

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 169

Mai/Juni 2018

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Nüchtern Frew(n)de finden!

Wir haben den Winter hinter uns gelassen. Mit dem Frühling kommt der Lebensmut zurück. Genauso empfinden es viele Abhängige, wenn sie die kalte Logik der Sucht, den Zwang zum ständigen Konsum, hinter sich gelassen haben und zu neuen Ufern aufgebrochen sind. Zunächst einmal muss man sich freilich neu orientieren. Man tritt aus einem dunklen Raum ins helle Licht des Tages, ist im ersten Moment geblendet und findet sich nicht gleich zurecht. Nach und nach lernt man erst sich selbst und dann auch seine Umgebung neu kennen.

In dieser Ausgabe wollen wir unsere Leser einladen, den Weg zur Abstinenz nicht als Verzicht und Entbehrung zu betrachten, sondern ihren Blick auf den Zugewinn zu richten, den sie durch diese Lebensweise erzielen können. Ein solcher Wechsel der Sichtweise trägt entscheidend dazu bei, den Weg leichter und auf Dauer gehen zu können.

Der Weg führt nicht in die Zeit vor Beginn der Sucht zurück. Wir können die langen Jahre nicht ungeschehen machen, in denen wir ausschließlich auf unser Suchtmittel fixiert waren. Aber das Erlebnis des Erwachens in Nüchternheit, das Wiederfinden der eigenen Seele, das Erblühen der Gefühlswelten und der echte Austausch mit anderen Menschen sind beglückende Erfahrungen, die wir gerade wegen unserer Vergangenheit besonders intensiv wahrnehmen und schätzen können. So können wir vielleicht sogar einen höheren Grad an Zufriedenheit erreichen als uns das ohne die schlimme Zeit der Abhängigkeit möglich gewesen wäre!

Für die Weggefährten im Kreuzbund gehört dazu auch, ihre Erfahrungen in den Gruppen an andere Menschen in ähnlicher Lage weiter zu geben.

Redaktion

Ob sie Freunde waren, steht nirgendwo. Aber sie haben ihm geholfen, obwohl das gar nicht so einfach war. Er war gelähmt und wurde deshalb von anderen gemieden. Aber das hat die Freunde nicht gestört.

Sie hatten von einem gehört, der heilen kann und andere Wunder tut. Zu dem wollten sie ihn bringen, vielleicht konnte der ihm helfen. Sie hofften das so sehr. Und sie glaubten daran.

Einer allein hätte ihn nicht tragen können. Sie mussten es gemeinsam tun. Aber sie konnten aufeinander zählen.

Dummerweise kamen sie nicht durch. Das Gedränge war viel zu groß. Keine Chance, ihn zu ihm zu bringen. Keiner nahm auf ihre Trage mit dem Gelähmten Rücksicht, ganz im Gegenteil.

Irgendwie musste es doch gehen. Es musste gelingen. Und sie glaubten, dass es gelingen würde.

Einer von ihnen kam auf die Idee, das Dach aufzubrechen. Sie schleppten ihn auf das Dach des Hauses, rissen die Ziegel heraus und begannen, ihn an einem Seil herunter zu lassen.

Jesus sah überrascht nach oben. So etwas hatte er noch nicht gesehen. Da kam einer auf einer Trage von oben angeschwebt. Durch ein Loch im Dach schauten vier erfreute Gesichter.

Es war gelungen. Sie sahen es ihm an. Er würde ihm helfen.

Matthäus, Markus und Lukas berichten in ihren Evangelien übereinstimmend, wie Jesus den Gelähmten heilt. Und sie erzählen auch alle drei, warum er ihn heilt. Jesus heilt den Gelähmten wegen dessen Freunden. "Als er ihren Glauben sah", heißt es, hat er ihm geholfen.

So stark kann Freundschaft sein.

Jesus prägt einen starken Satz für solche Freundschaften: "Niemand hat größere Liebe als der, der sein Leben für seine Freunde hingibt". Für den Alltag übersetzt heißt das für mich: Freunde stehen füreinander ein, auch wenn es einmal schwierig wird.

Auch Jesus hatte Freunde. Zumindest von einem wird das in der Bibel mehrfach erzählt: Lazarus, der Bruder von Maria und Martha, war ein Freund von Jesus. Auch mit den beiden Schwestern war Jesus wohl eng befreundet, in ihr Haus ist er eingekehrt und mit ihnen führte er persönliche Gespräche wie mit keinen anderen. Mit den Schwestern weinte er um Lazarus, als dieser gestorben war – bevor er ihn von den Toten zum Leben auferweckte.

Im Johannesevangelium wird von einem Jünger erzählt, den "Jesus liebte". Wer das war, steht nicht fest. Manche vermuten, damit sei Lazarus gemeint gewesen. Andere vermuten, es handelte sich um Johannes.

Wie dem auch sei: Es ist gut zu wissen, dass auch Jesus Menschen hatte, zu denen er gehen, mit denen er weinen und lachen, essen und trinken konnte. Freunde eben.

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Der Vertrag von unserer Silvia ist am 14.03.2018 ausgelaufen. Trotz aller Bemühungen konnten wir Silvia leider nicht überzeugen, weiter in der Cafeteria zu arbeiten. Wir finden das sehr schade, denn in all den Jahren, die Silvia für den Kreuzbund gearbeitet hat, ist sie uns ans Herz gewachsen und sie hat einen tollen Job gemacht.

Norbert bleibt uns weiterhin erhalten und hat jetzt Unterstützung von Jutta Bayer, die zum 09.04.2018 in der Cafeteria angefangen hat. Um Jutta den Einstieg zu erleichtern, bitten wir um Nachsicht bei etwaigen Anfangsschwierigkeiten.

Angelika Buschmann übernimmt die Leitung der Cafeteria kommissarisch.

+++ Öffentlichkeitsarbeit +++

Klaus Kuhlen hat sich bereit erklärt, den Beisitz für die Öffentlichkeitsarbeit kommissarisch zu übernehmen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit. (siehe auch Seite 21)

+++ Sonstiges +++



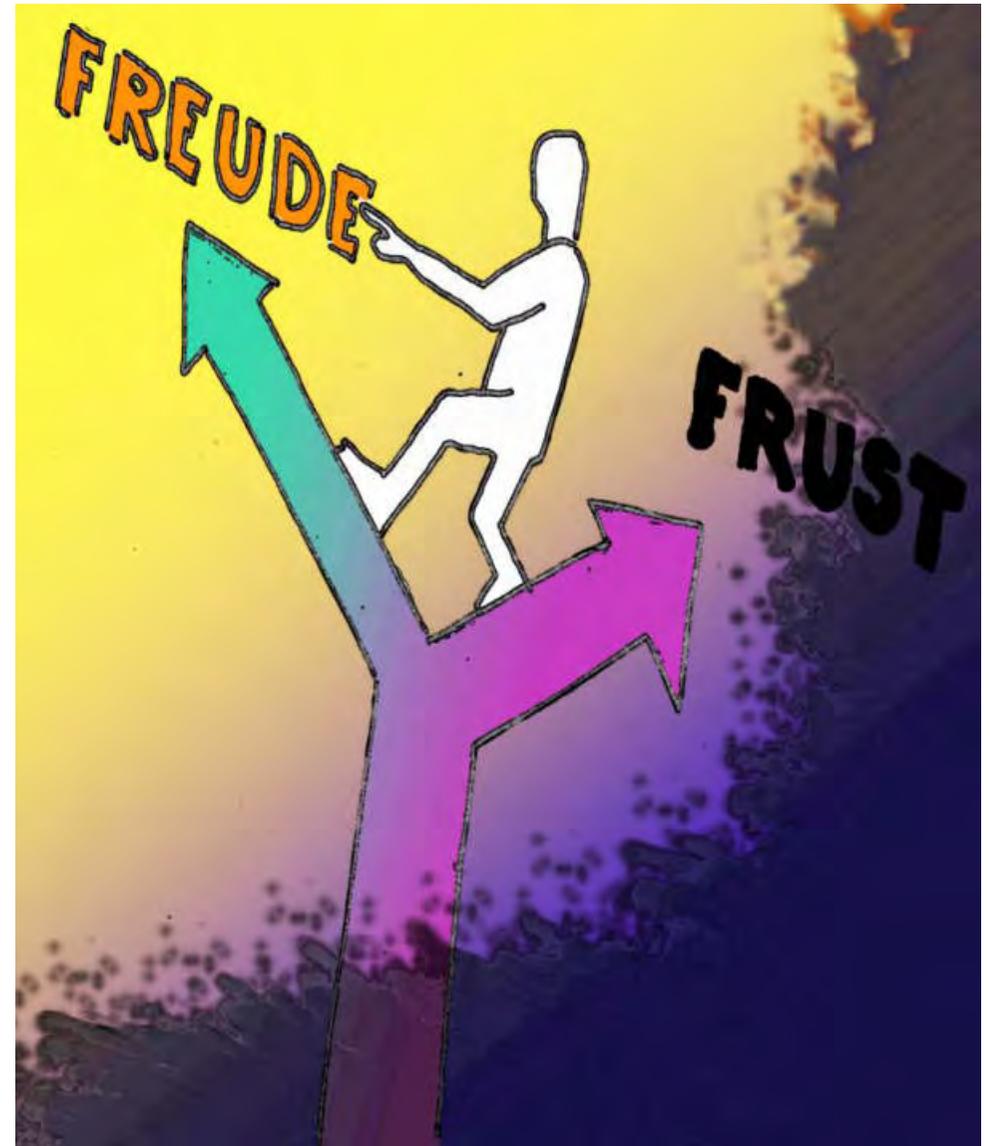
Am 11.04.2018 hielt Horst Stauff im HuB3 einen Diavortrag über seine Wanderungen auf dem Jakobsweg.

Ein Bericht dazu erscheint im nächsten Heft."

Der Vorstand

Wieder gemeinsames Glück in der Familie...

Was Glück bedeutet, kann man oft erst dann beurteilen, wenn man es verloren hat. So ergeht es aber vielen, die in die Sucht abrutschen und jeden Halt verlieren.



Sei es die Selbstachtung vor sich selbst zu verlieren und sehenden Auges immer fester in der Sucht gefangen zu sein. Kein Ende zu finden, mehr und mehr, öfter und öfter – eine Spirale mit schier nicht endendem Grund. Zuerst verliert man sich selbst, dann aber beginnt der Teufelskreis, sich immer schneller zu drehen. Die Ehefrau merkt die Veränderung und wenn sie stark genug ist, spricht sie diese Veränderung im Wesen oder Verhalten direkt – manchmal unverblümt – an. Dann kann es zur Eskalation führen. Ein Wort ergibt das Andere, der Ton wird rauer und lauter. Bald wird nur noch geschrien und gejammert. Viele berichten auch, dass dann der Moment kam, wo einem die Hand ausrutschte und das Schlimmste passierte, was in einer Beziehung passieren kann. Jegliches Vertrauen, jegliche Zuneigung ist in diesem einen Moment zerstört.

Bis dahin merken es auch Andere, dass sich etwas verändert hat. Schlimm vor allem, wenn es die Kinder merken, der Vater/die Mutter ist nicht mehr der/die, zu dem/der man aufschauen konnte. Ein Kind erlebt die Schattenseiten der Sucht hautnah. Oft leidet das eigene Kind mehr unter der Sucht, als der Suchtkranke selbst. Verzweifelt suchen dann die Kinder Wege, dem Elternteil zu helfen. Manchmal geht das so weit, dass gegenüber anderen die Sucht kaschiert oder verheimlicht wird.

Freunde und Berufskollegen wenden sich ab. Selten findet hier der Suchtkranke die helfende Hand, die ihn nicht zurückstößt, sondern versucht, ihm neue Wege aus der Sucht aufzuzeigen.

Deshalb ist es ja so wichtig, seinen Weg aus der Sucht zu finden und zu beginnen, sich selbst zu verändern. Der Entschluss NEIN zu sagen muss aber aus einem selbst heraus kommen. Nur wer den ersten Schritt wagt und erkennt, was in seinem Umfeld durch ihn falsch läuft, kann sich Hilfe suchen, erbitten und erhalten.

Viele erzählen später, dass der Partner gar nicht ganz verloren war und nach dem ersten Schritt, auf dem Weg raus aus der Sucht, die große Stütze und der innere Halt war und das über viele Jahre, um langfristig durchzuhalten.

Wenn die Familie sieht und erkennt, dass es der Suchtkranke wirklich ernst meint mit dem Ausstieg, findet sich wieder ein starkes Team zusammen und kämpft gemeinsam gegen die Sucht und die Gefahr des Rückfalls.

Deshalb sind in unseren Selbsthilfegruppen oft nicht nur die Ehepartner ein fester Bestandteil einer Gesprächsrunde, sondern auch die mit-

leidenden Kinder finden in speziellen „Kinder/Jugendlichen-Gruppen“ tatkräftigen Rat und Unterstützung mit dieser schwierigen Situation umzugehen.

Nach und nach kommt das kleine Glück zurück, berichten die jetzt „Trockenen“. Mit jedem Schritt zurück in ein selbstbestimmtes Leben und dem Wiedergewinnen von Selbstbestimmung wächst das angeschlagene Vertrauen in den Partner und Elternteil. Jetzt können auch Freunde und Kollegen wieder zu einer neuen, vielleicht veränderten Basis zurückfinden.

Glück finden gerade in den kleinen Dingen, neue Aufgaben angehen und zurück ins eigene Leben zu finden, sind wichtige Bausteine um glücklich zu sein. Freude am eigenen Leben und Zutrauen zur eigenen Verantwortung sind die Glücksmomente, die damals - als die Sucht noch herrschte - verloren gegangen waren. Glücklich sein heißt: Verzweiflung gegen Hoffnung tauschen, Grau gegen Bunt ersetzen, neue Horizonte statt Aussichtslosigkeit sehen, statt Ende einen neuen Anfang finden.

Heute statt Gestern! Gemeinsam statt allein!

Horst Stauff

Von der wiedergewonnenen Freiheit...

Was ist der schwerwiegendste Verlust, wenn ein Mensch in die Sucht-Abhängigkeit fällt? Für mich ist es der Verlust seiner Freiheit. Die Freiheit selbst, über sich und sein Leben zu bestimmen. Wenn statt des eigenen Willens der Zwang - z.B. nach Alkohol - kommt. Wenn der Frust darüber überstark wird, nicht gegen die Sucht, den Drang zum Alkohol, anzukommen. Wenn nur noch Scham über seine eigene Schwäche vorherrscht, nicht gegen das Verlangen nach Mehr anzukämpfen. Wenn Hoffnungslosigkeit und Zukunftsangst den Blick auf einen Neuanfang versperren, dann ist die Abhängigkeit Sieger in einem schier aussichtslosen Kampf.

In dem Wort „Sucht“ steckt aber auch das Wort „Suche“. Oft war es gerade die Suche nach etwas, was die Sucht auslöste. War es die Suche nach völliger Entspannung, die Suche nach einem einfachen Ausweg

oder das Löschen von Ängsten und Furcht, war es gar die Spannung in Beziehungen - zum Partner, zum Chef, zum Leistungsdruck im Beruf. Wer weiß es noch genau?

Oder hat der Begriff Sucht etwas zu tun mit dem altdeutschen Wort „Siechen“, also mit krank sein, leidend sein. Eine interessante Erklärung eines wirklichen Istzustandes, denn wer süchtig ist, ist krank!

Wer krank ist braucht Hilfe, dass weiß auch jeder. Hilfe durch andere, aber auch Hilfe aus sich selbst heraus. Nur wer an sich selbst arbeitet, kann den Weg aus der Sucht erfolgreich beschreiten.



Raus aus der Abhängigkeit bedeutet für viele, neue, wiedergewonnene Stärke zeigen. Manchmal erst im Kleinen, Schrittmchen für Schrittmchen, auf dem harten Weg von Hundert auf Null.

Was ist für die meisten das Ziel und die Motivation gegen die Sucht anzukämpfen und durchzuhalten. Das Gefühl wieder frei zu sein. Selbst zu bestimmen, wo es lang geht. Selbst zu planen, ohne Druck, ohne Zerrissenheit, ohne Verzweiflung über die eigene Schwäche. Einfach das Gefühl frei zu sein - zurück ins Leben zu finden, anderen zu zeigen, ich kann das und ich will das. Alte Beziehungen wieder aufzubauen, die Familie zurück zu gewinnen, neues auszuprobieren, was man immer schon machen wollte, sich wieder Träume zu ermöglichen. Vielleicht erst kleine Träume, aber eigene Träume und nicht mehr Hirngespinnsten der Sucht hinterher zu hecheln.

Die Freiheit nach der Sucht heißt auch die Zufriedenheit und Gelassenheit wieder zu gewinnen. Sich selbst als Mensch wieder zu erlangen, das schafft Befriedigung und einen klaren Blick in eine neue Zukunft.

Horst Stauff

Das kleine Glück liegt am Wegesrand...

Manchmal werde ich gefragt, was denn eigentlich für mich Glück bedeutet. Da wird mir immer ganz anders, denn mehrere Fragen tauchen dann vor meinem inneren Auge auf. Wer bin ich eigentlich? Was ist das Glück? Wie empfindet man Glück? Was braucht es um Glück zu haben?

Ja, wenn ich es recht bedenke, kann ich die Frage gar nicht mit einem Satz beantworten. Oft ist das Gefühl glücklich zu sein, wenn ich mal wieder durch die Natur wandern kann. Die Sonne scheint, der Weg ist trocken, Wolken ziehen vorbei, um mich herum ist alles grün, hier und da höre ich vielleicht einen Vogel zwitschern, ansonsten Stille. Ja, dann bin ich glücklich.

Nichts treibt mich, nichts bedrängt mich. Ich bestimme wo es lang geht, wie schnell, wie lange, wohin. Ist Glück die Freiheit selbst zu bestimmen? Zum Teil sicherlich, aber da gehört noch mehr zu, das spüre ich. Wünsche zu haben und sich Wünsche zu erfüllen. Und das muss nicht

die große Weltreise sein, es muss nicht das tolle Auto sein, nicht der Erfolg im Beruf. Kann ja alles sein, für den Einen oder Anderen wäre es der Traum vom Glück.

Hoppla, da ist ein anderes Wort, das mich bewegt, Träume! Ja, Träume zu haben, träumen zu dürfen ohne Angst vor der Sucht, vor dem Rückfall, vor Vorwürfen und Schmach. Einfach ein paar eigene kleine Träume zu haben.

Und wenn ich dann so durch meine Natur stromere, weiß ich, dass alles was ich sehe Glück sein kann. Die Blume am Wegesrand, das Summen der Bienen, der zarte Windhauch in meinem Haar - es ist schön zu leben. Zufrieden zu leben. Genießen zu können und genießen zu dürfen.

Wenn mein Leben wieder mir gehört, ich selbst bestimme wo es lang geht, ich bestimme was mir wirklich etwas wert ist. Da bekommt das Wort Selbst-Wert-Gefühl einen ganz eigenen Klang und einen eigenen Gewicht.

Was das mit Sucht zu tun hat? Ich denke nur wer sich selbst bewusst wird, was er durch die Abhängigkeit aufgegeben hat, verloren hat, wird erkennen was wirklich wichtig ist.

Selbsterkenntnis heißt auch sein bisheriges Leben zu bewerten und sich klar zu werden „wo stehe ich heute“ - wohin kann mich die Sucht bringen und wo kann es enden.

Der nächste Schritt kann sein, zu erkennen, welche Wünsche und Ziele habe ich für meine Zukunft. Wer ist mir wichtig, was ist mir immer wichtig gewesen. Wofür will ich kämpfen und meine ganze Energie und meinen Willen einsetzen.

Der Weg zurück in ein sinnorientiertes Leben ist sicherlich kein einfacher Weg, aber er lohnt sich allemal. Zurück zu fast aufgegebenen Beziehungen und Partnerschaften, gerade auch in der Familie, ist schon ein Ziel, das sich lohnt.

Natürlich liegen auf dem Weg zurück auch Stolpersteine, das darf man nicht verschweigen. Wer dann den richtigen Partner an der Seite hat, kann sich glücklich nennen. Sei es die Ehefrau, der gute Freund, der verständnisvolle Kollege oder auch die neuen Kontakte in einer Selbsthilfegruppe, jede Hilfe wird gebraucht.



Und sollte man dann die kleine Blume am Wegesrand wieder erkennen, wenn man den Blick für das Schöne im Leben wiedergefunden hat, dann kann man sich wirklich glücklich nennen.

Horst Stauff

Zum Glück fehlte mir die Selbsthilfegruppe...

Nacherzählt nach einem langen Gespräch mit einem Betroffenen:

„Als ich ganz unten war, griff ich zu meinem letzten Strohalm - dem Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe.

Wie konnte es nur so weit kommen? Was war in meinem, ansonsten geregelten Leben eigentlich schief gelaufen? Wie lange war es mir bewusst, dass ich von der Flasche nicht weg komme?

Und jetzt - Jahre später - lache ich nur noch darüber. Ja, ich war abhängig - und wie! Heute kann ich das jedem ins Gesicht sagen. Ohne Scham, ohne Scheu. Ja, fast bin ich etwas stolz darauf, jetzt „trocken“ zu sein.

Ich habe den Absprung geschafft!

Der Druck der Alkoholsucht liegt hinter mir. Wie war ich verunsichert, als ich das erste Mal zu einer Selbsthilfegruppe ging. Wie würde ich da wohl empfangen? Was sollte ich denen denn von mir erzählen? Musste ich alle meine großen und kleinen Laster offenlegen? Hoffentlich kannte mich da keiner?

Mir flatterte mein Herz und was hatte der Gruppenleiter des Kreuzbundes am Telefon gesagt? „Komm einfach vorbei - wir beißen nicht. Wir sind alle mit einer Sucht klein geworden und kommen jetzt wieder groß raus. Bei uns findest Du ein offenes Ohr, wir können zuhören. Wir kennen Dein Problem aus dem eigenen Erleben und Durchleben. Besser einmal kommen, sich umschauen, Fragen stellen, auch zuhören was andere berichten, erkennen - Du bist nicht allein mit Deiner Not!

Ja, so war das vor mehr als 10 Jahren. Heute habe ich meine alten Hobbys zurück gefunden, ich kann mich wieder unter Menschen trauen, meine Partnerin ist sogar etwas stolz auf mich, denn ich bin trocken. Der Weg – ich sage es offen – war für mich nicht einfach. Ohne die unverzichtbare Unterstützung der wöchentlichen Selbsthilfegruppe und den einen oder anderen Rat von den Anderen – wer weiß, ob ich es geschafft hätte? Gerade, als ich fast einen Rückfall hatte und mir total verloren vorkam, war der telefonische Kontakt und das intensive Gespräch mit einem „Stuhlkreis-Nachbarn“ der rettende Anker.

Heute gebe ich einiges von der Erfahrung zurück. Ich habe mich selbst in einer Selbsthilfegruppe engagiert. Im Kreuzbund habe ich einiges gelernt, z.B. wie man den verschiedenen Süchten, Ängsten, Nöten begegnen kann und wie man Menschen unterstützt, wieder stark gegen die Sucht zu werden. Heute bin ich für den Einen oder Anderen die helfende Hand und das offene Ohr.

Habe ich für mein privates Leben einen neuen Lebensmut und Lebenssinn gefunden, so gibt mir meine Selbsthilfegruppe so viel zurück, um im Ehrenamt anderen zu helfen.“

Horst Stauff

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

05.05.2018	BZ 2
12.05.2018	BZ 17
19.05.2018	Team für Unterrath
26.05.2018	BZ 14
02.06.2018	Derendorf
09.06.2018	BZ 9
16.06.2018	BZ 8
23.06.2018	BZ 15
30.06.2018	BZ 6
07.07.2018	Team f. Kaiserswerth
14.07.2018	BZ 2

KB-Termine:

07.05.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
12.05.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
28.05.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung
04.06.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.06.2018	10.00 Uhr Männerfrühstücks
11.06.2018	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
23.06.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
02.07.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	N.N.
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	Heinz Wagner
Termine: 12.05.2018 09.06.2018 14.07.2018 11.08.2018 08.09.2018	

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

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

**26. Mai 2018
30. Juni 2018
15. September 2018
03. November 2018**

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	<u>Samstag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 13

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

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

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

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

Vorstand

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

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten

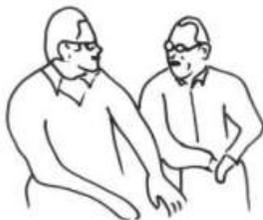
Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Vorstand:

Montag bis Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Heinz Wagner

Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick

Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner

Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555

Telefonseelsorge 0800/ 1110222

Suchtambulanz
Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786

Geht dem Modellprojekt Cannabis die Luft aus?

Seit 2 Jahren wabert das Düsseldorfer Modellprojekt zur kontrollierten Abgabe von Cannabis durch Ausschusssitzungen und Zeitungsredaktionen. Anfang des Jahres schien es klinisch tot zu sein, als sich die hiesige Universität mangels Realisierungschancen als wissenschaftlicher Projektpartner verabschiedete. Bei dieser Gelegenheit war zu erfahren, dass das zuständige Bundesinstitut einen Antrag der Stadt Münster in gleicher Sache schon im November 2017 abgelehnt habe. Diese Nachricht hatte zuvor nicht den Weg in die Spalten der Düsseldorfer Presse gefunden.

Am 28. Februar befasste sich die Rheinische Post erneut mit dem Thema. Die Stadt habe mit der Katholischen Hochschule in Köln Kontakt aufgenommen, um das Projekt zu retten. Auch arbeiteten die SPD, FDP und Grüne kräftig daran, auf Bundesebene die Rahmenbedingungen für das Projekt in Düsseldorf zu schaffen.

Zu allem Überfluss erschien am 26. Februar ein fast einseitiges Interview in dem Blatt. Prof. Haucap von der Uni Düsseldorf gab als Wirtschaftsexperte zum Besten, dass er zwar Bier oder Wein vorzöge aber auch mal Cannabis probiert habe. Er äußerte sich unter der Überschrift „Ich würde Cannabis-Aktien kaufen“ zu den wirtschaftlichen Chancen im Falle einer Legalisierung dieser Droge. Sie sei zwar ungesund, aber für den Verbraucher wegen der dann möglichen Qualitätskontrollen weniger riskant. Zwar würde Cannabis auf dem deutschen Markt nie die Bedeutung von Alkohol erreichen. Dennoch würde die Branche beträchtliche Umsätze erzielen und auch der Staat würde über Steuereinnahmen und den Wegfall der Strafverfolgungskosten profitieren.

Es drängt sich der Eindruck auf, dass von interessierter Seite versucht wird, ein Thema anzufachen, das eigentlich schon erledigt schien, als bei der Fachtagung am 07.12.2016 die Kosten von knapp 1 Mio. Euro für eine wissenschaftliche Studie genannt wurden. Das Interview erscheint als der Versuch von Hanfverband und Co., mit wirtschaftlichen Argumenten in der Wirtschaft Verbündete zu finden und Druck auf die Politik aufzubauen. Die Aussagen dazu in dem Interview sind jedoch sehr vage und teilweise widersprüchlich.

1. Größe des Marktes

- Wegen der Illegalität gibt es keine Datenbasis für Schätzungen
- Ausländische Erfahrungen zeigen, dass der Umsatz nach einer Legalisierung sprunghaft steigt. Offen ist, ob dieser Effekt Folge einer Verlagerung des bisher illegalen Konsums in legale Kanäle ist oder ob der Konsum insgesamt steigt.
- Erfahrungen mit Cannabis als Schmerzmittel (Handelsblatt v. 06.03.2018) zeigen, dass sich die Zahl der abgerechneten Verschreibungen von März bis September 2017 fast verdreifacht hat.
- Dilemma: Je höher die erwarteten Umsätze, desto höher auch die Zahl der Abhängigen und der Kosten im öffentlichen Bereich. Auch deshalb halten sich die Befürworter einer Legalisierung mit Prognosen eher zurück. Der Markt wird's schon richten!

2. Gesundheitskosten

- Steigender Konsum bedeutet mehr Abhängige und Umsteiger auf „härtere“ Drogen. Damit steigen die Behandlungskosten auch für Begleiterkrankungen.
- Es war immer klar, dass mit einer Freigabe von Cannabis der Aufwand für die Prävention steigen muss. Schon um dem Eindruck entgegenzuwirken, die Droge sei zukünftig legal und damit unbedenklich.

3. Jugendschutz

- Trotz Jugendschutz ist ein Anstieg jugendlicher Konsumenten zu erwarten.
- Psychische Begleiterkrankungen werden zunehmen.
- Jugendliche werden wegen leichter Verfügbarkeit des dann „legalen“ Stoffes die Schule bzw. Ausbildung abbrechen und nur schwer wieder den Anschluss finden.

4. Kosten der Justiz

- Cannabis ist nur eine Droge von vielen. Es wird weiterhin einen illegalen Bereich geben, der tendenziell infolge der Lockerung wachsen wird.
- Das Problem der Dealer bleibt bei Abgabe an Jugendliche erhalten.
- Abgabe an Jugendliche wird im Interesse des Jugendschutzes schärfer sanktioniert werden müssen.

5. Straßenverkehr

- Fahrten unter Cannabis-Einfluss werden zunehmen und damit auch die Kosten der Strafverfolgung in diesem Bereich.
- Die Polizei wird häufiger und intensiver kontrollieren müssen.
- Die steigende Zahl der Verkehrsunfälle unter Cannabis-Einfluss werden die Schadensfälle und damit die Versicherungsprämien in die Höhe treiben.

Als Fazit kann gelten, dass eine Freigabe von Cannabis zwar den künftigen Produzenten und Händlern Profite bescheren wird. Den daraus resultierenden Steuereinnahmen stehen jedoch erhebliche Kosten für die öffentliche Hand und den Gesundheitssektor gegenüber, die den wirtschaftlichen Nutzen für die Allgemeinheit in Frage stellen. Vom Schaden für die Gesellschaft und für die Angehörigen, durch eine steigende Zahl von Dropouts, ganz zu schweigen! Die Befürworter reden sich in einen Rausch, in dem sie - typisch für Drogen - die Risiken ausblenden. Nüchtern betrachtet werden die Gewinne privatisiert und die Folgekosten einer Freigabe auf die Allgemeinheit abgewälzt.

Mit Kanada wird nach Uruguay zum 1. Juli 2018 erstmals eine Industrialisierung Marihuana komplett legalisieren. Das Düsseldorfer Modellprojekt erscheint angesichts dieses Riesen-Experiments komplett überflüssig. Es bleibt abzuwarten, wann es offiziell beendet wird.

Reinhard Metz



Da geht doch noch was!

„Fragen Sie mich nicht nach Technik! Davon verstehe ich nichts. Ich will Ihnen nur meine Fotos zeigen“, sagte Norbert Werner (gr. Foto, 2. v. l.) bei der Eröffnung seiner von der Bezirksvertretung geförderten Ausstellung in der Stadtbücherei Bilk am 23. Februar 2018. Norbert betreut u.a. das Kreuzbund-Café HuB 3 und leitet Motivationskurse in der Fachambulanz der Diakonie Düsseldorf.



Komm. Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Weggefährten,
seit dem März 2018 bin ich kommissarisch für die Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund tätig.

Um die Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbundes nach außen hin zu vertreten, habe ich mich entschieden, dieses Amt zu übernehmen.

Viele freiwillige Helfer engagieren sich schon lange in der Öffentlichkeitsarbeit und bringen sich beispielhaft z.B. in Kliniken, JVA und Wohneinrichtungen ein oder leisten sonst in irgendeiner Form Öffentlichkeitsarbeit.

Ich bin Klaus Kuhlen, wurde im April 61 Jahre alt und lebe in einer zufriedenen Abstinenz. Mit meinen beiden Töchtern wohne ich in einem Mehrgenerationenhaus in Düsseldorf-Wersten.

Mit Unterstützung der Caritas habe ich in 2015 eine Entgiftung in Ratingen und eine Langzeittherapie in der Fachklinik Fredeburg gemacht. Nach einer halbjährigen Schulung zum Gruppenleiter wurde im August letzten Jahres die Selbsthilfegruppe BZ17 gegründet.

Ich freue mich auf diese Aufgabe und hoffe auf Eure Unterstützung. Für Anregungen bin ich dankbar.



Unter der Mobilfunknummer 0177 / 8701685 bin ich erreichbar. Oder schreibt mir eine Mail: klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de
Herzliche Grüße

Euer Klaus Kuhlen

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Jeder Alkohol-Kranke ist anders...

Letztens fragte mich jemand, ob ich schon lange trocken bin. Zuerst war ich über seine Frage erstaunt, dann aber im zweiten Gedanken und Nachdenken fand ich seine Frage gar nicht mehr so abwegig.

Wie erkenne ich eigentlich einen Alkohol-Kranken oder einen Gefährdeten?

Da gibt es den **Erleichterungs-Trinker**. Der meint, dass mit Alkohol alles etwas besser läuft. Mit ein, zwei Gläschen sieht die Welt schon viel besser aus, die Alltagsprobleme verschwinden scheinbar, lösen sich einfach auf und haben keine Bedeutung mehr.

Auch mit dem anderen Geschlecht läuft es einfach runder, Kontaktängste waren gestern, heute bin ich der Mittelpunkt - wenigstens für ein paar Stunden.

Der Katzenjammer kommt bestimmt.

Andere nehmen jede Gelegenheit für ein Gläschen unter Freunden wahr - die **Gelegenheits-Trinker**. Sie trinken wo sie was bekommen können, aus dem Kühlschrank oder Keller, im Verein, mit Kollegen beim Feierabendbier, am Stammtisch oder auf jedweder Feier. Was nichts kostet, ist immer gut. Man soll ja auch nichts umkommen lassen.



Wissen Sie was **Spiegel-Trinker** sind? Das sind die Kandidaten, denen man das Saufen gar nicht sofort ansieht. Trinken ist bei ihnen so ausgeprägt, dass sie ihren Alkohol-Spiegel konstant auf einem (hohen) Level halten, ohne aus der Rolle zu fallen. Nur wenn der Stoff mal nicht schnell genug nachgefüllt werden kann, kommen die Entzugserscheinungen.

Quartals-Trinker können über lange Zeit gar nichts trinken und gehen ihrem normalen Leben eigentlich ganz normal nach. Nur wenn sie der Rappel packt, stürzen sie total ab. Da wird getrunken was das Zeug hält - bis ins Koma.

So kann die Schicksals-Spirale eines Alkohol-Kranken aussehen. Erst wenig und auch nur mal, dann immer wo es möglich ist, dann braucht man es immer öfter und in größeren Mengen. Dann geht es nur noch regelmäßig bis zur Selbstaufgabe.

Suchtkrank heißt die Diagnose bereits ab dem Spiegel-Trinker. Je früher man die Zeichen erkennt, desto einfacher kann man gegensteuern, Hilfe suchen, Rat bekommen und erst gar nicht in die Sucht abrutschen.

Und ich - nein ich bin nicht trocken, war aber zum Glück auch nie nass!

Horst Stauff

Wir trauern um.....



Christian Dohmen

* 21.12.1931 † 12.03.2018



Der Kreuzbund und „Social-Media“

Schon mehrfach ist man mit der Bitte an mich herangetreten, neben der Pflege der Internetpräsenz auch einen Auftritt in den sozialen Medien einzurichten und zu pflegen, um den Kreuzbund auf diese Weise bekannter zu machen.

Die Betreuung/Verwaltung einer offiziellen facebook-Seite wird es aber von meiner Seite nicht geben. Zu dieser Überzeugung gelangte ich bereits in 2015, nach der Teilnahme am Bundesseminar in Münster zum Thema Öffentlichkeitsarbeit „KB online“, wobei es insbesondere rechtliche Gründe waren, die dafür ausschlaggebend waren.

Zwar gibt es eine inoffizielle facebook-Seite des KB Düsseldorf, die jedoch ohne Rückfrage und datenschutzrechtliche Prüfung eingerichtet wurde und absolut „privaten“ Charakter hat. Sie wird nicht sonderlich gepflegt und hoffentlich bald vom Verantwortlichen gelöscht.

Der Wunsch nach Öffentlichkeit ist verständlich und man mag sich durch sie das gewünschte Wachstum erhoffen. Man darf aber nicht, bei allen gutgemeinten Vorsätzen, die Augen vor dem Datenschutz verschließen, der gerade vor einem solchen Hintergrund, wie dem des Kreuzbundes, seinen Mitgliedern größtmöglichen Schutz und Garantie auf Anonymität bieten muss.

Hier geht es eben nicht, dass man leichtfertig und ohne sich der Konsequenzen bewusst zu sein, die Freunde aus seinem privaten Bereich, die auch Mitglieder des KB sind, in eine neu gegründete, öffentliche facebook-Gruppe aufnimmt. Dazu bedarf es mindestens der vorherigen Zustimmung jedes einzelnen Mitglieds.

Aufgrund datenschutzrechtlicher Bestimmungen durften wir seinerzeit nicht einmal die Geburtstage unserer Mitglieder im „Weißen Heft“ veröffentlichen und ihnen zum Ehrentag gratulieren. Dazu hätten wir im Vorfeld von jedem einzelnen Mitglied die Zustimmung einholen müssen.

Nun wird der Eine vielleicht sagen: absolut übertrieben und überspannt - der Andere hingegen: ich bin Lehrer pubertierender Schüler und möchte ihnen kein „Futter“ zur Unterwanderung meiner Autorität bieten.

Genau hier setzt der Schutz an. Nicht bei dem, dem das sowieso egal ist, sondern bei dem, der lieber anonym bleiben möchte - aus welchen Gründen auch immer.

Unser Internet-Auftritt hat rein informativen Charakter und wendet sich an Betroffene, Angehörige, Mitglieder und Interessierte.

Eine facebook-Präsenz würde einen großen Schritt in eine ganz andere

Richtung tun. Nicht umsonst ist „Social Media“ mittlerweile oft mit negativen Schlagzeilen behaftet. Hier müsste, mehr als irgendwo anders, jede Person, die in irgendeiner Form vom Betreiber oder von KB-Mitgliedern namentlich erwähnt oder angeschrieben wird, vorher um Erlaubnis gefragt werden. Schließlich besteht beim KB ein Suchthintergrund, der letzten Endes bei all Jenen vermutet würde, die sich auf dieser Seite bewegen und Kommentare abgeben.

Nun könnte man eine geschlossene, nicht öffentliche Gruppe bilden.

Was aber bitte wäre daran noch werbewirksam?

Wie sollte man den Kreuzbund und die Suchtselbsthilfe auf diese Weise bekannter machen?

Wenn ich einen Schritt weiter gehe, wird die Problematik einer „Social-Media-Seite“ vielleicht noch etwas deutlicher. Wird sie nämlich öffentlich eingerichtet, um die Suchtselbsthilfe bekannter zu machen, würde zwangsläufig bald auch ein Forum, eine Art Seelsorge- oder Kummer-ecke entstehen. Dieses Forum müsste professionell bedient werden und dort gestellte Fragen sollten mit der nötigen Empathie und dem gebotenen Fingerspitzengefühl beantwortet werden.

Gerade vor dem Suchthintergrund müsste das in manchen Fällen sogar recht zeitnah erfolgen, womit es schon wichtig wäre, eine dauerhafte Präsenz über den Tag hinweg aufzubauen.

Wer von uns mag die Verantwortung für seinen Teil des Dialogs mit einem Betroffenen übernehmen, der sich über facebook an uns wendet, um diese für ihn vielleicht letzte Instanz der Hilfesuche zu nutzen, der aber auch hier nicht die Hilfe in der erhofften Art und Weise erhält und sich schließlich seinen Suizidgedanken hingibt und diese in die Tat umsetzt?

Das mag sich überzogen anhören, ist es aber leider ganz und gar nicht.

Die KB-Internetpräsenz ist informativ und gibt Jedem die nötigen Informationen an die Hand, die er benötigt, den ersten Schritt in seine Abstinenz zu tun - nicht mehr, aber auch nicht weniger.

„Social-Media“ hingegen ist eine Einrichtung, die von Dialogen lebt und die wollen bei einem heiklen Thema wie der Sucht gut gewählt sein, manchmal fordernd, dann wieder voller Empathie.

Hier würde es leider immer auch Nutzer geben, die in der Dunkelheit der Anonymität auf „unsere Suchenden“ einprügeln und ihren „shitstorm“ auf sie abladen, einfach nur, um eigenen Frust zu kompensieren.

Dieser Beitrag macht es hoffentlich etwas verständlicher, warum es mit mir keine facebook-Präsenz geben wird.

Thomas Hintzen

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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

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

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

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

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

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

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer

*Wer wandernd
nicht Gefährten trifft,
die besser,
oder doch ihm gleich,
zieh einsam fest
die Straße fort -
Gemeinschaft gibt's
mit Toren nicht.
Buddha*



Bild:
Statue im
Park des
Gottfried-
Könzgen-
Hauses,
Haltern

**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
Nr. 170 / 2018
ist der 08.06.2018**

Impressum



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

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

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

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

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

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



169 / 2018