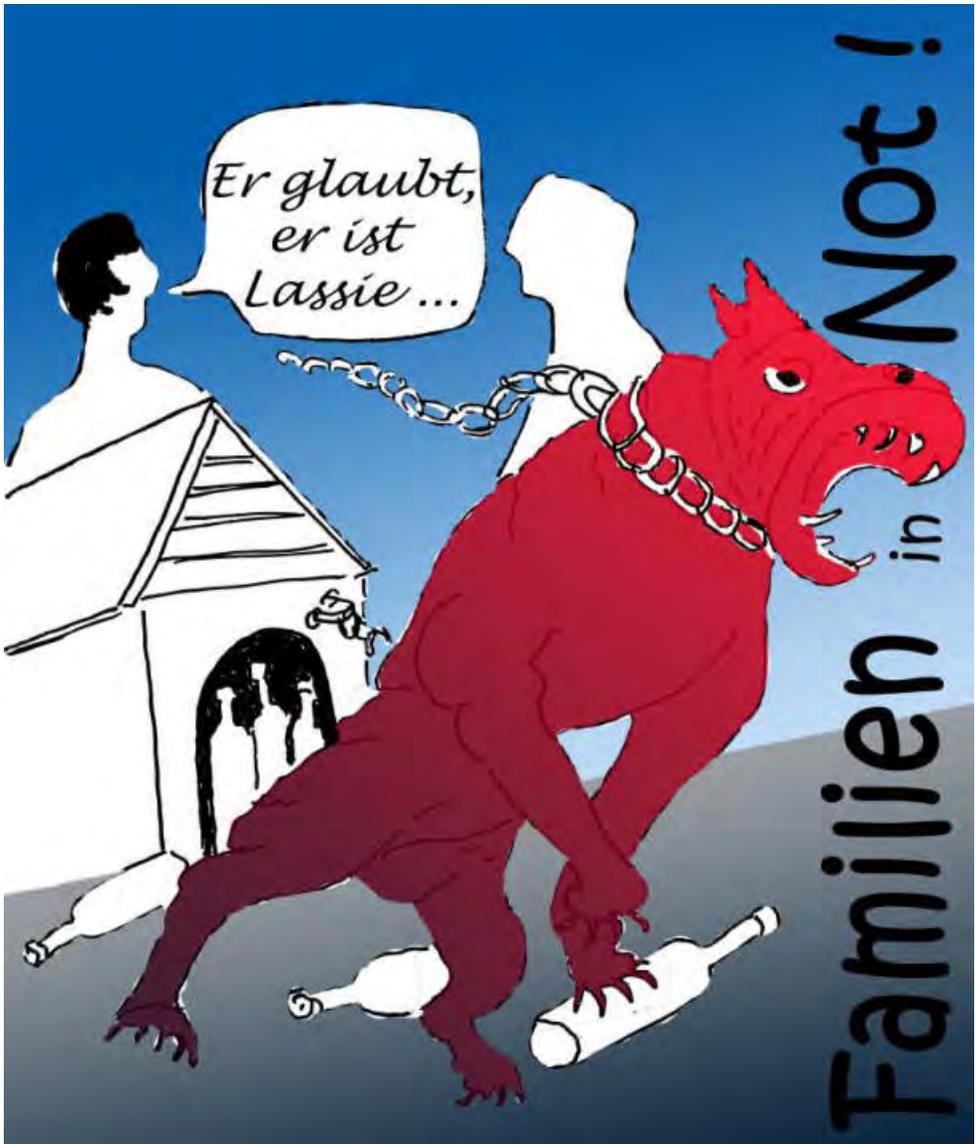
# **KREUZ** *bunt+ aktuell*



**KREUZBUND**

**Nr. 164      Juli/August    2017**

**Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.**



## Editorial

Sucht bewirkt in der Familie zumeist grundlegende Erschütterungen. Ehen gehen auseinander, Kinder werden verstoßen, Eltern entmündigt. Oder es entsteht Vermögensverfall bis zum Konkurs. Kriminalität – bei illegalen Drogen die Regel – zerrüttet Familien. Durch Alkohol oder andere Drogen ausgelöste Gewaltdelikte ereignen sich oft in der Familie.

Solche Vorfälle sind aber nur die sichtbare Spitze des Eisbergs. Viel Sorge, Leid und Trauer der Angehörigen spielt sich aber im Stillen ab. Die Verzweiflung der Ehefrau oder Partnerin, die ihren einst geliebten Partner an die Flasche verloren hat und über lange Zeit meist ohne nachhaltigen Erfolg versucht, ihn zur Einsicht zu bringen. Die Not der Eltern, die mit ansehen müssen, wie ihr Kind im Drogensumpf versinkt...

Die Not der Familien beginnt schon vor der Geburt, wenn der Embryo durch Alkohol, Drogen- oder Nikotinkonsum während der Schwangerschaft geschädigt wird. Vernachlässigung oder Misshandlung im Kindesalter ist eine fast zwangsläufige Folge elterlicher Suchterkrankung. Sie wird nur selten und oft nur durch Zufall erkannt und geahndet. Im weiteren Lebenslauf sind Kinder aus suchtbelasteten Familien in erhöhtem Maße dem Risiko ausgesetzt, psychisch krank oder selbst von Suchtmitteln abhängig zu werden. In den Akten der Jugendämter finden sich Familiengeschichten, die Suchtkarrieren über mehrere Generationen hinweg dokumentieren.

Doch auch wenn die Umkehr gelingt, sind damit nicht alle Probleme aus der Welt. Viel Arbeit ist erforderlich, um die während der Konsumphase beschädigten Beziehungen in der Familie zu reparieren und auf eine neue tragfähige Basis zu stellen. Das gilt auch für die Beziehungen zu Kindern, „die davon nichts mitbekommen haben“, wie mancher Trinker meint.

Die Weggefährten im Kreuzbund kennen diese Prozesse aus eigenem Erleben. In den Gruppen unterstützen sie sich gegenseitig als Betroffene oder Angehörige bei der Bewältigung dieser Belastungen.

**Redaktion**

## „Geld oder Leben!“

Ein Maskierter bedroht einen älteren Herrn mit einer Pistole und ruft, ganz klassisch, „Geld oder Leben!“. Der ältere Herr lächelt freundlich und antwortet: „Ich bin Ihnen dankbar, dass Sie diese interessante Frage stellen!“ Diese Szene hat der Düsseldorfer Karikaturist Jan Tomaschoff grafisch dargestellt.

Was ist für Sie Leben? Was macht für Sie gutes Leben aus? Was ist für Sie gutes, gelingendes Leben? In einer Zeit, in der die Terrorgefahr und das Ertrinken von Flüchtlingen im Mittelmeer alltäglich sind, bekommen diese Fragen eine besondere Tiefe. Was antworten Sie? Familie, Partner, Partnerin, Kinder? Arbeit, Freizeit, Engagement, Gesundheit, Abstinenz? Glaube, Halt, Geborgenheit? Frieden, ohne Angst leben können?

Geld oder Leben? Steckt in der Frage schon die Aussage, dass die Entfaltung des Lebens Schaden nimmt, wenn das Geld im Mittelpunkt steht? „Es regiert der Obulus seit jeher unsern Globulus“ singt die Erste Allgemeine Verunsicherung im Song ‚Geld oder Leben‘. Ist das so? Sind Geld und Macht Selbstzweck und dienen nicht dem Leben?

Die Antwort auf die Frage „Geld oder Leben?“ ist für mich „Geld und Leben“ oder noch besser „Geld zum Leben“. Es geht darum, Geld und Möglichkeiten so einzusetzen und zu verteilen, dass alle gut leben können. Es geht darum, dass wir die Dinge besitzen und nicht von ihnen besessen sind. Darum, dass die Lebens-Mittel nicht zum Lebens-Zweck und Lebens-Inhalt werden. Es geht um Gerechtigkeit. Denn so wenig, wie wir gleichzeitig Gott und dem Mammon dienen können (Mt. 6,24), so sehr gilt, dass der gerechte Lohn, der Arbeitern vorenthalten wird, zum Himmel schreit (Jak. 5,4).

Gut, dass im Kreuzbund Geld und Vereinsvermögen erfolgreich dem Ziel dienen, das vielfältige Leben zum Beispiel in den Kreuzbundgruppen und im Begegnungszentrum zu ermöglichen.

„Geld oder Leben?“ Sieht man einmal von der bedrohlichen Situation ab, eine wirklich interessante Frage.

**Klaus Kehrbusch**  
geistlicher Beirat



## Neues aus dem Vorstand

### +++ Geschäftsstelle wieder komplett +++

Nach dem plötzlichen Ableben unserer Buchhalterin Christel Wimmer, hat sich Carmen Blasche bereit erklärt, die Stelle als Buchhalterin ab 01.07.2017 zu übernehmen.

### +++Grand Depart der Tour de France+++

Am 01. und 02.07.2017 startet in Düsseldorf die Tour de France und wir sind dabei. Wir haben unser HuB 3 fürs Rahmenprogramm angemeldet und hoffen, dadurch etwas bekannter zu werden. Am 01.07. geht es mit dem Einzelzeitfahren los. Die Teilnehmer starten an der Messe und fahren über Oberkassel und die Kniebrücke zurück zur Messe, sodass wir quasi einen Logenplatz haben. Außerdem dürfen wir Tische und Bänke nach draußen stellen. Es wird richtig was los sein, hoffen wir.

### +++Cafeteria-Öffnungszeiten+++

In der letzten Zeit hat sich immer wieder gezeigt, dass der Dienst der Gruppen am Wochenende nur schwer durchführbar ist. Da vor allem am Sonntag nur Wenige den Weg ins HuB 3 finden, wurde in der Mitgliederversammlung am 10.06.2017 der Vorschlag gemacht, die Cafeteria zukünftig am Sonntag nicht mehr zu öffnen, es sei denn, wir haben eine Sonderveranstaltung. Alle anwesenden Mitglieder haben dieser Änderung einstimmig zugestimmt.

### +++ Frauen im Kreuzbund +++

Am **04.10.2017** starten wir zusammen mit der Caritas den Versuch, einen Frauennachmittag im HuB 3 durchzuführen. Von 14.00 – 16.00 Uhr ist das Café nur für Frauen geöffnet und bei Kaffee und Kuchen sollen „lockere“ aber auch „ernsthafte“ Gespräche geführt werden. Für Kinderbetreuung wird gesorgt.

### +++ Gruppenleiter-Arbeitsgespräche +++

Zur Unterstützung von Heinrich Kroll wird Günther Grommes bei der Organisation der Arbeitsgespräche mitwirken. Die Caritas möchte an der nächsten Gruppenleiterrunde teilnehmen. Zum einen um sich vorzustellen, zum anderen um Wünsche und Anregungen für eine engere Zusammenarbeit zwischen Suchtselbsthilfe und Suchtberatung zu erfahren. Für dieses Gespräch bittet die Caritas um eine Terminverschiebung der GL-Runde auf den **23.10.2017**.

### +++ Flohmarkt +++

Beim Gruppenleitergespräch kam die Idee auf, einen Flohmarkt in den Räumen des HuB 3 zu veranstalten. Bei entsprechender Resonanz der Mitglieder steht der Vorstand dieser Idee positiv gegenüber.

**Der Vorstand**

## Familien in Not

Abhängige haben Eltern, Geschwister, Ehefrauen und -männer und/oder Freund/innen und Kinder. Diese werden vielfältig mit der Sucht ihrer Angehörigen oder Partner konfrontiert. Der Suchtkranke zieht viel Aufmerksamkeit auf sich, er bringt die Familie durcheinander.



Ich habe Großeltern gesehen, die sich um Enkel kümmern mussten, weil die Eltern suchtsbedingt dazu nicht in der Lage waren, Mütter die ihren dreißigjährigen, drogenabhängigen Sohn wie ein zehnjähriges Kind mit Unterkunft, Essen und Taschengeld versorgten. Partnerinnen, die nicht verstehen konnten, dass ihr Mann oder Freund sich nicht mehr um sie, sondern ausschließlich um sein Suchtmittel kümmerte. Und schließlich Kinder, deren Vater ihre Mutter und sie selbst im Rausch prügelte und die sich nicht dagegen zur Wehr setzen konnten.

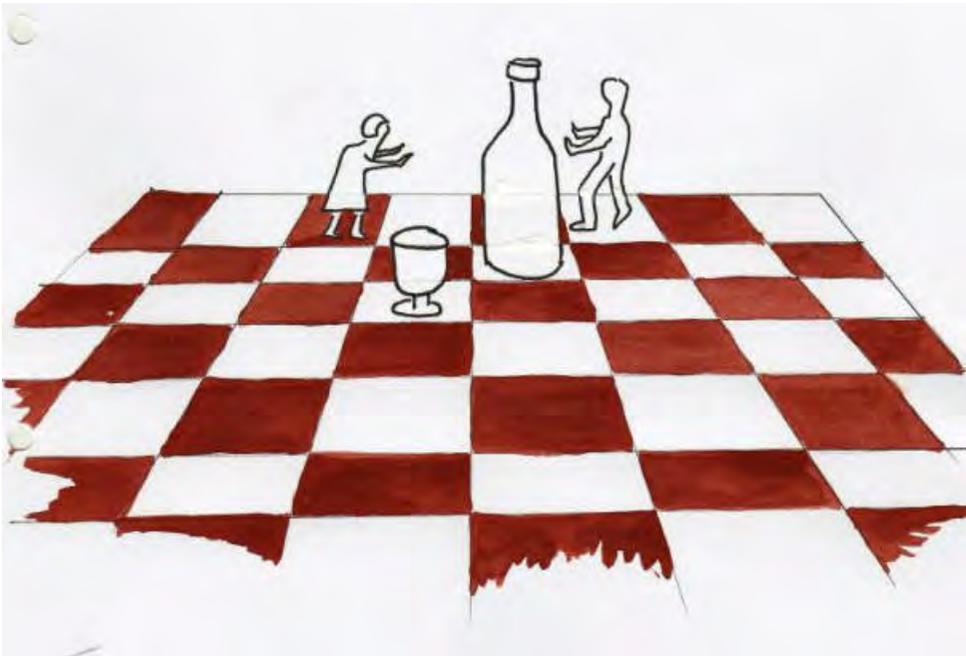
Wenn ein Familienmitglied in die Sucht abgleitet, bedeutet das eine schwere Erschütterung des Zusammenlebens. Die Beziehungen zwischen den Personen verändern sich. Oft entwickeln sich solche Prozesse

schleichend und unbemerkt bis dann Risse und Brüche sichtbar werden und möglicherweise das ganze Beziehungsgebäude einstürzt.

Der Abhängige verkümmert körperlich, seelisch und sozial und die Familie reagiert darauf. Der/die Partner/in

- kontrolliert den Konsum des Trinkers oder beschafft ihm sein Suchtmittel,
- vertuscht oder beschönigt die Sucht gegenüber Dritten,
- deckt den Abhängigen gegenüber dem Arbeitgeber: „Der ist heute krank!“,
- droht mit Trennung, ohne tatsächlich konsequent zu sein,
- übernimmt die Alleinverantwortung für die Familie und opfert sich auf.

Damit stellt der Angehörige seine eigenen Bedürfnisse hinten, gibt sich womöglich selbst die Schuld am Verhalten des Abhängigen („Selbst-Stigmatisierung“) und kann im Extremfall selbst psychisch oder psychosomatisch erkranken. Manche Partner/innen beginnen ihrerseits, verstärkt zu trinken oder zu rauchen, um die Belastungen aushalten zu können.



Auch unter den nicht abhängigen Familienmitgliedern entstehen ungesunde und belastende Situationen:

Wird z.B. der erwachsene, schwer abhängige Sohn wieder von seinen Eltern aufgenommen, kann das zu Konflikten zwischen den Eltern führen. Die Mutter fällt zurück in ihre Mutterrolle und opfert sich auf, der Vater fühlt sich vernachlässigt und in seiner wohlverdienten Ruhe gestört.

Wird z.B. die Sucht verheimlicht, werden Kinder aufgefordert, nicht über die Zustände zuhause oder über ihre Erlebnisse zu sprechen. Oft werden Kinder zu Komplizen des Abhängigen gemacht oder vom nicht abhängigen Elternteil vereinnahmt.

Kinder können in der Regel nicht selbst entscheiden weg zu gehen, sondern müssen die familiären Belastungen aushalten. Das können sein:

- Gewalterfahrungen,
- Streit unter den Eltern,
- „Abwesenheit“ des betrunkenen Elternteils,
- Vernachlässigung.

Kinder reagieren unterschiedlich auf diese Stresssituationen. Hier werden genannt:

- Rückzug,
- „Sündenbock“,
- Clown,
- Übernahme altersunangemessener Verantwortung für die Familie.

Die kindliche Entwicklung wird gestört und oft in ungesunde Richtungen abgelenkt.

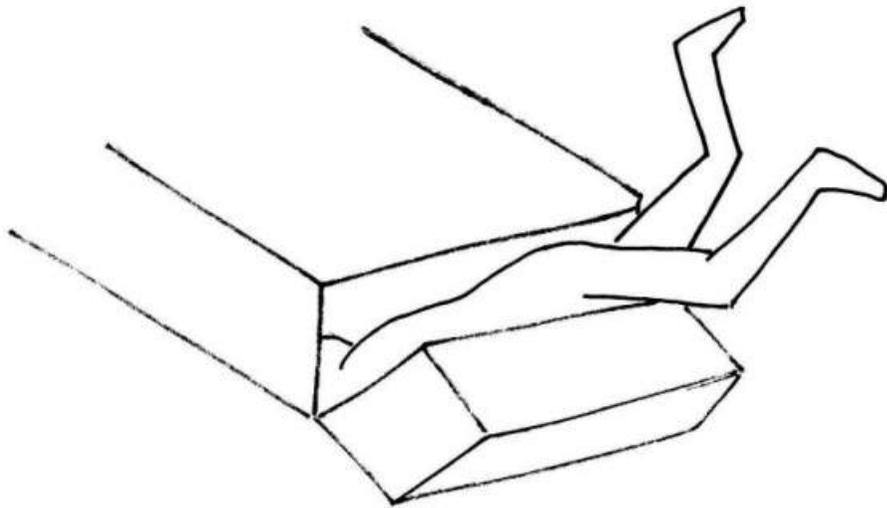
So wird die Familie in ihrem inneren Zusammenhalt durch die Abhängigkeit eines Mitglieds zerrüttet. Oft kommen noch materielle Probleme hinzu, sodass sich die Familie immer mehr in sich selbst zurückzieht und „im eigenen Saft schmort“. Dabei ist es eben diese Sprachlosigkeit, die den einzig möglichen Ausweg aus dem Labyrinth der Sucht verstellt. Die nicht abhängigen Familienmitglieder müssen Rat und Hilfe suchen. Sie müssen für sich Wege finden, um sich aus der Vereinnahmung und Manipulation durch die abhängige Person zu befreien. Dazu benötigen sie Information, Ermutigung und Unterstützung. All das können Angehörige in den Gruppen des Kreuzbundes finden. Sie sind jederzeit willkommen!

# Rauchen

## Gratwanderung zwischen Gesundheit und Sucht

Gemeinsam mit meinem Zwillingbruder wuchs ich recht behütet auf. Wir hatten das seltene Glück, dass uns von der Laune der Natur ein Ebenbild geschenkt wurde, das uns als engster Vertrauter, als Freund und Spielkamerad immer zur Seite stand. Wir erkundeten gemeinsam diese Welt und unternahmen nahezu alles zusammen.

Das Rauchen gehörte dazu.



Als heranwachsende Jugendliche ergaben wir uns, wie die meisten unserer Freunde, dem selbst auferlegten Gruppenzwang und rauchten. Es muss mit ungefähr 14 Lenzen gewesen sein, als wir damit anfangen, aber genau weiß ich das nicht mehr.

Schon in jenem zarten Alter drehten wir uns unsere „Fluppen“ überwiegend selbst, denn das war nicht nur cool, sondern auch günstiger und kam so unserem geringen Taschengeld-Etat entgegen.

Damals gab es noch keine Kampagnen gegen das Rauchen, die die gesundheitlichen Risiken aufzeigten und über das Suchtpotential aufklärten. Rauchen galt als männlich und war nicht zuletzt durch die allgegenwärtige Zigarettenwerbung absolut gesellschaftsfähig. Es war üblich, an fast allen Plätzen dieser Sucht zu frönen. So stieg der blaue Dunst allerorts empor: in Restaurants, Kinos, Büros, Diskotheken, selbst in Bussen und Flugzeugen.

Der Marlboro-Cowboy am Lagerfeuer vermittelte einem das Gefühl, ein kerniger Naturbursche zu sein. Das freundliche HB-Männchen hingegen holte uns gestresste Menschen wieder „runter“, wenn wir in die Luft gegangen waren.

Rauchen war einfach toll und hatte fast schon etwas Unschuldiges.

*Nun kommt ein Zeitsprung von rund 34 Jahren, in dem eine große Menge Kondensat von meiner Lunge aufgenommen wurde und sich dort als „Teer“ festsetzte. Mein täglicher Konsum betrug zuletzt rund 40 Zigaretten pro Tag.*

*Man sagt, dass sich jährlich rund 1 Tasse dieses Giftgemisches in der Lunge festsetzt und dort die Flimmerhärchen verklebt. Damit ist es nicht verwunderlich, dass jährlich mehr als 100.000 Menschen nur in Deutschland sterben, durch eindeutig vom Rauchen verursachte Krankheiten.*

Es war im September 2008, als mich mein Bruder anrief und mir mitteilte, dass er Lungenkrebs habe. Er hatte in letzter Zeit Blut gespuckt und nun die schreckliche Diagnose seines Arztes erhalten.

Uns verblieb nur noch wenig gemeinsame Zeit bis zum 21. Februar 2009. Ich konnte die Endgültigkeit des bevorstehenden Ereignisses nicht begreifen, konnte nicht verstehen, wie ich den weiteren Weg ohne ihn gehen sollte, schließlich waren wir doch schon im Mutterleib unzertrennlich.

Während einem seiner vielen Krankenhausaufenthalte lagen wir uns in den Armen. Ich ließ meinen Tränen freien Lauf, denn sein Krebs hatte gestreut. Damit wurde mir der bald bevorstehende Verlust erstmals richtig bewusst. Ich war so dumm und egoistisch und flehte ihn an mich nicht zu verlassen, weil ich doch nur ihn hätte.

Was für ein starker Bruder hielt mich da in seinen Armen! Im Nachhinein weiß ich, dass er mich hielt und nicht ich ihn.

Vor dem schwersten seiner Wege schien er keine Angst zu haben. Stattdessen hatte er Angst um mich, dass ich wieder zu saufen begänne und wegen meines Rauchens wie er enden würde.

Er bat mich mit Nachdruck darum, mit dem Rauchen aufzuhören.

Seine letzten Wünsche sind mir heilig, nach wie vor.

Als er gegangen war begann ich nicht wieder mit dem Trinken, aber mit dem Rauchen aufzuhören bereitete mir erhebliche Schwierigkeiten. Immer dann, wenn ich auf dem Balkon saß und rauchte, sah ich am Himmel den erhobenen Zeigefinger meines Bruders, der ermahnend mit mir zu schimpfen schien.

Es dauerte noch 7 Monate, aber seit dem 1. Oktober 2009 bin ich rauchfrei.



Viele von uns brauchen einen Anstoß, eine Motivation oder ein Erlebnis, um mit dem Rauchen oder einer anderen Sucht aufzuhören.

Ich hatte meinen Anstoß und möchte dafür an dieser Stelle ein liebevolles Dankeschön an meinen Bruder Michael Richtung Himmel schicken.

**Thomas Hintzen**

## ***Familien – Mit Sucht gestraft!***

Als Referendar beim Amtsgericht einer kleinen Stadt in Süddeutschland war ich bei einem Strafrichter zur Ausbildung. Ich gewann den Eindruck, dass er überwiegend zwei Sorten von Fällen zu entscheiden hatte: Inzest auf den umliegenden Einödhöfen und Autofahrten unter Alkohol. Das eine lag völlig außerhalb des Gesichtskreises meiner wohlbehüteten Jugend. Und obwohl ich während der Schulzeit und dem Studium eine solide Grundausbildung in Alkoholmissbrauch genossen hatte, fühlte ich mich himmelweit entfernt vom Alkoholismus. Ich wusste zwar theoretisch über die Sucht Bescheid aber das hatte nichts mit mir zu tun. Ich konnte viel vertragen, Säufer waren Andere.

Trotzdem hatte ich mit diesen Trunkenheitsfällen Probleme.

Ein Berufskraftfahrer Mitte vierzig, verheiratet, zwei minderjährige Kinder, war zum dritten Mal erwischt worden, als er besoffen LKW fuhr. Beim ersten Mal hatte er Geldstrafe und kurzen Führerscheinentzug bekommen, das zweite Urteil lautete auf Haftstrafe auf Bewährung und Führerscheinentzug.

Jetzt würde der Staatsanwalt im Einklang mit Rechtsprechung und Lehre auf 18 Monate Gefängnis und zwei Jahre Führerscheinentzug plädieren. Denn „der Täter hat sich die vorangegangenen Verurteilungen nicht als Warnung dienen lassen“ und deshalb eine härtere Strafe verdient.



Ich sollte das Urteil vorbereiten. Ich hätte es mir einfach machen können, die Formalien schulmäßig abzuarbeiten. Aber in mir sträubte sich alles dagegen. Schon die Umrechnung von Schuld in Geld- oder Haftstrafen erschien mir als absurde Konvention. Aber machte es wirklich Sinn, einen offensichtlich abhängigen Menschen zu immer längeren Strafen zu verurteilen? Kurz zuvor hatte das Bundessozialgericht Alkoholismus als Krankheit anerkannt. Kann man einen Kranken durch Strafe heilen?

Und: Wer wurde da eigentlich bestraft, wenn ich den Säufer einsperren ließ? Er selbst saß dann warm und trocken. Er würde aber seinen Job endgültig verlieren und seine Frau und Kinder müssten die Suppe auslöffeln, die er ihnen eingebrockt hatte. Sie müssten mit der Sozialhilfe und dem Gerede der Umwelt fertig werden. Vor allem die Kinder taten mir leid, denn sie hatten nun wirklich keine Schuld und gerieten in materielle und emotionale Notlage.

Also schrieb ich einen Urteilsentwurf mit einer weiteren Bewährungsstrafe und der Auflage, eine Therapie zu absolvieren. Der Richter schlug die Hände über dem Kopf zusammen, als hätte ich an den Grundfesten der Justiz gerüttelt. Er übernahm den Fall selbst und brachte ihn schulmäßig zum Abschluss. Und ich fasste den Entschluss niemals Strafrichter zu werden. Denn Strafe ohne Therapie ist bei Drogendelikten ein absolut untaugliches Mittel zur Resozialisierung. Und die Folgen der Strafe treffen oft Andere härter als den Täter, insbesondere die Kinder, die sich ihre Eltern nicht aussuchen können.

Reinhard Metz

## *Impressionen von der Mitgliederversammlung*



12



13



# Nachruf



Wieder einmal haben wir den Tod von „alten“ Weggefährten zu beklagen.

**Käthe Lohbüscher** starb im Mai. Seit 1983 war Käthe Mitglied im Kreuzbund und zusammen mit ihrem Mann Siegfried war sie eine bekannte Größe. Viele Jahre leitete sie die Gruppe BZ5 und als diese aufgelöst wurde, rief sie den Seniorennachmittag ins Leben. Einmal im Monat trafen sie sich, um bei Kaffee und Kuchen nicht nur über alte Zeiten zu reden, sondern auch den Gemeinschaftsgeist des Kreuzbundes aufrecht zu erhalten.

Käthe hat viele bei ihrem Weg in ein neues Leben begleitet. Sie gehörte mit zu denen, die immer bereit waren zuzupacken und ein Fest oder eine Feier ohne Käthe war nicht denkbar. So lange es ihr gesundheitlich möglich war, hielt Käthe dem Kreuzbund die Treue.

Auch unser lieber Freund und Weggefährte **Armin Langer** hat uns verlassen. Armin war dem Kreuzbund 1984 beigetreten. Als „Angehöriger“ hatte er zusammen mit seiner Frau Uschi die Helferschulung absolviert und die beiden leiteten seitdem viele Jahre gemeinsam die Gruppe Rath. Armin war ein treuer Freund, unterstützte Jeden, der Hilfe brauchte, und zusammen mit seiner Uschi war er jederzeit für den Kreuzbund da. Jeder wird sich an die tolle Fotowand erinnern, die er anlässlich der 100-Jahr-Feier für den Kreuzbund gestaltet hat. Mit seinen Fotos und viel Kreativität setzte Armin so manche Veranstaltung im Kreuzbund in das rechte Licht. Bei allem, was den Kreuzbund betraf, war er mit Herz und Seele dabei. Auch als seine geliebte Uschi im Januar 2012 verstarb, blieb Armin dem Kreuzbund eng verbunden, kam zum Seniorennachmittag oder schaute mal eben auf einen kleinen Plausch vorbei.

Mit Käthe und Armin haben wir wieder zwei Weggefährten verloren, die den Kreuzbund viele Jahre begleitet und ihn mit zu dem gemacht haben, was für uns alle wichtig ist: Ein Ort, an dem wir Freunde treffen, die uns verstehen.

Wir werden Euch vermissen.

**Angelika Buschmann**

# Kreuzbundkalender

## Samstagsdienste im BZ

01.07.2017	BZ 2
08.07.2017	Team für Unterrath
15.07.2017	BZ 14
22.07.2017	Derendorf
29.07.2017	BZ 9
05.08.2017	BZ 8
12.08.2017	BZ 15
19.08.2017	BZ 6
26.08.2017	Team f. Kaiserswerth
02.09.2017	BZ 2
09.09.2017	Team für Unterrath

## KB-Termine:

03.07.2017	10.00 Uhr Frauenfrühstück
10.07.2017	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
24.07.2017	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
07.08.2017	10.00 Uhr Frauenfrühstück
12.08.2017	10.00 Uhr Männerfrühstück
14.08.2017	18.00 Uhr Vorstandssitzung

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	Alex Bovensiepen
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	
<b>Termine: 09.07.2017</b> <b>13.08.2017</b> <b>10.09.2017</b> <b>08.10.2017</b> <b>12.11.2017</b> <b>10.12.2017</b>	Heinz Wagner

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.**

**09. September 2017  
23. Oktober 2017  
02. Dezember 2017**

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

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

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

<b>Grevenbroich 2</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	<b>Unterrath</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Derendorf</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
<b>Meerbusch-Büderich</b> Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			<b>„Kaiserswerth“</b> 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
<b>Neuss - West</b> Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	<b>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<b>Dormagen-Nettergasse</b> Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	<b>Gruppe Grevenbroich 1</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
<b>Neuss - Süd</b> Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	<b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	<b>Gruppe Grevenbroich 3</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	<b>Neuss-Mitte</b> 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

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

(Mobil) 0157/ 32624253

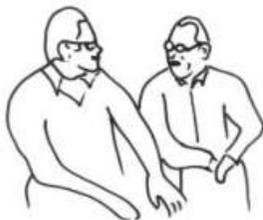
Manfred Weise 0157/ 78281546

Silvia Ahenkona 0157/ 35268784

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

# 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

## 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

# Kann der Mensch sich ändern?

Dies war das Thema der Zissendorfer Fachtagung für Selbsthilfegruppen am 13. Mai 2017 in der Fachklinik Gut Zissendorf in Hennef. Die Tagung wurde zum 12. Mal von der zur Caritas gehörenden Fachklinik und dem Kreuzbund DV Köln veranstaltet. Nach der Begrüßung durch die therapeutische Leiterin Ingrid Vianden-Gabriel und die Kreuzbund-Bundes- und Diözesanvorsitzende Andrea Stollfuß (**siehe Foto**) hielt die Dipl. Psychologin Petra Uhlenbrock das Impulsreferat. Ihre erste Botschaft war: Ob sich die Menschheit insgesamt oder Gruppen von Menschen ändern können, mag man bezweifeln. **Der einzelne Mensch kann sich ändern, wenn er will.**



Wie Jeder weiß, ist das nicht einfach. Und so führte sie eine Formel vor:

Veränderungswahrscheinlichkeit	=	Motivation <sup>2</sup>	+	Ressourcen
		Widerstände	+	„Kosten“

Keine Angst, das ist keine Algebra für Fortgeschrittene. Aber die (nicht evaluierte) Formel benennt die Einflussfaktoren auf unsere Veränderungsbereitschaft und zeigt die Beziehungen zwischen ihnen auf. Durch die Potenzierung der Motivation soll deren Schlüsselfunktion hervorgehoben werden.

Zu **Motivation** gehören

- Persönlichkeit
- Leidensdruck
- Lebenserfahrung
- Glaubenssätze
- Vision/Traum und Ziele.

**Ressourcen** entstehen durch

- Vorbilder, soziale Unterstützung
- Hilfesystem
- Materielle Mittel, Sicherheit
- Informationen
- Erprobungsmöglichkeiten

**Widerstände** kommen durch

- Persönlichkeit
- Glaubenssätze
- Gewohnheiten und Tabus
- Sonstige Belastungen

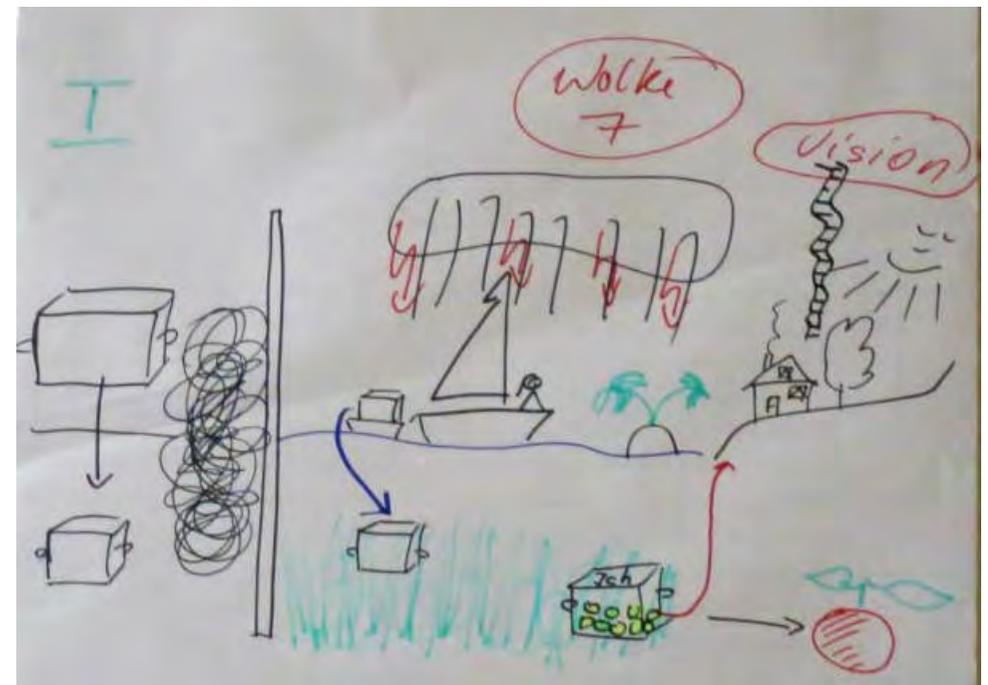
„**Kosten**“ betreffen

- Materielle Situation
- Emotionaler Aufwand
- Soziale Situation und Hilfesystem
- Information

Die Vielzahl der Einflüsse veranschaulicht die Komplexität. Einige, wie z.B. die Persönlichkeit können je nach Ausprägung förderlich sein oder die Veränderungsbereitschaft behindern. Man kann gedanklich im konkreten Einzelfall die einzelnen Faktoren mit Zahlen von 1 – 10 belegen, um so zu einer Gewichtung zu kommen. Frau Uhlenbrock führte mit zwei Protagonisten Puppen „Herbert“ und „Waltraud“ die Vielschichtigkeit vor, welche es so schwer macht zu erkennen, ob Jemand eine Veränderung in Angriff nehmen wird oder nicht. Zu allem Überfluss hält das Leben auch noch „Joker“ in Form von Sondereinflüssen bereit, die sich der Rechenhaftigkeit einer Formel entziehen. Das kann ein Glücksfall sein, wenn die depressive Waltraud ihre Jugendliebe wieder trifft aber auch ein Verkehrsunfall, der den süffelnden Herbert zur Räson bringt.

Für die Selbsthilfe-Praxis fand ich dieses Gedankenexperiment sehr nützlich. Denn es zeigt, dass man jeden „Fall“ individuell sehen muss und sich vor Patentrezepten hüten sollte.

Im zweiten Teil des Referates stellte Frau Uhlenbrock ihr „3-Phasen-Programm der Transformation“ vor, das zu umfangreich ist, um es hier ausführlich darzustellen (**siehe Abbildung des Flipcharts!**).



Kurz gesagt beschreibt es die gefährvolle Überfahrt der Auswanderer über den Atlantik bis zur glücklichen Ankunft auf dem neuen Kontinent. Es lohnt sich, das Konzept auf ihrer Homepage anzusehen: <http://www.petra-uhlenbrock.de/Philosophie>.

Nach dem Mittagessen im sonnigen Innenhof der Klinik gab es noch Workshops für Ehemalige und Gäste, Kreativkurs für Kinder, Tombola und alkoholfreie Drinks. Ein lohnender Ausflug in jeder Hinsicht!

**Reinhard Metz**

## ***Vergeben und vergessen?***

Ich versuche, mich an die Zeit zu erinnern, als ich in die Entgiftung ging. Habe ich mir mein Leben danach vorgestellt? Ehrlich gesagt: Nein! Denn ich war weitgehend damit beschäftigt, den dumpfen Druck in meinem Kopf auszuhalten, den der Entzug verursachte. Ich wollte aufhören zu trinken und alles andere würde so weiter gehen wie bisher. Eigentlich wollte ich ja auch nicht wirklich aufhören. Führerschein und neue Arbeitsstelle sollten wieder her. Und dann, mal sehen, vielleicht wieder das eine oder andere Glas sollte doch möglich sein!

Ich war nicht wirklich problembewusst. Vor allem war mir gar nicht bewusst, welchen Flurschaden ich durch 20 Jahre tägliches Saufen in meiner Beziehung angerichtet hatte! Ich würde jetzt eine Therapie machen und alles wäre wieder im Lot. Denn dann hätte ich doch alles getan, was meine Frau immer von mir verlangt hatte. Was sollte sie denn sonst noch von mir wollen?

Ich verstand nicht, dass ich den emotionalen Kontakt völlig verloren hatte. Wir hingen nur noch zusammen wie zwei Sträflinge an der Kette. Aber das habe ich erst nach ein paar Jahren in der Selbsthilfegruppe begriffen. Zunächst einmal hatte ich genug damit zu tun, überhaupt wieder Gefühle wahrnehmen und benennen zu können. Die hatte ich so lange und gründlich unter den Tisch getrunken, dass ich sie nicht mehr kannte. Die Therapeutenfrage: „Was macht das mit Ihnen?“ löste bei mir Verwirrung und Ratlosigkeit aus. Freude, Liebe, aber auch Ärger, Wut, Angst, Trauer kamen bei mir nicht mehr vor.

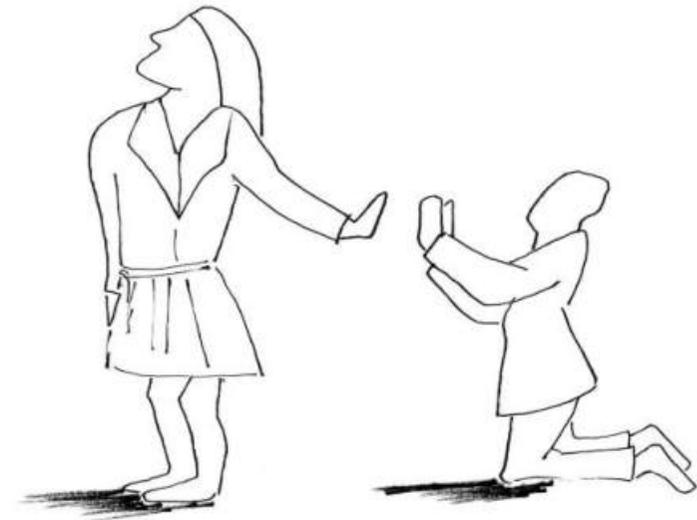
Erst nachdem ich wieder Zugang zu mir selbst gefunden hatte, dämmerte mir langsam, wie wenig ich von den Sorgen und Ängsten meiner Frau mitbekommen hatte als ich noch trank. Diese Erkenntnis bedrückte mich in der Folgezeit sehr und löste Scham und Schuldgefühle aus. Ich musste lange mit mir kämpfen, bis ich mit ihr darüber sprechen konnte. Ich begriff, wie sehr mein Verhalten sie enttäuscht hatte und wie viel Vertrauen ich verspielt hatte.

Mir wurde klar, dass sie mir keinen Glauben schenken konnte, wenn ich ihr sagte, dass ich nie wieder trinken würde. Zu oft hatte ich ihr schon erzählt, ich würde jetzt aufhören. Zu oft hatte sie versteckte Flaschen gefunden und meine Fahne gerochen. Ich hatte viel Arbeit vor mir, um eine neue Beziehung zu ihr aufzubauen.

Das gilt auch für meine Beziehung zu meinen Kindern. Sie, die ja vermeintlich „nichts davon mitbekommen hatten“, haben unter der emotionalen Abwesenheit des Vaters lange gelitten. Auch im Verhältnis zu ihnen war es erforderlich, neuen Kontakt aufzunehmen und eine neue Basis für gegenseitiges Verstehen zu schaffen.

Vergessen geht in beiden Fällen nicht. Ich hoffe auf Vergebung. Aber der Rückweg ist vermutlich ebenso lang wie der Hinweg!

**Reinhard Metz**



## ***Mitgliederversammlung Jahresbericht 2016/2017***

### Begrüßung

### Totenehrung

Es war ein turbulentes Jahr mit allen Höhen und Tiefen. Viele der uns gestellten Aufgaben konnten wir erledigen aber auch manche nicht.

### Zuerst

Ich möchte mich ganz besonders bei denen bedanken, die für den Kreuzbund unterwegs waren und immer noch sind, wie z.B. der Besuch von Schulen, Einrichtungen, Kliniken und der JVA. Aber auch allen Anderen, die eingesprungen sind, wenn Jemand ausfiel. Nun ist die Zeit des Vorstandes nach 3 Jahren wieder vorbei und ich kann nur positiv zurück denken.

Wir nahmen an Veranstaltungen teil und konnten so den Kreuzbund präsentieren. Aber es gab auch Schattenseiten:

Reinhold Thüs legte sein Amt als Beisitzer Cafeteria aus gesundheitlichen Gründen nieder. Dieses Amt übernahm Angelika Buschmann kommissarisch. Wir hatten auch Personalprobleme in der Cafeteria. Dank Flinger Mobil konnten diese schnell behoben werden.

Wie ihr ja alle wisst, ist unser 1. Vorsitzender Jochen Wachowski schon seit langer Zeit krank und steht bei der Neuwahl nicht mehr zur Verfügung. Wir versuchten Leute aus unseren Reihen für die kommenden 3 Jahre zu finden, bis zum Mai 2017 noch immer ohne Erfolg. Ich hoffe, dass sich noch ein neuer Vorstand findet.

Bevor ich mein Amt niederlege hätte ich da noch etwas und dafür muss abgestimmt werden.

Es betrifft die Cafeteria. Wir haben vor, für das Wochenende die Öffnungszeiten zu ändern: samstags von 10:00 - 18:00 Uhr, sonntags geschlossen.

Hier bitte ich um Handzeichen ob ja oder nein. Die Mehrheit entscheidet. Vielen Dank für das Vertrauen, das ihr dem Vorstand geschenkt habt.

**Heinz Wagner  
Stellv. Vorstand**

## ***Unser neuer Vorstand***



**Foto: Reinhold Metz**

Von Links:	
Brunhilde Dupick	stellvertretender Vorstand
Angelika Buschmann	Geschäftsführerin
Silvia Ahenkona	Cafeteria
Manfred Weise	Freizeit
Frauke Piepmeyer	Frauenarbeit
Heinz Wagner	Vorstand

# Kein Alkohol in der Schwangerschaft!

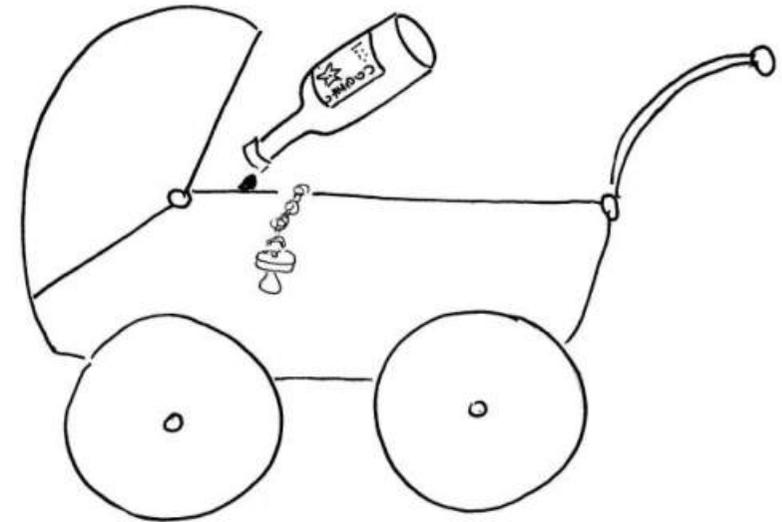
Alkoholkonsum in der Schwangerschaft und Stillzeit kann sich erheblich auf die Gesundheit des ungeborenen bzw. neugeborenen Kindes auswirken und schwerwiegende Folgen für dessen weitere Entwicklung haben: Die Ursache ist immer und ausschließlich Alkoholkonsum der Mutter in der Schwangerschaft. Das Ungeborene erleidet über die Nabelschnur den gleichen Alkoholpegel wie seine Mutter. Der Abbau findet hauptsächlich in der Leber der Mutter statt, die kindliche Leber ist noch unfertig und entwickelt erst nach der Geburt einen eigenen leistungsfähigen Stoffwechsel.

In Abhängigkeit von Reifestadium, Alkoholmenge und individueller Disposition schädigt der Alkoholkonsum der Schwangeren irreversibel die körperlich-organische Entwicklung sowie die späteren kognitiven und sozialen Fähigkeiten des Ungeborenen. Neben Wachstumsstörungen und körperlichen Fehlbildungen können nachgeburtlich auch geistige und soziale Entwicklungsstörungen auftreten. Diese Schädigungen infolge eines Alkoholkonsums in der Schwangerschaft werden als Fetale Alkoholspektrumstörungen („Fetal Alcohol Spectrum Disorder“ – FASD) bezeichnet. Bei ihrer schwersten Form – dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) – bleiben die Betroffenen ein Leben lang auf Hilfe angewiesen.

Um alkoholbedingte Folgeschäden bei Neugeborenen zu vermeiden, wird zu jedem Zeitpunkt der **Schwangerschaft** zu einem **Verzicht auf Alkohol** geraten. Eine unbedenkliche Alkoholmenge gibt es in diesem Zusammenhang nicht.

(Quelle: Drogen- und Suchtbericht 2016 der Drogenbeauftragten S.108 f., Wikipedia Stichwort „Fetales Alkoholsyndrom“)

**Übrigens:** Auch während der **Stillzeit** ist der Alkoholkonsum riskant. Der Alkoholgehalt in der Muttermilch ist genauso hoch wie der Blutalkoholspiegel! Der Säugling wird also genauso betrunken wie seine Mutter. Es dauert bei Erwachsenen bis zu ca. zwei Stunden, um den Alkoholgehalt aus einem Standardglas abzubauen. (Ein Standardglas ist ein großes Pilsglas, ein mittleres Weinglas und ein kleines Schnapsglas. Ein solches Glas enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol.) Der Körper des Säuglings kann den Stoff noch langsamer abbauen, da seine Leber noch nicht voll ausgereift ist. Deshalb bleibt der Alkohol länger im Körper des Babys und kann mehr Schaden anrichten.



Deshalb müssen stillende Mütter, bevor sie trinken, dieselben Überlegungen anstellen wie Autofahrer: Wieviel Alkohol nehme ich zu mir, wie lange dauert es, bis er wieder abgebaut ist, wann kann ich also wieder gefahrlos stillen/fahren. Sie können natürlich vorher Milch abpumpen, solange sie noch nüchtern sind. Und es gilt auch noch andere Dinge zu berücksichtigen. Alkohol kann die Milchmenge reduzieren, die der Körper produziert.

Außerdem können Mütter unter Alkoholeinfluss Probleme haben, ihr Kind zu versorgen. Über einen drastischen Fall berichtete die Rheinische Post:

*Eine Mutter aus Hennef bei Bonn hat mit 1,8 Promille Alkohol im Blut ihr Baby gestillt. Polizeibeamte, die in das Haus gerufen worden waren, beobachteten die Szene am Samstagabend und schalteten sofort das Jugendamt ein.*

*Der apathisch wirkende, zwei Monate alte Säugling wurde in eine Kinderklinik gebracht ... Auch zwei Geschwister im Alter von vier und sechs Jahren, die „einen sichtlich verhaltensgestörten Eindruck“ machten, kamen in einer Kindertagesstätte unter. Eltern und Großvater waren völlig betrunken ... (RP v. 20.02.2017).*

Deshalb sollte eine Mutter, wenn sie denn schon trinken muss, vorher wenigstens für eine zuverlässige Betreuung ihrer Kinder sorgen. Noch besser ist es jedoch, den Alkoholkonsum im Interesse der Kinder auch in der Stillzeit auf ein Minimum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

**Reinhard Metz**



Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du 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.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

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

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

**Anschrift:** (in Druckschrift)

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

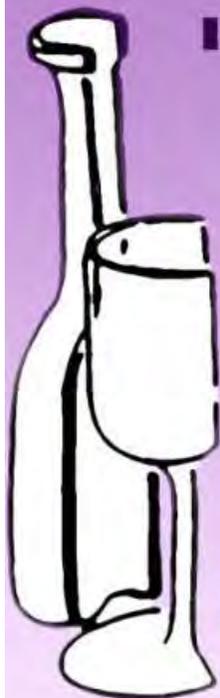
Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift Gruppenleiter

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

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

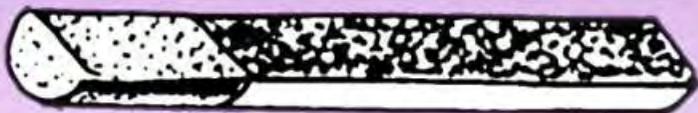
Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisgeschäftsführer

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



**Ich trinke/rauche nur noch  
die Hälfte!**

*Manche Versuche  
kreativer Lösungen  
funktionieren nicht!*



***Mach' keine halben Sachen!***

**Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“**

**Nr. 165 / 2017  
ist der 04.08.2017**

**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](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

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

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

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

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

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



164 / 2017