# GEMEINSAM offen(er)leben

NR. 27 JUNI 2010

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

**Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.**

www.kreuzbund-dv-essen.de

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Heute beginne ich mit einer Negativ-Meldung. Aus Mangel an Interesse und Interessenten musste die diesjährige Karnevalsveranstaltung leider abgesagt werden. Es ist umso trauriger, da sich viele hinter den Kulissen monatelang auf dieses Ereignis vorbereitet hatten.
Karneval wird es im DV trotzdem geben. Die nächste Veranstaltung soll 2012 stattfinden.
Willi Wietkamp beschreibt uns in seinem Impuls eine etwas eigenartige Darstellung des Schutzpatrons des Kreuzbundes, Johannes des Täufers. In der Kirche St. Johannis in Nieblum auf der Insel Föhr steht diese Figur.
Auf der Arbeitstagung im Januar wurde unter anderem die Wichtigkeit der Öffentlichkeitsarbeit widergegeben. Unter dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ wurde uns verdeutlicht, dass wir ohne Öffentlichkeitsarbeit nicht nur auf der Stelle treten, sondern zurückfallen.
Still-Leben Ruhrschnellweg - wird von allen Stadtverbänden der Diözese mitgestaltet. Am 18. Juli wird die A40 für einen Tag gesperrt und der Kreuzbund hat vier von 20000 Tischen für sich geordert. Über den Gewinn von Glup Eintrittskarten werden sich die Sieger des Ballonwettfluges sicherlich riesig freuen. Viele Überraschungen und Aktionen werden an den Tischen zu sehen sein.
Apropos Glup, Thomas Glup wird wieder eine Sondervorstellung für den Kreuzbund geben. Dieses Mal wird er mit seinem Ensemble das lustige Stück „Der Ferienkönig“ aufführen.
Das Projekt Suchtprävention in Schulen ist angelaufen. Das erste Tagesseminar wurde unter großer Beteiligung abgehalten. Viele Teilnehmer waren von der Themenvielfalt dieses Seminars überrascht.
Ein Großereignis fand in Duisburg statt. 50 Jahre jung wurde der Kreuzbund Stadtverband Duisburg. Mit einem Festgottesdienst, den Weihbischof Ludger Schepers zelebrierte, begann dieses Ereignis, welches in einem Festakt mit Festreden, Musik, dem überragendem Buffet und dem Tanz zum Abschluss den krönenden Höhepunkt des Festes bildete.
Wie in der letzten Ausgabe erwähnt, haben wir in dieser GEMEINSAM die nicht erschienen Artikel berücksichtigt.
Wie Anfang des Jahres von Euch angeregt, haben wir eine Rubrik Termine und Veranstaltungen im DV-Essen e.V. auf unserer Homepage unter

**http://www.kreuzbund-dv-essen.de/termine.php**

eingerichtet. Auch schreiben wir zu unseren Titelfotos einige Sätze, um die Verbindung der Fotos zum Kreuzbund darzustellen.
Für Eure Anregungen und Verbesserungsvorschläge bedankt sich das Redaktionsteam.

*Herzlichst, Friedhelm Schwickert*

## Zum Titelbild

### Der Weg in die Zukunft

Auf den Gleisen der Vergangenheit sprießen die Blumen der Gegenwart und zeigen ihre wahre Pracht, die unseren Weg in die Zukunft weist.
Die Geschichte dieser alten Gleise ist mit unserem Leben gleichzusetzen.
Die Vergangenheit hinter sich lassen, die Gegenwart suchtfrei genießen, dann kommt die wahre Schönheit zum Vorschein, die uns Hoffnungsvoll in die Zukunft blicken lässt.
Das haben wir, dank des Kreuzbundes erfahren, auch unsere Empfindungen ohne Suchtmittel zu beschreiben, die uns den Weg in diese Zukunft weist, das ist auch Hoffnung für diejenigen, die noch auf der Suche sind, ihren Weg zu finden.

## Aktion „Still-Leben Ruhrschnellweg – eine Metropole feiert“

Im Zeichen der Kulturhauptstadt 2010 werden 20.000 Tische auf der A40/B1, dem Ruhrschnellweg aufgestellt, … und der Kreuzbund ist dabei. Von sechs bestellten Tischen wurden uns vier Tische zugesagt. An vier Auf- und Abfahrten im Gebiet der Diözese Essen ist der Kreuzbund vertreten.

© TAS Emotional Marketing GmbH

An den Auf/Ausfahrten Essen-Kray sind die Stadtverbände Bochum, Bottrop, Gelsenkirchen und Gladbeck aktiv. An der Anschlussstelle Essen-Huttrop wird der SV Essen seine Kreativität darstellen. Die Stadtverbände Mülheim und Oberhausen werden an der Anschlussstelle Mülheim-Styrum den Kreuzbund präsentieren und die Auf-/Abfahrt Kreuz Duisburg wird vom Stadtverband Duisburg betreut.
Es wird vom Veranstalter eine Bierzeltgarnitur zur Verfügung gestellt. Sitzgelegenheiten sind für etwa 8 bis 10 Personen vorhanden. Von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr stehen uns die Tische zur Verfügung. Planungen für den Tag sind bereits getroffen. Der Kreuzbund wird an den Tischen einen Ballonwettbewerb veranstalten. Pro Tisch können wir 500 Ballons starten, natürlich nacheinander. Zu gewin-

**Impressum: Herausgeber:** Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V., Niederstr. 12-14, 45141 Essen Tel.: 0201 / 3 20 03 45
**Redaktion:** Artur Fensky, Klaus Heckhoff, Hans-Joachim Hönscher, Klaus Kölsch, Friedhelm Schwickert **Verantwortlich für den Inhalt:** Friedhelm Schwickert, E-Mail: fschwickert@gmx.de - **Gestaltung:** eWe 48282 Emsdetten **Herstellung:** Medienhaus Ortmeier, 48369 Saerbeck, **Titelbild:** Friedhelm Schwickert
**Redaktionsschluss:** Für die nächste Ausgabe (Nr. 28, Dez. 2010) 29. Oktober 2010
Bei unverlangt eingesendeten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken muss. Die Redaktion behält sich vor, Artikel und Leserbriefe gegebenenfalls zu kürzen.
Beiträge, die nach Sinn und Gedanken gegen unsere Satzung verstoßen oder dem Kreuzbundgedanken widersprechen, können nicht veröffentlicht werden.

nen sind pro Tisch zwei Eintrittskarten für die jährliche Glup-Theateraufführung im Rathaustheater Essen. Einige Ballons werden auf den Tischen an längeren Bindfäden befestigt, so dass das Logo des Kreuzbundes auf den hoch über den Köpfen stehende Ballons, schon von weitem zu sehen ist.
Außerdem werden Traubenzucker, Kugelschreiber, Haftnotizblocks und Bleistifte verteilt. Fleyer natürlich auch. Auf allen Artikel befindet sich das Kreuzbundlogo. Weiterer Kreativität sind an den Ständen an diesem Tag keine Grenzen gesetzt.
Die Aktion findet am 18. Juli 2010 statt und die Autobahn ist an diesem Tag auf eine Länge von 60 Kilometern von Duisburg-Häfen bis Dortmund Märkische Straße, gesperrt.
Wir werden über die Aktion weiter berichten.

Mehr Informationen im Internet unter:
**http://www.ruhr2010.still-lebenruhrschnellweg.de/deutsch/projekt/idee.html**

*Friedhelm Schwickert*

## Johannes der Täufer

Unser Bild zeigt eine ganz eigenartige Darstellung Johannes des Täufers, des Schutzpatrons des Kreuzbundes. Diese über lebensgroße Figur stammt aus der Mitte des 15. Jahrhunderts. Die Bemalung jedoch ist aus der Zeit des Barock. Das Buch und das Lamm, auf das Johannes zeigt, sind nachträgliche Ergänzungen. Man kann an der Haltung der Hand eindeutig erkennen, dass sie ursprünglich einen Stab gehalten hat, einen Kreuzstab vermutlich. Die Figur steht in Nieblum auf der nordfriesischen Insel Föhr in der evangelischen Pfarrkirche St. Johannes.

*Darstellung Johannes des Täufers, des Schutzpatrons des Kreuzbundes*

Johannes der Täufer ist der Vorläufer und Wegbereiter Jesu. Schon vor seiner Geburt wurde er bei der Begegnung seiner Mutter mit der Mutter des noch ungeborenen Jesus von der Erbsünde befreit. Er hatte, noch ungeboren, den ebenso noch ungeborenen Erlöser erkannt und zum ersten Mal auf ihn aufmerksam gemacht. Johannes geht ganz in seinem Propheten-Amt auf, das er in der Wüste und am Ufer das Jordan ausübt. Er hat in seiner Predigt auf Christus hingewiesen als „das Lamm Gottes, das die Sünde der Welt hinweg nimmt".
Aber er hat nicht nur auf das Leiden und Sterben Jesu am Kreuz hingewiesen, sondern er hat auch selbst Leid und Tod erfahren, auch darin ein „Vorläufer Jesu", der so seine ganz besondere Form der Kreuzesnachfolge verwirklicht.
Gegen Ende und durch das Ende seines Lebens wird das ganz deutlich: Johannes war bereits im Gefängnis des Herodes, dem er Vorwürfe gemacht hatte wegen seiner Ehe mit der Frau seines Bruders. Hier in der Einsamkeit der Gefängniszelle überdenkt er sein Leben. Fragen tauchen auf. Er hatte - wie die meisten seiner Zeitgenossen - eine ganz bestimmte Vorstellung, wie der verheißene Messias auftreten und tun würde, um Israel zu befreien. Aber nichts von all dem tat Jesus, er trat so ganz anders auf als man es erwartet hat. Er kümmert sich überhaupt nicht um die politischen Verhältnisse unter der römischen Besatzungsmacht. Er interessiert sich für die Armen, die Kranken und Elenden und für alle am Rande der menschlichen Gesellschaft. Für sie ist er da, ihnen hilft er.
War dieser Jesus wirklich der Messias, den die Propheten voraus verkündet hatten? Dem Johannes kommen Zweifel; Zweifel auch an seiner Berufung. Hatte er sich sein Leben lang umsonst abgemüht, weil er sich geirrt hatte? War alles vergeblich gewesen? Johannes durchlitt in der einsamen Dunkelheit des Gefängnisses nun auch die dunkle Einsamkeit des Glaubenszweifels.
In dieser seelischen Not schickt er seine Freunde zu Jesus: „Bist du es, der kommen soll, oder müssen wir auf einen anderen warten?"
Jesus geht in seiner Antwort scheinbar gar nicht auf die Frage ein. Er weist hin auf das, was ja eigentlich die Fragen des Johannes ausgelöst hatte: „Sagt ihm, was ihr seht und hört!" Und Jesus zitiert dann den Propheten Jesaja: „Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein und Armen wird die Frohbotschaft verkündet!" (Lk 7, 22f) Auf diese Weise macht Jesus deutlich, dass sich in ihm und durch ihn die messianische Prophetie erfüllt hat. Wir wissen nicht wirklich, wie Johannes diese Antwort aufgenommen und ob sie seine Zweifel beendet hat. Wir dürfen aber vermuten, dass er diese Botschaft verstanden und dass sie ihm Kraft gegeben hat.
Und dann wird im Evangelium über seinen Tod berichtet. (Mt 6,17-29)
Der Hass und die böse Laune einer Frau bewirken sein Ende. Herodes gibt aus Feigheit den Befehl zur Enthauptung. So endet das Leben dieses großen Propheten Johannes. Ist er gescheitert? Ein erledigter Prophet?
Das Johannes-Bild aus der Pfarrkirche in Nieblum zeigt uns, was trotz des äußeren Scheiterns unsichtbar geschieht. Es zeigt, dass Gott trotz aller äußeren Widerstände ans Ziel kommt, dass er zu seinem Recht kommt. Gott gewinnt, indem er verliert; er ist die Zukunft wo keine Zukunft zu sein scheint. Er lebt und macht lebendig - im Tod.
Machtvoll aufgerichtet steht Johannes da, hocherhobenen Hauptes. Unter seinen Füßen eine kleine gekrümmte Gestalt, die an der Kleidung als ein Vornehmer zu erkennen ist. Sie dient dem Johannes als Fußschemel. Es ist Herodes, der irdische Machthaber, der Johannes enthaupten ließ. Hier ist

dargestellt, was wirklich geschehen ist: Der, der den Johannes einen Kopf kleiner machen ließ, ist selbst klein und macht ihn nun groß!
Herodes, der sein Leben und sein Ansehen durch die böse Tat der Enthauptung retten wollte, hat beides verloren. Johannes, der sein Leben hingab um der Gerechtigkeit willen, hat es gewonnen. Sein Todestag wurde zum Geburtstag für das neue Leben, das uns Christus eröffnet hat. „Gewinnen, indem man verliert!" das ist die Botschaft unseres Schutzpatrons. Wir haben das Leben gewonnen, indem wir den Kampf gegen den Alkohol in der Kapitulation verloren haben!

*Pastor W. Wietkamp, Geistlicher Beirat*

## „Tue Gutes und rede darüber"

Unter diesem Motto gaben Bettina Burgsmüller vom Bundesverband und Friedhelm Schwickert vom Diözesanverband Essen praxisbezogene Informationen über Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V. Anlässlich des Arbeitstreffens des Diözesanverbandes mit den Vertretern/-innen der Stadtverbände und des Kreisverbandes gestalteten die Beiden in Form einer PowerPoint-Präsentation einen attraktiven und anregenden Vortrag.
Seit Jahren ist es eine gute Tradition, dass der Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen zum Informationsaustausch einlädt. Am 16.01.2010 war es wieder so weit. Die Resonanz auf die Einladung war sehr gut. Bis auf eine entschuldigte Absage waren alle Stadtverbände und der Kreisverband vertreten.

*Vortrag über Öffentlichkeitsarbeit während des Arbeitstreffens von Bettina Burgsmüller (Verantwortlich für Öffentlichkeitsarbeit im Bundesverband) und Friedhelm Schwickert (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im DV Essen).*

Nach dem Geistlichen Wort, das Pastor Willi Wietkamp gehalten hat, eröffnete der Vorsitzende Franz Drabiniok die Sitzung. Themen waren unter anderem das Seminarprogramm 2010, verwaltungstechnische Neureglungen bei der Kranken-kassenförderung sowie das neue Projekt „Schul-prävention", das der Diözesanverband im Oktober 2009 gestartet hat. Dieses Projekt ist auf zwei Jahre angelegt und wird im Frühjahr 2010 mit einem ersten Tagesseminar fortgeführt. Ziel des Projektes ist es, Weggefährtinnen und Weggefährten, die Informationen in Schulen durchführen, speziell für diese Aufgabe vorzubereiten.
Weitere Mitteilungen wurden aus dem Kreuzbund Bundesverband gegeben. Besonders zu erwähnen ist die hier die „Kommission Mitgliedschaft", die seit 2008 auf Berufung der Bundeskonferenz arbeitet und der erste Kreuzbund-Bundeskongress, der im Juni 2010 in Hamm stattfindet. Ein Schwerpunkt der Sitzung war die Aktion

**„Still-Leben-Ruhrschnellweg – eine Metropole feiert",**
die am 18. Juli 2010
im Rahmen der Kulturhauptstadt 2010 stattfindet.

Weitere Infos:
www.ruhr2010.still-leben-ruhrschnellweg.de.

Die Idee, an „der längsten Tafel der Welt" mitzuwirken, wurde begeistert aufgenommen. Der Kreuzbund Diözesanverband hat von sechs angefragten Tischen eine Zusage für vier Tische bekommen und diese gemietet. Die Gestaltung der Tische wird von den regional beteiligten Stadtverbänden übernommen. Das Interesse und die Diskussion über die möglichen Aktivitäten waren beeindruckend. Wir werden in unserer Ausgabe Nr. 28 im Dezember 2010 über diese Aktion berichten.
Die Veranstaltung schloss mit dem eingangs erwähnten Fachvortrag. Am 29.08.2010 wird die PowerPoint-Präsentation noch einmal bei dem Workshop „Öffentlichkeitsarbeit" zu sehen sein, der ebenfalls von den beiden Referenten gestaltet wird.

*Klaus Kölsch*

## 8. Diözesanausschusssitzung des DV Essen

Zum Beginn der diesjährigen Diözesanausschusssitzung am 27. Februar fand der Wortgottesdienst, den unser Geistlicher Beirat Willi Wietkamp abhielt, statt. Das Thema des Gottesdienstes Neuorientierung passte zum Ort der Sitzung, dem neuen Fortbildungszentrum der Caritas in Essen.
Da alle Stadtverbände und der Kreisverband der Diözese anwesend waren, begrüßte Franz Drabiniok die Teilnehmer umso herzlicher. Nachdem die Tagesordnung angenommen wurde, berichteten die Vorstandsmitglieder aus ihren Aufgabenberei-chen, wobei die positiven Aspekte überwogen. Der Vorsitzende ging noch auf die Mitgliedschaft im Kreuzbund, Koordinierung der Seminarangebote, Öffentlichkeitsarbeit über das Projekt Suchtprävention in Schulen usw. ein.
Klaus Kölsch gab den Bericht des Kassierers als PowerPoint-Präsentation. So konnten alle Teilnehmer auch optisch den Ausführungen folgen.
Die Kassenprüfer Rolf Janshen und Wolfgang Schneider bestätigten dem Kassierer eine hervorragende Arbeit und Rolf Janshen stellte den Antrag

Gespannt blickten die Teilnehmer auf die PowerPoint-Präsentation des Kassierers Klaus Kölsch.

auf Entlastung. Per Handzeichen wurde diese erteilt. Dann ergriff Werner Frochte (Teamsprecher des SV Essen) das Wort und stellte den Antrag auf Entlastung des Vorstandes, welche ebenfalls per Handzeichen erteilt wurde.
Daran schlossen sich Informationen aus dem Diözesanverband an, die unter anderem aus dem Rundschreiben wegen Förderung der Suchthilfe durch das Land NRW und dem Positionspapier der „Diözesan-Arbeitsgemeinschaft Sucht" und der Kommission Mitgliedschaft bestanden.
Nach diesem anstrengenden Vormittag wurde eine Pause eingelegt um das Mittagessen in der Cafeteria einzunehmen und sich etwas zu entspannen.
Die voraussichtlichen Veranstaltungstermine des 2. Halbjahres wurden angerissen, wie Heilige Messe und Abend der Begegnung am 26. 6. 2010, am 10. 7. 2010 Treffen aller Gruppenlei-ter/innen des DV Essen, Still-Leben Ruhrschnellweg am 18. 7. 2010, die Arbeitssitzung am 18. 9. 2010 mit SV/KV-Vertreter/innen und den Bundesdelegierten und am 19. 3. 2011 die Diözesandelegiertenversammlung mit Vorstandswahlen in Mülheim.
Nach dem Bericht über die Bundeskonferenz und einem Ausblick auf die Bundesdelegiertenversammlung schloss der Vorsitzende diese Veranstaltung, worauf er die Teilnehmer in das verdiente Wochenende entließ.

*Friedhelm Schwickert*

## Multiplikatoren-Arbeitstagung „Öffentlichkeitsarbeit" in Speyer

Vom 12. bis zum 14. März fand in Speyer die Arbeitstagung für Öffentlichkeitsarbeit statt. Bettina Burgsmüller als Beauftragte des Bundesvorstands für Öffentlichkeitsarbeit und Gunhild Ahmann als Referentin begrüßten die Teilnehmer/-innen der Arbeitstagung am Anreisetag.
Bei der anschließenden Vorstellungsrunde lernten sich die Teilnehmenden Multiplikatoren etwas näher kennen. Nachdem die Termine für 2010/2011 bekanntgegeben und neues aus dem Bundesvorstand mitgeteilt wurde, berichteten die Multiplikatoren von ihren Aktivitäten. Hierbei hoben sie hervor, dass das Hauptaugenmerk zurzeit darauf liegt, eine bessere Durchdringung in den Diözesen zu erreichen. Damit war aber auch schon der erste Abend beendet.
Samstag begann der ernstere Teil der Arbeitstagung mit dem Thema: ***Gestaltung von Jubiläen.***
Wobei der Erfahrungsaustausch der Multiplikatoren zeigte, dass Jubiläumsveranstaltungen in den Diözesen weitgehend gleich gestaltet werden. Festgottesdienst, Festakt mit Grußworten von Kooperationspartnern (z.B. Caritas), Kommunalpolitikern und sonstigen Förderern, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, unterschiedliches Rahmenprogramm, Festschriften, Jubiläumshefte, Chroniken. Es kamen aber auch viele neue Ideen von den Multiplikatoren hinzu.
Weiter wurde in Kleingruppen eine Checkliste für Jubiläumsveranstaltungen erarbeitet. Wobei die Basis sehr stark eingebunden werden soll. (In der Geschäftsstelle kann eine Planungshilfe in Form einer Excel-Tabelle abgerufen werden)
Für diesen Vormittag reichte das Programm. Nachmittags gingen die Teilnehmer ins Historische Museum von Speyer und sahen sich die Fotoausstellung Idole an. Das war die richtige Entspannung. Aber dann ging es in die nächste Runde.

Treffen der Multiplikatoren zur Ausstellung „Idole" im Historischen Museum.

Das 2. Thema: ***Bessere Nutzung verbandlicher Strukturen zur Optimierung der Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung.***
Gunhild Ahmann hielt einen Vortrag zu Grundsätzen der Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund um daraus Empfehlungen zur Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation im Kreuzbund zu erarbeiten.
Wir bildeten wieder Kleingruppen um folgende Fragen zu beantworten:
Wie gelingt eine bessere Vernetzung der Öffentlichkeitsarbeit innerhalb und außerhalb des Verbandes?
Wie gelingt eine stärkere Durchdringung bis zur Basis? Welche Unterstützung brauchen die Multiplikatoren von wem?
Das Ergebnis der Gruppenarbeit ergab, dass Öffentlichkeitsarbeit keine punktuelle Aufgabe ist. Sie ist ein kontinuierlicher Prozess, der sich nach den Aufgaben und

Erfordernissen anpassen muss. Das erfordert sehr viel Geduld und die Ergebnisse sind nicht sofort messbar. Wichtig ist dabei natürlich der Erfahrungsaustausch der Multiplikatoren untereinander und das ist nur auf den Arbeitstagungen möglich.
Der Abend war frei um in Speyer eines der vielen Eiscafés aufzusuchen. Das hat sich natürlich für alle gelohnt, denn der Austausch untereinander während dieses erholsamen Abends war sehr gut.
Am letzten Morgen wurden Themen von den Multiplikatoren für die nächste Arbeitstagung im Herbst in Erfurt vorgeschlagen.
Zum Ende der Arbeitstagung gab es noch eine Abschlussrunde mit dem Ergebnis, dass „Alte Hasen" und „Neulinge" miteinander sehr viel erreichen können und der Austausch untereinander sehr wichtig ist. Ich glaube, dass alle Teilnehmer von dieser Veranstaltung viel mitgenommen haben.

*Friedhelm Schwickert*

## Vorstellung mit Thomas Glup

Seit fünf Jahren erleben wir Thomas Glup in den unterschiedlichsten Programmen und Insze-nierungen. In diesem Jahr gibt es für den Kreuzbund ein besonderes Bonbon. Es ist uns gelungen, den Publikumsliebling für eine Sonder-vorstellung der Erfolgskomödie „Der Ferienkönig" zu gewinnen. Dieses Stück hatte Heinz Erhardt sich einst auf seinen Leib geschrieben, konnte es jedoch aufgrund eines Schlaganfalls nicht mehr selber spielen.

Das Theater im Rathaus Essen hat diese witzige Komödie nun mit Thomas Glup in der Hauptrolle neu inszeniert. Den Erfolg des Stückes kann man schon an den Besucherzahlen erkennen. Seit März 2010 sind alle Vorstellungen restlos ausverkauft. Zum Inhalt sei nur so viel verraten: Als Prinz wider Willen und Wissen mischt der erfolglose Versicherungsvertreter Heinz Weiss eine skurrile Feriengesellschaft an der Côte d`Azur der 1950er Jahre auf. Heinz Erhardts Humor vom Feinsten, dazu Thomas Glup und ein wunderbares Ensemble machen´s möglich.
Die Vorstellung am 31. Oktober 2010 beginnt ausnahmsweise um 15 Uhr! Die Karten zum Sonderpreis von 12.00 € erhalten Sie wie immer in unserer Geschäftsstelle bei Barbara Kölsch, Tel.: 0201/3200345. Ab wann die Karten zu erhalten sind, bitte auf unserer Homepage unter http://www.kreuzbund-dv-essen.de/termine.php nachsehen.

## Suchtprävention in Schulen mit Kreuzbund und Caritas

Am 26. März 2010 startete eine Schulungsmaßnahme zur Suchtprävention in Schulen, im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen. Erstmalig wurden Teilnehmer/innen aus den Psychosozialen Beratungsstellen für Suchtkranke und aus dem Kreuzbund Selbsthilfeverband der Caritas gemeinsam geschult. Als Referentin konnte Frau Heike Kleinert vom Suchthilfezentrum Nikolausburg in Duisburg gewonnen werden. Heike Kleinert begann sofort mit einem Paukenschlag, indem sie die vier Berufe aufführte, die prozentual die meisten Alkoholkranken aufweisen. Dieses sind Ärzte, Priester, Lehrer und Anwälte. Der Einstieg war gelungen. Was wir von dem Workshop und der Referentin erwarten um uns gut in Schulen präsentieren zu können, war die nächste Frage und so waren alle Teilnehmer sofort integriert und engagiert dabei.
Natürlich wurden die Themen, welche alkoholischen Getränke bevorzugen Jugendliche? welche alkoholischen Getränke können Jugendliche ab 16 Jahren kaufen und welche erst ab 18 Jahren? und wer darf was in der Öffentlichkeit konsumieren? Alle diese Fragen wurden ausführlich besprochen, damit wir auch Jugendlichen Rede und Antwort stehen können. Gleich ging es weiter mit dem Trinkverhalten der Jugendlichen Schüler und Schülerinnen. Dabei wurden „Trinkspiele" genannt, die niemand von uns kannte. Komasaufen, Flaschendrehen Knobeln oder Vorglühen waren ja bekannt. Aber als dann Namen wie „Last man standing, Sissisaufen, Flunky Ball oder Schlauchen" und deren Spielregeln bekannt wurden, waren wir nicht nur sprachlos, wir waren geschockt.

*Auf dem Foto von links: Ehepaar Buschmann vom Kreuzbuns SV Duisburg, Holger Altmann vom Kreuzbund DV Essen, Referentin Heike Kleinert vom Suchthilfezentrum Nikolausburg in Duisburg und Seminarleiterin Hildegard Pleuse vom Caritas Diözesanverband Essen*

Frau Kleinert spielte mit den Teilnehmer/innen eine Unterrichtsstunde in einer Schulklasse nach (12 bis 14jährige). Diese Unterrichtsstunde war zeitlich eine Doppelstunde in der Schule, also 90 Minuten. An diesem gut dargestellten Unterricht konnten wir erlernen, wie Prävention in Schulen bei den Jugendlichen gut ankommt und auch Wirkung hinterlässt.
Der Vormittag verging rasend schnell, was mir zeigt, dass dieser Workshop kurzweilig und doch hilf- und lehrreich ist.
Das Mittagessen in der Cafeteria hatten sich alle redlich verdient.

Nach der Pause wurden die Grundlagen der „Arbeitshilfe zur Suchtprävention für Kinder und Jugendliche“, die Arten von Suchtmitteln und auch die rechtlichen Aspekte durchgearbeitet.
Allen Teilnehmer/innen ist klar geworden, dass die nächsten folgenden Workshops zum Thema Suchtprävention in Schulen, in Kleingruppen erarbeitet werden muss, um gut gerüstet und erfolgreich in der Suchtprävention zu arbeiten. Das angelaufene Projekt kann nur miteinander gelingen, wenn Mitarbeiter/innen von Caritas und Kreuzbund, sich der Problematik Suchtprävention in Schulen gemeinsam annehmen.

*Friedhelm Schwickert*

## Klausurtagung des Diözesanvorstandes

Die diesjährige Klausurtagung des Diözesanvorstandes fand vom 9. bis zum 11. April 2010 in der Kath. Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr, statt. Es wurden viele aktuelle Themen angesprochen, über Erreichtes berichtet und neue Ideen und Aktivitäten angegangen.
Für das Jahr 2010 werden folgende Ziele angestrebt:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Ausgestaltung der einzelnen Arbeitsbereiche
- Zusammenarbeit im Seminarwesen des Diözesanverbandes Essen mit den Stadtverbänden und dem Kreisverband

Des Weiteren wurden über die Neuwahlen 2010 gesprochen. Auf der nächsten Diözesandelegierten Versammlung 2010 stehen im Vorstand turnusmäßig folgende Funktionen zur Wahl an:
1. stellv. Vorsitzender, Geschäftsführer sowie 3 Beisitzer. Wer im Diözesanvorstand mitarbeiten möchte ist herzlich eingeladen, sich zu bewerben. Die einzelnen Kandidaten werden in der nächsten Ausgabe der Gemeinsam ausführlich vorgestellt.
Diese arbeitsintensive Klausurtagung fand in einer entspannten Atmosphäre statt.

## Frauen sind anders

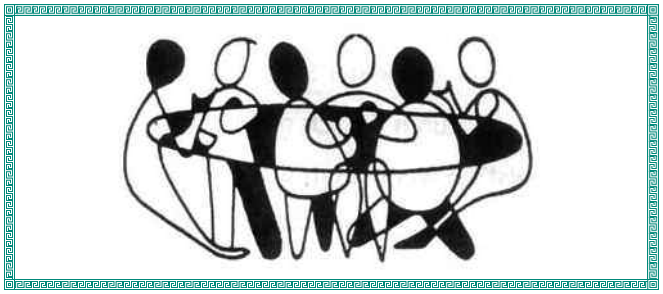
Hilde Wasner und Bettina Burgsmüller luden die Frauensprecherinnen aus allen Städten zu dieser Arbeitstagung, die unter dem Motto „Frauen sind anders“ stand, am 28. März 2009 nach Essen-Werden zum Fortbildungszentrum des Caritasverbandes ein. Bei der kreativen Gestaltung von Collagen in kleinen Gruppen zu den Inhalten „Eine richtige Frau" und „Ein richtiger Mann" kristallisierte sich folgendes heraus: Frauen wie Männer mögen die Natürlichkeit, einen gepflegten, attraktiven Partner mit erotischer Ausstrahlung und Humor. Sie möchten in der Zweisamkeit lachen und sich austauschen. Frauen wie Männer mögen ein gemütliches Zuhause, gutes Essen und ein sich gegenseitiges Verwöhnen.
„Frauen sind anders" und trotzdem in ihren Gefühlen, Vorstellungen, Handeln und sich Präsentieren nicht viel anders als Männer. Frauen haben im letzten Jahrzehnt in der Gesellschaft sehr aufgeholt. Sie sind nicht nur Mutter, Geliebte, Köchin, Putzfrau und für das häusliche Leben zuständig, sondern haben gelernt, etwas für ihre eigene Persönlichkeit zu tun. Viele Frauen fahren „zweigleisig" und üben auch noch ihren Beruf aus. Das macht sie unabhängig, selbstbewusst und interessant in der partnerschaftlichen Beziehung. Hierzu sei auch erwähnt, dass an der Spitze des Bundesverbandes des Kreuzbundes eine Frau steht.
Die Arbeitstagung machte deutlich, dass Frauen in der heutigen Zeit doppelt so viel leisten müssen wie Männer, um eine Führungsposition zu erhalten, sie verdienen nach wie vor weniger Geld als Männer und müssen die männliche Seite ihrer Fraulichkeit entdecken, um sich in der Männerdomäne der Gesellschaft zu behaupten und durchzusetzen.
Der Erfolg dieser Arbeitstagung war gekennzeichnet von einer großen Offenheit, viel Vertrauen und gegenseitigem Verständnis. Der Humor blieb auch nicht auf der Strecke. Es wurde viel gelacht und auch für das leibliche Wohl gesorgt.
Die Teilnehmerinnen dankten Hilde Wasner und Bettina Burgsmüller für ihren unermüdlichen Einsatz sowie für die gute Organisation und Durchführung dieser Arbeitstagung unter dem Motto „Frauen sind anders."

*Regine Schulz, Essen-Werden*

## Was sind soziale Netzwerke und was können sie leisten?

*Zusammen ist man weniger allein, das ist die Überschrift eines Buches und eines Filmes über eine außergewöhnlichen Wohngemeinschaft von ziemlich unterschiedlichen Menschen, die das Leben zusammen gewürfelt hat und die sich auf bemerkenswerte Weise gegenseitig unterstützen.*
In Zeiten, als es noch Großfamilien gab, funktionierten gewachsene Strukturen und Unterstützungssysteme häufig noch gut. Die Großeltern waren für ihre Enkel da und umgekehrt. Menschen mit Handicaps wurden von der Solidarität der Gemeinschaft getragen und nicht in Spezialeinrichtungen ausgesondert. Die typischen Kleinfamilien von heute halten den Belastungen der Gesellschaft immer weniger stand und zerbrechen oftmals. Viele Kinder wachsen als Einzelkinder und mit nur einem Elternteil auf und kommen häufig erst im Kindergarten mit Gleichaltrigen zusammen.
Es gibt immer mehr Single-Haushalte; Vereinzelung und Vereinsamung bei immer mehr Menschen führen dazu, dass die Depression sich immer mehr zu einer Volkskrankheit entwickelt.
Es gibt Studien, die eine Häufung von Alzheimer und Demenzerkrankungen bei Singles feststellen.

Alleinsein tut nicht immer gut und doch finden sich viele Menschen damit ab, reden sich ihre Unabhängigkeit schön und entfernen sich schließlich mehr und mehr von ihrem Bedürfnis nach Gesellschaft und Gemeinschaft. Die Muster, mit denen wir auf andere Menschen zugehen und uns von ihnen entfernen, haben wir meist schon in der Kindheit gelernt. Aber es ist nie zu spät, umzulernen oder dazuzulernen.
Krankheiten und Lebenskrisen können uns ins Bewusstsein rufen (zeigen), dass wir andere Menschen brauchen.
Glück hat, wer auf eine intakte Familienstruktur und einen hilfreichen Freundeskreis zurückgreifen kann. Es ist nicht wichtig, sehr viele Freunde zu haben, auf die Verlässlichkeit kommt es an. Auch eine gute Nachbarschaft oder gar Hausgemeinschaft ist wichtig. Nicht ohne Grund boomt z. Zt. das Interesse an Wohnprojekten bei älter werdenden Single-Frauen, aber auch bei Paaren, die nicht zu zweit allein alt werden möchten.



Soziale Netzwerke werden auch von Zukunftsforschern gepriesen und deren Notwendigkeit angemahnt.
Wenn wir also entschieden haben, unser Einzelkämpfertum aufzugeben und uns nach Gleichgesinnten umzuschauen, begegnen wir u. U. einer Selbsthilfegruppe oder entwickeln den Wunsch, eine solche zu gründen.
Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich mit der gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten oder psychischen und sozialen Problemen auseinandersetzen.
Selbsthilfe bedeutet Verantwortung zu übernehmen für das eigene Leben. Häufig führt die Frustration mit ärztlicher oder medikamentöser Behandlung Menschen dazu, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Zu erfahren: „anderen geht es genauso wie mir, ich bin nicht alleine mit meinem Problem" kann eine riesige Erleichterung bedeuten. Hat eine Gruppe es geschafft, untereinander Vertrauen aufzubauen durch gemeinsame Gespräche und Aktivitäten, können die Mitglieder sich zu Expertinnen in eigener Sache entwickeln und professionelle Hilfe gezielter und ggf. kritischer in /Anspruch nehmen.
Welche Hürden und Stolpersteine gibt es auf dem Weg zu einem gut funktionierenden sozialen Netzwerk?
In einer Gruppe kommen oft grundverschiedene Menschen zusammen. Da ist die Kommunikation und Kooperation nicht immer so einfach. Auf der einen Seite gibt es z.B. die Macherinnen, die gerne Verantwortung übernehmen und auf der anderen Seite die Verantwortungsmuffel, die gerne mäkeln und die anderen vorschicken, aber nicht wirklich bereit sind, die Verwirklichung ihrer Wünsche selbst in die Hand zu nehmen.
Dann gibt es die Wortführerinnen und Vielredner, die in Diskussionen den größten Redeanteil haben und die Stillen, die mit etwas Ermutigung manchmal sehr gute Beiträge liefern können.
Gelingt es einer Gruppe nicht, eine Balance zwischen diesen beiden Polen herzustellen, kann das zum Aus für die Gruppe führen, wenn die Dauerverantwortlichen ihre Überforderung nicht erkennen und die Arbeit hinwerfen. Ebenso ist es nicht einfach, die richtige Art zu finden, Aufgaben zu delegieren, an andere abzugeben, ohne als Chefin aufzutreten und sich Machtgehabe vorwerfen zu lassen.
In konflikthaften Situationen ist es u. U. angebracht sich von neutralen Personen helfen zu lassen, die von außen kommen und sich mit Gruppenprozessen auskennen.
Was kann eine Gruppe gemeinsam erreichen?
Im persönlichen Bereich kann die Erfahrung, dass andere ähnliche Probleme zu bewältigen haben wie man selbst, sehr entlastend sein. Dies kann auch zu der Erkenntnis führen, dass meine Schwierigkeiten nicht immer in persönlichem Unvermögen, sondern auch in gesellschaftlichen Strukturen begründet sein können.
Das Erlebnis, dass das eigene (Ohr) Zuhören und Verständnis dem anderen Gruppenmitglied helfen kann, kann mir auch Abstand zu meinen Problemen verschaffen.
Der Einwand vieler Menschen gegen das Engagement in einer Selbsthilfegruppe besteht häufig darin, sich nicht auch noch die Leidensgeschichten anderer anhören zu können/wollen, hat man doch schon genug mit seinen eigenen Problemen zu tun. Es ist durchaus berechtigt, sich selbst zu schützen, wenn eine Geschichte einem zu nahe geht, hier muss frau dann auch selbstbewusst dazu stehen und ihre Grenzen ziehen. Eine mit der Zeit immer größere Offenheit und Ehrlichkeit in der Gruppe ist ein guter Nährboden für Freundschaften und Vertrauensbindungen.

*Inge Becker, KB-Gruppe, Mühlheim an der Ruhr*

## Aus der Sucht zur Sterbebegleitung

Meine Sucht ist die Medikamentenabhängigkeit, die ich wie alle Abhängigen, lange versuchte geheim zu halten. Früher wurden Suchtkrankheiten verschwiegen, bis mein körperlicher und geistiger Zusammenbruch nichts mehr verheimlichen konnte. Ich habe kalt entzogen. Wie viel Tode ich gestorben bin, konnte ich nicht zählen, aber ich habe es geschafft. Damals habe ich mich entschlossen: Einen Rückfall lasse ich niemals zu.

Hilfe zur Selbsthilfe war stets eine meiner Aufgaben. Als ich im letzten Jahr aus meinem Beruf als Krankenschwester ausschied, wollte ich den Schwerstkranken helfen.
Ich entschloss mich, Seminare der Sterbebegleitung zu besuchen, um mich im Umgang mit den schwerstkranken Menschen sicher zu fühlen. Ich habe nie geglaubt, wie groß das Bedürfnis der Patienten ist, mit jemanden zu sprechen, einfach nur zu reden. Durch sie habe ich gelernt zu Schweigen und dabei die Hand zu halten, einfach nur Zeit für einen Menschen zu haben. Ich fühle mich frei, Helfen macht frei.

*Rita Kräft*

## Frauengesprächskreis

Seit 2007 findet wieder ein Frauengesprächskreis im Stadtverband Mülheim an der Ruhr statt. Der Gesprächskreis soll ein lockeres Treffen von Frauen

*Der Frauengesprächskreis kann bei schönem Wetter auch in anderer Umgebung stattfinden.*

sein, die sich über frauenspezifische und andere Themen nur mal mit Frauen austauschen wollen. Bei allem Ernst soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. So kann an einem heißen Sommertag die Gesprächsrunde auch mal in die nahe gelegene Eisdiele verlegt werden. Das Angebot richtet sich nicht nur an Gruppenmitglieder sondern soll auch allen interessierten Frauen offen stehen. Hierdurch ist also auch eine Möglichkeit gegeben den Kreuzbund näher kennen zu lernen. Der Gesprächskreis findet immer am 2. Freitag im Monat in den Räumen der Caritas–Beratungsstelle an der Hingbergstraße 389 um 19.30 Uhr statt. Weitere Informationen über uns und den Kreuzbund in Mülheim an der Ruhr unter www.kreuzbund-muelheim.de. Wir würden uns über weitere Interessentinnen freuen, die die Gesprächsrunde bereichern. Kontakte unter Tel.: 0208 / 389719 und 0208 / 428445.

*Hanni Heckhoff*

## Aussagen und Wünsche einer Angehörigen

Ich wünsche mir, wenn ich am Anfang die Gruppe besuche, das *ich unterstützt, ermuntert und bestärkt* werde, mein subjektiv erlebtes Leid mitzuteilen. Rationalisieren, Herunterspielen und Schönfärben kann ich selbst.
Es ist schön wenn man *mir Mut macht,* denn Angst und Zweifel habe ich genug. Wenn ich frage, was ich für den Kranken tun kann, dann *geht doch erst einmal auf mich ein.* Zwischen Nichts und Alles gibt es vielleicht auch Grautöne. Ein Suchtkranker braucht lange (oft viele Jahre) um zur Krankheitseinsicht zu gelangen und zu begreifen, das er nur für sich zur Gruppe gehen kann und muss. Habt dieselbe *Geduld mit mir. Ich bin auch krank.*
Ich bin Angehörige/r eines abhängigen Menschen und besuche aus diesem Grunde eine Kreuzbundgruppe. Ich möchte *als eigener, selbst leidender Mensch behandelt werden* und nicht als Anhängsel eines Anderen. Ich wünsche mir, dass meine Gruppenmitglieder *mich darauf aufmerksam machen, wenn ich diese Position verlasse,* und mich wie ein Anhängsel verhalte, mich dann aber auch lassen.
Ich möchte die Möglichkeit haben zusätzlich zum Besuch der Kreuzbundgruppe eine/n *Fach-Therapeuten/in für Angehörigenprobleme* zu besuchen. Ich wünsche mir, das eine *Informationsreihe für Angehörige* eingerichtet wird die ich zusätzlich besuchen kann.
Selbstverständlich bin ich zuerst sehr daran interessiert die Abhängigkeitserkrankung verstehen zu lernen, und dem Kranken zu helfen, aber ich will lernen, dass ich in *erster Linie deshalb zur Gruppe gehe, um für mich zu sorgen!*
Mein Wunsch ist es, das, wenn ich über meine Sorgen spreche, nicht von anderen Gruppenmitgliedern zu hören bekomme, welches und wieviel Verständnis ich für Suchtkranke haben soll, sondern sie sollen *Verständnis für mich und meine Probleme haben.*
Mein Wunsch ist, zu *begreifen,* dass das Zusammenleben mit einem Kranken auf Dauer auch die Angehörigen krank macht und dass mit einer Abstinenz des Kranken keinesfalls zwangsläufig die Angehörigen gesunden.
Es geht auch nicht darum, wer mehr durch die Krankheit gelitten hat oder noch leidet, sondern das wir *gemeinsam durch gegenseitige Hilfe gesund werden.*
Ich habe Verständnis dafür, wenn es in der Gruppe auf des Messers Schneide steht, dass der Leiter, /die Leiterin dem Suchtkranken als 1. Sprecher den Vorzug geben. Aber, wie oft steht es eigentlich auf „des Messers Schneide"?

*Maria*

## 50 Jahre Kreuzbund - Im Wandel der Zeit

Der Stadtverband Duisburg feierte am 20. März sein 50jähriges Bestehen mit einem großen Fest. Die

Schirmherrschaft hat der Oberbürgermeister der Stadt Duisburg, Adolf Sauerland, übernommen.
Das Jubiläum begann mit einem Festgottesdienst in der Pfarrkirche St. Peter und Paul. Die Heilige Messe begann schon mit dem feierlichen Einzug der kleinen Prozession durch den Mittelgang der Kirche. Angeführt von den Messdienern, denen die Kreuzbundbannerdelegation folgte. Hinter ihnen

*Der feierliche Einzug zum Festgottesdienst in die Pfarrkirche St. Peter und Paul.*

die Geistlichen, die den Weihbischof in ihre Mitte nahmen und zusammen langsamen Schrittes zum Altar gingen. Die Orgelbegleitung rundete dieses Bild akustisch ab.
Weihbischof Ludger Schepers ließ es sich nicht nehmen, diesen Gottesdienst in der überfüllten Kirche, zu zelebrieren. Als Konzelebranten unterstützten ihn der Geistliche Beirat des Bundesverbandes (Kreuzbund) Pastor Wilhelm Wietkamp, Pastor Ludger Funke (Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Stadtverbandes Duisburg), Stadtdechant Bernhard Lücking, Pastor Rainer Tolksdorf und Pastor Hans-Peter Latsch. Der Chor streichelte mit seinen liebevoll und gefühlvoll vorgetragenen Liedern die Herzen der Gläubigen. Zehn Messdiener und die Bannerträger des Kreuzbundes vervollständigten das feierliche Bild um den Altar. Ob die Lesung von Heinz Schorn vorgetragen, die Predigt vom Weihbischof oder die Fürbitten von Karin Schorn gelesen wurden, alles war aufeinander abgestimmt. Auch die Worte, die Ursula Gräfe mit besonderer Betonung vortrug, gaben den Messebesuchern Anlass zum Nachdenken.
Die Messe war dem 50jährigen Bestehen des Stadtverbandes würdig. Wie die Messe begann, so endete sie auch mit dem Auszug der kleinen Prozession.
Der Weihbischof ließ es sich nicht nehmen, nach der Messe jedem Besucher die Hand zu reichen, wünschte noch einen schönen Abend und wartete im Portal der Kirche bis auch der letzte Gläubige die Kirche verlassen hatte.
Der anschließende Festakt im Kulturzentrum Steinhof war die stilvolle Fortsetzung der begonnenen Feier, wobei die musikalische Umrahmung durch das Rheinische Streichquartett genau die richtige Besetzung war. Der Festakt begann im (etwa 400 Gäste) vollbesetzten Saal, mit der Begrüßungsrede des Gastgebers Heinz Schorn als Vorsitzender des SV Kreuzbund-Duisburg, der sich bei allen Gästen für das zahlreiche Erscheinen, dass doch die Wertschätzung des Kreuzbundes und besonders in diesem Fall des Jubilars, dem Kreuzbund SV Duisburg, ehrte.
Er hob das Erscheinen der Ehrengäste: Oberbürgermeister Adolf Sauerland, Caritasdirektor Hans-Jürgen Kocar und seinem Vorstandskollegen Ulrich Fuest, Kreuzbund Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen, Kreuzbund-Bundesvorsitzende Angelika Spitz, Diözesanvorsitzender im Bistum Essen Franz Drabiniok und vom Bistum Münster Diözesanvorsitzender Winfried Gausmann, hervor.
Caritasdirektor Hans-Jürgen Kocar stellte in seinem Grußwort die langjährige Zusammenarbeit, 40 Jahre, mit dem Kreuzbund Duisburg heraus. Leider, so kündigte er seinen beruflichen Abschied an, um in den verdienten Ruhestand zu gehen.
Dann verlieh er Heinz Schorn das Caritas-Ehrenzeichen in Silber für seine langjährigen

*Heinz Schorn, Vorsitzender des Kreuzbund Stadtverbandes Duisburg, bei seiner Begrüßungsrede im Festsaal.*

Verdienste im Kreuzbund und der Zusammenarbeit mit der Caritas, was mit einem lang anhaltendem Beifall honoriert wurde.
Oberbürgermeister Adolf Sauerland würdigte auch die Verdienste des Gründers des Kreuzbundes Duisburg, Julius Ilsen und dessen Nachfolgerin Ursula Gräve so wie Heinz Schorn, die der Stadt durch ihr Engagement als Wegbereiter des Selbsthilfegedankens große Dienste erwiesen haben. Weiter teilte er mit, dass finanzielle Unterstützungen des Kreuzbundes über die neu gegründeten Stiftungen möglich wären und

wünschte dem Stadtverband weiterhin viel Erfolg.
Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes, wünschte sich in seiner Festrede, dass der Kreuzbund keine „Ich-AG“ werden möge, sondern immer mehr zu einer „GmbH“ – zu einer „Gemeinschaft mit begründeter Hoffnung“. Gerade in einer Gemeinschaft von Weggefährtin-nen und Weggefährten sei es überlebenswichtig, den Wert der Solidarität zu bewahren, die Selbsthilfearbeit als praktische christliche Nächsten-liebe zu verstehen. Dieses Selbstverständnis mache den Kreuzbund unverwechselbar und schärfe sein Profil als christlichen Verband.
Heinz Schorn ergriff noch einmal das Wort, um Caritasdirektor Hans-Jürgen Kocar für die langjährige Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund, die weit über das berufliche Engagement hinaus ging, zu Danken und überreicht die Kreuzbundkerze mit dazugehörigem Teller des Stadtverbandes Duisburg.
Nun eröffnete er das Buffet, womit der offizielle Teil beendet war und alle Gäste sich gut unterhalten konnten oder sich unterhalten lassen konnten, denn zum Buffet spielte das Quartett Peter Weisheit zur Untermalung auf.
Das Buffet war an vier Stellen aufgebaut, so dass keine allzu langen Schlangen entstanden. So gut das Buffet optisch aufgebaut war, so gut schmeckte das Essen auch.
Nach diesem Gaumenschmaus folgte die Showtanzgarde „Südsternchen“, von deren Auftritt alle Anwesenden begeistert waren und die „Sternchen“ nicht ohne eine Zugabe die Bühne verlassen konnten. Nach anhaltendem Beifall hüpften die jungen Frauen immer noch fit von der Bühne.
Das Quartett Peter Weisheit und Sängerin Freya von Massow eröffneten jetzt den Tanzabend. Nach starkem Beginn ließen die Tänzerinnen und Tänzer aber schnell nach, so dass gegen 23 Uhr diese lange Veranstaltung langsam ausklang.
Den Veranstaltern und allen Akteuren ist für die Organisation und dem gesamten Ablauf dieses Jubiläums herzlich zu danken.

*Friedhelm Schwickert*

## Bekenntnisse einer 14jährigen

Aufmerksam auf Steffi wurden wir durch einen Artikel in der WAZ. „Der stumme Schrei nach Hilfe“, so schrieb sie über ihre Eltern die alkoholabhängig sind. Mit zweieinhalb Jahren kam sie in eine Pflegefamilie, die sie adoptierte und bei der sie heute Zuhause ist.
Steffi ist jetzt 14 Jahre alt und geht zum Gymnasium. Wir, Franz Drabiniok und Friedhelm Schwickert, haben sie zu einem Gespräch in unsere Geschäftsstelle eingeladen. Bereitwillig erzählte sie von sich und ihren Eltern aber auch über Prävention von Süchten, die in Schulen fehlen.
Ihre Eltern besuchte sie in unregelmäßigen Abständen. Der Vater starb an den Folgen des Alkohols. Vor nicht allzu langer Zeit besuchte sie ihre Mutter, die wohl den geregelten Alltag durch ihre Alkoholprobleme nicht mehr lösen kann. Zu lange ist sie dem Alkohol verfallen.
Um nicht in die Gefahr der Abhängigkeit zu geraten, würde sie Aufklärung über Süchte und deren Folgen in Schulen empfehlen. In den 6. und 7. Schulklassen sollte man beginnen. Das wäre das Alter von 13 Jahren. Diese Aufklärung sollte, um nachhaltig zu wirken, nach einer angemessenen Zeit wiederholt werden, ist die Meinung Steffis.
Sie ergänzte, parallel dazu sollten Eltern ihre Kinder vor den Gefahren der Abhängigkeit warnen und den Jugendlichen Vorbild sein.
Auch wären kompetente Ansprechpartner in Schulen zu begrüßen, die sich den Sorgen und Problemen der Schüler und Schülerinnen annehmen. Diese Beratungen sollten in geschützten Räumen stattfinden. Bei der Freizeitgestaltung sollte jeder auf den Freundeskreis achten, in dem er sich aufhält, erzählte sie zum Schluss der Unterhaltung
Wir hatten diese Weitsicht von einer 14jährigen nicht erwartet. Sie geht nicht, wie manch anderer Jugendliche, mit Scheuklappen vor den Augen durchs Leben, so dass sie das Schicksal ihrer Eltern mit Sicherheit nicht erreichen wird. (Der Name ist von der Redaktion geändert)

*Friedhelm Schwickert*

## 1. Kreuzbund-Fahrradtour des Stadtverbandes Essen

Am Samstag dem 15.08.2009 trafen sich 22 Kreuzbund-Mitglieder, um an der Fahrradtour teil zu nehmen. Treffpunkt war am Haupteingang der Zeche Zollverein. Die Teilnehmer hatten gute Laune,

genug Luft in den Reifen und super schönes Wetter mitgebracht. Nach einem Gruppenfoto ging es los, quer durch das Ruhrgebiet, auf alten Bahntrassen (Richtung Kray über Wanner-Weg und Erzbahn-trasse) vorbei an alten Industriegelände um am Ende über eine wunderschöne Fahrradbrücke ans Ziel, die Jahrhunderthalle Bochum, zu gelangen. Nach einer längeren Pause, in der wir Zeit hatten uns zu stärken, auszuruhen und alles zu besichtigen machten wir uns auf den Rückweg. An einem Fahrradtreff machten wir nochmal Pause und wir waren uns schon einig, öfter eine Fahrradtour (einmal im Jahr) zu machen. Am Ziel angekommen bedankten sich alle Teilnehmer bei Wolfgang Schneider, der diesen wunderschönen Tag organisiert hatte. Wolfgang hatte schon einen Vorschlag für die nächste Tour 2010.

*Hans-Joachim Hönscher*

## KAB trifft Kreuzbund

Am 2.August war es soweit. Wir folgten gern einer Einladung der KAB in der Gemeinde St. Joseph Horst-Eiberg in Essen, auf deren Monatsversammlung zum Thema „Was bedeutet Suchterkrankung?“ zu referieren.
Vorgesehen war ein Zeitrahmen von 60 Minuten, beginnend mit einem Kurzreferat und anschließender Diskussion. Aufgrund des lebhaften und sehr interessanten Austausches dauerte diese Veranstaltung jedoch fast zwei Stunden.
Die 25 anwesenden KAB-Mitglieder interessierten sich nicht nur sehr für viele Themen rund um die Suchterkrankung wie Verlauf, Auswirkungen, Hilfsangebote, sondern auch für Themen wie „Sucht im Alter“ oder „Sucht Prävention bei Jugendlichen“. Neben der Alkoholerkrankung nahm die Medikamentenabhängigkeit breiten Raum ein.
Spannend für uns waren aber auch Fragen nach dem organisatorischen Aufbau des Kreuzbundes und seiner Finanzierung.
Für uns war dieser Sonntagmorgen eine gute Gelegenheit, uns in der Gemeinde weiter bekannt zu machen und unsere Arbeit darzustellen. Es war die zweite Veranstaltung dieser Art in der Gemeinde nach einem Vortrag bei dem „Offenen Frauentreff“ der KfD im Frühjahr dieses Jahres. Wir sind sicher, dass wir auch bei den anderen Gemeindeverbänden uns entsprechend vorstellen können. Und es hat auch uns viel Freude gemacht.

*Franz Drabiniok, Kreuzbundgruppe Essen Horst-Eiberg*

## Gute Tage im März

***Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.***

Diese Feststellung des Schriftstellers de Maupassant beantwortet die Frage, warum mir so etwas gefällt, von dem ich berichte.

Legende: Seit dem Jahre 2002 besteht ein intensiver Austausch zwischen der Arge Selbsthilfe Behinderter, der ca. 50 verschiedene Behindertenverbände angehören und dem vergleichbaren „Forum Rasem“ in der polnischen Stadt Zabrze. In diesem Rahmen war sowohl der Freund und Weggefährte Wolfgang Schneider als auch ich in Zabrze und haben dort Kontakt mit der Suchthilfe aufgenommen. Es kam auch mehrmals zu Gegenbesuchen von Suchtkranken in Essen.
Von der Stadt Zabrze wurde der Wunsch nach einer Einladung des Kreuzbund-Stadtverbandes Essen geäußert, um eine fundierte Darstellung der Selbsthilfe und Prävention zu erhalten. Der Besuch fand vom 22. bis 24 März statt und das sind die Gäste; Janek Szulik Suchtbeauftragter der Stadt Zabrze Mitglied im Arbeitskreis Sucht auf Landesebene Schlesien (Woywoodschaft Slaskia). Pawel Barteczko Europabeauftragter der Stadt Zabrze Dolmetscher Jan Szoltysek Leiter der Abteilung Stadtpromotion und Tourismus der Stadt Zabrze. Essener Kontaktperson/Betreuung der polnischen Gäste: Alfred Haug seit 11/2005: Ehrenmitglied, Beisitzer im Vorstand und Leiter des Arbeitskreises Sozialpolitik in der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

*Die gesamte Besuchergruppe aus Zabrze (Polen) im Essener Rathaus mit Domprobst Othmar Vieth, Bürgermeister Jelinek, Werner.Frochte vom Kreuzbund und anderen mitgereisten Gästen aus Essen und Polen.*

behinderter Menschen in Essen e.V. sowie ehemaliger Koordinator für Behindertenhilfen der Stadt Essen (1990-7/2005).

### Tage der Begegnung

Montag: Zu unserer großen Freude war der erste Termin ein herzlicher Empfang von Bürgermeister Jelinek in der 22. Etage des Rathauses an dem auch Frau Dr. Grave vom Büro für West-Ost Kontakte, Frau Linger vom Essener Marketing und Domprobst Otmar Vieth teil. Es entstand eine entspannte Atmosphäre, in der unsere Gäste sich offensichtlich wertgeschätzt fühlten. Am Nachmittag besuchten sie mit unserem Freund Wolfgang Schneider „Die Wiese“ und wurden von ihm und den Leitern „der Wiese“ über deren Aufgaben informiert.
Dienstag: Dienstagmorgen erfolgte ein Besuch auf Zeche Zollverein und am Nachmittag waren wir in Mülheim bei der Stiftung „Ginko“, die sich auf Jugendprävention spezialisiert hat.

Frau Silke Morland informierte umfassend und hatte darüber hinaus für jeden Gast Informationsmaterial bereitgestellt. Zum Schluss brachten unsere Gäste Frau Morland - die an diesem Tag Geburtstag hatte- ein Ständchen, über das Frau Morland sichtlich gerührt war.
Ein weiterer Höhepunkt erfolgte dann am Abend, als die Teilnahme an dem Gruppenabend der Gruppe Essen-Horst-Eiberg mit ihrer Gruppenleiterin Monika Drabiniok auf dem Programm stand.
Alle Beteiligten waren sehr zufrieden mit dem Abend. Es wurde für alle eine besondere Form der Begegnung durch intensive Gespräche. Da zwei der Gruppenmitglieder früher in Zabrze, wohnten, entstand sehr schnell eine besondere Nähe.
Mittwoch: Morgens besuchten wir unsere Bundeszentrale in Hamm und wurden dort von dem Geschäftsführer Herr Janßen herzlich willkommen geheißen. Nach einer Vorstellungsrunde erläuterte Herr Janßen das Suchtselbsthilfesystem in Deutschland und die Geschichte und Arbeit des Kreuzbundes und beantwortete souverän eine größere Menge Fragen. Herr Janssen hatte eine Präsentation dazu erstellt, die er anschließend den Gästen zur Verfügung stellte. Als er für jeden Teilnehmer eine größere Anzahl von Flyern in polnischer Sprache (die vor 2 Wochen erstellt wurden) übergab, sprach Herr Sulik das sei „die Güte des heiligen Geistes". Nach einer Führung durch die Bundeszentrale und einem guten Mittagessen bedankten wir uns für alles und machten uns auf dem Weg zu unserem nächsten Treffen.
Unsere nächste Station, die wir nach einem Spaziergang erreichten war die DHS. Dort angekommen wurden wir herzlich von der Geschäftsführerin Frau Bartsch begrüßt und mit Getränken, Gebäck und Infomaterial versorgt. Frau Bartsch erläuterte umfassend die Aufgaben der Dachorganisation, in der fast alle in der Suchthilfe tätigen Organisationen zusammengefasst sind. Sie vertritt die Interessen der Organisationen z.B. gegenüber Gesundheitsministerium, Krankenkassen usw. und sorgt für den Rücktransport der Informationen.
Aus aktueller Anfrage wurde das Problem „der Umgang der Städte mit einer zunehmenden Verbreitung von Spielhallen mit all ihren Folgen" stark angenommen und warf viele Fragen auf. Frau Bartsch zeigte uns dann die gesamte Geschäftsstelle und die sehr umfangreiche Bibliothek. Mit einem herzlichen Dank verabschiedeten wir uns um den Heimweg anzutreten.
Da wir auf dem Heimweg in den Stau der anreisenden Fans des Spieles Schalke gegen Bayern kamen, konnten wir unsere Gästen noch an einem guten deutschen Stau teilnehmen lassen.
Donnerstag: Der Tag wurde genutzt um die Eindrücke zu vertiefen und weitere Fragen zu beantworten. Außerdem wurden über einen verstärkten kulturellen Austausch Gespräche geführt und auch ein kleiner Stadtbummel war möglich. Dann hieß es Abschied nehmen und alle waren sich einig;
Es waren gute Tage, die auch für mich wichtig waren, da es mir durch den längern Kontakt möglich wurde, eine andere Form der Problemlösung kennen zu lernen. Und - auf Wiedersehen in Zabrze.

*Werner Frochte*

## Hauptamtliche und Ehrenamtliche Hilfe

Früher wurden, durch viele Umstände bedingt, die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes als Nachsorge der hauptamtlichen (bezahlten) Hilfe angesehen - sozusagen als flankierende Maßnahme der im Zentrum stehenden hauptamtlichen Hilfe.
Es ist aber in der Wirklichkeit so, das die hauptamtliche Hilfe zwar immer eine sehr wichtige aber immer nur eine befristete vorbereitende Hilfe zur abstinenten Lebensbewältigung ist und sein kann. Die Selbsthilfe des Kreuzbundes ist jedoch immer auf Regelmäßigkeit und auf Dauer angelegt.
Dies muss in das eigene Bewusstsein und auch in das der Mitmenschen als Selbstverständnis der Selbsthilfe verankert werden. Es ist eine zwingende Notwendigkeit zur partnerschaftlichen Begegnung auf gleicher Ebene zwischen ehrenamtlicher und hauptamtlicher Hilfe.

*Werner Frochte*

## Drei Jubilare bei Essen-Mitte 1

Am 10. November 2009 hatten wir einen etwas anderen Gruppenabend. Dieses Mal waren die Tische gedeckt und es gab Kaffee und Plätzchen. Der Geschäftsführer des Diözesan Vorstandes Essen, Bernd Droste, kam um die Ehrungen vorzunehmen. Bernd Droste hielt die Laudatio für unsere Jubilare. Für 25jährige Mitgliedschaft erhielt Peter Böhm die Verbandsnadel in Gold. Martin Janßen und Hans-Joachim Hönscher erhielten die silberne Verbandsnadel für 10jährige Mitgliedschaft.

*Nach der Ehrung der drei Jubilare von links: Hans-Joachim Hönscher, Peter Böhm, Martin Janßen und Bernd Droste.*

Bei guter Stimmung haben wir noch gute Gespräche geführt und den Abend so gut ausklingen lassen. Ein besonderer Dank an Bernd Droste, der zu diesem gelungenen Gruppenabend viel beigetragen hat.

*Hans-Joachim Hönscher*

## Neuwahlen im Stadtverband Gelsenkirchen

Am 4. September. 2009 standen im Mehrzwecksaal des Horster St. Josef-Hospital die turnusmäßigen Wahlen des Kreuzbund Stadtverbandes Gelsenkirchen auf dem Programm, zu dem 41 wahlberechtigte Mitglieder erschienen waren. Die Wahlleitung wurde Klaus Nickel, Pate und Ansprechpartner vom DV Essen für Gelsenkirchen übertragen, der die Wahlen zügig über die Bühne brachte. Zuvor wurde der Vorstand entlastet und als alter und neuer Sprecher des Stadtverbandes wurde Peter Kampkötter vorgeschlagen und bei einer Enthaltung wiedergewählt. Rita Kräft kandidierte wieder als 2. Sprecherin des Stadtverbandes und wurde einstimmig wieder gewählt. Als 3. Sprecher fungiert. Michael Hülsen, der für Kurt Boehme gewählt wurde, der ebenso nicht mehr kandidierte wie Evelin Gollan als Kassiererin, für die Marlis Obermüller gewählt wurde. Da Marlis aus privaten Gründen die Funktion als Kassiererin nicht ausüben kann, wurde Rolf Trittel vom Stadtverband nachgewählt. Die weiteren Wahlen ergaben folgende Ergebnisse:

*Die neu gewählten Mitglieder und Wahlleiter Klaus Nickel (2.v.r.) des Kreuzbund Stadtverbandes Gelsenkirchen stellen sich dem Fotografen*

Das Seminarwesen wird Michael Hülsen führen, der für Arnold Jansen gewählt wurde, der nicht mehr kandidierte, Protokollführer, Harald Flach (wiedergewählt) und als Frauenbeauftragte steht Petra Hülsen zur Verfügung, die das seit der letzte Wahl verwaiste Amt ausführt. Für das Zeitungswesen wurden Reinhold Adam und Friedhelm Schwickert gewählt. Revisor wurde Jürgen Schucht. Der Stadtverbandsprecher Peter Kampkötter dankte den ausscheidenden Stadtverbandmitglieder Kurt Böhme, Evelin Gollan, Arnold Jansen und Rosi Jansen für ihre, zum Teil Jahrzehnte lange Arbeit für die Abhängigen Menschen und brachte den Wunsch nach einer guten Zusammenarbeit des neuen Stadtverbandes zum Ausdruck.

*Reinhold Adam*

## „Tue Gutes und sprich darüber"

Unsere DV-Zeitschrift GEMEINSAM hat den Untertitel >offen(er)leben< Nach unserem Leitbild gehen wir mit unserer Erkrankung offen um. Ich denke unter diesem Aspekt sollten wir unsere Arbeit auch mal unter kaufmännischen Gesichtspunkten betrachten. Wir wollen ja eine „Ware" an die Frau bzw. an den Mann bringen. Die Ware ist die Suchtselbsthilfe – die Selbsthilfegruppe –. Um das zu erreichen, müssen wir auch an die Öffentlichkeit gehen; also die Reklametrommel schlagen. Dies nicht nur auf den Verbandsebenen sondern insbesondere durch die Gruppen, die ja die Arbeit vor Ort leisten.

Die Weggefährtinnen und Weggefährten sollten ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen und ihre Aktivitäten sowie die Arbeit der Selbsthilfe ihren Mitbürgern vorstellen. Sie können auf das Erreichte und ihre Leistung stolz sein, nicht nur im stillen Kämmerlein (sprich Gruppe). Geht in die Gemeinden, stellt euch und eure Arbeit dem Gemeinderat vor, beteiligt euch an den Gemeindefesten mit Infostand und mehr.

Nutzt eure bestehenden Kontakte zu Vereinen, Verbänden, Verwaltungen und Parteien oder nehmt sie neu auf. Stellt eure Aktivitäten der regionalen oder örtlichen Presse vor. Vielleicht habt ihr Gelegenheit bei einem örtlichen Radiosender oder im bestehenden Bürgerfunk an Beiträgen mitzuwirken. Ihr werdet erfahren, dass es gar nicht so schwer ist offen auf die Welt da draußen zuzugehen. Traut euch!

*Klaus Heckhoff, SV Mülheim an der Ruhr*

## Neues aus dem Stadtverband MH

Der Stadtverband Mülheim an der Ruhr hat ab Februar dieses Jahres in der Kath. Ladenkirche in Mülheim an der Ruhr, Muhrenkamp 30, einmal monatlich eine „Öffentliche Sprechstunde" eingerichtet. Die Sprechstunde wird zurzeit von den Weggefährten Bernd Pörtener und Klaus Heckhoff durchgeführt.

Die Suchtberatungsstelle der Diakonie in Mülheim an der Ruhr (Ambulatorium) hat die Gründung eines Kooperationsstammtisches für die Suchtselbsthilfe ins Leben gerufen. An diesem Stammtisch können alle Suchtselbsthilfeorganisationen in Mülheim an der Ruhr teilnehmen. Er soll dem besseren Kennenlernen untereinander und auch einer intensiveren Zusammenarbeit mit dem Ambulatorium dienen. Spezielle Themen und Anliegen können ausgetauscht und auch mit externen Fachleuten erörtert werden. Außerdem wird der Suchtselbsthilfe die Möglichkeit geboten, sich in der Motivationsgruppe vorstellen zu können. Am ersten Treffen haben mehrere Vertreter des Mülheimer Kreuzbundes teilgenommen. Es wurden pro Jahr 4 Gesprächsabende vereinbart.

*Der Stadtverband Mülheim hat in der Kath. Ladenkirche einmal monatlich eine „Öffentliche Sprechstunde" eingerichtet.*

Am 24.03.2010 fand die Fachtagung der Kommunalen Gesundheitskonferenz (KGK) Mülheim an der Ruhr zum Thema „Gesundheit im Alter" in der Stadthalle statt. Mülheim an der Ruhr ist die „älteste Stadt" in NRW. Rund 30% der Bürger ist 60 Jahre und älter. Die Tagung sollte die lokalen Experten und Praktiker ins Gespräch bringen und weitere Handlungsschritte diskutieren zur besseren gesundheitlichen Versorgung älterer Menschen in unserer Stadt. Nach der Begrüßung durch die 1. Bürgermeisterin Frau Renate aus der Beek stellte Frau Dr. Claudia Terschüren vom Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW vergleichende Analysen und Prognosen zur Alters- und Gesundheitsentwicklung in NRW und Mülheim an der Ruhr vor. Anschließend gab Herr Prof. Dr. Hans Georg Nehlen vom Geriatriezentrum Haus Berge in Essen einen sehr verständlichen und nachvollziehbaren Bericht aus der Praxis zum Thema Gesundheit & Alter ab. Von den nachfolgenden 4 Arbeitsgruppen haben die Vertreter des Mülheimer Kreuzbund-Stadtteams an dem Workshop „Sucht im Alter" teilgenommen. Die KGK beabsichtigt zu dem Themenkomplex „Gesundheit & Alter" weitere Fachtagungen zu veranstalten.

*Klaus Heckhoff*

## Freiheit gewinnen durch Kapitulation

### *Karikaturen eines Suchtkranken über seinen Kampf mit der Sucht*

Es überfordert unsere Phantasie, uns vorzustellen, dass ein Mensch nicht mehr selbst entscheiden kann, ob er Alkohol, bestimmte Medikamente oder Drogen zu sich nimmt. Was ist das für eine Macht, die dem betroffenen Menschen die Freiheit nimmt? Die ihn und seine Angehörigen scheinbar unentrinnbar anzieht, wie das legendäre „Schwarze Loch" im Weltall?

Wer in den Sog dieses „Schwarzen Loches" gerät, dessen Leben wird von der Sucht bestimmt, der verliert seinen ihm von Gott gegebenen freien Willen. Dies geschieht beim Alkohol langsam. So langsam, dass weder Betroffene noch Angehörige zunächst etwas davon merken und etwas dagegen tun können.

Erste Voraussetzung, den Teufelskreis der Abhängigkeit durchbrechen zu können, ist die Akzeptanz dieser Krankheit. Wie aber kann ich etwas akzeptieren, was ich gar nicht kenne? Bei der Annahme der Krankheit und der für die Genesung erforderlichen Aussöhnung mit ihr können Bilder

*Bernhard Kock hat die Karikaturen aus Sicht der eigenen Erlebnisse mit der Abhängigkeitserkrankung kommentiert.*

helfen. Sie helfen auch den Angehörigen, den abhängigkeitskranken Menschen und eigenes Verhalten in der Konsumphase besser zu verstehen. Im Kontext der offiziellen Vorstellung der neuen Kontaktstelle des Oberhausener Kreuzbundes, der als korporatives Mitglied der Caritas unter anderem mit 15 Selbsthilfegruppen eine unverzichtbare, menschennahe Hilfe-Instanz für abhängigkeitskranke Menschen und ihre Angehörigen ist, haben wir im Eingangsbereich des Caritashauses Karikaturen eines alkoholkranken Patienten ausgestellt, die dieser während seiner Therapie angefertigt hat, um sich hinsichtlich seiner Krankheit besser ausdrücken

*Die eigene Erfahrung, gepaart mit der Dokumentation im Bild hilft, die Krankheit der Abhängigkeit besser zu verstehen.*

zu können. Sie zeigen sehr anschaulich die Phasen der Erkrankung und die Voraussetzungen, um mit ihr leben zu können. Wie wir wissen, ist eine „Heilung“ von dieser Krankheit nicht möglich, wohl aber eine dauerhafte Abstinenz in Zufriedenheit.
Den Lesern unserer GEMEINSAM dürften die Karikaturen aus der Jubiläumsausgabe zum 25jährigen Bestehen des Diözesanverbandes Essen bekannt sein.
Als ich diese Zeichnungen zum ersten mal bei Willi Wietkamp sah, habe ich mich sofort darin wieder erkannt. Ich habe meinen eigenen Erkrankungs- und Genesungsprozess in diese Bilder projiziert und zur Ausstellung kurze Kommentare aus meiner persönlichen Sicht verfasst, die den Bildern zur Seite stehen. Den Betrachtern sollen sie so näher gebracht werden.
Die Ausstellung hat einen tiefen Eindruck bei allen Anwesenden unserer Eröffnungsfeier hinterlassen und ein breites Echo in der Oberhausener Presse gefunden. So konnte ich unter anderem inzwischen eine Führung für eine Schulklasse durchführen. Eine weitere Anfrage durch einen Betrieb aus dem Bereich der kommunalen Dienstleistung liegt vor.

*Bernhard Kock, Stadtverband Oberhausen*

## Weshalb? Deshalb!

Seit einigen Jahren gibt es im Kreuzbund-Stadtverband Essen einen Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus. Dieser Gesprächskreis ist kein Ersatz für eine Kreuzbundgruppe, sondern ein Zusatzangebot für Menschen ab 55 Jahren.
Über die zum normalen Angebot gehörenden wöchentlich stattfindenden Gruppenabenden, Seminaren und Tagesseminaren in den Kreuzbundgruppen wird schon immer auf der gesellschaftlichen Ebene Aktivitäten angeboten und gut angenommen. Dazu gehören Ausflüge, Fahrradtouren, gemeinsame Spaziergänge, Kegeln, Grillfeiern, Weihnachtsfeiern und am Aschermittwoch ein Fischessen usw.
Das ist sicherlich für das Kreuzbundmitglied, das im Berufsleben steht und noch zu Hause Kinder hat, ein ausreichendes Angebot.
Für unsere Mitglieder ab 55 Jahren ist dieses Angebot in zunehmenden Maße nicht ausreichend. Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass, wenn wir keine zusätzlichen Möglichkeiten zur gemeinsamen Freizeitgestaltung bieten, diese woanders gesucht werden. Deshalb tragen wir dem Wandel der Zeit Rechnung und bieten im Rahmen einer Aktiven Weggefährtenschaft unseren Kreis 55 Plus an.

**Wer sind Sie, die jungen Alten 55 Plus?**
Von großer Bedeutung für die Altersstruktur der Selbsthilfegruppen wird die demographische Entwicklung in Deutschland sein. Nimmt sie tatsächlich den prognostizierten Verlauf, wird der Anteil der älteren Mitbürger gegenüber den jüngeren eklatant steigen. Das hohe Durchschnittsalter, das heute in den Selbsthilfegruppen beklagt wird, wird dann voraussichtlich auf lange Zeit der Normalfall sein. Daraus allerdings den Schluss zu ziehen, dass man auf der Angebotsseite wie bisher weitermachen kann und überwiegend auf das Gespräch setzt, wäre fatal. Die „neuen Alten”, um dieses etwas derbe Schlagwort zu benutzen, gehen heute nicht in den Ruhestand, sondern in den Unruhestand. Das Bild des Rentners, der im Schaukelstuhl sitzt und seinen Lebensabend genießt oder den Vormittag durch den Ort schlendert, um die Baustellen einer privaten Inspektion zu unterziehen, gehört längst der Vergangenheit an. Die Senioren unserer Gesellschaft sind zum großen Teil überaus agil und lebenshungrig. Wenn Selbsthilfe diese Menschen erreichen will, muss sie diesem Umstand Rechnung tragen. Zu ihren Kernaufgaben wird in stärkerem Maße als bisher die Schaffung suchtmittelfreier Begegnungen und die Gestaltung der Freizeit gehören.

*Werner Frochte*

## Der Gesprächs- & Aktivkreis „55 Plus“ informiert!

**Die Aktivitäten für die Monate Juli bis Dezember 2010**

Samstag, 10. Juli 2010
Hafenrundfahrt Duisburg
Samstag, 14. August 2010
Eisenbahnmuseum Dahlhausen-Bochum
Samstag, 11. September 2010
Düsseldorfer Flughafen
Samstag, 16. Oktober 2010
Schloss Berge, Solingen
Samstag, 14. November 2010
Museum für Kunst und Kulturgeschichte Dortmund
Dezember 2010 Weihnachtsmarkt
Treffen immer 10°° Uhr am „Essen Hbf“

Zum gemütlichen Plausch wie bekannt, jeden 2. & 4. Donnerstag des Monats im Hause der Begegnung von 17 bis 19 Uhr. Ende offen.

Mitmacher/innen sind herzlich willkommen, auch unter „55“

Information: Gerhard Dorn, Tel. 0201 / 627617 oder Brigitte Dame, Tel. 0201 / 277103

**Auch im nächsten Jahr wieder**

**mit dem Thema:**

**Alkohol? Weniger ist mehr**