Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

- GEMEINSAM Vorstandswahl
- GEMEINSAM Termine
- GEMEINSAM Feiern
- GEMEINSAM Erleben
- GEMEINSAM Persönliches

Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist,
um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.
(Mark Twain)

Inhaltsverzeichnis

GEMEINSAM ÜBERBLICK – Inhaltsverzeichnis/Impressum 2

GEMEINSAM ÜBERBLICK
EDITORIAL 3
rausausdersucht 3

GEMEINSAM IMPULS
Geistlicher Impuls („Seht ich mache alles neu“ - Gott will Veränderung) 4

GEMEINSAM VORSTANDSWAHL
Wachwechsel Einleitung 5
Vorsitzende/der 5
1. Stellv. Vorsitzende/der 6
2. Stellv. Vorsitzende/der 6
Kassierer/in gesucht 7
Beisitzer/in „Junger Kreuzbund“ 8
Beisitzer/in „Familie als System“ 8
Beisitzer „Gender Männer“ 8

GEMEINSAM BESONDERES EREIGNIS
Goldenes Priesterjubiläum Willi Wietkamp 9

GEMEINSAM TERMINE
Thomas Glup lädt ein „Humorvolle Weihnachtslesung“ 9
Termine 55 Plus für das 2. Halbjahr 2016 10

GEMEINSAM FEIERN
Wenn Kirche auf Fußball trifft 10
1. Charitymeile Bottrop 11
Alle Jahre wieder - Duisburg 12
Seniorenmesse - Mülheim an der Ruhr 12

GEMEINSAM ARBEITEN – Frauenarbeitstag 13

GEMEINSAM ERLEBEN
Mülheim an der Ruhr 14
Essen 14

GEMEINSAM PERSÖNLICHES – „Abstinent ohne Alkohol leben“ 15

Rückseite 16

Impressum
Herausgeber:
Kreuzbund 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: Gabriele Kreyenberg

Redaktionsteam:
Artur Fensky
Klaus Heckhoff
Hans-Joachim Hönscher
Gestaltung: Kreyenberg/Oberheuser
Auflage: 1500
Druck:
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG
45131 Essen | Joseph-Lenné-Str. 39a

EDITORIAL

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,
passend zur beginnenden Sommerzeit ist diesmal unser Titelfoto. Wer hat es erkannt? Das ist der Baldeneysee in Essen mit seinen Segelbooten und vorne links im Bild die Impressionen mit dem Strand der am Ufer des Sees angelegt ist. Danke hierfür dem Fotografen Hans-Joachim Hönscher.

Auch wenn es bis März 2017 noch weit weg zu sein scheint blicken wir in dieser „GEMEINSAM“ bereits in die Ferne. Doch dies hat seinen Grund. Im März 2017 stehen Neuwahlen für den Vorstand an. Hierzu folgen ausführliche Berichte im Innern der Zeitschrift.

Natürlich kommen auch die Berichte aus unseren Gruppen, von Veranstaltungen und die Termine nicht zu kurz. Ein Mitglied war so nett und hat uns einen persönlichen Bericht geschrieben. Hierüber freuen wir uns besonders, denn die Zeitschrift lebt auch von diesen Berichten.

Die Umschlaggestaltung sollte diesmal einen Teil unserer schönen Umgebung darstellen. Wir haben für die Rückseite ein Foto von Andreas Dulisch erhalten. Er geht gerne auf die Halden in unserer Umgebung und hat uns ein Foto das auf der Halde Haniel entstanden ist zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank dafür.
Nun will ich euch nicht weiter vom Lesen der neuen GEMEINSAM 1-2016 abhalten. Viel Spaß dabei.

Eure und Ihre Weggefährtin
Gabi Kreyenberg

Neun Wege „Raus aus der Sucht und Abhängigkeit“!

WAS IST KREUZBUND?

Kreuzbund klingt zwar etwas geheimnisvoll und mittelalterlich – doch so sind wir nicht! Wir blicken einerseits stolz auf eine lange Tradition zurück, jedoch ist der Kreuzbund heutzutage weitaus mehr: **Der hilfsbedürftige Mensch steht bei uns im Mittelpunkt** – mit all seinen Problemen, Nöten, Ängsten und vor allem seiner – Abhängigkeit!

www.rausausdersucht.info

Das ist die Einleitung des DV Münster für seine Aktionskarten „rausausdersucht“.
Diese stellen wir diesmal mit freundlicher Genehmigung des DV Münster vor.
Danke den Verantwortlichen!

Gabi Kreyenberg

1 MITEINANDER OFFEN SPRECHEN

„Seht ich mache alles neu“ – Gott will Veränderung

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der Sommer hat begonnen. Für Viele ist die Sommerzeit Urlaubs- und Ferienzeit, und damit auch Hauptreisezeit. Einfach einmal einen Tapetenwechsel, heraus aus dem Alltäglichen und etwas anderes sehen und erleben.

Veränderung tut gut.

Viele von uns haben manches verändern müssen, um den Weg aus der Sucht zu schaffen.

Veränderung schafft neue (Lebens-) Perspektiven.

Veränderungen werden aber nicht unbedingt in allen Lebensbezügen immer für gut befunden und Manche tun sich grundsätzlich mit Veränderungen sehr schwer.

Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die Einen Schutzmauern, die Anderen bauen Windmühlen.; lautet dazu ein Chinesisches Sprichwort.

Das erleben wir zurzeit nicht nur in den Veränderungen in unserer Gesellschaft und unserer Kirche, sondern auch in unserem Verband, im Kreuzbund.

Agenda 2020, Junger Kreuzbund, 2017 personelle Veränderungen im Diözesanvorstand …um nur einige Stichworte (für einige auch Reizworte) zu nennen.

Dabei gilt für uns Christen, dass wir uns nicht in diesem Leben und dieser Welt bequem einrichten können und alles immer so bleibt, wie es war bzw. ist.

„Seht, ich mache alles neu“

so heißt es im letzten Buch der Bibel, in der Offenbarung des Johannes (Offb 21, 5a). Und wenn das Wort Gottes in der heiligen Schrift wirklich auch lebendiges Wort Gottes ist, dann beschreibt die Bibel nicht einfach nur Historisches (oder in unserem Zitat eine Vision) und macht Aussagen für die Menschen zur jeweiligen Entstehungszeit des Textes, sondern gilt auch uns und wirkt auch heute.

Gott will Veränderung.

Tröstlich ist, dass es heißt : „ICH“ mache alles neu, also er, der Gott an den wir glauben und nicht wir. Dass bedeutet für uns, in allem was wir tun, dürfen wir uns IHM anvertrauen und sollten darauf schauen, dass wir nach seinem Willen und nicht nur nach unseren Vorstellungen handeln, wie wir auch im Vaterunser beten: „…Dein Reich komme, Dein Wille geschehe …“.

So gilt es nicht immer nur nach Gründen zu suchen, dass doch alles so bleiben kann wie es war und ist, sondern miteinander und im Vertrauen auf Gott nach Wegen zu schauen, Zukunft zu gestalten. Dabei kann Zukunft gestalten nicht bedeuten die Gegenwart auszudehnen solange es nur irgendwie geht. Es gilt Neues zu wagen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch alles GUTE und Gottes Segen, allen die auf Reisen gehen eine gute und erholsame Zeit.

Ingo Mattauch
Geistlicher Beirat DV Essen

Wachwechsel im Vorstand des Diözesanverbandes Essen e.V.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Im März 2017 finden wieder Neuwahlen für unseren Vorstand statt. Dann geht ein umfangreicher Wechsel im Vorstand vor. Wir brauchen neue Mitglieder, die die Vorstandsarbeit ehrenamtlich mitgestalten und die verschiedenen Ämter übernehmen möchten. Traut euch, im Vorstand stehen wir alle zusammen, wir sind ein Team und helfen uns gegenseitig. Keiner wird allein gelassen mit seinen neuen Aufgaben. Um euch einen Überblick über die frei werdenden Posten und die damit verbundenen Aufgaben zu geben, stellen wir alle Arbeitsbereiche vor. Dies geschieht teilweise vom bisherigen Amtsinhaber oder aber von Vorstandsmitgliedern die den Arbeitsbereich bereits kennen. Ihr könnt euch für weitere Informationen gerne an den Vorstand wenden, wir werden alle eure Fragen beantworten.

Bitte unterstützt uns in unserer Vorstandsarbeit, damit wir auch weiterhin ein starker Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. im Bundesverband sein können.

Gabi Kreyenberg

Vorsitzende/er

Nach 12 Jahren als Vorsitzender und insgesamt 14 Jahren Vorstandsarbeit ist es Zeit für einen Wachwechsel. Daher freue ich mich sehr, dass Michael Hülsen, unser 1. stellvertretender Vorsitzende, im März nächsten Jahres für den Vorsitz kandidieren wird. Nach sechs gemeinsamen Jahren vertrauensvoller Zusammenarbeit im Vorstand ist hiermit die Kontinuität gewährleistet.

Welche Aufgaben habe ich als Vorsitzender?

Innerhalb des Diözesanverbandes:

- Leitung der satzungsgemäßen Gremiensitzungen, der Vorstandssitzungen und der verschiedenen Arbeitstagungen sowie den Abend der Begegnung
- Festlegung der Themen und Schwerpunkte (gemeinsam im Team)
- Vornahme der Ehrungen der langjährigen Kreuzbundmitglieder
- gesetzliche Vertretung des „e.V.“ nach außen gemeinsam mit einem weiteren geschäftsführenden Vorstandsmitglied

Es war immer unser Ziel, dass die Vorstandsarbeit die Arbeit der Gruppen vor Ort unterstützt, z.B. durch Weiterbildung und wichtige Fachvorträge durch ausgewählte Referenten. Geprägt war die Amtszeit durch Transparenz. Wichtige Entscheidungen wurden mit den Beteiligten auf allen Ebenen inhaltlich intensiv diskutiert und gemeinsam tragfähige Entscheidungen getroffen.

Innerhalb des Kreuzbundes:

- Vertretung der Interessen des Diözesanverbandes auf Bundesebene in den Gremien wie Bundesdelegiertenversammlungen und Bundeskonferenzen.
- Mitarbeit in verschiedenen Kommissionen wie „Mitgliedschaft“ und „Lenkungsausschuss zur Agenda 2020“.

Außerhalb des Kreuzbundes:

Kontaktpflege und Interessenvertretung u.a. beim Bistum Essen, dem Diözesan-Caritasverband und dem Bildungswerk (KEFB). Hier war die Arbeit von vertrauensvoller Zusammenarbeit und gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Ebenfalls gehört die Öffentlichkeitsarbeit zu den Aufgaben.

Bei der Vielfalt der unterschiedlichsten Themenbereiche bin ich sehr dankbar, dass sich der gesamte Vorstand immer als Team versteht, das menschlich harmoniert und sich jederzeit gegenseitig unterstützt.

Die Aufzählung der Tätigkeiten in sachlichen Worten spiegelt jedoch nicht die Bereicherung wider, die ich in diesen Jahren erfahren habe.

Ich durfte so viele Menschen während meiner Amtszeit kennenlernen, die mich in ihrer Facettenvielfalt, mit ihrem Engagement, ihrer jederzeitigen Hilfsbereitschaft und ihrer menschlichen Wärme und Ausstrahlung tief beeindruckt haben. Diese Zeit der intensiven Begegnungen möchte ich nicht mehr missen.

Franz Drabiniok

Der 1. stellvertretende Vorsitzende

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, ich werde zur nächsten Diözesandelegiertenversammlung im März 2017 mein Amt als 1. stellv. Vorsitzender niederlegen, weil ich für das Amt des Vorsitzenden im DV Essen kandidiere. Somit wird das Amt der/des 1. stellv. Vorsitzenden im Vorstand neu zu besetzen sein. Die Aufgaben in diesem Amt sind vielfältig. Dies sind:

Vertretung in der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Sucht in NW, Vertretung des Diözesanverbandes in der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren, Vertretung des Diözesanverbandes im Fachausschuss Suchtselbsthilfe der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren und im Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW Vertretung in der Caritasvertreterversammlung des Bistums Essen (Delegierter), Finanzsponsoring Beauftragter für den Arbeitsbereich „Alterspezifische Arbeit" (Senioren), Vernetzung mit dem Arbeitsbereich Familie als System, Öffentlichkeitsarbeit und Ansprechpartner für den Kreisverband Ennepe – Ruhr.

Ich bin zuständig für den Arbeitsbereich Altersgerechte Arbeit: Senioren/55+. Dank der hervorragenden Arbeit der Stadtverbände und des Kreisverbandes für unsere Senioren musste ich hier nicht das Rad neu erfinden! Ich habe meine Aufgabe eher darin gesehen, bestehende Strukturen die sich bewährt haben zu unterstützen und gegebenenfalls mit Informationen zu versorgen. Hier findet einmal jährlich eine Multiplikatoren-Arbeitstagung des Bundesverbandes statt zu der man fahren sollte. Die Vertretung bei der Nordrhein. Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen (Düsseldorf) sowie beim Fachausschuss Sucht (FAS) NRW (Wuppertal) ist Verbandsarbeit. Hier treffen sich die Vertreter der Suchtselbsthilfeverbände aus NRW. Beide tagen einmal im Jahr.

Zeitaufwendiger ist die Arbeit in der KLAGS (Kath. Arbeitsgemeinschaft Sucht NRW tagt in Dortmund) Weitere Termine sind die Tagungen der Diözesanvorstände in NRW und Termine des Bundesverbandes.
Selbstverständlich kann der Geschäftsverteilungsplan den Wünschen und Interessen der Bewerberin/des Bewerbers angeglichen werden! Und noch was: die/der 1. stellv. Vorsitzende vertritt den Vorsitzenden bei Abwesenheit.

Also: WER Interesse an diesem interessanten Amt hat, bereit ist in Gremien mitzuarbeiten, den Kreuzbund DV Essen in der Öffentlichkeit zu vertreten kann mich gerne ansprechen. Natürlich sind auch die anderen Vorstandsmitglieder bereit, Fragen zu beantworten. Bei all meinen Tätigkeiten im Vorstand habe ich immer die Unterstützung bekommen, die ich brauchte. Es macht Freude, sich in einem großen Verband einzubringen und mit zu gestalten.

Michael Hülsen
1. stellv. Vorsitzender

2. stellv. Vorsitzende und zuständig für den Arbeitsbereich „Seminare"

Als 2. stellvertretende Vorsitzende vertrete ich den Vorsitzenden in allen Bereichen nach Absprache bzw. Bedarf.

Als Hauptschwerpunkt bin ich für den Bereich Seminare des Kreuzbund DV-Essen zuständig. Dazu gehören die Planung, Vorbereitung und Durchführung der Seminare. Das heißt, die aus den Stadtverbänden und dem Kreisverband gewünschten Themen möglichst zu verwirklichen. Eventuell auch andere Themen vorzugeben und mit den Referenten die Machbarkeit zu erörtern. Unterstützung der Gruppen, Stadtverbände und den Kreisverband in der Fortbildungsarbeit und weiteren Belangen, wie die Suche nach Referenten … etc.

Was noch besonders zu erwähnen wäre, dass der Bereich Seminararbeit in enger Zusammenarbeit mit unserer Geschäftsstelle in Essen, das heißt mit Barbara Kölsch, die sicher vielen von Euch bekannt ist, bearbeitet wird.

Für die Weggefährten/innen, die sich für den Bereich „Bildung und Seminare" interessieren, stehe ich gerne auch telefonisch zur Verfügung. Manchmal ist ein gesprochenes Wort näher und aufschlussreicher als die beste Beschreibung. Also meldet Euch bei mir, falls Ihr Euch für diesen wichtigen Bereich der Arbeit des Vorstandes im Kreuzbund DV-Essen interessiert.

Über möglichst viele Anrufe unter Telefonnummer **02339/9087041** würde ich mich sehr freuen!!!

Eure
Meta Lindmüller
Seminarbeauftragte des Kreuzbund DV-Essen e.V.

Kassierer gesucht

Der Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. besteht laut Satzung aus fünf geschäftsführenden Vorstandsmitgliedern und fünf Beisitzern/innen. Der Kassierer/die Kassiererin ist Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes. Für das Ehrenamt des Kassierers suchen wir einen Nachfolger/eine Nachfolgerin. So oder ähnlich würde eine Anzeige in einer Tageszeitung beginnen, wenn wir ein Wirtschaftsunternehmen wären.

Wir sind kein Wirtschaftsunternehmen sondern ein gemeinnütziger eingetragener Verein und unsere Vorstandsmitglieder werden gewählt. Ich heiße Klaus Kölsch und bin amtierender Kassierer. Meine „Amtszeit“ läuft mit der Delegiertenversammlung am 25. März 2017 aus und ich werde nicht mehr kandidieren. Ich habe dann dieses Ehrenamt 20 Jahre lang ausgeübt. Außerdem werde ich 70 Jahre alt und ich möchte jüngere Weggefährten motivieren, sich für dieses Amt zu interessieren.

Ich weise darauf hin, wenn ich Kassierer und „er“ schreibe, dass ich natürlich nicht nur die Männer sondern auch immer die Frauen ansprechen möchte.

Was hat ein Kassierer im DV Essen zu tun? Zunächst einmal sollte er Aufzeichnungen über die Ein- und Ausgaben des Vereins tätigen. Hierfür gibt es zur Hilfestellung ein PC-Programm. Des Weiteren ist die Erstellung eines Haushaltsplans wichtig. In Zusammenarbeit mit der Geschäftsführerin wird die Kontenverwaltung für die Gruppen und Stadtverbände/Kreisverband durchgeführt. Ebenfalls werden die Zuwendungsbestätigungen für Spenden von dem Kassierer und der Geschäftsführerin gemeinsam bearbeitet. Zusätzlich ist jedes Vorstandsmitglied Ansprechpartner für einen Stadtverband sowie für die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit. Einige Aufgaben, die auf der Homepage des DV Essen stehen, habe ich in Voraussicht auf die Aufgabe meines Amtes bereits abgegeben.

Wie Ihr seht, ist das eigentlich gar nicht so viel. Natürlich ist das wie im Berufsleben. Man geht nicht immer motiviert zur Arbeit. Ich habe meinen „Job“ beim Kreuzbund überwiegend gerne gemacht. Und was man gerne macht, macht man auch gut.

Jeder Mensch hat etwas davon, wenn er ein Ehrenamt übernimmt. Zum einen ist es das Bewusstsein: Ich kann noch etwas leisten und ich gebe dem Kreuzbund das zurück, was ich von ihm erfahren/bekommen habe. Zum anderen ist es die Bestätigung für die geleistete Arbeit; bestehend aus der Anerkennung vieler Weggefährten. Und wenn das zur Motivation nicht ausreicht, muss man sich selbst auf die Schulter klopfen und sagen: „Das hast Du gut gemacht“. Ich habe das öfter getan.

Abschließend möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich zu einer intensiven Einarbeitung sehr gerne bereit bin. Ich lege großen Wert darauf, dass der Bereich, den ich 20 Jahre lang betreut habe, gut weiter geführt wird. Wenn einer etwas von Fußstapfen hört, in die man nicht hineintreten kann oder einer Messlatte, die hoch gelegt wurde, sage ich: „Stört Euch nicht daran.“ Jeder kann seine Vorstellungen von der Funktion des Kassierers verwirklichen. Einige Regeln gibt allerdings der Gesetzgeber vor.

Ich freue mich, wenn ich Interesse an dem Ehrenamt geweckt habe und bitte um Kontaktaufnahme über die Geschäftsstelle, Barbara Kölsch, Tel. 0201 3200345 oder direkt über mich, 0208 493463 – möglichst weit vor dem 25. März 2017.

Klaus Kölsch
Kassierer

3 **MITEINANDER SORGEN** TEILEN

Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“

Auch im Bereich des Jungen Kreuzbund steht ein Beisitzer zu Wahl an. Angesprochen hier sind „jüngere Kreuzbundmitglieder“ mit dem Wunsch, jüngeren Suchtkranken eine Plattform beim Kreuzbund zu bereiten!

Die Aufgabe umfasst die Moderation der Arbeitstreffen des Arbeitskreises Junger Kreuzbund sowie die Vertretung des Jungen Kreuzbund im DV Vorstand, bei den Stadtverbänden und dem Kreisverband, sowie die Teilnahme am Gesprächskreis für junge Menschen im Job Café in Gelsenkirchen. Wichtig ist auch die Teilnahme an Multiplikatorentagungen die einmal im Jahr stattfinden.

Ich stelle mich gerne einer Wiederwahl, bin aber auch bereit, andere Interessierte, die für dieses Amt kandidieren möchten, im Falle ihrer Wahl bei der Einarbeitung zu begleiten.

Udo Kajdan

Arbeitsbereich „Familie als System“

Seit dem krankheitsbedingten Rücktritts des zuständigen Vorstandsmitgliedes ist dieser spannende Arbeitsbereich verwaist. Auch bei der Wahl im März 2015 konnte diese Position nicht neu besetzt werden. Daher würden wir uns sehr freuen, wenn wir diesen Arbeitsbereich jetzt wieder nach vorne bringen können (als Nachwahl für zwei Jahre).

Was geschieht in diesem Arbeitsbereich?
Der komplexe Arbeitsbereich behandelt die vier Säulen „Eltern“, „Paare“, „Singles“ und „Angehörige“.

Jede dieser Säulen stellt hier schon ein eigenes spannendes Aufgabenfeld dar. Wir wissen jedoch, dass alle vier Themen nicht gleich gewichtet nebeneinander bearbeitet werden können. Dies würde nicht nur das Vorstandsmitglied überfordern, sondern auch in der Umsetzung die Menschen in den Gruppen. Unsere Arbeit soll ja die Weggefährtinnen und Weggefährten in unserem Verband auf dem Weg in ein zufriedenes Leben unterstützen.

Wenn jemand jedoch eine Säule des Arbeitsbereiches besonders interessiert, z.B. „Singles“ oder „Angehörige“, oder der Meinung ist, hier müsste für die Gruppenmitglieder mehr getan werden, und Spaß an diesen Themen hat, der ist im Vorstand genau richtig.

Hilfestellung und Zusammenarbeit ist innerhalb des Vorstands gewährleistet. Und das nicht nur, weil sich Gemeinsamkeiten mit anderen Arbeitsbereichen wie z.B. „Gender Männer/Frauen“ oder „altersgerechte Arbeit/Senioren“ ergeben.

Also traut Euch und kandidiert. Wichtig sind nicht Vorkenntnisse, sondern die Bereitschaft, etwas Neues und Interessantes zu entwickeln und zu gestalten. Der gesamte Vorstand versteht sich als Team und unterstützt sich jederzeit gegenseitig.

Franz Drabiniok

Vorstandsmitglied im Arbeitsbereich „Gender – Männer“ gesucht!

Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. sucht für die neue Wahlperiode ab März 2017 einen Beisitzer für den Arbeitsbereich „GENDER – MÄNNER“! Seit dem Rücktritt des zuständigen Vorstandsmitgliedes im Herbst 2015 wird der Arbeitsbereich durch den 1. Stellv. Vorsitzenden kommissarisch betreut. Das darf aber keine Dauerlösung für dieses bedeutende Ehrenamt sein!

Wesentliche Aufgaben sind:
- *Fortbildung für Männer im Diözesanverband*
- *Unterstützung und Begleitung der Männerarbeit in den Gruppen und Stadtverbänden*
- *Planung, Vorbereitung und Durchführung von Seminaren für Männer, Männergesprächskreisen und Männerarbeitstagen etc.*
- *Vernetzung mit dem Arbeitsbereich Familie als System*
- *Öffentlichkeitsarbeit*

Wir suchen einen Mann der auf die Männer im Verband zugehen kann, mit der Beauftragten des Arbeitsbereiches „Gender – Frauen“ eng zusammenarbeitet. „Gender – Männer“ ist sehr spannend und macht Spaß! Bei der Einarbeitung helfen sich die Vorstandsmitglieder gegenseitig – wir sind nicht allein in unserem Arbeitsbereich! Offenheit, Transparenz und gegenseitige Wertschätzung sind das Rezept für die erfolgreiche Zusammenarbeit im Vorstand des DV Essen sowie darüber hinaus.

Also MÄNNER! Zeigen wir, dass wir noch da sind! Wir freuen uns auf Deine Kandidatur.

Michael Hülsen

GEMEINSAM BESONDERES EREIGNIS

Goldenes Priesterjubiläum von Willi Wietkamp

Ein besonderes Ereignis zum Jahresende war das goldene Priesterjubiläum von unserem ehemaligen geistlichen Beirat Pastor Willi Wietkamp. Obwohl die Feier nun schon wieder ein halbes Jahr zurück liegt ist die Erinnerung noch recht frisch an dieses Ereignis.

Am 27.12.2015 fand in Essen in der Pfarrei St. Josef aus dem Anlass des goldenen Priesterjubiläums von Willi Wietkamp eine sehr feierlich gestaltete Eucharistiefeier statt.

Herr Pfarrer Wolfgang Haberla zelebrierte die Messe unter Mitwirkung des Prälaten Dr. Hans Werner Thönnes der auch die beeindruckende Predigt hielt.

Viele Messdiener, Mitbrüder und Mitschwestern, der Kirchenchor von St. Josef und Solisten unter Leitung von Norbert Möhrer, Mitchristinnen und Mitchristen, Familie, Freunde und Verwandte gaben der heiligen Messe einen besonderen Rahmen. Ich hoffe ich habe keinen bei der Aufzählung vergessen. Es war einfach wunderschön und sehr feierlich.

Anschließend ging es ins Pfarrheim. Hier gab es eine Stärkung mit Suppe und belegte Brötchen für alle Anwesenden. Der Jugend- und Erwachsenenchor reihte sich mit einem lustigen Ständchen in die große Schar der Gratulanten ein. Willi Wietkamp hatte viele Hände zu schütteln und Umarmungen entgegen zu nehmen. Man sah ihm die Freude an, die er dabei hatte. Auch wir vom Vorstand übermittelten unsere Glück- und Segenswünsche für Willi Wietkamp und hoffen, dass wir ihn noch öfter bei unseren Feiern im Diözesanverband begrüßen können.

Gabi Kreyenberg

GEMEINSAM TERMINE

„Humorvolle Weihnachtslesung“

Sondervorstellung mit Thomas Glup

Am Sonntag, den **4. Dezember 2016** um **11.00 Uhr** im Essener Rathaustheater, Porscheplatz 1 (Rathaus-Galerie), 45127 Essen

Hinweis:
Kartenreservierungen (10,00 EUR pro Stück) sind ab sofort in der Geschäftsstelle des Kreuzbund DV Essen möglich:
Tel.: 0201 – 32 00 3-45 oder info@kreuzbund-dv-essen.de
Platzreservierungen werden nicht vorgenommen.
Wir empfehlen allen Besuchern rechtzeitig einzutreffen, Einlass in den Theatersaal ca. 10.30 Uhr.

Auch in diesem Jahr kann der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. wieder eine Veranstaltung mit dem Essener Schauspieler und Entertainer Thomas Glup anbieten.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Thomas Glup, einen humorvollen und besinnlichen 2. Adventsvormittag zu verleben. Starten wir gemeinsam in die Weihnachtszeit und sind gespannt, womit der beliebte Essener Künstler uns in diesem Jahr auf das Fest einstimmen wird. Seit vielen Jahren haben die „Humorvollen Weihnachtslesungen“ von Thomas Glup Tradition im Theater im Rathaus. Auch im Kreuzbund freuen sich die Weggefährtinnen und Weggefährten

immer auf dieses besondere Erlebnis. Weihnachten ist das Fest der Freude und der Versöhnung, das Fest Christi Geburt und der Liebe. Grund genug, um sich fröhlich auf dieses jährliche Ereignis einzustimmen. Auch wenn die Überschrift dieses Artikels eine Wiederholung vermuten lässt, ist dem jedoch nicht so. Thomas Glup „verwöhnt“ uns und unsere Lachmuskeln auch in diesem Jahr mit neuen Geschichten, Anekdoten und Erzählungen rund um das Thema Weihnachten. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen am 4. Dezember in Essen!

„Es gibt eine Steigerung: lächeln, lachen, gluppen. Gluppen Sie mit!“ **Essener Wochenpost**

4 WIEDER KRAFT FINDEN

GEMEINSAM TERMINE

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert: Die nächsten Aktivitäten von Juli bis Dezember 2016

Sonntag 17.07.2016	***Xanten - Stadtbummel***
Sonntag 21.08.2016	***Hengsteysee - Herdecke***
Sonntag 11.09.2016	***Fischmarkt Düsseldorf und Bootsfahrt***
Sonntag 16.10.2016	***Gasometer Oberhausen***
Sonntag 20.11.2016	***Umspannwerk Recklinghausen***
Sonntag 18.12.2016	***Dortmund - Weihnachtsmarkt***

Treffen ist immer am HBF Essen, 10:00 Uhr.
Die Fahrten und Termine sind nicht verbindlich. Bitte auf die monatlichen Infoschreiben achten.

Jeden 2. und 4. Donnerstag treffen wir uns im Haus der Begegnung, Weberplatz 1, 45141 Essen von 17.00 bis 19.00 Uhr zum gemütlichen Plausch bei Kaffee und Gebäck.
Weitere Informationen bei Hans-Joachim Hönscher, Tel.: 0201 / 58 37 30, E-Mail: hhoenscher@arcor.de

Euer Weggefährte Hans-Joachim

GEMEINSAM FEIERN

Wenn Kirche auf Fußball trifft ...

Wenn Kirche auf Fußball trifft und der Kreuzbund in die Glückauf-Kampfbahn kommt.....
dann ist Adventsingen auf Schalke

Viele von uns Kreuzbündlern haben ja schon mitbekommen, dass in der Brust unseres Geistlichen Beirats, Ingo Mattauch zwei Herzen schlagen.
Das eine für seinen Glauben, seine Kirche, die Gemeinde und das andere für den Fußballverein Schalke 04 und seinen dazu gehörenden Stadtteil.

Wir haben nicht schlecht gestaunt als Ingo Mattauch uns in einer Vorstandssitzung, zu einer Teilnahme an einem Weihnachtsmarkt mit Adventsingen, in der Glückauf-Kampfbahn Schalke 04 eingeladen hat.
Doch sind wir nicht immer offen für was Neues?

Michael Hülsen und ich versprachen uns zu kümmern. Den Arbeitskreis ,,Junger Kreuzbund „ mit ins Boot zu holen war da schlüssig. Und ganz schnell gab es ein Konzept für die Vorbereitung. Pfarrer Mattauch bekam das OK zum Verkauf eines alkoholfreien Heißgetränks. Helga und Bodo vom Arbeitskreis Junger Kreuzbund hatten das dazu benötigte Gerät. Die Frauen vom Gesprächskreis in Gelsenkirchen erklärten sich bereit, Plätzchen zu backen. Udo und Gaby boten ihre tatkräftige Unterstützung an.

Und dann war der 4. Advent und zusammen mit Gemeindemitgliedern, den Pfadfindern und den Supporters entstand ein kleiner Weihnachtsmarkt. Die kleinen Büdchen liebevoll geschmückt. Ab 16:00 Uhr wurden die Tore geöffnet und die Menschen kamen. Ganz viele in weihnachtlichem blau weiß und ganz viel guter Laune. Unser Heißgetränk war ein Renner und die Weihnachtsplätzchen wirklich lecker. Auch kamen wir mit den Besuchern ins Gespräch. Man gab uns ganz deutlich zu verstehen, dass es schön sei, dass wir an diesem 4. Advent mit dabei waren. Das hat uns sehr gefreut.

Die Stimmung war richtig gut und es kamen immer mehr Menschen. In der Dunkelheit wurden die von den Supportern verteilten Kerzen angezündet und mehr als 500 Menschen versammelten sich auf der Tribüne. So viele Menschen die nicht wegen eines super Events oder glitzerndem Weihnachtsmarkt gekommen waren. So viele Besucher, die wegen ihrer Liebe zum Verein, ihrer Kirche und dem Glauben an beiden gekommen waren.

Es hat uns alle sehr berührt mit welcher Andacht gesungen wurde und wie eng die Menschen zusammen standen. Es tat gut zu sehen wie wenig es braucht, ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Geborgenheit zu schaffen. Und wir waren dabei.

Beim nächsten Weihnachtsingen machen wir wieder mit, das steht fest.

Eure
Karin Oerschkes

5 WIEDER UNABHÄNGIG SEIN

1. Charitymeile Bottrop

Auf der ersten Charitymeile Bottrop präsentierte sich der Kreuzbund Stadtverband Bottrop. Unter dem Motto „Hand in Hand“ half die Interessengemeinschaft der „ Kirchhellener Straße“ 17 Organisationen, mit den verschiedensten Zielen und Anliegen, sich der Öffentlichkeit vorzustellen. Den Gruppen wurden, von den Organisatoren, gleiche Stände kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Untermalt wurde das Angebot der Gruppen durch die begleitenden musikalischen Darbietungen, die auf der Bühne vor der Volksbank, dem Publikum dargeboten wurden. Die Bühnenpräsens der Künstler wurde vom Lokalsender Radio Emscher Lippe begleitet und der Moderator Timo Düngen leitete, auf dieser Bühne, informative Gesprächskreise mit den verschiedensten Vereinsvertretern.

An den Ständen gab es neben den zahlreichen Leckereien auch ausgiebige und vielfältige Informationen der einzelnen Vereine und Selbsthilfegruppen. Der Künstlerbund Bottrop stellte 30 Werke seiner Mitglieder zur Verfügung, die dann nach einer Verlosung, den glücklichen Gewinnern überreicht werden konnten.

Bild von: Annette Friedenstein, vom FOTOATELIER AM RATHAUS,Bottrop
Stand des Kreuzbund e.V. Stadtverband Bottrop

Unter den Selbsthilfegruppen/ Interessengemeinschaften die sich vorstellten waren:

„der Rote Keil“ der sich dem Kampf gegen die Kinderprostitution verschrieben hat.

„7 Freunde“ sieht sich als Wegbegleiter für Familien in denen es durch dementielle Erkrankungen zu Engpässen bei der Familienversorgung kommt.

„Aidshilfe Bottrop e.V.“

„Die Flüchtlingshilfe Bottrop“

„Der Lions Club Bottrop“ unterstützt Aktivitäten in kulturellen, sowie in sozialen Bereichen.

„Aktion – Leben u. Lernen in Bosnien“

„Autismus – Zentrum Bottrop“ hilft Menschen mit Autismus und deren Angehörigen ein gemeinschaftliches Leben zu führen.

„Ernst Löchelt Stiftung“ unterstützt benachteiligte Kinder und Jugendliche.

„Gegenwind“ ist Hilfe für Kinder die unter sexuellem Missbrauch zu leiden hatten und gibt Aufklärung und Beratung um Missbrauch an Kindern zu verhindern.

„Hospiz Bottrop Förderverein e.V.“ Betreuung von schwerstkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase.

„Kreuzbund e.V. Stadtverband Bottrop“ um nur einige zu nennen.

Durch den in der Stadt gleichzeitig stattfindenden „Michaelis – Markt“ wurden die Stände der Gruppen sehr gut besucht. Auch der Wettergott hatte ein gutes Händchen bewiesen und ließ die Sonne glänzen. Wir konnten uns bei dieser Veranstaltung, die eine sehr gute Außenwirkung hatte, gut darstellen und auch zu anderen Gruppen Kontakte knüpfen. Für das nächste Jahr ist unsere Teilnahme schon eingeplant.

Reinhold Schweiner, Stadtverband Bottrop

6 IN DER GRUPPE SELBST HELFEN

Alle Jahre wieder!

Die Gruppe St. Norbert aus Duisburg-Hamborn startete wie immer mit guten Vorsätzen und viel Spaß ins neue Jahr. Kegeln war angesagt, und mit viel Elan und Schwung wurden die Kegel zur Strecke gebracht. Es fielen nicht immer “alle Neune”, egal! Nach dem anstrengenden Vormittag gab es zum Ausklang ein gemeinsames leckeres Mittagessen.

Achim Lawrenz , Duisburg

Suchtvorbeugung auf der Seniorenmesse

Auf der Seniorenmesse am 24.04.2016 im Forum in Mülheim an der Ruhr war auch unter dem Motto „Unabhängig bleiben – Suchtvorbeugung im Alter“ der gleichnamige Arbeitskreis aktiv.

Im Arbeitskreis ist die Beratungsstelle der Caritas, die Drogenhilfe der AWO, die ginko Stiftung für Prävention, das Gesundheitsamt der Stadt und der Kreuzbund vertreten.

In zahlreichen Gesprächen mit Senioren am Infostand standen die Veränderungen für älter werdende Menschen, bedingt durch den Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamente, im Vordergrund. Prävention hilft, denn für Gesundheit und Lebensfreude ist es nie zu spät. Neben der Lebensdauer steigt so die Lebensqualität und Lebensfreude. Somit macht Suchtvorbeugung auf der Seniorenmesse Sinn!

Das starke Interesse an diesem Tag mit Angeboten von über 70 Ausstellern spricht für sich.

Klaus Heckhoff

Frauenarbeitstag am 23.04.2016

Ausgewogen in den Tag

Wie können wir es schaffen ruhiger, zufriedener und ausgeglichener in den Tag zu gehen? Sorgsam mit uns umgehen? Im jetzt und hier zu leben. Wie können wir es schaffen unsere Gedankenkette zu unterbrechen die ständig mit der Frage beschäftigt ist, was muss ich noch alles erledigen? Schaffe ich das jetzt alles? Was sollen die Anderen denken wenn das nicht klappt? Wieso stellen wir so hohe Ansprüche an uns selbst und glauben uns erst etwas gönnen zu dürfen wenn wir alles erledigt haben?

Es ist kein neues Thema aber immer wieder spannend und es ist gut, immer wieder darüber zu sprechen und sich zu erinnern. Und so haben es auch die Frauen im Kreuzbund gesehen.

Um zufrieden in den Tag zu kommen sollte er auch positiv beginnen. So war schon die Vorstellungsrunde danach ausgerichtet. Ich bin …., ich kann gut …, ich bin stolz auf …, ich wünsche mir, etwas Schönes. Die Erinnerung an eine nette Begebenheit, ein Kompliment, einen besonderen Tag, können da sehr hilfreich sein. Stresssituationen beginnen im Kopf. Mit den Gedanken kommen Gefühle und Reaktionen. Es kann Freude, Mut, Zuversicht und Neugier sein, aber auch das Gegenteil auslösen, Angst, Unsicherheit, Wut bis hin zur Panik.

Schon ein zu früher Blick in den Spiegel, der Gang auf die Waage, die falsche Kleiderwahl können den Tag kippen. Auch hilft die Überlegung, was muss ich heute machen, was sollte ich heute machen, was kann ich heute machen. Die Prioritäten der Wichtigkeit muss jeder für sich entscheiden. Das war schon für den Vormittag ein strammes Programm. Nach dem Mittagessen haben wir einen kleinen Spaziergang gemacht. Durch die überfüllte Einkaufsstrasse in den Kreuzgang des Doms. Auch das sind kleine Wege der Entspannung. Orte der Ruhe zu finden, kurz in sich zu gehen, den Gedanken freien Lauf zu lassen. Überall findet man diese kleinen Oasen, man muss nur hinsehen.

Nach dieser kleinen Erholungsphase ging es munter weiter. Jetzt beschäftigten wir uns mit dem

MUSS
Muss das jetzt sein?
Muss das schnell sein?
Muss das so sein?
Muss das gleichzeitig sein?
Muss ICH das machen?
Muss das überhaupt sein?

Auch hier gab es einen regen Austausch, Vorschläge, Überlegungen und Erfahrungen von Seiten der Frauen. Es war eine super Zusammenarbeit.

Doch das, was die Frauenarbeitstage so wertvoll macht, sind nicht nur die Themen und ihre Verarbeitung, sondern die Frauen selbst. Ihr Vertrauen zueinander, ein Abschweifen vom Kernthema wichtig zu nehmen, belastende Dinge anzusprechen, Begebenheiten aus der Vergangenheit und noch nicht verarbeitete Situationen auszusprechen. Den Themen DIE Wichtigkeit zu geben, die es braucht um Klarheit zu bekommen. Mut und Fairness sind dabei unsere Begleiter.

Vielen Dank für diesen schönen Tag und ich hoffe noch einige mit euch erleben zu dürfen.

Karin Oerschkes

Unabhängig bleiben – Suchtvorbeugung im Alter

Der Seniorenkreis „Immanuel – Nicht – Feiglinge“ der ev. Lukasgemeinde (Pfarrer Manz) in Mülheim – Styrum hatte für einen Themennachmittag den Arbeitskreis „Sucht im Alter“ am 20.04.2016 eingeladen. Nach Begrüßung durch Pfarrer Manz konnten sich alle erst einmal mit Kaffee und frischen Waffeln stärken. Danach haben Norbert Kathagen von der ginko Stiftung für Prävention,

Claudia Peiter vom Gesundheitsamt und Bernd Pörtener vom Kreuzbund eine Präsentation über Sucht im fortgeschrittenen Alter vorgestellt. Der Vortrag wurde von den anwesenden Senioren interessiert aufgenommen und nach der Vorstellung einige persönliche Gespräche geführt. Weitere Veranstaltungen bei unterschiedlichen Einrichtungen werden im 2. Halbjahr folgen.

Klaus Heckhoff

Aktion Mensch am Haus der Begegnung

Am 30. April beteiligt sich das „Haus der Begegnung“ am Bundesweiten Aktionstag der „Aktion Mensch“. Einige Mitgliedsvereine der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen (Arge), die das Haus betreiben, haben sich von 12 bis 15 Uhr im Haus und vor den Arkaden präsentiert. Der Kreuzbund Stadtverband Essen hat sich mit einem Infostand beteiligt. Der Aktionstag im HdB war ein voller Erfolg. Am Stand vom Kreuzbund e.V. Stadtverband Essen haben die Weggefährten Werner Frochte, Uwe Klietsch, Hans-Joachim Hönscher und Thomas Rosol das Stadtteam vertreten. Neben vielen Besuchern konnten wir auch die Geschäftsführerin des DV Essen Ursula Barnberg begrüßen.

Führungswechsel im SV Essen

Wir gratulieren Uwe Klietsch ganz herzlich zu seiner Wahl zum Vorsitzenden des Kreuzbund Stadtverband Essen und freuen uns auf eine weiterhin tolle Zusammenarbeit. Gleichzeitig bedanken wir uns bei dem bisherigen Vorsitzenden Werner Frochte. Werner Frochte ist nun 2. Vorsitzender und bleibt dem Kreuzbund somit mit seiner langjährigen Erfahrung erhalten.

Hans-Joachim Hönscher

9 AUFEINANDER ACHT GEBEN

Abstinent ohne Alkohol leben

Seit dem Jahre 2001 lebe ich abstinent und habe kein Verlangen nach Alkohol. Mein Leben hat sich ohne Alkohol positiv verändert. Meine Persönlichkeit hat sich positiv verändert. Ich lebe frei ohne Zwänge, mich täglich mit Alkohol einzudecken, damit dieses Gift immer griffbereit ist und meine Sucht befriedigt wird. Seit dem Jahre 2002 bin ich verheiratet. Mein Mann und ich haben eine gute Partnerschaft. Obwohl wir uns erst sehr spät gefunden haben, genießen wir unseren Herbst des Lebens sowie unsere Liebe und sind sehr dankbar, dass wir uns haben und den Weg gemeinsam gehen.

Ich habe den Alkohol eingesetzt, um meine schwere Lebenskrise zu bewältigen. Zu der Zeit war ich nicht in der Lage, mir professionelle Hilfe und Unterstützung zu holen, um diese Krise zu meistern und wieder auf die richtige Bahn zu kommen. Ich bin alkohol-abhängig geworden und das über mehrere Jahre. Erst in Mülheim an der Ruhr, an der Seite meines Mannes, war ich bereit, mir beim Ambulatorium Hilfe zu suchen. Ich habe eine ambulante Therapie gemacht, die über 1 ½ Jahre dauerte. In dieser Zeit habe ich mich und mein Leben kennen gelernt. Ich bin von der Sucht losgekommen und dafür bin ich meinem Schöpfer dankbar, und ich kann auch sagen, dass ich demütig geworden bin.

Seit 2002 besuche ich beim Kreuzbund eine Selbsthilfegruppe und bin inzwischen 12 Jahre Mitglied beim Kreuzbund. Die Gruppe zeigt mir immer wieder auf, wie gut und gesundheitlich wertvoll es ist, abstinent zu bleiben. Unsere verschiedenen Erfahrungen und Lebenswege machen uns deutlich, wie wichtig es ist, dass wir auf unsere Gesundheit achten und immer wieder wachsam und aufmerksam gegenüber dem Alkohol sind.

Inzwischen genießen mein Mann und ich unseren Ruhestand, der eigentlich „Unruhestand“ benannt werden kann. Ich arbeite als Kinderbetreuerin und habe zur Zeit eine nette, sympathische Familie mit einem 6jährigen Jungen und einer 9jährigen Tochter. Die Kinderbetreuung macht mir sehr viel Freude und Spass. Die Kinder sind ein Jungbrunnen für mich, und ich unterstütze gerne Familien, damit die Eltern ihrer Arbeit nachgehen können. Mein Mann widmet sich immer noch seiner Musik. Gitarre und Gesang begleiten ihn schon sein Leben lang und bringen seinen Mitmenschen Freude. Durch meinen Mann habe ich auch das Gitarrenspiel erlernt. In meiner Freizeit singe ich gerne und begleite mich mit der Gitarre. Musik gibt der Seele Kraft. Nach all‘ der schweren Zeit in meinem Leben bin ich letztendlich glücklich geworden.

Ich hoffe, dass ich noch ein langes Leben, gemeinsam mit meinem Mann haben werde.

Mülheim an der Ruhr, 2. April 2016

Regine Schulz
45468 Mülheim an der Ruhr

Ich wusste nicht mehr weiter,
fühlte mich völlig verloren,
da hat der Himmel mir
einen Engel geschickt.

Ich war in größter Gefahr,
doch mir ist nichts geschehen,
als ob eine unsichtbare Hand
mich beschützt hat.

Das war ganz knapp.
Fast wäre ich abgestürzt.
Gerade noch davon gekommen.
Auf wundersame Weise gerettet.

Man muss nicht gläubig sein,
um an Schutzengel zu glauben.

Petrus Ceelen: Ich wünsche Dir einen Begleiter.
aus:ders.; Dich schickt der Himmel
©2014, Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG
www.verlag-am-eschbach.de