Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Aus den Stadtverbänden

Wallfahrt

Verabschiedung Pastor Wietkamp

„Bock“ auf Ehrenamt

Gemeinsam aktiv

10 Gründe für die Selbsthilfe

Gemeinsam Hindernisse überwinden

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

endlich ist es soweit. Nach vielen Jahren war es an der Zeit, unserer „Gemeinsam“ ein moderneres Erscheinungsbild zu geben. Sie ist bunter und frischer geworden.

Aber unsere Verbandszeitschrift ist für unsere Verbandsmitglieder von unseren Verbandsmitgliedern gemacht und lebt von den eingereichten Artikeln.
Auf der letzten Sitzung des Diözesanverbandes mit den Stadtverbänden und dem Kreisverband wurde eine solche Vielfalt von Aktivitäten aufgezählt, über die zu berichten lohnt. Daher lade ich jeden von Euch ein, Artikel einzureichen, damit die „Gemeinsam“ zukünftig eine spannende und abwechslungsreiche Lektüre wird. Das Redaktionsteam wird jederzeit unterstützen und helfen.

Danken möchte ich Ewald Wietkamp, der viele Jahre lang das Layout der bisherigen „Gemeinsam“ kostenfrei erstellt hat. Nunmehr wollen wir „vor Ort“ das neue Format begleiten.

Ich wünsche Ihnen und Euch viel Freude beim Lesen.

Und ich wünsche Ihnen und Euch eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr

Franz Drabiniok
Vorsitzender

Impressum
Herausgeber:
Diözesanverband Essen e. V.
Niederstr. 12-14
45141 Essen
Tel.: 0201 - 32 00 3-45
E-Mail : gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de
Internet: www.kreuzbund-dv-essen.de
Verantwortlich für den Inhalt: Franz Drabiniok

Redaktionsteam:
Athur Fensky
Klaus Heckhoff
Hans-Joachim Hönscher
Gestaltung: Meyer/Oberheuser
Titelbild: Photostock
Auflage: 1500
Druck:
Oberheuser Druckmanufaktur| 45131 Essen | Joseph-Lenne Str. 39a

GEMEINSAM IMPULS

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

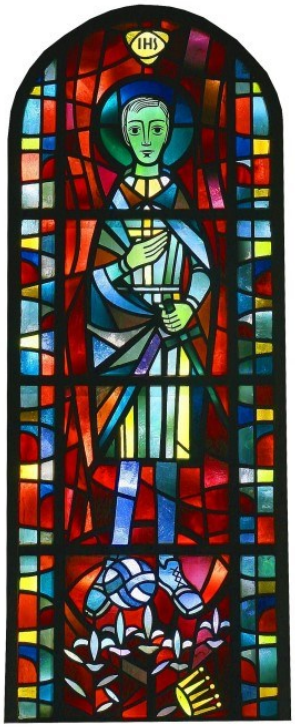
in dieser Ausgabe unserer „neuen“ Gemeinsam darf ich mich Ihnen als Nachfolger von Wilhelm Wietkamp im Amt des Geistlichen Beirats des Diözesanverbandes Essen vorstellen. Das möchte ich nicht tun mit „technischen“ Daten meines Lebenslaufes oder anderen biographischen Darstellungen, sondern in Erfüllung dessen, was u. a. meiner Aufgabe als geistlichem Beirat entspricht, nämlich einem spirituellen Impuls. Zuvor aber möchte ich noch meinem Vorgänger, zum einen für sein langjähriges Engagement in und für den Kreuzbund und zum anderen für seine Zusage mich und uns in der nächsten Zeit auch weiterhin zu unterstützen und zu begleiten, herzlich danken.

In diesen Tagen, von der Adventszeit über das Weihnachtsfest bis zum Dreikönigstag, erleben wir in unserem Kulturkreis besondere Tage. Die Herzen der Menschen sind weiter und ihr Gemüt empfindsamer. Die Geschäftswelt hat dies längst entdeckt und sich zunutze gemacht. Schon im Spätsommer füllen sich die Regale und Auslagen vieler Geschäfte mit adventlichen und weihnachtlichen Produkten. Kommunen und Werbegemeinschaften beginnen teils schon Ende Oktober (z.B. Essener Lichterwochen), Anfang/Mitte November Straßen und Plätze adventlich, weihnachtlich zu illuminieren und zu schmücken. Das Geschäft mit Weihnachten läuft gut. Es lohnt sich. Denn dieses Fest greift Gefühle und Sehnsüchte der Menschen auf. In den Äußerlichkeiten der Geschäftsauslagen und des Straßenschmucks findet die Suche der Menschen nach Wohlbehagen, Wärme und Licht ihren Ausdruck. Zugleich offenbaren sich hierin die tiefen Sehnsüchte nach Geborgenheit, Harmonie, Frieden und Liebe.

Ihre Erfüllung findet diese Sehnsucht in unserem Glauben und unserer Kirche.

In unseren Kreuzbundgruppen und unseren Kirchengemeinden die Advents- und Weihnachtszeit zu feiern, lohnt sich. Denn in unseren adventlichen und weihnachtlichen Zusammenkünften und Gottesdiensten bietet sich nicht nur der sinnliche Rahmen, der unsere Gefühle und Sehnsüchte aufgreift und ihnen Ausdruck verleiht, sondern wir feiern IHN, den lebendigen Gott in unserer Mitte, der als kleines Kind in unsere Welt kam, uns mit seiner Liebe zu beschenken und zu umfangen.

Er ist unsere Erfüllung.



Wir feiern das göttliche Kind, über welches es im Lobgesang (Benedictus) des Zacharias heißt: „…und du, Kind, wirst Prophet des Höchsten heißen; denn du wirst dem Herrn vorangehen und ihm den Weg bereiten. Du wirst sein Volk mit der Erfahrung des Heils beschenken, in der Vergebung der Sünden. Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe um allen zu leuchten, die in der Finsternis sitzen und im Schatten des Todes, und unsere Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens.“ (Lk 1,76 ff.)

Wenn wir Christen Advent und Weihnachten feiern und zur Krippe gehen, tun wir dies, um den uns Menschen liebenden Gott zu begegnen. Bei ihm dürfen wir uns willkommen und angenommen wissen.

Für Sie alle verbleibe ich mit dem herzlichen Wunsch einer besinnlichen Adventszeit, wünsche Ihnen und Ihren Familien und Nahestehenden ein frohes und gnadenreiches Weihnachtsfest und ein gesegnetes Neues Jahr.

Ihr

Ingo Mattauch

Erster Frauenvergnügungstag des Diözesanverbandes Essen

Wenn Engel reisen scheint die Sonne...
Nach der Anreise und dem Treffen am Wasserbahnhof Mülheim ging es als erstes ins Ruhrmuseum (Tag des Denkmals) um danach das Schiff zu "entern" um die malerische Ruhr nach Kettwig zu befahren.
Bei herrlichem Sonnenschein konnten wir diese Fahrt richtig genießen, es war wie ein kleiner Urlaubstag. Nach dem Museumsbesuch und der Schifffahrt hatten wir richtig Hunger und so ging es in den Peterhof wo wir schon erwartet wurden.
Wir wurden nicht enttäuscht, Essen gut, die Stimmung unter den Teilnehmerinnen war prima.
Nach dem Mittagessen brauchte es einen Spaziergang durch die Altstadt von Kettwig um uns auf das Kaffee trinken vorzubereiten. Den Kaffee nahmen wir auf dem malerischen Restaurantschiff "Tetris" ein. Danach ging es wieder per Schiff zurück nach Mülheim wo dieser wunderbare, sonnige Tag seinen Abschluss fand. Alle Teilnehmerinnen waren begeistert von diesem Tag der Ruhe und des Ausgleichs, der angeregten Gespräche und auch das Lachen kam nicht zu kurz.
Ein Veranstaltung die wir durchaus noch einmal wiederholen könnten.
Gruß Karin Oerschkes

Treffpunkt Junger Kreuzbund

Junger Kreuzbund nimmt Fahrt auf!

Wir sind der Arbeitskreis Junger Kreuzbund und haben uns zum Ziel gesetzt, Gruppen für junge Menschen zwischen ca. 25 und 40 Jahren zu eröffnen. Hierzu treffen wir uns einmal im Monat im Michaelshaus in Gelsenkirchen Buer. Unser Ziel ist es, in allen Stadtverbänden Gruppen einzurichten. Genaue Zeiten sind über unsere E-Mail Adresse junger.kreuzbund@kreuzbund-dv-essen.de zu erfragen. Unser Flyer ist bereit, um in Suchtkliniken, bei der Caritas und anderen Organisationen ausgelegt zu werden.
Wir haben festgestellt, dass junge Menschen neben der Sucht auch andere Themen interessieren, sie wollen neben all diesen Problemen etwas Besseres als Sucht erleben.
Interessierte sind herzlich eingeladen, kommt uns besuchen, beteiligt euch am Aufbau der Gruppen oder besucht auch „nur“ eine Gruppen mit gleichaltrigen. Wir freuen uns auf regen Zuspruch. Tragt es in die Gruppen. Fühlst du dich als junger Mensch angesprochen, dann komm zu uns.

Das Team des Arbeitskreises Junger Kreuzbund
Udo, Karin, Bodo, Helga, Thomas, Gabi, Benny,
Michaela und Susanne

Treffpunkt einmal im Monat:

Michaelshaus

Hochstraße 47

Eingang Freiheit

45894 Gelsenkirchen-Buer

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

1 Selbsthilfe wirkt.

Heilige Messe und Abend der Begegnung am 27. Juni 2014: Verabschiedung von Pastor Willi Wietkamp
Über einhundertfünfzig Weggefährtinnen und Weggefährten sowie zahlreiche Besucher kamen in den Essener Dom, um die heilige Messe zu feiern. Bannerträger vom Kreuzbund stellten die Begleitung beim Einzug in den Dom und schmückten das festliche Bild im Altarraum. Zelebrant war Weihbischof em. Franz Grave, Konzelebrant Pastor Willi Wietkamp. Der Studiochor Essen sang die *Deutsche Messe* von Franz Schubert.

In seiner Predigt ging Weihbischof em. Grave auf das Herz-Jesu Fest ein, das an diesem Tag begangen wurde. Er sprach Pastor Wietkamp persönlich an und dankte ihm für seine seelsorgerische Arbeit, die er in den vielen Jahren in seinen vielen Ämtern geleistet hat.
Der „Abend der Begegnung“ fand anschließend im Caritas – Fortbildungszentrum am Porscheplatz statt. Die Gäste fanden einen festlich geschmückten Saal vor. Unser DV – Vorsitzender Franz Drabiniok begrüßte viele Ehrengäste: Herrn Weihbischof em. Grave, Herrn Diözesan – Caritas – Direktor Andreas Meiwes, die Bundesvorsitzende des Kreuzbund Andrea Stollfuß, aus dem Bistum Essen den Personaldezernenten Dr. Kai Reinhold. Ganz besonders wurde unser ehemaliger geistlicher Beirat Willi Wietkamp und seine Familie begrüßt.
Die Laudatio hielt Franz Drabiniok. Durch Pastor Wietkamp ist eine gefestigte Verbindung und Nähe zu unserem Bistum und den handelnden Personen entstanden. Natürlich unterstützt durch seine Tätigkeit als Leiter der bistumsinternen Suchtberatung. Er empfinde es als Achtung und Wertschätzung der Arbeit des Kreuzbundes und seiner Mitglieder hier im Bistum, dass die langjährige Begleitung unserer jährlichen Hl. Messe dieser Form folge. Für diese Nähe und dieses Einfühlen in die Betroffenen und die Angehörigen habe Pastor Wietkamp gesorgt.
Wietkamp stelle immer den Menschen in seiner Einzigartigkeit in den Vordergrund. Er werde nicht müde zu betonen, dass Alkoholismus eine behandlungsbedürftige Krankheit ist und damit das Thema „Scham- und Schuldgefühle“ eine besondere Rolle spiele. Damit habe er den Menschen wieder Selbstachtung und Selbstwertgefühl zurückgegeben.
Er habe uns gelehrt, nicht stolz auf die Abstinenz zu sein, sondern eine tiefe Dankbarkeit zu empfinden. Und uns damit gezeigt, dass es Jemanden gibt, der uns – da sind Betroffene und Angehörige gleichermaßen angesprochen – auf dem steinigen und schwierigen Weg begleitet, unterstützt und behütet. Und er habe nie in seiner Arbeit auf die Konfession geschaut. Drabiniok habe immer seine Aussage im Ohr: *„Weil wir katholisch sind, sind wir für alle offen“.*
Herr DiCV – Direktor Meiwes bedankte sich in seiner Rede für die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit. Für sein langjähriges Wirken verlieh er ihm die Caritas – Nadel in Gold. Auch die Rede des Personaldezernenten des Bistums Essen Herrn Dr. Reinhold war von Dank und Anerkennung geprägt.
Bernhard Kock vom Stadtverband Oberhausen verabschiedete sich von Willi Wietkamp ebenfalls. Er ging in seinem Beitrag auf die Bedeutung des Kreuzbundes als Selbsthilfe – und Helferverband ein und darauf, dass Wietkamp nie müde wurde die Bedeutung des „Helfens“ besonders hervorzuheben.
Ursula Gräfe vom Stadtverband Duisburg bedankte sich bei Pastor Wietkamp für die langen Jahre der gemeinsamen Arbeit. Sie hob hervor, dass in dieser Zeit auch eine Freundschaft entstanden sei – geprägt durch Vertrauen und Respekt – welche über sein Ausscheiden aus dem Dienst weiterhin bestehen bleiben werde.
Mit langanhaltendem Beifall und „Standing Ovation“ wurde nunmehr unser Pastor Willi Wietkamp offiziell „entlassen“. Viele Menschen nutzten anschließend die Gelegenheit, sich persönlich von ihm zu verabschieden.

Michael Hülsen
1.stellv. Vorsitzender DV Essen

„Willi, wir fahr´n nach Kranenburg“

In Anlehnung an einen bekannten Schlager war das mein spontaner Gedanke, als wir am 24. August 2014 zur ersten Wallfahrt des Kreuzbund Diözesanverband Essen nach Kranenburg aufbrachen. Mit dieser Wallfahrt wurde der seit einigen Jahren gehegte Wunsch unseres früheren Geistlichen Beirates, Pastor Willi Wietkamp, in die Tat umgesetzt. Während seiner 25 jährigen Amtszeit konnte der Wunsch nicht realisiert werden, aber zum Abschied hat es dann doch noch geklappt.

Die erste Kreuzbund-Wallfahrt im Bistum Essen, zu Ehren von „unserem Willi“! (frei nach Ulla Gräfe aus Duisburg, die diese Formulierung bei der Abschiedsfeier in ihrer Rede benutzt hat) Sehr schön fand ich, dass der Nachfolger von Willi Wietkamp, unser neuer Geistlicher Beirat, Pfarrer Ingo Mattauch, mit dabei war und wir alle eine gute Gelegenheit hatten, ihn näher kennenzulernen.

Der Bus wartete am Essener Hauptbahnhof auf uns und so starteten am frühen Sonntagmorgen 50 gut gelaunte und erwartungsvolle Weggefährtinnen und Weggefährten nach Kranenburg am Niederrhein. Ziel dieser Wallfahrt war das sogenannte Wundertätige Kreuz von Kranenburg, das in der Stifts- und Wallfahrtskirche St. Peter und Paul zu besichtigen ist.

Dort haben wir die Wallfahrt mit einer Heiligen Messe begonnen, zu der wir auch den Geschäftsführer des Kreuzbund Bundesverbandes, Heinz-Josef Janßen, begrüßen konnten. Willi Wietkamp hat den Gottesdienst gemeinsam mit seinem Nachfolger zelebriert und mir wurde sehr bewusst, dass wirklich eine Ära zu Ende geht. Solange ich im Kreuzbund bin und auch solange ich in der Geschäftsstelle tätig bin, war Willi Wietkamp immer da.

Nach der Eucharistiefeier ging es zum Mittagessen in ein nahegelegenes Restaurant, wo uns ein leckeres Büfett erwartete. Anschließend fuhren wir nach Kranenburg zurück …und wer gedacht hat, dass Wallfahrt immer viel mit Laufen und Beten zu tun hat, wurde zumindest in dieser Hinsicht eines Besseren belehrt. Bewusst wurde ein Freizeitangebot gemacht, bei der die Wallfahrer sich untereinander kennenlernen konnten. Neben einer Stadtführung durch den historischen Ortskern und einer Besichtigung der Stifts- und Wallfahrtskirche St. Peter und Paul stand als besondere Attraktion eine mehrstündige Draisinen-Fahrt nach Groesbeek (NL) auf dem Programm. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich für dieses Angebot entschieden hatten, waren restlos begeistert und hatten nach ihrer Rückkehr viel zu berichten.

Ich hatte mich für den geführten Rundgang durch die Stadt und die Kirchenführung entschieden. Beide Führungen informierten in sehr anschaulicher Weise über die geschichtlichen Hintergründe von Kranenburg und St. Peter und Paul sowie die Legende von dem Wundertätigen Kreuz.

Nach einer gemütlichen Kaffeepause haben wir den Tag mit einer stimmungsvollen Andacht in der Wallfahrtskirche beschlossen. Es war zwar ein langer, aber auch ein sehr gelungener Tag, wie ich aus den zahlreichen Gesprächen auf der Heimfahrt nach Essen erfahren konnte.

Barbara Kölsch

„Verabschieden kann man sich wohl aus einem Amt, aber nicht aus einer Freundschaft!“

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Im September 1989 hat mich Weihbischof Franz Grave in mein Amt als Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen eingeführt. Zum 1. April hat mich unser Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck in den Ruhestand versetzt. Am 27. Juni dieses Jahres hat mich Weihbischof emer. Franz Grave in unserer Kreuzbundmesse anlässlich des Patronatsfestes Johannes des Täufers aus diesem Amt entlassen. Der anschließende Abend war meiner Verabschiedung gewidmet. Es war eine ganz wunderbare Feier, an der auch meine Geschwister und die Vertreter des Bistums für die Bistumsinterne Suchtberatung teilgenommen haben.

Ganz herzlich danke ich allen, die an der Vorbereitung und Durchführung dieses Abends beteiligt waren. Ganz besonders danke ich Franz für seine Laudatio. Es tut gut, so viel Gutes über sich zu hören. Herzlich danke ich allen für ihre Worte der Anerkennung und die Zeichen der Verbundenheit und die vielen guten Wünsche!

Ganz besonders gefreut habe ich mich über das „Geschenk“: die akribisch-gründliche Vorbereitung – wie wir das ja von Franz Drabiniok und Barbara Kölsch gewohnt sind - der Wallfahrt nach Kranenburg zum wundertätigen Kreuz. Gefreut habe ich mich über alle, die diese Wallfahrt mitgemacht haben. Und ich hoffe und wünsche, dass den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Wallfahrt so gut gefallen hat (wie mir), so dass es nicht die letzte Wallfahrt des Kreuzbund-Diözesanverbandes war.

Schließen möchte ich mit einem Wort von Ursula Gräfe am Abend der Begegnung: „Verabschieden kann man sich wohl aus einem Amt, aber nicht aus einer Freundschaft!“ – In herzlicher Verbundenheit

Euer Weggefährte

Willi Wietkamp, Pastor i. R.

Danke für die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen

Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. hat auch für das Jahr 2014 wieder Anträge für Pauschal- und Projektförderung nach § 20 c SGB V bei den Krankenkassen eingereicht. Im Rahmen der **kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung** erhielten wir von der „Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/Krankenkassenverbände in NRW“ im Jahr 2014 einen Betrag von 8.715,00 Euro. In dieser Arbeitsgemeinschaft sind folgende Krankenkassen vertreten:

- AOK NordWest
- AOK Rheinland/Hamburg
- BKK Landesverband NORDWEST
- IKK classic
- Knappschaft Bochum
- **SVLFG** Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau Geschäftsstelle Münster
- vdek Landesvertretung NRW

Finanzielle Zuwendungen im Rahmen der **kassenindividuellen Projektförderung** erhielten wir ebenfalls im Jahr 2014 von den nachfolgenden Krankenkassen:

- AOK Nordwest 1.237,39 Euro (angekündigt).
- AOK Rheinland/Hamburg 1.459,92 Euro;
- Barmer GEK 1.269,73 Euro;
- BKK Nordwest 1.483,02 Euro;
- DAK 678,37 Euro (angekündigt);
- IKK classic 880,88 (angekündigt);
- KKH-Allianz 191,73 Euro;
- Knappschaft-Bahn-See 498,96 Euro;

Die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen ermöglicht es uns, unsere satzungsgemäßen Aufgaben sowie Tätigkeiten und Projekte in den unterschiedlichsten Bereichen der Suchtkranken-Selbsthilfe weiterhin anzubieten und durchzuführen. Die Gelder werden – nur um einige Dinge beispielhaft zu nennen - anteilig verwendet für: Satzungsgemäße Gremiensitzungen; Erstellung von Verbandsmedien; Seminarwesen allgemein und die Seminare der Standardisierten Ausbildung für Gruppenleiter/-innen etc. Herzlichen Dank. Alle Fördermittel werden den Zuwendungsbestimmungen entsprechend verwendet und kommen in voller Höhe der ehrenamtlichen Verbandsarbeit zugute.

Klaus Kölsch
Kassierer DV-Essen

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

2 Die Gruppe fängt Sie auf.
Nicht nur, wenn’s kritisch wird.

Straßenfest in Bochum Langendreer

Ein Fest zum Mitmachen „Bänke raus“

Am Sonntag den 15.06.2014 fand in Bochum-Langendreer auf der gesamten Länge der Alten Bahnhofstraße ein Straßenfest statt, mit dem Motto „Bänke raus“!
Dieses Stadtfest findet alljährlich im Juni statt.
Der Kreuzbund - SV Bochum hatte auch wieder einen eigenen Stand.
Da konnten sich von 10:00 bis 18:00 Uhr verschiedene Vereine, Schulen, Anwohner und Gewerbetreibende an gut 100 Tischen präsentieren. Das Fest begann mit einem ökumenischen Gottesdienst um 10:30 Uhr auf dem Marktplatz auf einer Bühne.
Es wurden an den Ständen und auf einer kleineren Bühne verschiedene Sachen aufgeführt. Um Besucher zu veranlassen, an unserem Stand zu verweilen hatten wir Traubenzucker, div. Süßigkeiten und mit Helium gefüllte Luftballons, die unser Kreuzbund - Logo tragen. Viel Interesse fand auch unsere Suchtbrille. Ein Höhepunkt an unserem Stand war auch ein Clown, der aus Luftballons Figuren zauberte. Viele Besucher, die vor unserem Tisch verweilten, wussten mit dem Kreuzbund nichts anzufangen. Nach einigen klärenden Worten, zeigten sich sehr viele Bürger interessiert. Wir führten gute Gespräche und stellten fest, dass es viele Mitmenschen gibt die mit dem Alkohol Probleme haben. Doch die Hemmschwelle etwas dagegen zu tun ist sehr hoch. Wichtig war es bekanntzumachen, das es Menschen in Gruppen gibt, die selbst betroffen sind und es geschafft hatten, dem Alkohol eine Abfuhr zu erteilen. Unser Fazit: Der Name Kreuzbund ist in Bochum bekannter geworden.

Klaus Nickel
Stadtverband Bochum

MdB besucht den Stadtverband Duisburg

Bei unserer diesjährigen Herbst – Arbeitstagung des Stadtverbandes Duisburg am 18.10.2014 hatten wir als besonderen Gast Bärbel Bas, Mitglied des Deutschen Bundestages (SPD). Gerne hatte sie sich bereit erklärt zu dem Thema *„Selbsthilfe und Unterstützung der Selbsthilfe aus Sicht der Bundestagsabgeordneten“* Stellung zu nehmen.
Nach ihrer Vorstellung informierte sie uns über die bereits bestehende Förderung durch die Krankenkassen (Pauschal- und Projektförderung).
In der anschließenden offenen Diskussion wurden eine Vielzahl von Themen angesprochen: Vorteile der Suchtselbsthilfe für das Gesundheitswesen, Auswirkungen der rückläufigen Förderungen, Bußgelder, Ehrenamt, ….
Wir möchten uns ausdrücklich noch einmal bei Bärbel Bas für die guten Gespräche und ihre Bereitschaft, uns weiterhin zu unterstützen, bedanken.

Artur Fensky
Stadtverband Duisburg

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

3 „Ich bin nicht mehr allein mit meinen Problemen.“

Es muss nicht immer die AIDA sein.

SV DUISBURG auf „Kreuzfahrt“

Am 21.09.2014 waren wir auf einer kleinen „Kreuzfahrt“ mit der gemütlich eingerichteten *Rheinfels.*

Mit rd. 100 Personen an Bord machte sich das Schiff bei herrlichem Wetter auf die Reise von Duisburg – Ruhrort über den Rhein bis zum Kohlekraftwerk Voerde.

Unterwegs machten wir einen Abstecher in den Industriehafen von Thyssen-Krupp, eine sehr interessante und imposante Anlage. Während der gesamten Fahrt gab es tolle Informationen zu den Sehenswürdigkeiten rechts und links des Rheins durch den Schiffsführer.

Für das leibliche Wohl gab es einen kleinen Imbiss (Würstchen mit Kartoffelsalat) und natürlich ausreichend alkoholfreie Getränke.

By the way: Die starke Rauchentwicklung während der Reise kam nicht etwa von dem Schiffsschornstein, sie wurde vielmehr verursacht durch die Raucher auf dem Heckdeck. Leider war der Ausflug nach 3 Stunden schon wieder beendet. Es waren ein paar schöne, unbeschwerte Stunden mit viel Unterhaltung und guter Laune.

Wir freuen uns schon jetzt auf unsere Fahrt im nächsten Jahr. Dann geht es (wieder mit der Rheinfels) zum Kirmesfeuerwerk nach Düsseldorf.

Artur Fensky Stadtverband Duisburg

Der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe wirkt.

Horst Elbers aus Mülheim schreibt:
Mein Name ist Horst Elbers, ich bin 59 Jahre. Seit Juni 2013 gehöre ich der Kreuzbund-Selbsthilfe in Mülheim Styrum an. In meiner fast 30 jährigen Alkoholsucht-Karriere hatte ich vier Rückfälle. Der erste Rückfall kam nach 11 jähriger Abstinenz.
Nach meinem zweiten Rückfall besuchte ich nacheinander mehrere Selbsthilfegruppen von verschiedenen Verbänden und Vereinigungen - Guttempler, AA und Freundeskreise, fand aber anfangs nicht die richtige Gruppe. Vielleicht war ich auch nicht bereit!
Seitdem ich in der Kreuzbundgruppe Styrum bin, ist das anders. Die Gespräche mit meinen Weggefährten/Innen helfen mir immer wieder, so manche Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen. Ich fühle mich in meiner Gruppe wohl. Es gab sehr oft in meinem Leben Situationen, wie Arbeitslosigkeit, Selbstvorwürfe oder mein Selbstwertgefühl war im Keller, die früher immer Gründe für einen Rückfall waren.
Doch heute habe ich eine starke Gruppe hinter mir stehen, hier erhalte ich im Gespräch über meine kleineren und größeren Problemen Rückmeldungen und Hilfestellungen. Schwierige Situationen können mir so nichts mehr anhaben.

In eigener Sache

Die Redaktion GEMEINSAM lädt alle Mitglieder und Gruppen ein , sich an der Ausgestaltung dieser Zeitschrift mit Text, Wort und Bild zu beteiligen. Senden Sie Ihre Geschichte, Erfahrungen und Erlebnisse an die Redaktion Gemeinsam.
Die Adresse der Redaktion finden Sie im Impressum.

Über Anregungen und neue Ideen freuen wir uns .

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

4 Sie treffen dort Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen.

Tag der Begegnung in Mülheim

Der Kreuzbund Stadtverband Mülheim an der Ruhr hat am 22. Juni 2014 wieder einen Tag der Begegnung im Caritaszentrum St. Raphael veranstaltet. Der Stadtverbandsvorsitzende Bernd Pörtener begrüßte die zahlreichen Besucher und die geladenen Gäste.

Nach einem Grußwort von Dieter Spliethoff (Stellvertretender Fraktionsvorsitzender der SPD) als Vertreter der Stadt Mülheim an der Ruhr richtete Leonie Türnau (Leiterin des Katholischen Bildungswerkes Mülheim an der Ruhr) ein geistliches Wort an die Festgemeinde.

Das nun eröffnete Kuchenbuffet mit vielen Kuchenspenden aus den Gruppen konnte gestürmt und genossen werden. Hierzu gab es musikalische Begleitung an Klavier und Akkordeon des Weggefährten Andreas Gutmann.

In diesem Jahr war zu Gast die *„Karibu Sounds of Marimbas“*, eine Musikgruppe der Evangelischen Markuskirchengemeinde Oberhausen unter der Leitung von Pfarrer Helmut Müller. Die Gruppe mir ihrem mitreißenden Sound wurde stürmisch gefeiert.

Zwischen den beiden Auftritten der Marimba Gruppe hat die Weggefährtin Meta Lindmüller als Vertreterin des Diözesanverbandes Essen die Ehrungen langjähriger Kreuzbundmitglieder vorgenommen. Geehrt wurden für 10jährige Mitgliedschaft die Weggefährtin Regine Schulz (Gruppe Winkhausen) und die Weggefährten Hermann Eickmeier (Gruppe Heißen) und Ingo Häfner (Gruppe Stadtmitte 1). Für 25jährige Mitgliedschaft wurde die Weggefährtin Gisela Schulz (Frauengruppe) geehrt.

Nach der Marimba Gruppe hat uns der Weggefährte Andreas Gutmann weiter musikalisch unterhalten.

Zum Abschluss des Festes war der Grill mit seinen fleischlichen Genüssen eröffnet, ergänzt durch ein reichhaltiges Salatbuffet aus Spenden der Mülheimer Gruppen. Ein wunderschönes Fest ging zu Ende und alle machten sich zufrieden auf den Heimweg.

Klaus Heckhoff
Stadtverband Mülheim

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

5 Selbsthilfe bedeutet: gute Aussichten!

WHO IS WHO?

Who is who? oder anders, wer oder/und was ist der Kreuzbund.

Mit dem Ziel den Bekanntheitsgrad unserer Selbsthilfegruppen in Duisburg zu steigern, haben wir im Oktober 2014, an zwei Veranstaltungen in unserer Stadt teilgenommen.

Beim **Selbsthilfetag** in der Duisburger Fußgängerzone konnten wir eine Menge Leute aufgrund unseres Rauschbrillenparcours ansprechen. Der „Proband“ zieht eine Brille auf, die ihm suggeriert, dass er die 0,8 Promillegrenze erreicht bzw. überschritten hat und versucht in diesem Zustand einen gesteckten Parcours abzulaufen; für die besonders „Harten (Profis)“ hatten wir auch die 1,3 Promille Brille parat; auch die Hardcoreversion wurde öfter nachgefragt.

Quintessenz war, dass der nüchterne Proband sich kaum vorstellen konnte, in diesem Zustand noch Auto zu fahren bzw. am öffentlichen Straßenverkehr teilzunehmen.

Das **interkulturelle Familienfest** zeigte uns, dass die Sucht keine Grenzen kennt (Klar wissen wir doch).

Auch wenn wir viele neue Mitbürger ansprechen konnten, so manifestierte sich bei uns der Eindruck, dass diese Gruppe von Mitbürgern in unseren Kreuzbundgruppen in Duisburg noch stark unterrepräsentiert sind.

Für eine größere Akzeptanz wollen wir uns gemeinsam mit der Caritas und Arbeiterwohlfahrt namentlich den Migrationsbeauftragten, Gedanken machen, wie wir unsere neuen Mitbürger in Zukunft besser erreichen können (voraussichtlich in Bälde hierzu mehr!).

Aufgrund der verschiedenen Gespräche (in der Fußgängerzone) und diversen neuen Eindrücken auf dem interkulturellen Familienfest hat sich das Engagement aus unserer persönlichen Sicht gelohnt .

Für den Kreuzbund lässt sich resümieren, dass wir durch unseren Kontakt zu den verschiedensten Menschen den Kreuzbund dem einen oder anderen näher gebracht bzw. neugierig auf unsere Selbsthilfeorganisation gemacht haben.

Insofern waren beide Aktionen ein Erfolg.

Jörg Witt, Achim Lawrenz und Johannes Brey

Stadtverband Duisburg

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

6 Selbsthilfe funktioniert. Ganz ohne Papierkram

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

7 Selbsthilfe macht stark.

Wir trauen uns – eine Trauung in Kevelaer

Wie in jedem Jahr, waren wir auch dieses Mal wieder beim Partnerseminar in Kevelaer mit dabei.

Thema: „ Wie geht's uns denn wirklich miteinander?"

Dieses Mal waren wir nur ein kleiner Kreis von 8 Paaren, die sich aber schon von vielen Seminaren her kennen.

Unsere Seminarleiter Frau Riebeling und Herr Sprenger haben uns wieder hervorragend durch das Seminar begleitet. Uns ist das Seminar sehr wichtig, denn im Alltag vor lauter Stress und Arbeit kommt unsere Partnerschaft oft zu kurz. Aber hier werden wir sensibilisiert, doch wieder genauer hinzugucken, bewusster miteinander umzugehen und aufeinander einzugehen.

Doch in diesem Jahr war die Atmosphäre noch intensiver. Vielleicht war es die Vorfreude auf den Samstagabend oder die Freude für und mit Sigrid und Arnold.

Denn dieses Mal gab es ein ganz besonderes Ereignis:

Am Samstagabend wurden Sigrid Nienaß und Arnold Ebbert in der Kapelle des Priesterseminars in Kevelaer von Willi Wietkamp kirchlich getraut.

Für uns -die Kreuzbund-Familie- war es ein bewegender Moment, als sich die beiden das Ja-Wort gaben und sich gegenseitig die Ringe ansteckten. So manches Tränchen ist bei der feierlichen Zeremonie geflossen.

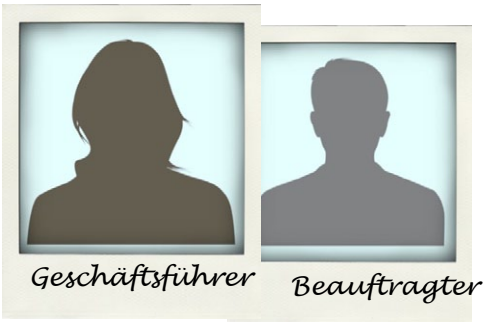
Wir danken den Beiden, dass wir bei diesem Ereignis dabei sein durften, und wünschen Ihnen für ihren weiteren gemeinsamen Weg viele Glücksmomente und immer ein Lächeln füreinander.

Für die Teilnehmer und die Referenten des Partnerseminars

Monika Drabiniok

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

8 Es bleibt unter uns. Versprochen.



BOCK AUF EHRENAMT

Gestalter und Macher gesucht

Kreuzbund ist ein aktives und lebendiges Nebeneinander, das gut funktioniert, weil eine Hundertschar an freiwillig engagierte Menschen mit viel Herzblut sich in das Verbandsleben einbringen. Weit über 300 Frauen und Männer sind in den unterschiedlichsten Ehrenämter in ihrer Freizeit unterwegs. Gruppenleiter, Kassierer, Beisitzer, Vorsitzende und deren Vertreter, Delegierte seien an dieser Stelle exemplarisch genannt. Die Liste mit allen Funktionen im Kreuzbund ist weitaus länger.

Und alle Jahre wieder, finden Wahlen statt. So auch im Kreuzbund Diözesanverband Essen. Im März 2015 treffen sich 101 Abgesandte der Stadtverbände zur Delegiertenversammlung in der Wolfsburg in Mülheim. Wichtige Ehrenämter im Vorstand des Verbandes gilt es durch Wahlen neu zu besetzen. Gesucht wird unter anderem auch ein neuer Geschäftsführer. Was macht der Geschäftsführer im Kreuzbund. Wir haben für Euch beim ehemaligen Geschäftsführer Günter Meyer nachgefragt, womit er sich im Kreuzbund beschäftigte..

Gemeinsam: Günter, was hat Dich bewegt, Geschäftsführer im Kreuzbund DV Essen zu werden?

G.: Barbara Kölsch sprach mich vor 2-3 Jahren während einer Veranstaltung an, ob ich nicht Lust und Interesse hätte, im Vorstand des DV Essen mit zuarbeiten. Die Stelle als Geschäftsführer war schon etwas länger vakant. In der Geschäftsstelle Essen habe ich mir einen Überblick über die alltäglichen Aufgabenstellungen gemacht. Das hat bei mir Interesse geweckt. Das passte zu meinem Tagesablauf. Die Wahl, leider ohne Gegenkandidat, fand im März 2013 im Rahmen der Delegiertenversammlung statt.

Gemeinsam: Welche Aufgaben hast du als Geschäftsführer wahr genommen?

G.: Da wäre zunächst die Mitgliederverwaltung. Knapp 1100 Kreuzbund-Mitglieder und ca. 100 Gruppen zu verwalten, das ist schon eine Herausforderung und kostet schon ein wenig Arbeit. Berechnen der Mitgliedsbeiträge, halbjährliche Vorbereitung der SEPA-Lastschriften für den Beitragseinzug, Gruppenauflösungen, Beitragsfreistellungen, Beantragen von finanziellen Fördermitteln bei den Krankenkassen und .. und .. und. Das geht natürlich nur im Team. In Essen sind wir personell gut aufgestellt. Ohne die perfekte Zuarbeit von Barbara Kölsch würde ich das nicht schaffen. Und zu guter Letzt, das Thema „Datenschutz im Verein“.

Gemeinsam: Was war deine besondere Herausforderung?

G.: Die Langsamkeit des Ehrenamtes. Die Mühlen im Ehrenamt drehen sich bekanntlich nicht ganz so schnell.

Gemeinsam: Wieviel Zeit hast du als Geschäftsführer mit deinem Ehrenamt verbracht?

G.: Das hängt ein wenig vom anstehenden Tagesgeschäft ab. Wöchentlich war ich einen Vormittag in der Geschäftsstelle Essen. Unterschriften leisten und natürlich einen Kaffee trinken. Dann wären da noch einige Vorstandsitzungen, ein paar Arbeitstagungen mit den Stadtverbänden und Diözesanverbänden auf NRW-Ebene. Täglich die E-Mails checken, das geht von zu Hause. Man kann schon etwas auf die „lange Bank“ schieben, nur nicht alles.

Gemeinsam: Welche Voraussetzungen sind für dieses Ehrenamt erforderlich?

G.: Im Besonderen sind keine Voraussetzungen erforderlich. Kleinere Computerkenntnisse, wie Mails versenden und empfangen, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, sollten vorhanden sein. Online-Banking sollte kein Fremdwort sein. Zeit für dieses Ehrenamt sollte vorhanden sein. Teamgeist für die Sache.

Gemeinsam: Gibst es eine erneute Kandidatur?

Nein. Eine weitere Amtsperiode über 4 Jahre als Geschäftsführer ist neben Beruf, Familie und Hobbies für mich auch aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr leistbar. Die Frage ist vielleicht in 5 bis 6 Jahren wieder relevant.

Gemeinsam: Dein Hobby war also das Ehrenamt als Geschäftsführer?

„Ne“. In meiner Freizeit mache ich mit meinen Schulfreunden Musik. Meine Frau nennt es „KRACH“, wir sind aber davon überzeugt, es ist „Rockmusik“. Laute Rockmusik.

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

9 Selbsthilfe ist auch für Angehörige da!

Gruppenbefragung im Rahmen des AGENDA-2020-Prozesses 2014/15

Die Dinge haben sich im Laufe der Zeit verändert und verändern sich weiter – in Bezug auf das Alltagsleben, die Gesellschaft, aber auch in Bezug auf Suchtformen sowie Erwartungen, Anliegen und Bedarfe von Betroffenen und Angehörigen.
Diese Veränderungen haben auch Auswirkungen auf den Kreuzbund und es stellt sich die Frage, wie der Kreuzbund auf die Herausforderungen des zeitlichen Wandels angemessen reagieren kann - es stellt sich die Frage, was zu tun ist, damit es die Kreuzbund-Gruppen auch in Zukunft mit einem attraktiven und zeitgemäßen Hilfeangebot geben wird.
Für die Befragung in Form eines Interviews werden repräsentativ 2 Gruppen ausgewählt. Die Ergebnisse werden im Auswertungsprozess einbezogen.
Daher bekommen alle Gruppen im Diözesanverband im Januar 2015 die Fragebögen zugeschickt. Wir bitten die Gruppen, sich mit diesem Thema an einem Gruppenabend zu beschäftigen und zu antworten. Diese Ergebnisse werden in die Agenda 2020 einfließen.

Mit diesem Thema werden wir uns am 17. Januar 2015 auf der Arbeitstagung des DV-Vorstandes mit den Vertretern der Stadtverbände, des Kreuzbundes und der Bundesdeligierten ebenfalls beschäftigen.
Damit möglichst alle Gruppenteilnehmenden im Kreuzbund um den Agenda-2020-Prozess wissen und seine Themen und Anliegen kennen, wird den interessierten Gruppenleitungen und Gruppenmitgliedern empfohlen, die nachstehenden drei Fragen mit ihren Gruppen zu besprechen.

Die konkreten Fragen:
1. Wie sehen die „Kreuzbund-Gruppen der Zukunft“ aus …

… in Bezug auf das, was unbedingt erhalten bleiben sollte, weil es den Kern, weil es die Identität des Kreuzbundes ausmacht?
… in Bezug auf das, was sich verändern darf und muss, um zukunftsfähig zu sein und zu bleiben?

2. Was muss dafür getan werden, dass es diese „Kreuzbundgruppen der Zukunft“ geben kann…

… von mir persönlich / von uns als Gruppe?
… vom Diözesanverband / vom Bundesverband?

3. Was brauche ich / wünsche ich mir persönlich in der Zukunft vom Diözesan-/ Bundesverband an Angeboten / Unterstützung für mich oder für meine Gruppe?

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert

Die nächsten Aktivitäten für die Monate Januar bis Juni 2015

- Sonntag 18.01.2015 Düsseldorf Aquazoo
- Sonntag 22.02.2015 Bochum Bergbaumuseum
- Sonntag 15.03.2015 Oberhausen Gasometer
- Sonntag 19.04.2015 Hagen Freilichtmuseum
- Sonntag 17.05.2015 Essen Gruga
- Samstag 00.06.2015 Hattingen Altstadtfest

Treffpunkt ist immer am Hauptbahnhof Essen, 10.00 Uhr, neben der Information in der Bahnhofshalle. Die Termine und die Ausflugsziele sind nicht verbindlich. Achtet auf die monatlichen Infoschreiben.
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Haus der Begegnung, Weberplatz 1, 45141 Essen, von 17.00 bis 19.00 Uhr, treffen wir uns zum gemütlichen Plausch, bei einer Tasse Kaffee und Gebäck.

Das erste Jahr 2014 war ein voller Erfolg. Gut besuchte Gesprächsrunden und viele Teilnehmer bei Ausflügen. Zwei Gesprächsrunden fanden auf der Kegelbahn statt, bei einer ruhigen Kugel.
Die Ausflüge für das erste Halbjahr 2015 wurden gemeinsam geplant. Kommt vorbei, Ihr werdet euch wohlfühlen.

Herzlichen Dank an das Stadtteam Essen, für die Unterstützung.
Weitere Informationen bei Hans-Joachim Hönscher
Tel.: 0201 / 58 37 30 - E-Mail: hhoenscher@arcor.de
Euer Weggefährte
Hans-Joachim

16.01. – 18.01.2015	Stand. GL-Ausbildung 2014 - 2015
	WES IV „Die Gruppe“ ***- bereits ausgebucht -***
24.01.2015	Kostenfreier Infovormittag für neue Kreuzbundmitglieder und Interessierte
13.03. – 15.03.2015	Persönlichkeitsseminar:
	Thema: „Die eigenen Potentiale wieder entdecken – Selbstfindung“
21.03.2015	Satzungsgemäße Diözesan-Delegiertenversammlung mit Teilvorstandwahlen
27.03. – 29.03.2015	Stand. GL-Ausbildung 2014 - 2015
	WES V „Kommunikation und Gesprächsverhalten“ ***- bereits ausgebucht -***
25.04.2015	Frauen-Arbeitstag
	Thema: „Nein sagen ist der erste Schritt in die Freiheit“
25.04.2015	Männer-Arbeitstag
	Thema: „Die Errungenschaften der emanzipierten Frau – und wo bleibe ich als Mann?“
29.05. – 31.05.2015	Persönlichkeitsseminar
	Thema: „Suchtkranke in Familien“
19.06. – 21.06.2015	Stand. GL-Ausbildung 2014 - 2015
	WES VI „Aufgabe und Rolle des GL“ / Abschlussseminar ***- bereits ausgebucht -***
19.06. – 21.06.2015	Persönlichkeitsseminar / Thema: „Wohin geht mein Weg?“
26.06.2015	!!! Achtung !!! Neuer Termin: Freitag
	Heilige Messe mit anschließendem Abend der Begegnung
14.08. – 16.08.2015	Stand. GL-Ausbildung 2015 - 2016
	WES I „Der Gruppenleiter als Persönlichkeit“ ***-Neuer Kurs -***
21.08. – 23.08.2015	Persönlichkeitsseminar
	Thema: „Kränkungen in meinem Leben -damit umgehen, statt untergehen“
29.08.2015	Treffen für Gruppenleitungen aus allen Gruppen im Diözesanverband Essen
	Fachthema: Depressionen und Sucht
04.09. – 06.09.2015	Frauenseminar / Thema: „Lerne dich anzunehmen auch wenn Du anders bist!“
18.09. – 20.09.2015	Persönlichkeitsseminar / Thema: „Vertrauen in sich und andere“
26.09.2015	Gender-Arbeitstag / Thema: „Die perfekte Frau – der perfekte Mann?“
26.09.2015	Tagesseminar / Thema: „Motivierende Gesprächsführung“ Teil I
02.10. – 04.10.2015	Stand. GL-Ausbildung 2015 – 2016 / WES II „Kreuzbund Kompakt“ ***-Neuer Kurs -***
24.10.2015	Tagesseminar / Thema: „Motivierende Gesprächsführung“ Teil II
13.11. – 15.11.2015	Partnerseminar / Thema: „Du tust mir gut“
21.11.2015	Tagesseminar / Thema: „Motivierende Gesprächsführung“ Teil III
27.11. – 29.11.2015	Stand. GL-Ausbildung 2015 - 2016
	WES III „Aspekte der Sucht“ ***-Neuer Kurs -***

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

10 Selbsthilfe bedeutet: gute Aussichten!

Wie
wäre es
wohl, wenn
wir in diesem
Jahr in unserem
Herzen einen Baum
schmücken, nicht mit
Kugeln, sondern mit all
den Namen unserer Freunde.
Freunde, die nah sind und in der
Ferne, die wir jeden Tag sehen und
die, die wir nur selten treffen, an die
wir uns gerne erinnern und die, die wir
manchmal vergessen. Die dauerhaften und
die gelegentlichen. Die der schweren Stunden
und die der glücklichen. Die, die wir ohne es zu
wollen verletzt haben und die, die uns verletzten.
Die, die uns in aller Tiefe vertraut sind und die, die
die wir nur vom Sehen kennen. Die, die uns wenig schul-
den und die, denen wir viel verdanken. Unsere bescheidenen
Freunde und unsere wichtigen. Die Namen aller, die unseren Weg
kreuzen. Ein Baum mit tiefen Wurzeln, damit sich ihre Namen nie aus
unseren Herzen verlieren. Mit starken Wurzeln, damit die vergangenen Namen
aus alter Zeit sich mit den jetzigen vereinen. Mit warmen Schatten, damit unsere
Freundschaft
ein Moment
der Ruhe sei
im Wirbel
des Lebens.