

Info-Blatt des Kreuzbund-Diözesanverband Köln e. V. 1/2025

BLICKPUNKT



EIN GANZES JAHR
IM RÜCKBLICK

INHALT



| | |
|---|----|
| Ein Jahr Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes | 4 |
| Bundesdelegiertenversammlung 2025 in Siegburg | 6 |
| Warum ist die Beitragserhöhung notwendig?..... | 8 |
| Information zur Beitragserhöhung im Kreuzbund..... | 10 |
| Delegiertenversammlung 2025 | 12 |
| Jahresbericht Kreuzbund DV Köln e.V. 2024 | 14 |
| Bericht der Öffentlichkeitsarbeit | 16 |
| Fachtagung für Ehemalige und Selbsthilfegruppen | 17 |
| IronWalk 2025..... | 18 |
| Ausflug der Gruppe Sankt Augustin 2 | 20 |
| Mehr als Theorie: Wie Schulung zur Gemeinschaft wird...22 | |
| Willkommen im Kreuzbund.e.V. | 23 |
| Aufnahmeantrag | 24 |
| Datenschutzerklärung..... | 25 |
| Bericht zur Trialogischen Fachtagung | 27 |
| Daniela | 28 |
| Ralf | 29 |
| Gudrun | 30 |
| Kreuzbund App – Dein digitaler Begleiter | 34 |
| Unsere Vorstellung in den Kliniken..... | 35 |
| Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. | 36 |
| Termine 2026..... | 39 |
| Schulung zur Gruppenleitung 2026 | 39 |
| Erinnerung an Gisela Schulz..... | 40 |
| In stillem Gedenken an Pfarrer Frank Müller | 41 |
| Trauer | 43 |
| Erntedankmarkt in Mussum..... | 44 |
| Josef-Neumann-Stiftung | 45 |
| Weihnachts- und Neujahrsgruß 2025/2026..... | 46 |

IMPRESSUM

Herausgeber

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Verantwortlich für den Inhalt

Andrea Stollfuß

Redaktion

Andrea Stollfuß, Hans Aretz

Foto Titel: Pixabi

Blickpunkt

Georgstr. 20 • 50676 Köln

Layout

maxgut, Düsseldorf

Druck

Brandt GmbH

Rathausgasse 13 • 53111 Bonn

Erscheinungsweise halbjährlich

Redaktionsschluss 15.10.2025

Beiträge, die Sie gerne in der nächsten Ausgabe gedruckt sehen möchten, bitte an: Andrea Stollfuß
a.stollfuss@gmx.de oder die Geschäftsstelle in Köln
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie können zurückgegeben werden, wenn entsprechendes Rückporto beigefügt ist.

Mit der Übergabe von Texten und Fotos überträgt der Autor die Rechte zur Veröffentlichung an die Redaktion. Eingeschlossen ist das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung auf der Kreuzbund Webseite.

Im Blickpunkt namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bei Bedarf behält sich die Redaktion Text-Kürzungen vor.

Bilder, die nicht namentlich gekennzeichnet sind, stammen von Pixabay.

**Liebe Weggefährtinnen,
liebe Weggefährten,
eine Aufforderung an Euch alle:**

Sendet Eure Beiträge und berichtet über Fachtagungen, Seminare, Events, Freizeitaktivitäten, Jubiläen und über alles, was für Euch wichtig ist. Fotos machen die Zeitung lebendig – also sendet Fotos (Quellennachweis) mit, bitte digital und in guter Auflösung (mind. 1 MB) und vergesst nicht, von den Personen auf den Fotos die Erlaubnis zur Veröffentlichung schriftlich einzuholen.

Das Redaktionsteam

Beiträge an:

andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de oder
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de unter dem Stichwort
„Blickpunkt“

ZU DIESER AUSGABE



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

auch in diesem Jahr ist es bei einer Ausgabe geblieben – doch wir sind sicher: In ihr finden sich die wichtigsten Ereignisse, Begegnungen und Entwicklungen unseres Kreuzbund-Jahres wieder.

Zwei große Aufgaben begleiten uns weiterhin:

Zum einen wünschen wir uns Menschen, die den Kreuzbund mit Herz und Engagement mittragen. Menschen, die Freude daran haben, Verantwortung zu übernehmen, Ideen einzubringen und das Miteinander zu gestalten. Besonders schön ist es, wenn sich auch jüngere Menschen beteiligen – mit frischem Schwung, neuen Perspektiven und Kreativität. Und das muss gar nicht dauerhaft sein: Auch projektbezogene oder zeitlich begrenzte Mitarbeit kann wertvoll und bereichernd sein. Jede und jeder von Euch bringt eigene Talente und Erfahrungen mit – und gemeinsam können wir sie im Kreuzbund lebendig werden lassen.

Zum anderen brauchen wir eine starke Gemeinschaft von Mitgliedern, die den Kreuzbund tragen und sichtbar machen. Ihr bildet das inhaltliche und finanzielle Fundament, auf dem unsere Arbeit steht. Nur mit eurer Unterstützung können wir zeitgemäß, lebendig und wirksam tätig sein – für die Menschen, die uns brauchen, und für die Gemeinschaft, die uns verbindet.

Und schließlich sind da all jene, die Verantwortung übernehmen und den Kreuzbund in die Zukunft führen – Schritt für Schritt, von Generation zu Generation. Ihr haltet den Staffelstab in der Hand und sorgt dafür, dass der Geist des Kreuzbundes weiterlebt und immer wieder neue Formen findet.

Darum möchten wir Euch von Herzen sagen:

Ihr alle seid der Kreuzbund. Jede und jeder Einzelne ist wichtig.

Nur gemeinsam können wir das weitergeben, was uns stark macht – Gemeinschaft, Hoffnung und Verbundenheit.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich mit Zeit, Ideen, Mut und Offenheit im Kreuzbund einbringen. Euer Engagement und Eure Treue machen unseren Verband lebendig – heute und in Zukunft.

M. Stoll für

EIN JAHR BUNDESGESCHÄFTSFÜHRERIN DES KREUZBUNDES

Rückblick und Ausblick

„Ich habe den Wechsel vom Deutschen Caritasverband (DCV) zum Kreuzbund keine Sekunde bereut – keine meiner bisherigen Stellen, weder in der Suchtforschung noch als Referentin und Referatsleitung im DCV, war für mich so stimmig wie die beim Kreuzbund“. Das sagte Dr. Daniela Ruf im Rückblick auf ihr erstes Jahr als Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes auf der Bundesdelegiertenversammlung am 10./11. Mai 2025 in Siegburg.

„Mir wurde in meinem ersten Jahr als Bundesgeschäftsführerin sehr viel Wohlwollen, Wertschätzung und auch Unterstützung entgegengebracht – von den Ehrenamtlichen im Kreuzbund, aber auch in der Bundesgeschäftsstelle. Das, was ich mir bei meinem Antritt gewünscht hatte, ist eingetreten – wir haben uns gemeinsam auf den Weg gemacht. Es war ein arbeitsintensives und anstrengendes Jahr, aber ich bin dennoch sehr zufrieden mit dem, was wir alles gemeinsam geschafft haben.“

Aktuelle Vorhaben und Projekte

Ein Schwerpunkt ist der Ausbau der digitalen Angebote. Auf dem Programm für das laufende Jahr stehen ein Social-Media-Projekt mit einer umfassenden Schulungsreihe für Multiplikator*innen des Verbandes, eine Schreibwerkstatt und ein Schulungstreffen für die Chat-Moderator*innen sowie CONTAO (System für die Webseiten)-Schulungen. Darüber hinaus arbeiten wir an einer Cloud-Lösung, um Vernetzung und Zusammenarbeit über DV-Grenzen hinweg zu ermöglichen, sowie an der Optimierung der Nutzerfreundlichkeit unserer Webseite.

Auch an unseren Materialien arbeiten wir weiter. Die in 2024 entwickelte Handreichung zum Thema „Nachfolgen/Funktionstragende gewinnen“ wird überarbeitet, mit einem ansprechenden Layout versehen und gedruckt zur Verfügung gestellt. Ein Projekt zur Entwicklung eines Flyers zur Mitgliederwerbung und eines Leitfadens für Gruppenleitungen zu der Thematik ist beantragt. Des Weiteren arbeiten wir aktuell an einem Leitfaden zum Thema „Fördermöglichkeiten vor Ort“. Das Thema „Angehörige“ haben wir mit einem Schwerpunktheft aufgegriffen und veranstalten ein digitales Austauschtreffen zu good-practice-Beispielen (26. Juni 2025). Das Konzept zur Schulung von Gruppenleitungen sowie das institutionelle Schutzkonzept werden wir auf Ergänzungsbedarfe prüfen und diese ggf. vornehmen.

27.05.2025



Dr. Daniela Ruff

Ein Schwerpunkt ist
der Ausbau der
digitalen Angebote.

In Bezug auf die Öffentlichkeitsarbeit gilt es, sich über verschiedene Kanäle attraktiv zu präsentieren, um bekannter zu werden.

Es soll spürbar werden, dass da noch mehr ist als die eigene Gruppe, dass man Teil eines großen Ganzen ist und gemeinsam noch viel mehr bewegen kann

Die Herbst-Arbeitstagung 2025 wird das Thema „Kooperationen über die Suchthilfe hinaus“ bearbeiten – geplant ist, u.a. auf die Bereiche Ärzt*innen/ Krankenhäuser, Betriebe, Jobcenter und den Bereich des Sports zu fokussieren. Das Thema „Kooperation“ soll auf dieser Basis fortgeführt werden – innerhalb der Suchthilfe, aber auch darüber hinaus.

In Bezug auf die Öffentlichkeitsarbeit gilt es, sich über verschiedene Kanäle attraktiv zu präsentieren, um bekannter zu werden. Ein Projekt zur Gestaltung eines Infostandes und zu weiteren Ideen ist schon in Planung. In diesem Zusammenhang werden weitere hilfreiche Materialien entwickelt, z.B. ein Plakat zum Chat/zur App, ein Leitfaden zur Nutzung von Künstlicher Intelligenz.

Identifikation und Wir-Gefühl

Wir brauchen im gesamten Verband Identifikation, ein starkes Wir-Gefühl und eine gemeinsame Vision für die Zukunft sowie eine Beteiligungskultur bis in die Gruppen. Menschen sollen sich zugehörig fühlen, aber auch aktiv mitgestalten können. Um die Beteiligungskultur auszubauen, soll es verstärkt möglich sein, sich auf Wunsch auch nur punktuell bzw. befristet für ein Projekt, eine Arbeitsgruppe oder eine Aktion zu engagieren. Jede Form des Engagements ist wichtig und willkommen. Aktuell haben wir auch eine Abfrage zu Interessen und Fähigkeiten laufen.

Gute Ansätze in den DV und Gruppen sollen möglichst vielen im Verband bekannt gemacht und multipliziert werden. Umgekehrt soll es Informationsmöglichkeiten und Angebote der Bundesebene für möglichst viele und bis in die Gruppen geben, z.B. digitale Austauschformate. Es soll spürbar werden, dass da noch mehr ist als die eigene Gruppe, dass man Teil eines großen Ganzen ist und gemeinsam noch viel mehr bewegen kann.

BUNDESDELEGIERTEN-VERSAMMLUNG 2025 IN SIEGBURG

Die Bundesdelegiertenversammlung des Kreuzbundes fand am 10. und 11. Mai 2025 in Siegburg statt. Nach der Entgegennahme und Aussprache zum Jahres- und Geschäftsbericht wurde der Bundesvorstand entlastet. Im weiteren Verlauf wurden zentrale Themen, Projekte und Entwicklungen präsentiert, die bereits im Jahr 2024 umgesetzt wurden, sowie laufende und geplante Maßnahmen im Rahmen der „Agenda 2025“ vorgestellt.

Ein zentrales und wichtiges Thema der Versammlung war die Anpassung des Mitgliedsbeitrags. Nach ausführlicher Begutachtung und intensiver Diskussion der eingereichten Anträge hat die Bundesdelegiertenversammlung am 10. Mai 2025 folgenden Beschluss mit großer Mehrheit (78 Ja-Stimmen von 84) gefasst: Zum 1. Januar 2026 wird der Mitgliedsbeitrag des Bundesverbandes angepasst. Der monatliche Mitgliedsbeitrag steigt von 4,50 € auf 6,00 €, der Partnerbeitrag wird von 7,00 € auf 10,00 € angehoben. Um auch künftig wirtschaftlich handlungsfähig zu bleiben, wurde zudem beschlossen, die Beiträge künftig alle drei Jahre regelmäßig zu überprüfen.

Die fachlichen Schwerpunkte im Jahr 2024 lagen insbesondere auf den Themen Social Media, Angehörige, Cannabis, Willkommenskultur, Entstigmatisierung und Demokratie. In diesem Zusammenhang wurden verschiedene Materialien und Projekte realisiert, darunter Handreichungen zu „Funktionstragende gewinnen“ und „Nutzungsrechte“, die Überarbeitung zentraler Flyer des Kreuzbundes, eine neue Informationskarte für Chat und App sowie entsprechende Schulungen. Der Text-Chat wurde ausgeweitet und ein Video-Chat integriert. Zudem wurde der erste Teil eines umfassenden Social-Media-Projekts umgesetzt. Die Herbsttagung widmete sich schwerpunktmäßig dem Thema Angehörige.

Für das Jahr 2025 sind zahlreiche weitere Maßnahmen entweder bereits gestartet oder in Planung. Dazu zählen unter anderem der „WEGEFÄHRTE“ zum Thema Angehörige, ein digitaler Austausch am 26. Juni, der zweite Teil des Social-Media-Projekts, technische Schulungen zur Websitepflege mit Contao sowie die strukturelle und barrierefreie Optimierung der Webangebote. Ebenfalls geplant sind der Einsatz einer Cloud-Lösung zur verbesserten Vernetzung über die Diözesanverbände hinweg, weitere Schulungen zum Thema Chat sowie neue Informations- und Werbematerialien, unter anderem zur Mitgliedergewinnung. Einige Projekte befinden sich noch im Antrags- oder Prüfverfahren, wie etwa die Erstellung eines Leitfadens für Gruppenleitungen oder die Anpassung des institutionellen Schutzkonzepts.



Bild KI-generiert



Es wird über neue, zielgruppenspezifische Angebote nachgedacht, etwa für pflegende Angehörige, Eltern, Menschen mit Migrationshintergrund oder Verhaltenssüchten.

Ein zentrales Anliegen der Versammlung war auch die Rolle der Bundesgeschäftsstelle, die aufgrund der Vielzahl und Komplexität der Aufgaben weiterhin als unverzichtbar für die Koordination, Unterstützung und Kommunikation innerhalb des Verbandes betrachtet wird.

Im Ausblick betonte Daniela Ruf die Notwendigkeit, stärker über grundlegende Fragen nachzudenken – etwa wofür der Verband steht, welchen Zweck er verfolgt und wie Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden. Ziel müsse es sein, eine gemeinsame Vision zu entwickeln, mit dem Fokus auf bestmögliche Hilfe und Interessenvertretung für suchtkranke Menschen und deren Angehörige.

Zukünftige Arbeitsschwerpunkte sollen unter anderem die Anpassung bestehender Arbeitsstrukturen an veränderte Lebenswelten sein. Es wird über neue, zielgruppenspezifische Angebote nachgedacht, etwa für pflegende Angehörige, Eltern, Menschen mit Migrationshintergrund oder Verhaltenssüchten. Auch niedrigschwellige Zugänge zu den Angeboten sollen gestärkt und digitale Formate weiterentwickelt werden. Kooperationen mit anderen Einrichtungen – etwa aus der Suchthilfe, dem medizinischen Bereich oder Bildungswesen – sollen intensiviert und die Öffentlichkeitsarbeit zielgerichteter und sichtbarer gestaltet werden. Geplant sind dabei u.a. ein optimierter Infostand, ein Selfie-Spot, ein Maskottchen sowie neue bundesweite Aktionen.

Weitere Maßnahmen betreffen die Entwicklung neuer Materialien, eine Strategie zur digitalen Angebotsstruktur, den Ausbau einer aktiven Beteiligungs-Kultur sowie die Vernetzung und Abstimmung im Seminarwesen.

Im Fazit wird betont, dass die Gewinnung und Unterstützung von Funktions-tragenden sowie die Stabilisierung der Mitgliederzahlen entscheidende Faktoren für die Zukunftsfähigkeit des Verbandes sind. Daniela Ruf sieht eine hohe Bereitschaft zur Zusammenarbeit über alle Ebenen hinweg und zeigt sich zuversichtlich, dass die gesteckten Ziele gemeinsam erreicht werden können.

WARUM IST DIE BEITRAGSERHÖHUNG NOTWENDIG?

Die letzte Beitragserhöhung liegt über zehn Jahre zurück. Seither sind die laufenden Kosten – insbesondere für Personal, Sachmittel und Veranstaltungsorganisation – kontinuierlich gestiegen. Gleichzeitig stagnieren öffentliche Fördermittel und der über Jahre kontinuierliche Mitgliederrückgang wirken sich auf den Haushalt aus. Die daraus entstehende Finanzierungslücke kann langfristig nicht mehr allein durch Einsparungen kompensiert werden.

In den vergangenen Jahren wurden umfassende Sparmaßnahmen umgesetzt, um den bisherigen Beitragssatz möglichst lange aufrechtzuerhalten. Unter anderem wurden 1,5 Personalstellen in der Verwaltung abgebaut, Reisekosten für Bundesveranstaltungen von den Diözesanverbänden übernommen und zahlreiche Veranstaltungen auf digitale Formate umgestellt, um Tagungskosten zu senken. Einige Regelveranstaltungen konnten durch Projektförderungen der Krankenkassen zeitweise finanziert werden.

Diese Maßnahmen haben gewirkt, stoßen jedoch inzwischen an ihre Grenzen. Weitere Einschnitte würden unmittelbar die Qualität unserer Angebote und die Unterstützung der Selbsthilfegruppen beeinträchtigen.

Mit dieser Entscheidung möchte die Versammlung die finanzielle Grundlage unseres Verbandes nachhaltig sichern und zugleich eine faire Beitragsstruktur für alle Mitglieder schaffen.

Die Beitragserhöhung ist ein notwendiger Schritt, damit wir unsere Arbeit weiterhin mit Qualität, Engagement und Verlässlichkeit fortführen können. Wir danken Euch für Euer Verständnis und Eure Unterstützung – sie bedeutet uns viel.

ZIEL

der Beitragserhöhung

Mit der Beitragserhöhung soll der finanzielle Handlungsspielraum des Bundesverbandes gesichert werden. Ziel ist es, die bestehenden Angebote aufrechtzuerhalten, ihre Qualität zu sichern und notwendige Weiterentwicklungen zu ermöglichen. Gleichzeitig soll geprüft werden, ob einzelne Sparmaßnahmen – sofern wirtschaftlich vertretbar – wieder zurückgenommen werden können.

Ein zusätzlicher Aspekt ist die Solidarität innerhalb des Verbandes: Aktuell zahlt nur etwa die Hälfte der regelmäßigen Gruppenbesucher*innen einen Mitgliedsbeitrag. Eine stärkere Beteiligung über die Mitgliedschaft würde helfen, die finanzielle Last gerechter zu verteilen und die Stabilität des Verbandes langfristig zu sichern.

LEISTUNGEN

des Bundesverbandes

Der Bundesverband übernimmt zentrale Aufgaben, die über das Gruppengeschehen hinausgehen. Dazu gehören die finanzielle und organisatorische Koordination, die Sicherstellung der verbandlichen Strukturen sowie die inhaltliche Weiterentwicklung der Arbeit im Bereich der Sucht-Selbsthilfe. Die Bundesgeschäftsstelle entwickelt Projekte, bietet Schulungen an, stellt Informations- und Arbeitsmaterialien bereit und unterstützt die Diözesanverbände bei Verwaltungs-, Finanz-, Rechts- und Förderfragen. Darüber hinaus fungiert sie als Ansprechpartnerin bei Wahlen, Veranstaltungen, Jubiläen und weiteren verbandlichen Anlässen.

VORTEILE

einer Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft im Kreuzbund bietet nicht nur ideelle Zugehörigkeit, sondern auch konkrete Leistungen:

- Teilnahme an Schulungen, Fortbildungen und Seminaren zu günstigen Konditionen
- Versicherungsschutz (Haftpflicht und Unfall) für die ehrenamtliche Arbeit
- Zugang zu umfangreichen Informationsmaterialien für die Gruppenarbeit
- Mitbestimmung und aktive Mitgestaltung der Verbandsarbeit
- Unterstützung bei Projektarbeit, Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit
- Vertretung der Interessen in politischen und gesellschaftlichen Gremien

INFORMATION ZUR BEITRAGSERHÖHUNG IM KREUZBUND

Gültig ab 01.01.2026

Was wurde beschlossen?

- Mitgliedsbeitrag: steigt von 4,50 € auf 6,00 € pro Monat
- Partnerbeitrag: steigt von 7,00 € auf 10,00 € pro Monat
- Beschluss: Bundesdelegiertenversammlung am 10.05.2025
- Zukünftig: Überprüfung alle 3 Jahre

Warum wurde der Beitrag erhöht?

- Letzte Beitragserhöhung liegt über 10 Jahre zurück
- Kosten steigen (Personal, Materialien, Veranstaltungen)
- Fördermittel sinken, Mitgliederzahlen nehmen ab
- Bereits viele Sparmaßnahmen umgesetzt – weitere Einsparungen gefährden Qualität

Wofür wird das Geld verwendet?

- Sicherung bestehender Angebote
- Weiterentwicklung von Schulungen, Projekten und Materialien
- Stärkung der Gruppenarbeit vor Ort
- Verlässliche Finanzierung der Arbeit des Bundesverbandes

Vorteile der Mitgliedschaft

- Vergünstigte Teilnahme an Schulungen und Seminaren
- Haftpflicht- und Unfallversicherung für Ehrenamtliche
- Zugang zu Infomaterialien und Ressourcen für Gruppen
- Mitbestimmung und aktive Mitgestaltung im Verband
- Stärkung der Selbsthilfe – gemeinsam sind wir sichtbar

HÄUFIGE FRAGEN – KURZ BEANTWORTET

Warum nicht weiter sparen?

Viele Maßnahmen wurden bereits umgesetzt. Weitere Einschnitte würden Angebote und Qualität gefährden.

Wird es weitere Erhöhungen geben?

Eine regelmäßige Überprüfung alle 3 Jahre schafft Transparenz. Erhöhungen erfolgen nur bei echtem Bedarf.

Warum zahlen nicht alle Gruppenbesucher*innen?

Mitgliedschaft ist freiwillig. Derzeit tragen zu wenige die Kosten. Mehr Mitglieder entlasten den Einzelnen.

Was kann ich tun?

- Mitglied werden oder bleiben
- Andere zur Mitgliedschaft motivieren
- Im Gespräch auf den Wert der Mitgliedschaft hinweisen

Andere Fragen?

Wendet euch an eure Gruppenleitung oder an den Diözesanverband.
Gemeinsam sichern wir die Zukunft des Kreuzbundes.

Kreuzbundbund DV Köln e. V.

DELEGIERTENVERSAMMLUNG 2025

Die Delegiertenversammlung des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln fand am 29. März 2025 in der Karl-Rahner-Akademie in Köln statt. Die erste Vorsitzende Andrea Stollfuß begrüßte 38 stimmberechtigte Delegierte und zwei Gäste. Nach einem spirituellen Impuls von Thomas Schröder und dem Gedenken an die Verstorbenen, insbesondere die ehemalige Geschäftsführerin Gisela Schulz, stellte Andrea Stollfuß die ordnungsgemäße Einberufung und die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest. Die Tagesordnung wurde einstimmig angenommen.

Es folgten die Berichte aus dem vergangenen Jahr: Die Diözesankonferenz fand digital statt, der Jahresbericht des Vorstandes wurde verlesen, und die Arbeitsbereichsleitungen berichteten u.a. über Öffentlichkeitsarbeit, Genderfragen, Senioren- und Familienarbeit sowie den „Jungen Kreuzbund“. Auch wurde über „Kreuzbund kompakt“ für die Arbeit der Gruppenleitungen informiert. Die Geschäftsführerin Elke Kostack sowie Thomas Schröder präsentierten den Geschäfts- und Kassenbericht, der ohne Rückfragen angenommen wurden. Der Kassenprüfbericht von Detlef Bickert verlesen, wies keine Beanstandungen auf. Die Entlastung des Vorstands erfolgte mit Dreiunddreißig Ja-Stimmen bei 5 Enthaltungen.



Im Anschluss wurden langjährige Mitglieder und Funktionstragende für ihre Verdienste geehrt. Für fünfjährige Mitgliedschaft im Kreuzbund wurden Uwe Katsein (SV Wuppertal), Monika Tillack und Bernd Tillack (Gruppe Worringen) sowie Otto Ohnheiser (Gruppe Bonn 9) ausgezeichnet. Andreas Sieverding (SV Wuppertal) wurde für 15 Jahre Mitgliedschaft geehrt, Christine Lange für 20 Jahre und Manfred Hellwig für 30 Jahre Engagement im Kreuzbund. Alle Geehrten erhielten eine Ehrenurkunde, eine Ehrennadel oder ein Präsent sowie einen Marmeladengruß.





Im Rahmen der turnusmäßigen Wahlen, die alle drei Jahre stattfinden, wurden Vorstand und Arbeitsbereichsleitungen neu gewählt. Andrea Stollfuß wurde als Vorsitzende mit großer Mehrheit wiedergewählt. Als stellvertretende Vorsitzende wurden Siegfried Hombach, Thomas Schröder und Wilfried Denkert bestätigt. Zur Geschäftsführerin wurde erneut Elke Kostack gewählt.

Auch die Leitungen der Arbeitsbereiche wurden besetzt:

- Wilfried Denkert – Arbeitsbereich „Familie als System“
- Christel Freitag – Arbeitsbereich „Abstinent älter werden“
- Hans Aretz – Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“
- Monika Koch – Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“
- Die bisherige Leiterin für den Bereich „Frauen, Männer und Gender“, Elke Kostack, stellte sich nicht erneut zur Wahl. Die Position wird kommissarisch von Manuela Reichart übernommen.

Als Kassenprüfer wurden Detlef Bickert, Andreas Sieverding und Walter Oberhäuser gewählt.

Auch die Wahl der Bundesdelegierten fand statt.

Gewählt wurden:

- Gudrun Schmittat
- Wilfried Denkert
- Elke Kostack
- Monika Koch

Als Ersatzdelegierte wurden gewählt:

- Siegfried Hombach
- Hans Aretz
- Thomas Schmidt
- Manuela Reichart

Die Vorsitzende gratulierte allen Neugewählten, dankte allen aus dem Amt Ausscheidenden und ebenso dem Wahlleiter, Michael Mertens, für die professionelle Durchführung der Wahlen.

Andrea Stollfuß informierte, dass zeitnah die Gruppenleiterschulung 2025 mit 17 Teilnehmenden beginnt. Zudem findet am 28. Juni 2025 ein Fachtag in Zissendorf statt.

Aus dem Bundesverband wurde über die positive Entwicklung in Social Media und über die anstehende Bundesdelegiertenversammlung berichtet, bei der eine Beitrags erhöhung zur Diskussion steht. Außerdem wurde das digitale „Kreuzbund Forum“ vorgestellt.

Abschließend wurden Informationen aus den Regionen ausgetauscht, unter anderem die Wiederaufnahme der Regionaltreffen Süd/West.

Die Versammlung endete um 13:25 Uhr.

JAHRESBERICHT KREUZBUND DV KÖLN E.V. 2024

von Andrea Stollfuß
Diözesanvorsitzende Kreuzbund DV Köln e.V.



Andrea Stollfuß

„Gemeinsam Sucht überwinden“ – Ein persönlicher Rückblick auf das Jahr 2024 beim Kreuzbund Köln

Das Jahr 2024 war für den Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. geprägt von Bewegung, Engagement und gutem Zusammenhalt. In ihrem Jahresbericht blickt Andrea Stollfuß, die Diözesanvorsitzende, dankbar auf ein Jahr zurück, in dem viel geschafft wurde – getragen von Ehrenamtlichen, Mitarbeitenden und starken Partnerschaften.

Wertschätzung für alle Mitwirkenden

An erster Stelle steht der Dank – an alle, die sich für den Kreuzbund stark gemacht haben. Sei es hauptberuflich in der Geschäftsstelle oder ehrenamtlich in den Gruppen, Gremien und Projekten. Auch die finanzielle und fachliche Unterstützung von Institutionen wie der Deutschen Rentenversicherung, den Krankenkassen und dem Caritasverband Köln war von unschätzbarem Wert.

Organisieren, begleiten, ermöglichen – der geschäftliche Rückblick

Die Arbeit im Hintergrund – oft unsichtbar, aber essenziell – wurde von Thomas Schröder und dem Team der Geschäftsstelle mit großer Sorgfalt geleistet. Thomas Schröder verantwortete unter anderem die Haushaltsplanung, den Jahresabschluss, die Gehaltsabrechnungen und die Beantragung von Fördergeldern. Seine Fachkompetenz war dabei ein großer Gewinn.

Die Buchhaltung wurde 2024 vollständig digitalisiert, in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband, was für mehr Transparenz und Effizienz sorgte. Das sogenannte „Sechs-Augen-Prinzip“ sichert die Qualität und Nachvollziehbarkeit der Buchführung. Alle Unterlagen sind jederzeit einsehbar – ein Vorteil nicht nur für die Kassenprüfung, sondern auch für das Vertrauen aller Mitglieder.

Elke Kostack als Geschäftsführerin und Pia Regh als Mitarbeiterin der Geschäftsstelle sorgten für den reibungslosen Ablauf des operativen Geschäfts. Sie standen Gruppen beratend zur Seite, beantworteten Anfragen, organisierten Sitzungen und Veranstaltungen und fungierten als Schnittstelle zu Bundesverband, Caritas

und Krankenkassen. Die Geschäftsstelle ist Herzstück und Koordinationszentrale – und das merkt man auch im täglichen Austausch mit den Gruppen vor Ort.

Wachstum und Wandel

Trotz mancher Gruppenauflösungen konnte der Verband wachsen: Von 620 auf 641 Mitglieder innerhalb eines Jahres – das ist ein schönes Zeichen für die Relevanz der Selbsthilfe. Gleichzeitig wurden neue Gruppenleitungen gefunden, was für die Nachhaltigkeit der Arbeit entscheidend ist.

In fünf Regionen ist der Verband aktiv, dazu kommen die beiden eigenständigen Untergliederungen in Bonn und Düsseldorf. In Regionaltreffen, Stadt- und Kreisverbänden wird Austausch gelebt und Gemeinschaft gestärkt.

Digitale Wege und neue Ideen

2024 war auch ein Jahr der digitalen Entwicklung: Die Kreuzbund-App, Videogruppen, der anonyme Chat und der digitale Kölner Selbsthilfetreff über Zoom sind inzwischen feste Bestandteile des Angebots. Gerade Menschen im ländlichen Raum oder mit eingeschränkter Mobilität profitieren davon.

Andrea Stollfuß regt an, aus größeren Gruppen kleinere neue entstehen zu lassen, um Nähe und Aufnahmefähigkeit zu bewahren. Sie sieht die Offenheit im Verband für neue Wege – sowohl digital als auch analog – als große Stärke. Gemeinsame Aktionen, digitale Treffen und neue Gruppensettings sollen helfen, bisher unerreichte Menschen zu erreichen.

Abschließend – Dank und Zuversicht

„Ich bin dankbar für alle, die diesen Weg mit uns gehen“, schreibt Andrea Stollfuß zum Abschluss. Der Verband startet gut gerüstet ins neue Jahr – getragen von einem stabilen finanziellen Fundament, einer wachsenden Mitgliedschaft und vielen guten Ideen.

Köln 29.03.2025
Kreuzbund DV Köln e.V.

M. Stollfuß

| MITGLIEDERENTWICKLUNG | PER 31.12.23 | PER 28.03.24 | PER 20.02.25 |
|---|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| Mitglieder im DV Köln e.V. | 590 | 623 | 641 |
| Gruppenbesucher | | | |
| Gruppen im DV Köln | 75 | 76 | 73 |
| Neuzugänge davon Abgänge im gleichen Jahr | 67 5 | 39 | 2024: 84 : 2 2025: 31 |
| Abgänge davon verstorben | 55 6 | | 2024: 66 5 |
| Anzahl Paare | 35 | 37 | 35 |
| Beitragsfrei | 17 | 15 | 16 |
| Halbzahler | 6 | 6 | 7 |

| REGIONEN | PER 01.01.2023 | | PER 01.01.2024 | | PER 01.01.2025 | MITGLIEDER |
|-------------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|
| Nord | 14 Gruppen | 135 | 14 Gruppen | 137 | 13 Gruppen | 145 |
| Ost | 17 Gruppen | 104 | 17 Gruppen | 102 | 16 Gruppen | 101 |
| Süd/West | 19 Gruppen | 138 | 19 Gruppen | 138 | 18 Gruppen | 135 |
| Süd-Ost | 15 Gruppen | 134 | 15 Gruppen | 134 | 14 Gruppen | 137 |
| West | 10 Gruppen | 80 | 11 Gruppen | 84 | 9 Gruppen | 98 |
| Einzelmitglieder | | 29 | | 28 | | 25 |
| Gesamtzahl | | 618 | | 623 | | 641 |

GRUPPENAUFLÖSUNG: Zülpich zum 31.12.2024

H

ans Aretz, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Köln, informiert über die aktuellen Maßnahmen und Entwicklungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit für 2024/25.

Bei der Multiplikatoren-Tagung im Oktober 2024 in Nürnberg lag der Fokus auf der weiteren Digitalisierung des Kreuzbund-Auftritts.

BERICHT DER ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Die neue Facebook-Seite wurde als sehr gelungen bewertet und soll weiter ausgebaut werden. Zudem ist geplant, dass sich die Multiplikatoren der Öffentlichkeitsarbeit künftig monatlich per Videochat austauschen.

Im April 2024 wurde die Instagram-Seite *kreuzbundbundesverband* gestartet, die gut angenommen wird und sich besonders für kurze Videos eignet. Dort sowie auf der Website des Bundesverbands sind auch die in Hamburg produzierten Podcasts abrufbar. Das seit 2023 bestehende Kreuzbund-Forum erfreut sich ebenfalls großer Beliebtheit.

Die nächste Multiplikatoren-Tagung findet im Frühjahr 2025 als Videokonferenz statt, eine Präsenzveranstaltung ist im August geplant. Ein weiterer wichtiger Baustein war das Seminar „Kontakte knüpfen – Der Kreuzbund im Netzwerk“ im März 2025 in Magdeburg. Ziel war es, neue Kooperationspartner über die üblichen Netzwerke hinaus zu gewinnen – zum Beispiel aus dem medizinischen Bereich, von anderen Verbänden, aus Kommunen oder Bildungseinrichtungen.

Besonders hervorgehoben wurde die Wichtigkeit der Mund-Propaganda im persönlichen Umfeld. Darüber hinaus wird der von Andrea Stollfuß ins Leben gerufene „Kölner Selbsthilfetreff“ weiterhin regelmäßig angeboten – offen für alle Interessierten.



Ein inhaltlicher Höhepunkt war die eindrucksvolle Lesung von Frau Espeter von der Frauenselbsthilfegruppe Neuss.

RÜCKBLICK

Am 28. Juni 2025 fand im Diözesanverband Köln eine Fachtagung für ehemalige Patientinnen und aktive Selbsthilfegruppen statt.



FACHTAGUNG FÜR EHEMALIGE UND SELBST- HILFEGRUPPEN

Der Tag begann mit einem Wortgottesdienst und einer gemeinsamen Kaffee- runde. Ein inhaltlicher Höhepunkt war die eindrucksvolle Lesung von Frau Espeter von der Frauenselbsthilfegruppe Neuss. Aus ihrem Buch „Glücklich alkoholfrei“ las sie persönliche Erfahrungen und machte deutlich, wie berei- chernd ein Leben ohne Alkohol sein kann. Ihre offenen Worte fanden großen Anklang und luden zum Austausch ein.

Darüber hinaus bot der Kreuzbund verschiedene Aktionen und Informations- angebote rund um das Thema Suchtselbsthilfe an. Dazu gehörten unter anderem ein Rauschbrillenparcours, der eindrucksvoll die Auswirkungen von Alkohol auf die Wahrnehmung erlebbar machte, sowie ein Stand mit alkohol- freien Cocktails. Ergänzend wurden Informationsmaterialien zur Selbsthilfe bereitgestellt und viele Gespräche geführt.

Wir danken allen Mitwirkenden und freuen uns über eine gelungene Veranstaltung mit wertvollen Impulsen und Begegnungen.

von der Schnapsidee zur Heldentat

„Nicht der schnellste gewinnt, sondern der, der nicht aufgibt“, beim IronWalk 2025.

Was haben zwei abstinente Suchtkranke, eine Selbsthilfegruppe und 50 Kilometer Wanderschmerz gemeinsam? Ganz klar: eine Geschichte, die man nüchtern kaum glauben würde — aber die genau deshalb wahr ist!

Am 30. August 2025 machten sich Ralph Sieben und Eugen Meyer aus der Selbsthilfegruppe „Junger Kreuzbund Rheydt“ auf den Weg, den IronWalk in Düsseldorf zu bezwingen. Keine Abkürzung, kein Taxi — nur festes Schuhwerk, Wasserflaschen und der eiserne Wille, die eigenen Grenzen ein für alle Mal zu überschreiten (und hoffentlich auch wieder lebendig zurückzukommen). Der IronWalk ist kein gewöhnlicher Spaziergang. Es ist ein 50 Kilometer langer Marsch, der in maximal 12 Stunden absolviert werden muss. Zwischendurch gab es

Verpflegungsstationen mit Melone, Milchreis, Bananen und Getränken. Für uns war es aber weit mehr als ein sportliches Event. Es war eine symbolische Reise. Vom Rückfallrisiko zur Rückgratstärke. Von der Vergangenheit in ein kraftvolles Heute.

Bereits vor dem Start war klar: Es wird hart. Doch mit jedem Schritt bewiesen wir uns, dass Veränderung möglich ist, wenn man das Ziel nicht aus den Augen verliert. Dass Abstinenz nicht Verzicht bedeutet — sondern Freiheit, Stärke und Stolz. An der Verpflegungsstation bei Kilometer 26 haben wir kurz überlegt, ob wir das Ganze zu Ende bringen können. Da die nächste Station aber „nur“ 6km entfernt war entschieden wir uns, den Weg noch ein Stück fortzusetzen.

„MAN MUSS NICHT GLEICH DEN GANZEN WEG SEHEN — NUR DEN NÄCHSTEN SCHRITT.“

Wer sich nicht von der Gesamtstrecke einschütern lässt, sondern Schritt für Schritt denkt, bleibt eher dran, bleibt motiviert und kommt mit höherer Wahrscheinlichkeit ans Ziel. So schafften wir es tatsächlich bis zur letzten Verpflegungsstation. 46 km hatten wir zurückgelegt. Nur noch 4 km bis ins Ziel...



IRONWALK 2025

aus den Gruppen



Jetzt ging es nur noch ums Durchhalten. Unsere Waden und Oberschenkel waren mittlerweile stahlhart. Jeder Schritt tat an den Füßen weh. Zum Glück hatten wir uns keine Blasen gelaufen. Wir machten uns auf die letzte Etappe. Unterwegs trafen wir auf immer mehr Mitstreiter mit ähnlichen Problemen. Mal konnten wir mit einem Basenpflaster aushelfen ein anderes Mal wurden 2 Schmerztabletten benötigt. Langsam, manchmal schweigend näherten wir uns dem Ziel. Am Ziel angekommen: Umarmungen, Medaillen und stolze Selfies unter dem Banner des IronWalk. Kein Alkohol, keine Zigaretten — dafür jede Menge Stolz und ein Muskelkater, der sich gewaschen hat.

„FRÜHER HABEN WIR UNS INS KOMA GESOFFEN ODER TAGELANG NICHT GESCHLAFEN, HEUTE LAUFEN WIR FREIWILLIG 50 KM. WER HATTE DAS JEMALS GEDACHT.“

Der Weg war nicht einfach. Körperlich und psychisch kamen wir an unsere Grenzen. Krämpfe, Schmerzen, Erschöpfung - all das war Teil des Prozesses. Doch ebenso präsent: gegenseitige Unterstützung, Humor und der feste Wille, gemeinsam anzukommen.



Nach dem positiven Erlebnis dieser Veranstaltung haben wir auch bereits neue Ziele ins Auge gefasst und wollen 2026 den nächsten Schritt gehen.

Junger Kreuzbund Rheydt plant Clean Walk beim Megamarsch 2026 in Mönchengladbach

Beim Megamarsch 2026 in Mönchengladbach wollen wir als Gruppe unter dem Motto „Clean Walk“ teilnehmen! Für uns bedeutet das mehr - als einfach keinen Müll zu hinterlassen.

- Wandern in Abstinenz,
- Gemeinsam Grenzen überwinden,
- Körperliche Bewegung als Teil der Selbstfürsorge,
- Zeichen setzen für ein suchtfreies, selbstbestimmtes Leben!

Die Erfahrungen aus dieser Veranstaltung haben uns gezeigt, wie motivierend solche Herausforderungen sein können — sowohl für die körperliche Fitness als auch für die psychische Starke.

AUSFLUG DER GRUPPE SANKT AUGUSTIN 2

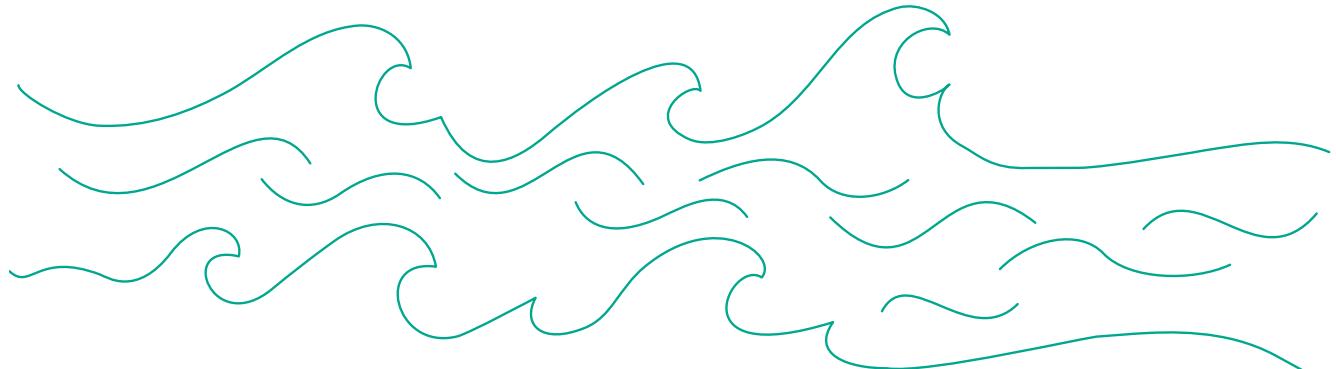
Am 30. Juli trafen sich zehn Mitglieder der Gruppe Sankt Augustin 2 am Anleger der Bonner Personenschifffahrt in Königswinter. Um 10:40 Uhr ging es los – mit der Moby Dick stromauf in Richtung Linz. Das Wetter war gut und wir hatten alle Platz an Deck gefunden, sodass wir die Schifffahrt bei Kaffee und Plaudern wie gewünscht genießen konnten.

Während der Fahrt nach Linz gab es an beiden Ufern einiges zu sehen – diesmal aus einer ganz anderen Perspektive, so zum Beispiel den Drachenfels. Vom Schiff aus kann man ihn richtig gut sehen, und er bietet ein tolles Fotomotiv. Daran schließt sich das Siebengebirge an, mit Weinbergen, kleinen Dörfern, urigen Fachwerkhäusern und immer wieder großen, prächtigen Villen dazwischen. Viel Natur – beschaulich und reizvoll.

Gegen Ende der Bootsfahrt passierten wir Remagen – und somit auch die Brückenpfeiler der ehemaligen Brücke von Remagen. Dieser Ort ist geschichtsträchtig, da im Zweiten Weltkrieg die rechtzeitige Sprengung der Brücke misslang und die Alliierten somit wesentlich schneller die andere Rheinseite erreichen konnten.

Unsere Fahrt von Königswinter nach Linz am Rhein dauerte ca. zwei Stunden, aber die Zeit verging wie im Flug! Nachdem wir alle wieder festen Boden unter den Füßen hatten, erkundeten wir die Uferpromenade, um anschließend in einem italienischen Restaurant zum Essen einzukehren. Nach der Mittagspause war es schon wieder Zeit, die Rückfahrt anzutreten. Da wir nun stromabwärts schiffen, waren wir deutlich schneller als auf dem Hinweg, sodass wir uns in Königswinter in einer Eisdiele noch ein abschließendes Eis oder einen Cappuccino gönnten.

Fazit: Ein schöner gemeinsamer Ausflug – eine Wiederholung ist empfehlenswert!





MEHR ALS THEORIE: WIE SCHULUNG ZUR GEMEINSCHAFT WIRD



Die Schulung unserer ehrenamtlichen Gruppenleitungen hat wieder einmal gezeigt, wie wertvoll gemeinsame Lern- und Entwicklungszeiten für den Kreuzbund sind. Auf der Grundlage der vom Bundesverband empfohlenen Module setzten sich die Teilnehmenden intensiv mit ihrer Rolle auseinander – und dabei fand immer auch die persönliche Geschichte ihren Platz.

Im Modul „Kreuzbund – kompakt“ stand die Rolle der Gruppenleitung im Zentrum: die Balance zwischen Gleichrangigkeit, unterstützender Leitung und der Verbindung zum Verband. Daran anschließend rückte die Persönlichkeit der Gruppenleitung in den Fokus. Offene Gespräche über Beweggründe, Erwartungen und persönliche Grenzen ließen Raum, Rückmeldungen anzunehmen und sich selbst neu wahrzunehmen – ein Prozess, der spürbar zusammenschweißt.

Auch das Modul „Aspekte der Sucht“ war geprägt von diesem Wechsel zwischen Theorie und persönlicher Erfahrung. Grundlagen zu Ursachen, Formen und Folgen von Abhängigkeit wurden durch den lebendigen Austausch vertieft. Bei der Auseinandersetzung mit Gruppenphasen, Rollen und Gesprächsstrukturen zeigte sich zudem, wie sehr das praktische Erleben im Vordergrund stand – und wie wichtig es ist, das Miteinander bewusst zu gestalten.

Besonders eindrücklich war das Modul „Kommunikation und Gesprächsverhalten“. Hier wurde erfahrbar, wie entscheidend die Feinheiten der Verständigung sind: die Zwischentöne, die Haltung, der „Ton, der die Musik macht“. Die Methode der Motivierenden Gesprächsführung eröffnete vielen eine neue Sichtweise – und brachte Impulse, die direkt in die Gruppenarbeit einfließen können.

Am Ende war die Schulung mehr als die Summe ihrer Inhalte. Sie hat die Teilnehmenden nicht nur fachlich gestärkt, sondern auch persönlich bereichert. In kurzer Zeit entstand eine Gemeinschaft, getragen von Offenheit, Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung – ein wertvolles Fundament für die Arbeit im Kreuzbund.

Andrea Stollfuß
Kreuzbund DV Köln e.V.



WILLKOMMEN IM KREUZBUND.E.V. - GEMEINSAM STARK IN DER SELBSTHILFE

Schön, dass du dich entschieden hast, Mitglied im Kreuzbund zu werden! Mit deiner Mitgliedschaft unterstützt du nicht nur die wichtige Arbeit deiner Gruppe, sondern wirst auch Teil eines starken Netzwerks von Menschen, die sich gegenseitig auf dem Weg in ein suchtfreies Leben begleiten und stärken.

So ist der Kreuzbund organisiert

Der Kreuzbund ist als Verein gut strukturiert und lebt von seiner Gemeinschaft auf allen Ebenen

- **Bundesverband:** Der Dachverband koordiniert bundesweite Angebote, bietet vielfältige Dienstleistungen und vertritt die Anliegen der Selbsthilfe nach außen.
- **Diözesanverbände:** Sie verwalten die Mitgliedschaften vor Ort, koordinieren regionale Aktionen und sind Anlaufstelle für Fragen zur Mitgliedschaft.
- **Weitere Untergliederungen:** In einigen Regionen gibt es zusätzlich Stadt-, Kreis- oder Regionalverbände - sie verbinden die Gruppen vor Ort miteinander.
- **Gruppen:** Die Gruppen sind das Herz des Kreuzbundes - hier kommen die Mitglieder zusammen und unterstützen sich im Alltag.

Alle Ebenen arbeiten eng zusammen - für Dich und mit Dir. So stellen wir sicher, dass auf allen Ebenen gute Arbeit für die Mitglieder geleistet werden kann.

Dein Beitrag zur Gemeinschaft

Für die Mitgliedschaft entstehen jährliche Beiträge, die sich auf die verschiedenen Ebenen verteilen, denn überall entstehen Aufwand und Kosten:

- Bundesbeitrag: Wird für alle Mitglieder einheitlich erhoben und sichert die überregionale Arbeit.
- Diözesanverbandsbeitrag: Je nach Region kann ein weiterer vor Ort festgelegter Beitrag des Diözesanverbandes dazukommen.
- Untergliederungsbeitrag (falls vorhanden): In manchen Bereichen wird auch hier ein eigener Beitrag festgelegt.

Die Gruppen selbst erheben in der Regel keinen festen Beitrag. Häufig gibt es eine Gruppenkasse - z. B. für Feste oder gemeinsame Veranstaltungen.

Dein Weg zur Mitgliedschaft

Fülle den Antrag und die Datenschutzerklärung aus und gib beides an die Leitung deiner Gruppe zurück. Nach Weiterleitung an den zuständigen Diözesanverband erhältst du alle weiteren Infos zu deiner Mitgliedschaft direkt von dort - ganz persönlich und transparent.

Du triffst mit deiner Mitgliedschaft eine wertvolle Entscheidung: für dich selbst, für deine Gruppe und für den Zusammenhalt im Kreuzbund.
Gemeinsam erreichen wir mehr!

Herzlich willkommen und danke für dein Vertrauen – wir freuen uns auf dich!

AUFAHMEANTRAG

Kreuzbund e.V. / DV Köln e.V. Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige



*Pflichtfelder

| | |
|--------------|-----------------|
| Einzelperson | Eintrittsdatum: |
| Name* | Geb. |
| Straße* | PLZ und Ort* |
| Telefon | E-Mail |
| | Gruppe |

| | |
|-------------|-----------------|
| Partner/-in | Eintrittsdatum: |
| Name* | Geb. |
| Straße* | PLZ und Ort* |
| Telefon | E-Mail |
| | Gruppe |

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ja nein

| | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|----------|
| Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson | Reduzierter Mitgliedsbeitrag für beide Partner ¹ | | |
| Bundesbeitrag ² | 72,00 € | Bundesbeitrag ² | 120,00 € |
| Beitrag Diözesanverband ³ | 12,00 € | Beitrag Diözesanverband ³ | 24,00 € |
| Weiterer Beitrag KV/SV | | Beitrag | |
| Gesamtbeitrag pro Jahr | Gesamtbeitrag pro Jahr | | |

Zahlungsrhythmus³: jährlich / halbjährlich / monatlich

Zahlweise³: Überweisung / Barzahlung / Dauerauftrag / Lastschrift

1 = Maßgebliches Kriterium – Lebensgemeinschaft; gemeinsamer Hausstand/Adresse
Gemeinsamer Gruppenbesuch ist nicht Voraussetzung

2 = gemäß Beitragsordnung für den Kreuzbund e.V. – Bundesverband – gültig ab 01.01.2026

3 = bitte mit der Gruppenleitung abstimmen

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

Datum:
Unterschrift
(Einzelperson)

Datum:
Unterschrift / Stempel
(Gruppenleitung)

Datum:
Unterschrift
(Partner/-in)

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Anlage zum Antrag von (Name)



Der Kreuzbund e.V. nimmt datenschutzrechtliche Fragen ernst und geht verantwortlich und zugleich zurückhaltend mit den Daten seiner Mitglieder um. Auf der Grundlage der gültigen Satzungen wendet der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenehreitsbistums und des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) an.

1. Mit dem Beitritt eines Mitglieds nimmt der Verein folgende Daten auf: Name und Adresse des Mitglieds, Geburtsdatum, ferner seine Bankverbindung, sofern der Mitgliedsbeitrag eingezogen werden soll. Diese Daten benötigt der Verein zwingend für die Mitgliedschaft. Weitere Angaben sind freiwillig. Die Daten werden in vereinseigenen oder privaten EDV-Systemen (z.B. verantwortliche Funktionsträger der Gruppe oder des Verbandes) des Kreuzbundes verarbeitet und gespeichert. Die personenbezogenen Daten werden dabei durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnis Dritter geschützt. Sonstige Informationen werden vom Kreuzbund intern nur verarbeitet, wenn sie zur Förderung des Vereinszweckes nützlich sind (z.B. Speicherung von Telefon- und Faxnummern einzelner Mitglieder, E-Mail-Adressen) und keine Anhaltspunkte bestehen, das die betreffende Person ein schutzwürdiges Interesse hat, dass der Verarbeitung entgegensteht.
2. Mitgliederverzeichnisse werden in digitaler oder gedruckter Form nur an Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter und Mitglieder weitergegeben, die im Verein eine besondere Funktion ausüben, welche die Kenntnis der Mitgliederdaten erfordert. Die Mitgliederdaten werden nicht zu Werbezwecken, anderer kommerzieller oder sonstiger Verwendung ohne ausdrückliche Zustimmung des Mitglieds weitergegeben. Macht ein Mitglied geltend, dass die Mitgliederliste zur Wahrnehmung satzungsgemäßer Rechte benötigt wird, händigt der Vorstand die Liste nur gegen die schriftliche Versicherung aus, die Adressen nicht zu anderen Zwecken zu verwenden.
3. Persönliche Daten der Mitglieder werden in Form von Listen aufbereitet, wenn diese an einer Veranstaltung des Verbandes teilnehmen. Diese Listen (Name und Adresse des Teilnehmenden) werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen (Krankenkassen oder Rentenversicherung) Tagungshäuser und Referenten sowie Teilnehmende selber.

Stand: September 2025

Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Mitgliedsverband der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

4. Bei Austritt werden Name, Adresse und Geburtsjahr aus dem Mitgliederverzeichnis gelöscht. Personenbezogene Daten des Mitgliedes, die die Kassenverwaltung betreffen, werden gemäß den steuerrechtlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahren ab der schriftlichen Bestätigung des Austrittes durch den Verein aufbewahrt. Sie werden gesperrt. 5. In seiner Vereinszeitung berichtet der Verein auch über Ehrungen, Geburtstage und Aktivitäten seiner Mitglieder. Dabei können personenbezogene Mitgliederdaten veröffentlicht werden. Das einzelne Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand einer solchen Veröffentlichung widersprechen. Im Falle des Widerspruchs unterbleibt in Bezug auf das widersprechende Mitglied eine weitere Veröffentlichung.

5. 6. Grundsätzlich hat der Verein ein berechtigtes Interesse daran, konkrete Ansprechpartner/-innen nach außen zu benennen, um eine Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Zur Veröffentlichung der personenbezogenen Daten im Internet bedarf es einer separaten schriftlichen Einwilligungs-erklärung des Mitglieds.

6. 7. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung der Daten des Mitgliedes, Widerspruchsrecht. Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, gegenüber dem Kreuzbund e.V. um umfangreiche Auskunfts-erteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 18, 19 und 20 KDG können Sie jederzeit gegenüber dem Kreuzbund e.V. die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an Datenschutz@kreuzbund.de übermitteln. Ferner haben Sie die Möglichkeit sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde (Katholisches Datenschutzzentrum, Leitung: Steffen Pau, Brackeler Hellweg 144, 44309 Dortmund, Tel. 02 31 – 13 89 850, info@kdsz.de) über datenschutzrechtliche Sachverhalte zu beschweren.

Kreuzbund e.V.

Bundesverband / Tel. 0 23 81 – 6 72 72-0 / info@kreuzbund.de

Vertretungsberechtigter Vorstand:

Andrea Stollfuß (Vorsitzende), Rüdiger Blomeyer, Gerhard Iser und Franz E. Kellermann (stellv. Vorsitzende)

Datenschutzbeauftragter:

Franz E. Kellermann – datenschutz@kreuzbund.de

Stand: September 2025

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung meiner personenbezogenen Daten im oben genannten Rahmen einverstanden..

Ich bin zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass ich mein Einverständnis ohne für mich nachteilige Folgen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft wie oben angegeben widerrufen kann.

Ort / Datum

Unterschrift

BERICHT ZUR TRIALOGISCHEN FACHTAGUNG IN DER AKADEMIE AM BIGGESEE



Es ist ausdrücklich erwünscht, diesen Dialog fortzuführen und der Netzwerkarbeit neue Visionen zu eröffnen.

Sören Mindhoff, Gruppenleitung
Junger Kreuzbund Düsseldorf

An diesem Wochenende durfte ich einer Einladung in die Akademie am Biggesee folgen.

Im Rahmen der Trialogischen Fachtagung hielt ich am Freitag, den 4. Juli 2025, einen einstündigen Impuls zum Thema Ressourcen – aus drei Blickwinkeln:

- aus der Sicht eines Betroffenen,
- aus der Perspektive eines Gruppenleiters für junge Suchtselbsthilfe bei Doppeldiagnosen,
- sowie ausgehend von der Frage, wie wir alte, vermeintlich falsche Ressourcen (z. B. durch Therapie, Straftat, Arrest, etc.) ablegen und uns auf die Suche nach neuen Ressourcen begeben können.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auch auf der Gruppenarbeit, die eine wichtige neue Ressource für junge Menschen darstellt, die dem Konsum von stoffgebundenen und -ungebundenen Suchtmitteln entkommen möchten.

Begleitet wurde ich von meiner Ehefrau sowie einer Fürsprecherin aus der Angehörigenarbeit junger Menschen mit Sucht- und Abstinenzgeschichte. Gemeinsam durften wir ein starkes, trialogisches Wochenende in guter Gesellschaft und in einem sehr ansprechenden Ambiente erleben.

Einmal mehr zeigte sich, dass der trialogische Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal Brücken baut, Barrieren abbaut und Vorurteile widerlegt. Es ist ausdrücklich erwünscht, diesen Dialog fortzuführen und der Netzwerkarbeit neue Visionen zu eröffnen.

Für die junge und moderne Arbeit mit Menschen rund um Doppeldiagnosen erhielten wir erneut viel positives Feedback, gute Wünsche und großes Lob aller Beteiligten.

Darüber hinaus wurde bereits ein Besuch der Caritas Fachstelle Sucht Kreis Mettmann bei einem Gruppenabend des Jungen Kreuzbund Düsseldorf im September angedacht.

Liebe Weggefährt*innen,

vor wenigen Wochen war es soweit – am 17. Juni 2025 feierte ich meinen vierten Nüchtern Geburtstag.

Dieser Tag ist für mich der lebensverändernde Meilenstein, ein Symbol für Mut und die Kraft, die in jedem von uns steckt. Es war ein Weg voller dunkler Nächte, voller Schmerz und Zweifel, doch auch voller Licht, Liebe und unendlicher Dankbarkeit.

DANIELA



In den letzten 1 1/2 Jahren habe ich immer mehr meine alten Muster erkannt, die mich mit in den Strudel der Abhängigkeit gezogen hatten. Ich habe für mich persönlich gelernt, dass es nicht nur reicht, den Alkohol hinter mir zu lassen, sondern dass der Blick nach innen unerlässlich ist. Es ist eine Reise, bei der ich tief in meine Seele eintauche, um die Wurzeln meiner Traurigkeit zu verstehen und mich selbst neu zu entdecken. Oft zeigt sich das, was sich mir offenbart, schmerhaft. Ja, der Blick zurück in die Vergangenheit tut manchmal weh – doch gerade darin erkenne ich meine Chance, zu heilen.

Im Rahmen einer tiefenpsychologischen Gruppentherapie, die ich im letzten Jahr begonnen habe, zeigt sich mir mein inneres Kind als wichtiger Teil von mir, das noch alte Verletzungen, Ängste und auch unerfüllte Wünsche in sich trägt. Ich lerne, meine Gefühle anzunehmen, sie zu heilen und mir selbst mit Mitgefühl zu begegnen. Der Prozess ist dynamisch, denn manchmal mache ich nach drei Schritten vorwärts zwei Schritte zurück: Dann tauchen alte Glaubenssätze auf, die ich längst überwunden glaubte. Heute gelingt es mir, sie früher zu erkennen und zu hinterfragen, ob das, was ich über mich denke, auch tatsächlich der Realität entspricht.

Es ist eine liebevolle Selbstdürsorge in kleinen und wertvollen Schritten, die mich lehrt, meine eigenen Werte zu erkennen und - auch wenn noch zaghaft doch mit immer mehr Mut - zu leben, Grenzen zu setzen – immer wieder aufs Neue –, Prioritäten zu klären und zu spüren, was für mich im Leben wirklich zählt. Es geht darum, hinzuhören, meiner Intuition zu vertrauen und meinem Herzen zu folgen.

Über Jahrzehnte lebte ich in einem ausgeprägten Ungleichgewicht aus dem ich mich Stück für Stück befreie: Der in mir wohnende laute Druck, stets alles richtig machen zu wollen und der belastende Perfektionismus, der mich immer mehr erschöpfte. Meinen Wert ständig an dem zu messen was ich leiste und schaffe und nicht an dem, wer ich bin: in Stille, im Ruhen, im bloßen Sein. Nicht loslassen zu können und alles kontrollieren zu wollen - mein Gefühl von Sicherheit. Mein Überlebensmechanismus der in jedem Fall seine Daseinsberechtigung hatte. Ich bin auf dem Weg.

Heute wende ich mich mit Freude dem Licht und den wärmenden Sonnenstrahlen zu und beobachte, wie die dunklen Schatten der Vergangenheit verblassen.

Daniela

Der Prozess ist dynamisch, denn manchmal mache ich nach drei Schritten vorwärts zwei Schritte zurück.

Heute, zwei Jahre später, nach meinem ersten Gruppenbesuch, nehme ich an Schulungen und Seminaren vom Kreuzbund teil und ich bin stolz darauf, stellvertretender Gruppenleiter zu sein.

RALF



Bevor ich in die Sucht fiel, musste ich schwere Schicksalsschläge verkraften. Innerhalb von neun Jahren verlor ich meine gesamte Familie – zuletzt meinen Vater im Jahr 2014. Ab diesem Moment geriet mein Leben aus der Bahn.

Ich begann zu konsumieren – zuerst Alkohol und Cannabis, später auch Amphetamin, Ecstasy und MDMA. Über vier Jahre hinweg betäubte ich meine Trauer, meine Leere, meine Wut. In den letzten zwei Jahren wurde mein Alkoholkonsum extrem. Ich hatte Halluzinationen, verlor mich selbst – und war oft nur einen Schritt vom Tod entfernt.

Doch irgendwann kam dieser Moment der Klarheit: Wenn ich so weitermache, überlebe ich das nicht. Ich entschied mich dazu, dieses Problem in den Griff zu bekommen.

Ich durchlief drei Entgiftungen innerhalb 6 Monate, danach eine 18-wöchige Langzeittherapie, 10 Wochen Adaption und ein halbes Jahr die ambulante Nachsorge. Es war hart, aber notwendig – ich fing an, mich selbst wiederzufinden. Ich fing an, mich neu kennen zu lernen, da ich mich seit meiner Jugend nicht nüchtern kannte.

Nach meiner Therapie lebte ich für kurze Zeit in Bergheim, zog 2021 nach Rheydt und lebte dort 3 Jahre. Doch das Leben stellte mich erneut auf die Probe: 2022 bekam ich die Diagnose Leukozytose. Als ich das Wort „Leuko“ las, dachte ich sofort an Leukämie – an Krebs. Mein erster Gedanke war: Jetzt hast du die Sucht hinter dir, und jetzt bekommst du Krebs? In meinem Kopf tauchte sofort das Bild einer Whisky-Cola-Dose auf. Der Suchtandruck war plötzlich wieder da – stark und beängstigend.

Doch dieses Mal habe ich mir rechtzeitig Hilfe geholt. Ich suchte mir eine Selbsthilfegruppe – und fand sie: den Jungen Kreuzbund in Rheydt. Seit 2023 nehme ich dort regelmäßig teil. Diese Gruppe wurde für mich zu einem sicheren Ort, einem Anker.

2024 geriet ich durch drohende Obdachlosigkeit wieder stark unter Druck. Der Suchtandruck wurde so intensiv, dass ich aus Selbstschutz entschied, mich erneut in eine Klinik einzuweisen. Diese Entscheidung hat mir das Leben gerettet. Während meines Aufenthalts fand ich eine Wohnung und konnte meine zuvor angefangene Umschulung neu starten – ein neuer Anfang.

Heute, zwei Jahre später, nach meinem ersten Gruppenbesuch, nehme ich an Schulungen und Seminaren vom Kreuzbund teil und ich bin stolz darauf, stellvertretender Gruppenleiter zu sein.

Jetzt bin ich seit sechs Jahren frei von Alkohol und Drogen. Mein Leben ist nicht immer einfach – aber es ist echt. Und es ist mein Leben. Ich bin dankbar für jeden Tag, an dem ich nüchtern aufwache. Und ich weiß: Ich bin nicht allein. Es gibt immer einen Weg. Man muss ihn nur gehen – Schritt für Schritt.

Ralf (39), Suchtkrank

GUDRUN

Ich möchte hier gerne von meinen Erfahrungen berichten und euch erzählen, wie es sich anfühlt, sich öffentlich seiner Sucht zu stellen. Nachdem ich mich in einem Interview mit Anna Schmid schon öffentlich im Blickpunkt und in den sozialen Medien geoutet habe, ist das Unternehmen TVN CORPORATE MEDIA GmbH & Co. KG in Hannover auf mich aufmerksam geworden und fragte an, ob sie zu meiner Geschichte und dem Thema Medikamentenabhängigkeit einen Podcast für den YouTube-Kanal Pronova BKK erstellen dürfen.

SCHRITT FÜR SCHRITT WEITER IN DIE ABSTINENZ

Nach einer kurzen Bedenkezeit meinerseits habe ich mich dann entschlossen, diesen Weg auch weiterzugehen. Es sollte ein Video bzw. ein Podcast zu meiner Geschichte, meiner erlebten Sucht aufgenommen und über den YouTube-Kanal Pronova BKK veröffentlicht werden. Es ist kaum in Worte zu fassen, wie sich dieses Erlebnis auf mich ausgewirkt hat, und ich empfinde es als ungemein positiv.

Die anfängliche Aufregung und Anspannung wichen rasch einer tiefen Wertschätzung, die mir das gesamte Team entgegenbrachte. Die Moderatorin ging mit außerordentlichem Feingefühl auf mich zu. Ich hatte jederzeit die Möglichkeit, das Interview zu unterbrechen und eine Pause einzulegen, wenn ich es wünschte. Schon bald hatte ich ein sehr sicheres Gefühl und nahm die Kameras kaum noch wahr. Es entwickelte sich ein wirklich toller und guter Dialog darüber, wie ich die Sucht in meiner eigenen Lebensgeschichte erlebt habe und wie ich schließlich meinen Weg herausgefunden habe.

Wenn ich auf das Interview zurückblicke, kann ich für mich sagen, dass es mich darin bestärkt hat, den Weg weiterzugehen und öffentlich dazu zu stehen. Denn ich habe für mich erkannt und gelernt, dass ich durch die Akzeptanz meiner Suchterkrankung auch meine Zufriedenheit im Leben zurückgewinne. Und vielleicht erreiche ich auf diesem Weg einige Weggefährt*innen, ihren Weg aus der Sucht bzw. ihren weiteren Weg in die Abstinenz zu gehen.

Die Erfolge, die ich in diesen acht Jahren ohne Konsum feiern durfte, erfüllen mich mit Dankbarkeit und Zufriedenheit.

Das Video wurde auf dem YouTube-Kanal der Pronova BKK veröffentlicht:
youtube.com/@PronovaBKK

Von Herzen wünsche ich all meinen Weggefährt*innen weiterhin einen guten Weg in der Abstinenz.

Wenn ich auf das Interview zurückblicke, kann ich für mich sagen, dass es mich darin bestärkt hat, den Weg weiterzugehen und öffentlich dazu zu stehen.



Gudrun Schmittat
 Kreuzbund DV Köln
 Gruppe Mettmann



GUDRUN

von
Natalie Stöber

„Sucht hat immer eine Geschichte“, sagt Gudrun Schmittat aus Wülfrath. Sie war über 20 Jahre lang alkohol- und medikamentenabhängig. Nun möchte sie ein Beispiel dafür sein, wie schnell es gehen kann, von Medikamenten abhängig zu werden, ohne dass das Umfeld es merkt. Gudrun Schmittat betrachtet alte Fotos. Sie zeigen die heute 62-Jährige als jüngere Frau, die in die Kamera schaut und etwas lächelt. Eine Fassade, wie sie sich erinnert: „Die Augen sind leer. Da ist schon die Mauer, das Zumachen. Keiner darf wissen, wie es mir geht“. Damals war Schmittat alkohol- und medikamentenabhängig. Sie betrachtet ein weiteres Foto, es zeigt sie und ihren Mann auf einer Bank sitzend. Doch beide sind einander abgewandt. Die damalige Distanz zu ihrem Mann ist für sie heute das Schlimmste: „Traurig, dass ich das nicht vorher hingekriegt habe, aber es ist so“. Schmittat seufzt und hat Tränen in den Augen.

Fünf Jahrzehnte lang hat Gudrun Schmittat sich niemandem anvertraut, alles mit sich allein ausgemacht, wollte verdrängen und vergessen, was in ihrer Kindheit passiert ist. Sie sagt, sie musste Missbrauch und Gewalt in ihrer engsten Familie erleben. Auch das Thema Sucht spielte eine große Rolle.

Doch nachts kamen die Albträume. Oft sei sie schreiend aufgewacht. Erst nach zwei Suizidversuchen hat Schmittat sich ihrer Vergangenheit gestellt und sagt: „Ohne professionelle Hilfe wäre ich niemals aus der Suchtspirale herausgekommen.“

Nach der Geburt ihrer Tochter 1992 bekommt Schmittat starke Schmerzmittel verschrieben. Später kommen nach Panikattacken und Klinikaufenthalten „Benzos“, also Tabletten zur Beruhigung, dazu. Schnell spürt sie, dass sich damit nicht nur körperliche, sondern auch seelische Schmerzen betäuben lassen.

Beruhigungstabletten als Einstiegsdroge

Sie braucht die Pillen, um leistungsfähig zu bleiben, betreibt „Ärztehopping“, geht also von einem Arzt zum nächsten, um immer welche zu Hause zu haben. Schmittat wird unruhig, bekommt Schweißausbrüche, wenn das nicht klappt. Sie verändert sich. Ihr Mann und ihre Freundinnen sprechen sie an. Aber sie sagt, es sei nichts, zieht sich weiter zurück. Sie wird immer verschlossener und konsumiert noch mehr Tabletten und Alkohol.

Schmittat ist eine von laut Bundesgesundheitsministerium etwa 2,9 Millionen Suchtbetroffenen in Deutschland - zwei Drittel sind Frauen, die oft ganz normal zur Arbeit gehen, die Familie und den Alltag am Laufen halten. Denn die Sucht bleibt häufig unerkannt, auch weil kaum jemand darüber spricht. Etwa vier bis fünf Prozent aller verschreibungspflichtigen Medikamente in Deutschland haben das Potenzial, abhängig zu machen und das zum Teil sogar schon nach nur einer Woche.



Gudrun Schmittat

Nun möchte sie ein Beispiel dafür sein, wie schnell es gehen kann, von Medikamenten abhängig zu werden, ohne dass das Umfeld es merkt.



Bild: Katja Neveling (Suchtberatung Wülfrath)

Katja Neveling von der Caritas-Suchthilfe in Wülfrath unterstützt Menschen, die abhängig von Alkohol, Drogen oder Medikamenten sind.

Ein lebenslanger Kampf gegen die Sucht

Katja Neveling von der Caritas-Suchthilfe Wülfrath nennt als Risikofaktoren für eine Medikamentenabhängigkeit unter anderem Überforderung, Schlafstörungen oder chronische Schmerzen. Mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln werde versucht, dem Leistungs- und Konkurrenzdruck standzuhalten.

Katja Neveling von der Caritas-Suchthilfe in Wülfrath unterstützt Menschen, die abhängig von Alkohol, Drogen oder Medikamenten sind.

Neveling rät Betroffenen, sich irgendwem anzuvertrauen: „einer Beratungsstelle, dem Partner, Freunden oder dem Hausarzt - Hauptsache, sie holen sich Hilfe und machen es nicht mit sich selbst aus.“ Doch die Dunkelziffer sei riesig. Häufig kämen eher Angehörige, die sich um ein Familienmitglied Sorgen machten.

Schmittat bekam Hilfe. Aber es dauerte und brauchte Kraft. Heute weiß sie: „Keiner ist freiwillig süchtig. Es ist eine Erkrankung, wie Diabetes. Nichts Aussätziges. Aber nichts, was man verdrängen kann.“ Mittlerweile leitet sie eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke in Wülfrath.

Dort können Betroffene ihre eigenen Gedanken und Ängste einbringen. Das tue ihr gut. Denn man werde nicht geheilt, man müsse ein Leben lang gegen die inneren (Sehn-)Süchte und Verlockungen ankämpfen.

Gudrun Schmittat half es, sich die Sucht einzugestehen

Schmittat will sich nicht mehr mit Alkohol und Beruhigungsmitteln betäuben. Im Kreise ihrer Familie, Ehemann, Tochter, Enkeln, fühlt sie sich geborgen. Sie hat die Vergangenheit verabschiedet und lässt wieder Gefühle zu: „Es gibt Gefühle, die mag man nicht oder mag ich nicht, das ist aber bei den anderen Menschen genauso. Die haben ja auch die Gefühle. Aber ich lasse sie zu und das ist das, was ich wieder lernen musste.“

Über dieses Thema haben wir auch am 25.03.2025 im WDR-Fernsehen berichtet: Lokalzeit Bergisches Land, 19.30 Uhr.

KREUZBUND APP – DEIN DIGITALER BEGLEITER IM GENESUNGSPROZESS



Die KreuzbundApp lebt vom Gedanken der Gemeinschaft: Sie verbindet Menschen, die auf dem gleichen Weg sind, und schafft Brücken zwischen digitalen Hilfen und realen Begegnungen.

Seit ca. zwei Jahren steht sie bereits zur Verfügung – und doch gerät sie im Alltag schnell in Vergessenheit: die KreuzbundApp. Sie ist ein praktisches, kostenloses Hilfsangebot für alle, die auf ihrem Weg in ein suchtfreies Leben Unterstützung suchen oder bereits mittendrin sind. Ob Betroffene oder Angehörige – die App kann zu einer treuen Begleiterin werden, die jederzeit erreichbar ist und genau dann zur Seite steht, wenn man sie braucht.

Die KreuzbundApp bündelt viele bewährte Funktionen in einem einzigen digitalen Werkzeug. Über die Gruppensuche lässt sich unkompliziert eine Kreuzbund-Selbsthilfegruppe in der Nähe finden – perfekt für alle, die neue Kontakte knüpfen oder weitere Unterstützung im persönlichen Austausch suchen. Der anonyme Kreuzbund-Chat ermöglicht direkten Kontakt zu anderen Betroffenen oder Angehörigen, ohne Hürden und ganz im eigenen Tempo. Zusätzlich bietet die App eine direkte Verbindung zur Online-Suchberatung der Caritas, die bei Fragen und Krisen mit professioneller Hilfe zur Seite steht.

Auch im Alltag kann die App ein wertvoller Anker sein: Mit dem Tracker lassen sich Stimmung, Verlangen und mögliche Konsummuster dokumentieren. So werden Entwicklungen sichtbar, und kritische Phasen können frühzeitig erkannt werden. Die Funktion Frühwarnsignale schärft den Blick für körperliche, emotionale und gedankliche Veränderungen, die auf ein Rückfallrisiko hindeuten können. Im Notfallbereich lassen sich persönliche Gründe für ein suchtfreies Leben festhalten, ein individueller Notfallplan anlegen und wichtige Telefonnummern abspeichern – jederzeit griffbereit, wenn es darauf ankommt.

Die KreuzbundApp lebt vom Gedanken der Gemeinschaft: Sie verbindet Menschen, die auf dem gleichen Weg sind, und schafft Brücken zwischen digitalen Hilfen und realen Begegnungen. Sie ergänzt den persönlichen Austausch in den Gruppen, ersetzt ihn aber nicht – vielmehr stärkt sie den Zusammenhalt, indem sie auch dann erreichbar ist, wenn keine Gruppe in der Nähe oder gerade erreichbar ist.

Gerade weil die App schon länger besteht, lohnt es sich, sie wieder bewusst in den Blick zu nehmen und aktiv zu nutzen. Vielleicht entdeckt ihr Funktionen, die ihr bisher noch nicht kanntet, oder ihr erlebt, wie hilfreich es ist, Unterstützung jederzeit buchstäblich in der Hand zu haben. Die KreuzbundApp kann Stabilität geben, motivieren und den eigenen Weg in ein selbstbestimmtes, suchtfreies Leben nachhaltig unterstützen.

MENSCHEN DORT AB-HOLEN, WO SIE STEHEN – UNSERE VORSTELLUNG IN DEN KLINIKEN

Als ich das erste Mal die Aufgabe bekam, den Kreuzbund in einer Klinik vorzustellen, war ich ziemlich nervös. Trotz Vorbereitung hatte ich ein mulmiges Gefühl im Bauch, als ich gemeinsam mit einem Weggefährten vor rund sechzig Patientinnen und Patienten saß. Heute weiß ich: Genau diese Begegnungen sind unendlich wertvoll – für die Menschen in der Klinik, aber auch für uns als Selbsthilfeakteive.



KI-generiert

Wenn wir in die Kliniken gehen, treffen wir Menschen in einer Phase, in der vieles im Umbruch ist. Manche sind hoffnungsvoll, andere noch unsicher oder skeptisch. Wir erzählen von unserer Gemeinschaft, von den Zielen und Angeboten des Kreuzbundes – aber vor allem berichten wir aus unserem eigenen Leben. Diese persönlichen Eindrücke öffnen Türen, weil sie zeigen: Hier sprechen Menschen, die den Weg selbst gegangen sind.

Wir bereiten uns gut vor, stimmen uns als Team ab und treten meistens zu zweit auf – am liebsten gemischt, also Frau und Mann, jünger und älter. Mit Flyern, Informationen und ein paar persönlichen Geschichten machen wir deutlich, wie Selbsthilfe im Alltag wirkt. Wichtig ist uns der Dialog: Wir laden von Anfang an zu Fragen ein, hören zu und gehen auf die aktuelle Situation der Patientinnen und Patienten ein. Die Unterschiede zwischen einer Entgiftungsstation und einer stationären Entwöhnungseinrichtung merken wir deutlich – und passen uns an.

Nach der Vorstellung bleiben wir noch, stehen in der Pause für Gespräche bereit und helfen, den Weg zu einer Gruppe zu finden. Oft entstehen hier die ersten Kontakte, manchmal auch schon der Entschluss: „Ich komme vorbei.“

Diese Arbeit in den Kliniken ist nicht nur Öffentlichkeitsarbeit – sie ist Herzarbeit. Wir holen die Menschen dort ab, wo sie gerade stehen, und geben ihnen Hoffnung, Mut und ganz praktische Wege an die Hand. Und ja, auch wir selbst nehmen jedes Mal etwas mit: Dankbarkeit, neue Begegnungen und die Bestätigung, dass sich dieser Einsatz lohnt – jedes einzelne Mal.

Kreuzbund DV Köln

SEMINARE IM KREUZBUND DIÖZESANVERBAND KÖLN E.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare:

80,00 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 110,00 €.

Tagesseminare kosten für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer 40,00 €. Für alle übrigen Teilnehmenden beträgt der Eigenanteil 50,00 €..

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminaraus- schreibung enthalten.

Bedingungen:

Anmeldungen zu unseren Seminaren bitte an die Geschäfts- stelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäfts- bedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfol- gender Adresse unter Service & Download von unserer Internet- seite herunterladen können.
www.kreuzbund-dv-koeln.de

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:

Tel. 0221-27 22 785
Email kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.

IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11

BIC: GENODED1 PAX

**20.
02.** **WOCHEENDSEMINAR**
vom 20. bis 22.2.2026
Anmeldung bis 8.1.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Beginn: Freitag 18 Uhr

TN-Begrenzung: 15 Personen

Thema: „*Projektionen – Spiegel meiner inneren Welt*“

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsleitung
Heilpraktikerin (Psychotherapie) Wanderführerin

| | |
|--|---|
| | <p>29. 05. WOCHEENDSEMINAR vom 29. bis 31.5.2026 Anmeldung bis 16.4.2026</p> <p>Veranstaltungsort: KSI in Siegburg Beginn: Freitag 18 Uhr TN-Begrenzung: 15 Personen Thema: „<i>Cannabis, andere Drogen und Mehrfach-abhängigkeit – Neue Herausforderungen für unsere Gruppenarbeit!</i>“ Referent: Thomas Cramer Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied</p> |
| <p>17. 04. WOCHEENDSEMINAR vom 17. bis 19.4.2026 Anmeldung bis 5.3.2026</p> <p>REFRESH – SCHULUNG DER GRUPPEN-LEITUNGEN VON 2025</p> <p>Veranstaltungsort: KSI in Siegburg Beginn: Freitag 18 Uhr TN-Begrenzung: geschlossener Kurs Thema: „<i>Ein Jahr danach – wie war's, wie ist es jetzt?</i>“ Referentinnen: Marie-Luise Czapp-Bender Suchttherapeutin KatHO NRW Kathrin Schröder Systemische Beraterin/Therapeutin</p> | <p>26. 06. WOCHEENDSEMINAR vom 26. bis 28.06.2026 Anmeldung bis 7.5.2026</p> <p>– JUNGER KREUZBUND –</p> <p>Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve Beginn: Freitag 18 Uhr TN-Begrenzung: 15 Personen Thema: „<i>Meine Glaubenssätze – Deine Glaubenssätze</i>“ Referent: Daniel Pfeiffer Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut (VDR)</p> |
| <p>06. 03. WOCHEENDSEMINAR vom 6. bis 8.3.2026 Anmeldung bis 22.1.2026</p> <p>Veranstaltungsort: KSI in Siegburg Beginn: Freitag 18 Uhr TN-Begrenzung: 15 Personen Thema: „<i>Sucht im Song</i>“ Referenten: Heinz Fichter Peter Dahm Kreuzbund DV Trier e.V.</p> | <p>10. 07. WOCHEENDSEMINAR vom 10. bis 12.7.2026 Anmeldung bis 28.5.2026</p> <p>Veranstaltungsort: KSI in Siegburg Beginn: Freitag 18 Uhr TN-Begrenzung: 15 Personen Thema: „<i>Supervision für den DV-Vorstand, Arbeitsbereichsleitungen und Regionalbeauftragte</i>“ Referentin: Katharina Prünte Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR</p> |

**21.
08.** **WOCHENENDSEMINAR**
vom 21. bis 23.8.2026
Anmeldung bis 9.7.2026

- PAARSEMINAR -

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 16 Personen
Thema: „*Wer bin ich – Wer bist Du – Wer sind wir?*“
Referent*innen: Birgit Leisten/Diplom Heilpädagogin
Christoph Leisten

**04.
09.** **WOCHENENDSEMINAR**
vom 4. bis 6.9.2026
Anmeldung bis 23.7.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: „*Geschlechterbiografie – Meine Geschichte, meine Rollen, meine Wege*“
Referentin: Katharina Prünne
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

**25.
09.** **WOCHENENDSEMINAR**
vom 25. bis 27.9.2026
Anmeldung bis 13.8.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: „*Die Kunst der Kommunikation*“
Referent: Uwe Zurhorst
Dipl. Sozialarbeiter/Kommunikationstrainer/Coach

**09.
10.** **WOCHENENDSEMINAR**
vom 9. bis 11.10.2026
Anmeldung bis 27.8.2026

AKTIV-SEMINAR MIT WANDERUNG

Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: „*Ganz bei mir – Reset: Ich*“
Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsleitung/Heilpraktikerin
(Psychotherapie)/Wanderführerin

**23.
10.** **WOCHENENDSEMINAR**
vom 23. bis 25.10.2026
Anmeldung bis 10.9.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: „*Über Gefühle reden*“
Referentin: Thomas Cramer
Sozialarbeiter/Suchttherapeut

**20.
11.** **WOCHENENDSEMINAR**
vom 20. bis 22.11.2026
Anmeldung bis 8.10.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: „*Biografie und Sucht – die eigene Geschichte verstehen*“
Referentin: Katharina Prünne
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

TERMINE 2026

Kreuzbund DV Köln e.V. Termine 2026

| März | |
|---|---|
| Samstag 21.03.2026 | DV-Delegiertenversammlung |
| November | |
| Samstag 14.11.2026 | DV-Konferenz |
| jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr | |
| | „Kölner Selbsthilfe -Treff“ online über Zoom |

Kreuzbund e.V. – Bundesverband 2026

| April | |
|-----------------------|---|
| 24. bis 26.04.2026 | Bundesdelegiertenversammlung in Siegburg |
| November | |
| 6. bis 8.11.2026 | Herbstarbeitstagung in Siegburg |
| 28. bis 29.11.2026 | Bundeskongress |

SCHULUNG ZUR GRUPPENLEITUNG 2026

Findet im Jahr 2026 in Herzogenrath unter der Federführung des Kreuzbund DV Aachen statt. Termine:

| | | |
|--|---|--|
| MODUL 1 06. bis 08.02.2026 Einführungsseminar – Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund, Arbeitsweise, Grundlagen, Kreuzbundarbeit | MODUL 3 24. bis 02.04.2026 Grundlagen der Kommunikation, Krisengespräche, Moderation | MODUL 5 17. bis 19.7.2026 Die Gruppenleitung als Person und in Funktion |
| MODUL 2 06. bis 08.03.2026 Die Gruppe: Gruppenbildung, Gruppenphasen, Gruppenprozesse, Rollenverteilung in der Gruppe | MODUL 4 29. bis 31.05.2026 Basisinformation zur Sucht- und Suchtentstehung | MODUL 6 04. bis 06.09.2026 Abschlussseminar Praktische Hinweise, Fragen, Übergabe der Zertifikate |



ERINNERUNG AN GISELA SCHULZ

Gisela Schulz, geboren am 26. Juni 1944, verließ uns am 22. März 2025. Wir nehmen Abschied von einer außergewöhnlichen Frau, die sich mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten über viele Jahre hinweg immer wieder in den Kreuzbund DV Köln e.V. eingebracht hat.

Mit ihrer offenen und interessierten Art war sie eine treibende Kraft, die das Geschehen und die Entwicklung des Kreuzbundes mit großem Einsatz begleitet hat. Besonders von 2010 bis 2019 war sie als Geschäftsführerin im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. eine verlässliche Weggefährtin, die mit Herz und Verstand für die Belange des Vereins einstand.

Wir haben einen wertvollen Menschen, eine treue Weggefährtin verloren und nehmen mit Trauer und Dankbarkeit Abschied.

Vorstand Kreuzbund DV Köln e.V.



IN STILLEM GEDENKEN AN PFARRER FRANK MÜLLER

Traurig nehmen wir Abschied
von unserem Weggefährten und
Geistlichen Beirat

Pfarrer Frank Müller

der am 6. August 2025 nach langer,
schwerer Krankheit verstorben ist.

Seit dem 1. November 2020
bekleidete er das Amt des Geistlichen
Beirates im Kreuzbund DV Köln e.V.

Wir sind dankbar für die Jahre, in
denen er uns begleitet hat.

Unser Mitgefühl gilt allen, die ihm
nahestanden.

Kreuzbund DV Köln e.V.



Beate Müller

† 21.09.2024
Gruppe Oberberg Süd

Heinz Wloch

† Februar 2025
Gruppe Velbert

Horst Schemmel

† 17.06.2025
Kreuzbund SV Bonn

Renate Cloßin

† 16.12.2024
Gruppe Weilerswist

Willi Klein

† 17.03.2025
Gruppe Grevenbroich 1

Martin Exner

† Juni 2025
Kreuzbund KV Düsseldorf

Ingo Matz

† 20.01.2025
Einzel-Mitglied

Gisela Schulz

† 22.03.2025
Kreuzbund KV Düsseldorf

Felix Grass

† 09.07.2025
Kreuzbund SV Bonn

Johannes Herriger

† 22.01.2025
Euskirchen 1

Dieter Pilarksi

† 24.03.2025
Kreuzbund KV Düsseldorf

Frauke Piepmeyer

† 28.07.2025
Kreuzbund KV Düsseldorf

Elke Hamacher

† 27.02.2025
Gruppe Elsdorf

Ralf Wilkesmann

† 18.05.2025
SV Wuppertal

Pfarrer Frank Müller

† 06.08.2025
Geistlicher Beirat
im Kreuzbund DV Köln e.V
Gruppe St. Gereon/Köln

„MIT RESPEKT UND DANKBARKEIT ERINNERN WIR UNS AN DIE MITGLIEDER, DIE WIR VERLOREN HABEN.“



GUT BESUCHT TROTZ HERBSTWETTER: ERNTEDANKMARKT IN MUSSUM

Der Erntedankmarkt in Mussum lockte am Sonntag, dem 5. Oktober, trotz windigem Herbstwetter wieder Tausende Besucher auf den Marienplatz und rund ums Heimathaus. Zwar blieb der große Andrang aus den Vorjahren aus, doch die Stimmung war wie immer bestens.

Rund 20 Vereine und Gruppen boten Kulinarisches und Kreatives: Gegrilltes, Pfannkuchen, frisches Brot, Flammkuchen, Chips vom Hof Wiesmann, Kinderschminken, Bücherverkauf – und über 100 gespendete Kuchen. Die Fußballer vom SC TuB regelten den Parkplatzverkehr.

Besonders erfreulich: Die Josef-Neumann-Stiftung, Förderstiftung für den Kreuzbund e.V., war erstmals dabei. Ilse-Dore Neumann-Gottsmann, Kuratorin und Urgroßnichte des Kreuzbund-Gründers, Pfarrer Josef Neumann, verkaufte mit fleißigen Helferinnen Bio-Marmelade aus der Behindertenwerkstatt Haus Hall – der gesamte Erlös unterstützt die Sucht-Selbsthilfe und Arbeit im Kreuzbund.

Auch die Feuerwehr und das THW zeigten ihre Ausrüstung, ein Korbflechter demonstrierte sein Handwerk, und frisch gestampftes Sauerkraut wird im Januar beim plattdeutschen Nachmittag serviert.

Organisiert wurde der Markt von der Dorfgemeinschaft Mussum. Der Erlös – ein hoher vierstelliger Betrag – fließt wie jedes Jahr in gemeinnützige Projekte im Ort.



www.josef-neumann-stiftung.de

Seit 2012 – Gemeinsam Hoffnung schenken

Die Josef-Neumann-Stiftung wurde 2012 ins Leben gerufen, um die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbund e.V. nachhaltig zu fördern. Was mit einer Vision und einem Startkapital begann, ist heute ein fester Baustein, um Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen – und jede Spende hilft, diese Arbeit weiterzuführen.

Ihre/Eure Unterstützung zählt: Jede Spende hilft, Projekte zu realisieren, die Mut machen, Perspektiven eröffnen und Leben verändern. Jeder Beitrag – ob groß oder klein – wirkt wie ein Samen, der Hoffnung wachsen lässt.



KI-generiert

Werden Sie und werdet Ihr Teil dieser Erfolgsgeschichte.

Jetzt Spenden und mit uns das nächste Kapitel einer Stiftung schreiben, die seit über einem Jahrzehnt für Solidarität, Hilfe und neue Chancen steht.

JOSEF-NEUMANN-STIFTUNG

Stiftungs- und Spendenkonto:

Kreuzbund e.V.
Josef-Neumann-Stiftung
Darlehnskasse Münster eG (DKM)

Konto: 46 55 37 00

BLZ: 400 602 65

IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00

BIC: GENODEM1DKM

Oder nutzen Sie unser Spenden-Portal auf
www.dkm-spendenportal.de

WEIHNACHTS- UND NEUJAHRSGRÜSS 2025/2026

Liebe Weggefährtinnen,
Liebe Weggefährten
liebe Freundinnen und Freunde des Kreuzbundes,

ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende – ein Jahr voller Begegnungen, Gesprächs, gemeinsamer Schritte und gegenseitiger Unterstützung. In unserer Gemeinschaft durften wir wieder spüren, wie wertvoll Nähe, Vertrauen und Zusammenhalt sind – gerade dann, wenn das Leben uns herausfordert.

Die Weihnachtszeit lädt uns ein, innezuhalten, dankbar zurückzublicken und neue Kraft zu schöpfen. Möge das Licht von Weihnachten Wärme in unsere Herzen bringen und uns ermutigen, auch im neuen Jahr Hoffnung und Zuversicht weiterzutragen.

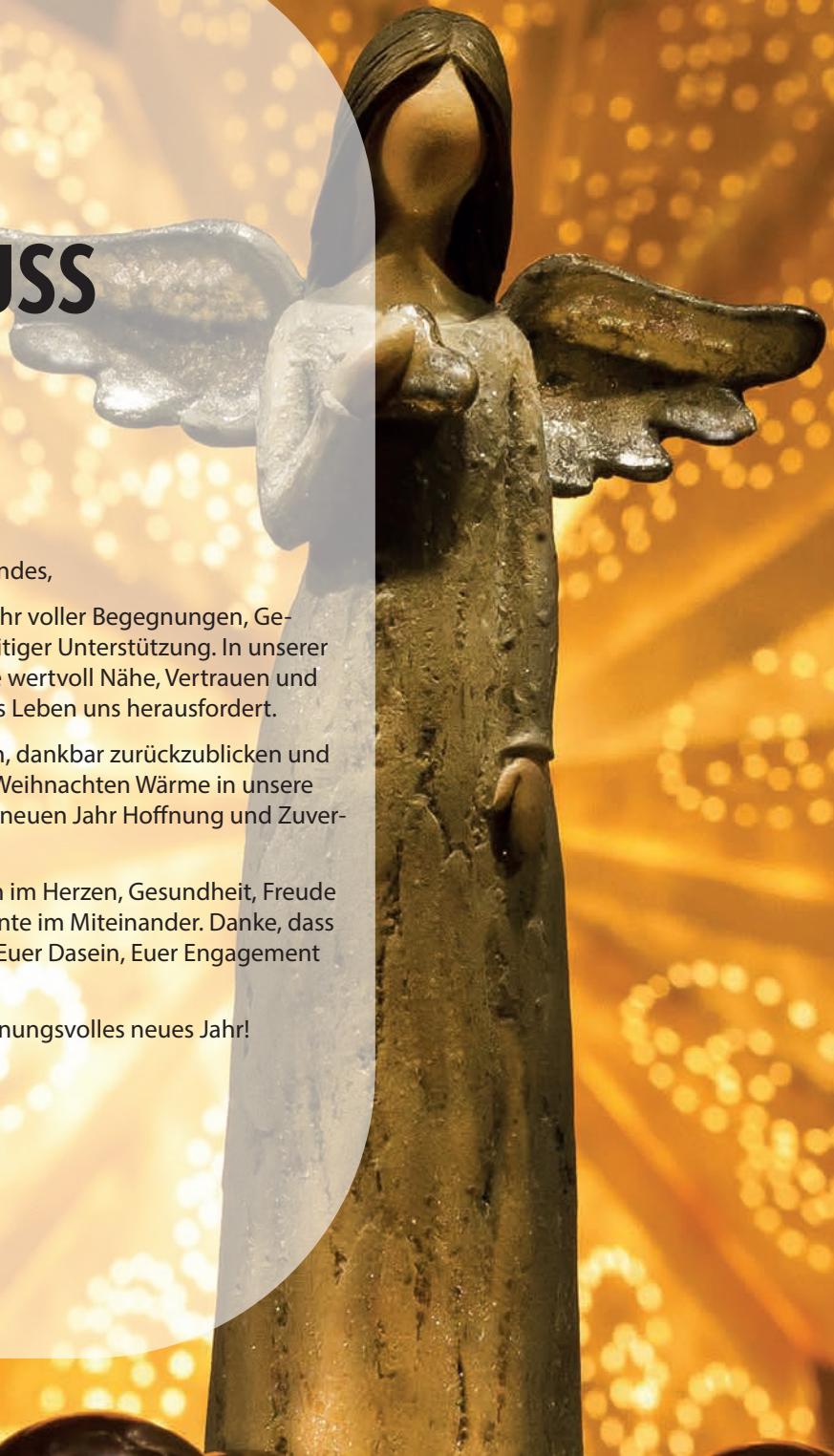
Für das Jahr 2026 wünschen wir Euch Frieden im Herzen, Gesundheit, Freude an den kleinen Dingen und viele gute Momente im Miteinander. Danke, dass Ihr den Kreuzbund mit Leben erfüllt – durch Euer Dasein, Euer Engagement und Euer Mitfühlen.

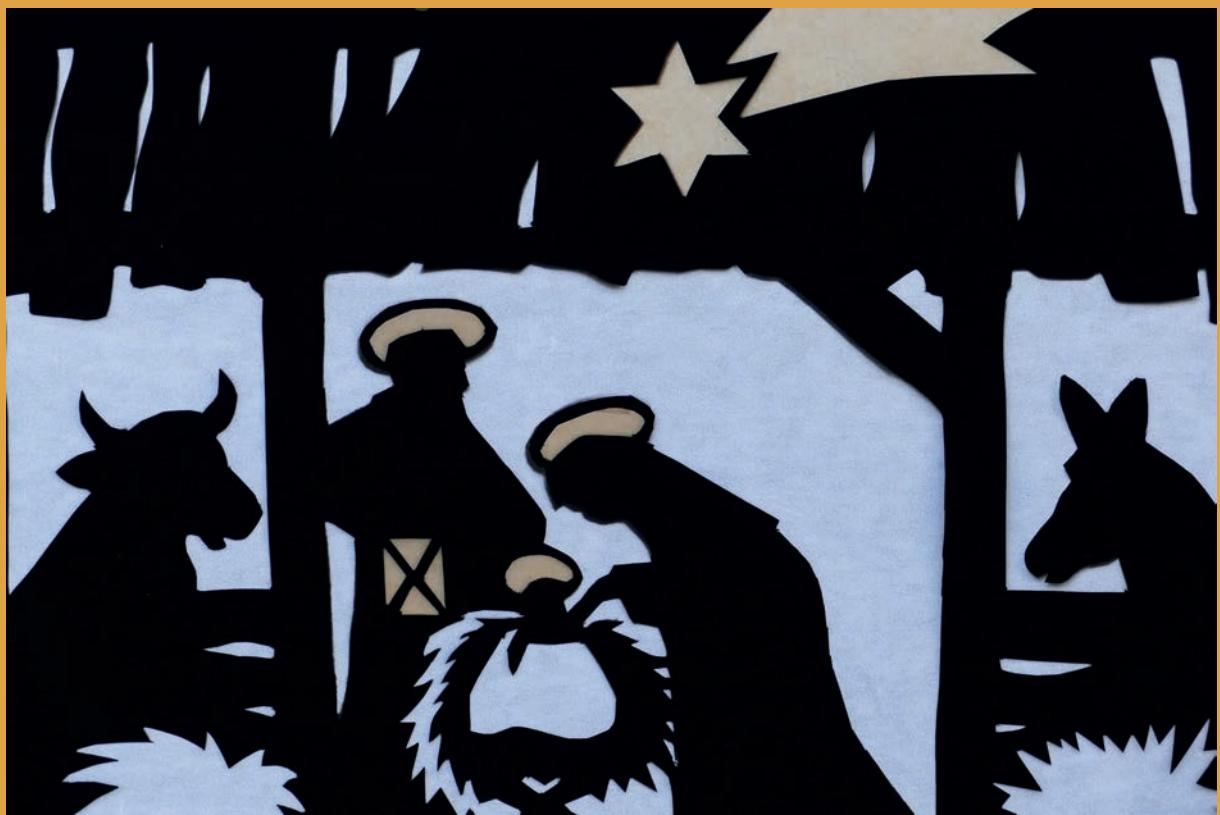
Frohe Weihnachten und ein gesegnetes, hoffnungsvolles neues Jahr!

Herzlichst

H. Stollfuß

Vorsitzende Kreuzbund DV Köln e.V.





Köstliche Geschenkideen

Gesund, lecker und nachhaltig!



Für jeden Anlass ein schönes Geschenk



Unsere hochwertigen BioPur-Säfte und -Brotaufstriche entstehen aus rein biologisch angebauten Früchten und Beeren in der Mosterei der Marienburg in Coesfeld, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

BioPur-Produkte werden mit Liebe und Sorgfalt produziert. Zu diesen Produkten werden in der Schreinerei und den kreativen Bereichen der Werkstätten individuelle Dekorationsartikel hergestellt, welche die BioPur-Produkte zu idealen Geschenken für Freunde und Familie sowie Mitarbeiter, Geschäftspartner und Jubilare werden lassen.

Auf Wunsch übernehmen wir auch den Verpackungs- und Versandservice. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ein Teil des Verkaufserlöses kommt der Josef-Neumann-Stiftung des Kreuzbund e.V. zugute.

