Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Das Glück ist ein Mosaikbild,
aus lauter unscheinbaren
kleinen Freuden zusammengesetzt.

(Daniel Spitzer)

GEMEINSAM Vorstandswahlen

GEMEINSAM Feiern

GEMEINSAM in der Öffentlichkeit

GEMEINSAM Termine

GEMEINSAM Erfahrungen

Inhaltsverzeichnis

Titelseite 1

GEMEINSAM ÜBERBLICK – Inhaltsverzeichnis/Impressum 2

GEMEINSAM ÜBERBLICK
EDITORIAL 3
10 Gebote für ein gesundes Selbstwertgefühl 3

GEMEINSAM IMPULS
Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM VORSTANDSWAHLEN
Verabschiedung „alter Vorstand“ 5

Der neue Vorstand stellt sich vor

Die 1. stellv. Vorsitzende – Sabine Thomczyk (Familie als System) 6
Der 2. stellv. Vorsitzende – Werner Schehler (Seminarwesen) 6
Der Kassierer – Enrico Ludewig / Beisitzer – Udo Kajdan (Gender/Männer) 6
Beisitzer – Rosario Martilotti (Junger Kreuzbund) 7

Diözesandelegiertenversammlung am 25.03.2017 7

GEMEINSAM FEIERN
Jubiläum Barbara Kölsch / Abschied Heinz Schorn 8

GEMEINSAM ARBEITEN
„Arbeitsessen“ beim Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck 9
Bundesdelegiertenversammlung am 19.05.2017 10

GEMEINSAM IN DER ÖFFENTLICHKEIT
Suchtvorbeugung auf der Seniorenmesse in Mülheim 11
Alkohol, Drogen und Medikamente, Mülheim 11
Kooperationsstammtisch, Mülheim 12

GEMEINSAM TERMINE
Termine 55 Plus für das 2. Halbjahr 2017 12
Thomas Glup – Info / Live Musik in Schwelm / Information der DHS 13

GEMEINSAM ERFAHRUNGEN
Mitglieder aus den Stadtverbänden treffen aufeinander 14
Der akademische Grad „Das Leben meistern“, Sabine Frölich, Bottrop 15
Ein neues Kreuzbund Mitglied stellt sich vor, Burkhard Reidenbach, Essen 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
Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.
Die Umschlagfotos der GEMEINSAM sind von Hans-Joachim Hönscher.

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

die Zeit vergeht wie im Flug. Nun ist es schon wieder soweit und unsere 1. Ausgabe der GEMEINSAM liegt vor euch. Wir stellen diesmal die neuen Mitglieder des Diözesanvorstandes vor, der am 25.03.2017 in der Wolfsburg in Mülheim/Ruhr gewählt wurde. Die neuen Mitglieder erzählen uns auf den nächsten Seiten warum sie sich für die Mitarbeit im Kreuzbund Vorstand entschieden haben. Ich finde es toll, dass sich immer wieder Menschen bereit erklären unsere ehrenamtliche Tätigkeit im Kreuzbund zu unterstützen.

Die Wahl des neuen Vorstandes wurde auch genutzt, um unsere ausscheidenden langjährigen Mitglieder im Vorstand feierlich zu verabschieden. Hierzu findet sich ein Bericht in der GEMEINSAM.

Ebenso erwähnenswert ist das 25-jährige Dienstjubiläum von unserer Verwaltungsangestellten Barbara Kölsch. Die, die sie schon lange kennen denken sicher, das kann nicht sein…..und doch auch hier sieht man wieder mal wie schnell die Zeit vergeht. Ich hoffe Barbara bleibt uns noch sehr lange erhalten, denn mit Ihrem Wissen ist sie das Goldstück in der Geschäftsstelle.

Nun will ich nicht alles im Vorfeld erzählen, lest selber unsere GEMEINSAM 1-2017.
Wir wünschen euch mit dieser Ausgabe eine schöne Sommerzeit, einen erholsamen Urlaub und kommt Gesund wieder. Bis zum nächsten Mal im Dezember 2017.

Ihre und eure Weggefährtin
Gabi Kreyenberg

Die 10 Punkte

Unsere 10 Punkte haben sich als ein positives Element zur Gestaltung unserer GEMEINSAM erwiesen. Für die vorliegende Ausgabe hatte Günther Meyer die Idee, die „10 Gebote für ein gesundes Selbstwertgefühl“ zu verwenden. Diese sind dem Kalender Lebensfreude November 2016 entnommen und dürfen mit freundlicher Genehmigung des PAL Verlag abgedruckt werden.

In Vertretung für alle Mitarbeiter des Verlags ein Dankeschön an Herrn Peter Mayer für die Erlaubnis zur Nutzung der „10 Gebote für ein gesundes Selbstwertgefühl“.

©www.palverlag.de/Kalender.html

1 Kenn und schätz deine positiven Seiten

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wenn Sie diese Ausgabe der Gemeinsam erreicht, gehen wir auf die Schulferien in NRW zu.

Für viele Menschen die Haupturlaubs- und -reisezeit im Jahr. Aber allen, die zuhause bleiben (müssen) zum Trost:
„Zuhause ist es doch am Schönsten.“ – diesen Satz hört man nach dem Urlaub oft.

Insbesondere wer viel und / oder lange unterwegs ist, sehnt sich oft nach dem Ort, wo er oder sie hingehört, nach der Heimat – so wie die Zugvögel, die Jahr für Jahr an die Stelle zurückkehren, wo sie aus dem Ei geschlüpft sind.

Dabei ist in der Bibel viel vom Unterwegs-Sein die Rede. Die Israeliten zogen 40 Jahre durch die Wüste, voller Sehnsucht nach dem gelobten Land, das ihnen versprochen war. Und von Jesus heißt es : „Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel ihre Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege.“ (Mt 8, 20)

In der Tradition des christlichen Mönchtums ist Unterwegs-Sein eine geistige Haltung. So wird erzählt:

Ein Tourist machte Station in einem Kloster. Er wurde freundlich aufgenommen, und man bot ihm eine Mönchszelle als Schlafquartier an. Darin standen nur ein Bett und ein Stuhl. In der Tür fragte der Tourist erstaunt: „ Und wo sind ihre Möbel?“ - „Wo sind denn ihre?“ erwiderte der Mönch. Verwirrt antwortete der Tourist: „Ich bin ja nur auf der Durchreise.“ Der Mönch lächelte: „Wir auch.“

Diese kleine Anekdote lädt ein, sich nicht nur an irdisches zu klammern, sondern den Blick offen zu halten für das, was wir uns hinter dem Horizont erhoffen, für unsere geistliche Heimat bei Gott. „Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir“, so drückt der Hebräerbrief (13,14) das aus.

Wir sind nur auf der Durchreise auf dem Weg zu unserem letzten Ziel, unserer Heimat bei Gott. Vielleicht ist das Verreisen deshalb so etwas Reizvolles, weil es uns mit ganz anderen Augen schauen lässt, was wir im Alltag „Heimat“ oder „Zuhause“ nennen. Verreisen schärft den Blick dafür, dass es „mehr als alles gibt“, dass da noch etwas ist jenseits des alltäglichen Horizonts. „Glauben ist das Verreisen der Seele“, hat ein christlicher Denker einmal gesagt. Ein schöner Satz zur Haupturlaubs- und –reisezeit!

Verreisen wir doch öfter mal, vielleicht im Gottesdienst, in Gesprächen und Begegnungen in unseren Gruppen und unserem Verband.

Ihr / Euer

Ingo Mattauch,
Geistlicher Beirat DV Essen

2 Verzeih dir deine Fehler und Schwächen

„Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne“

(Herman Hesse)

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

am 25. März 2017 haben Eure Delegierten auf der 13. Diözesandelegiertenversammlung des Kreuzbund DV Essen e.V. einen neuen Vorstand gewählt.

Neu im Amt: Sabine Thomzcyk (1. Stellv. Vorsitzende, Arbeitsbereich „Familie als System“); Werner Schehler (2. Stellv. Vorsitzender, Arbeitsbereich „Seminarwesen); Enrico Ludewig (Kassierer); Rosario Martilotti (Beisitzer, Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“). Über meine Wahl zum Vorsitzenden des Kreuzbund DV Essen habe ich mich sehr gefreut! Weiter im Amt geblieben: Ulla Barnberg (Geschäftsführerin), Gabi Kreyenberg (Öffentlichkeitsarbeit), Karin Oerschkes (Arbeitsbereich „Gender Frauen“); Udo Kajdan (Beisitzer, Arbeitsbereich „Gender Männer“) sowie unser geistlicher Beirat Pastor Ingo Mattauch.

v.l.: Klaus Kölsch, Meta Lindmüller, Michael Hülsen, Franz Drabiniok

Ausgeschieden aus dem Vorstand sind Meta Lindmüller, Klaus Kölsch und Franz Drabiniok

Meta Lindmüller hat es in kurzer Zeit geschafft, den kostenintensivsten Arbeitsbereich des DV, nämlich das „Seminarwesen“ nicht nur zu verwalten. Sie hat die Seminare wieder nach den inhaltlichen Vorstellungen der Arbeitsbereiche und der Stadtverbände zusammengestellt. Dabei war sie immer transparent, immer offen. **Klaus Kölsch** war 21 Jahre unser Kassierer. Er hatte den Wirtschaftsplan immer im Kopf, seine Arbeit galt immer der Sicherstellung der Finanzen, damit wir über all die Jahre unsere Verbandsarbeit für die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund leisten konnten. Ich freue mich, dass Klaus uns mit seinem fachlichen Rat als Kassenprüfer weiter begleiten wird. **Franz Drabiniok** war 12 Jahre unser Vorsitzender. Er vertrat uns in der Caritasvertreterversammlung des Bistums Essen (Delegierter), war Mitglied im Caritasrat des Caritasverbandes für das Bistum Essen e. V. (persönliches Mitglied, stellv. Vorsitzender bis 2016) . Neben den vielen Aufgaben im Diözesanverband war er Mitglied in verschiedenen Kommissionen auf Bundesebene des Kreuzbund. ***„Die Vorstandsarbeit, insbesondere die des Vorsitzenden dient nicht der persönlichen Profilierung sondern dem Wohl der Mitglieder und dem Vorankommen des Verbandes“.*** (Franz Drabiniok auf seiner letzten Vorstandssitzung am 14.03.2017) Das war nicht einfach so daher gesagt. So hat er tatsächlich mit seiner „natürlichen Autorität“ den Kreuzbund Diözesanverband Essen geführt! Franz‘ Vorsitz galt stets dem persönlichen Wohlergehen aller Weggefährtinnen und Weggefährten.

v.l.: Klaus Kölsch, Meta Lindmüller, Thorsten Weßling, Andrea Stollfuß (Bundesvorsitzende), Franz Drabiniok

Wir danken Euch für Eure geleistete Arbeit im DV Essen. Wir danken Euch, dass Ihr viel Zeit, Herzblut, Energie, Kraft und persönliches Engagement für die Vorstandsarbeit im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. eingesetzt habt!

Wir vom „neuen“ Vorstand haben bereits die Arbeit aufgenommen! Unsere Arbeitsschwerpunkte werden sein:

- Öffentlichkeitsarbeit, hier insbesondere die Installation der neuen Homepage
- Zusammenarbeit des neuen Vorstands fördern und Einarbeitung in die neuen Arbeitsbereiche unterstützen
- Thema des Jahres 2017: Gesundheitsförderung „Salutogenese“

So, wie gewohnt möchten wir auch weiterhin mit den Stadtverbänden und dem Kreisverband eng und vertrauensvoll zusammenarbeiten. **GEMEINSAM** sind wir der Kreuzbund DV Essen e.V.!, die starke Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige!

Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass ***WIR ALLE im DV weiter so erfolgreich und mit Freude an der Sache bleiben!***

Michael Hülsen, Vorsitzender

Die 1. stellv. Vorsitzende Sabine Thomczyk (Familie als System)

Ich bin 55 Jahre alt und habe drei erwachsene Kinder, bald auch ein Enkelkind. Aufgrund einer schweren Depressionserkrankung bin ich schon vor Jahren frühberentet worden. Damals war mir nicht bewusst, dass mein „Tröster“ Alkohol mich immer weiter in die Tiefe reißt. Nach meinem Entzug, suchte ich mir eine Kreuzbundgruppe und fing langsam an zu begreifen. Heute leite ich diese Gruppe und bin fast 4 Jahre trocken. Ich arbeite auch wieder in Teilzeit, nur wenige Stunden, dennoch gibt mir das Auftrieb und Selbstbestätigung. Ich erteile Englischunterricht für Senioren.
Ich bin gerne kreativ, lese sehr viel und mache Sport, alles Dinge, die ich in meiner „nassen“ Zeit nicht mehr gemacht habe. Und schließlich gibt es ja auch noch meinen Freund, der sehr geduldig meine Kreuzbundarbeit „erträgt“.

Ich habe mir den Bereich „Familie als System“ als Aufgabe gewählt, weil ich die verschiedenen Blickwinkel nur zu gut kenne. Während meiner ersten Ehe war ich Coabhängig ohne den Begriff zu kennen. Ich kenne die Rolle der Angehörigen, auch die der Suchtkranken und das damit verbundene Gefühlschaos. Ich hoffe, es gelingt mir Ideen zu entwickeln, die Familien mit Suchthintergrund helfen, einen Weg aus diesem Gefühlschaos zu finden. *Sabine Thomczyk*

Der 2. stellv. Vorsitzende Werner Schehler (Seminarwesen)

Ich bin 50 Jahre alt, alleinstehend und habe zwei Töchter im Alter von 19 und 21 Jahren. Beim Ausstieg aus meiner Alkoholsucht in ein zufriedenes, abstinentes Leben war mir der Kreuzbund eine wichtige Stütze! Weggefährtinnen und Weggefährten sind für mich da, wenn ich Hilfe benötige oder geben mir Ratschläge und Halt. Heute fühle ich mich voller Kraft und Energie um mich ehrenamtlich im DV Vorstand einzubringen. Dass mich die Delegierten bei der Wahl unterstützten und ich mich nun um das Seminarwesen des Kreuzbund DV Essen kümmern darf, ist mir eine große Ehre! Ich habe selbst an einigen Seminaren teilgenommen und weiß daher, wie wichtig Seminare für uns auf unserem Weg sind. Ich freue mich auf die Vorstandsarbeit, eine interessante Aufgabe und auf die Arbeit mit Euch gemeinsam im Kreuzbund. Wenn ihr mehr über mich persönlich oder über meine Arbeit erfahren wollt, zögert nicht, mich zu kontaktieren. Unsere Selbsthilfearbeit steht und fällt schließlich mit der Kommunikation! *Werner Schehler*

Der Kassierer Enrico Ludewig

Mein Name ist Enrico Ludewig, ich wurde bei der Delegiertenversammlung als neuer Kassierer für den Kreuzbund-DV gewählt. Hier möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin 40 Jahre alt, selbst betroffen und seit 2012 Mitglied im Kreuzbund. Als gelernter Steuerfachangestellter bin ich mit der Kassenführung sehr gut vertraut. Ich freue mich auf meine neue Herausforderung beim Kreuzbund und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit.

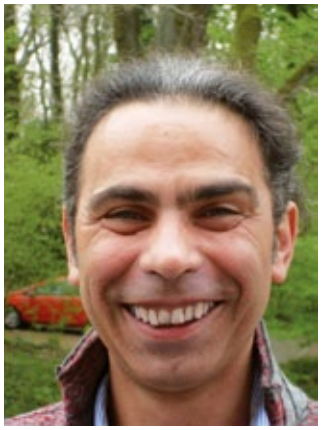
Enrico Ludewig

Beisitzer Udo Kajdan (Gender Männer)

Der Arbeitsbereich wurde kommissarisch von Michael Hülsen betreut, jetzt leitet Udo Kajdan ihn. Udo Kajdan ist zuständig für die „Geschlechtergerechte Arbeit (Männer)“ im Diözesanverband. Zu den Aufgaben: Unterstützung und Begleitung der Männerarbeit; Planung, Vorbereitung und Durchführung von Seminaren, Männergesprächskreisen und Männerarbeitstagen, etc. Der Arbeitsbereich „Gender Männer“ arbeitet eng mit dem Bereich „Gender Frauen“ zusammen. Zusätzlich ist er vernetzt mit dem Arbeitsbereich „Familie als System“. Udo Kajdan ist Ansprechpartner für den Kreisverband Ennepe – Ruhr.

Email: u.kajdan@kreuzbund-dv-essen.de

Beisitzer Rosario Martilotti (Junger Kreuzbund)



Mein Name ist Rosario Martilotti und ich komme aus Ennepetal.
Als ich meine Langzeittherapie (14 Wochen) in Bad Essen gemacht habe, merkte ich schnell das es keine oder wenige Gruppen in der Selbsthilfe gibt die sich mit dem Thema Mehrfachabhängigkeit beschäftigen. Ich war über diese Tatsache tief bestürzt. Daher habe ich mich an Wolfgang Dieckmann vom KV Ennepetal gewandt und ihn gefragt warum das so ist. Seine Antwort war, dass ich durch den Kreuzbund die Möglichkeit hätte das zu ändern.

Gesagt, getan. So habe ich mich mit dem Thema beschäftigt. Ich habe beim Kreuzbund DV Essen meine Ausbildung als Gruppenleiter gemacht und vor 14 Monaten eine Gruppe gegründet, die sich mit dem Thema Mehrfachabhängigkeit beschäftigt. Der DV Essen wurde schnell auf mich aufmerksam, und holte mich mit in den Vorstand. Hier werde ich meine Arbeit weiter fortsetzen und auch versuchen in anderen Städten mehr Gruppen für junge Menschen mit Mehrfachabhängigkeit zu öffnen. In Ennepetal ist meine Gruppe inzwischen auf 15 Personen angestiegen, mit steigender Tendenz.

Rosario Martilotti

Zusammenfassung der Diözesandelegiertenversammlung am 25.03.2017

Die Diözesandelegiertenversammlung hat mit über 100 Delegierten in der Katholischen Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr stattgefunden. Zusätzlich waren noch Ehrengäste eingeladen, die die drei ausscheidenden Mitglieder aus unserem „alten Vorstand“ persönlich verabschieden wollten. Dazu gehörten die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß, der geistliche Beirat des Bundesverbandes, Thorsten Weßling, Hildegard Pleuse, die Referentin des Diözesancaritasverbandes für den Fachbereich Sucht und Aids und unser ehemaliger geistlicher Beirat Willi Wietkamp. Nach dem Wortgottesdienst, der bei solchen Anlässen auf keinen Fall fehlen darf und den unser geistlicher Beirat Ingo Mattauch wieder mit sehr schönen, auch persönlichen Worten gestaltet hat, trafen sich alle Anwesenden um mit der eigentlichen „Arbeit“ zu beginnen. Zuerst wurden allen anwesenden Delegierten ihre Wahlunterlagen ausgehändigt. Danach konnten wir mit den Berichten der einzelnen Vorstandsmitglieder beginnen um anschließend die Entlastung des „alten Vorstandes“ von den Delegierten zu erhalten.

Danach erfolgte die feierliche Verabschiedung unserer Vorstandsmitglieder Meta Lindmüller, Klaus Kölsch und Franz Drabiniok. Auf Seite 5 steht hierzu ein Bericht unseres Vorsitzenden, Michael Hülsen, so dass ich hier nicht näher darauf eingehe.

Andrea Stollfuß, Hildegard Pleuse und Thorsten Weßling fanden in Ihren Dankesreden für die geleistete Arbeit der drei Vorstandsmitglieder lobende Worte. Besonders zu erwähnen ist auch hier die persönliche Anerkennung der geleisteten Arbeit, das Engagement und das Herzblut, das alle ausscheidenden Vorstandsmitglieder in ihre Arbeit eingebracht haben.

Nachdem wir uns nach den Feierlichkeiten mit einem Mittagessen gestärkt hatten, konnte die Wahl der neuen Vorstandsmitglieder beginnen. Dank der sehr guten Vorbereitung von Barbara Kölsch und den Vorsitzenden, Franz Drabiniok und Michael Hülsen, ging die Wahl jedoch sehr schnell und unproblematisch über die Bühne. Alle gewählten Vorstandsmitglieder erhielten eine hohe Stimmenzahl und durch die offene Abstimmung konnten alle Wahldurchgänge zügig durchgeführt werden.

An dieser Stelle auch ein besonderer Dank an den Wahlleiter, unseren Weggefährten Gerd Löbert und seine Unterstützer.

Die neuen Mitglieder des Vorstandes stellen sich auch an anderer Stelle in der GEMEINSAM vor.
Mir bleibt nur zu sagen, es war wieder eine sehr gut organisierte und gelungene Veranstaltung. Hierfür ein Dank an alle Beteiligten. Bis zum nächsten Mal.

Gabi Kreyenberg

Jubiläum in der Geschäftsstelle des Kreuzbund DV Essen

Jubiläen sind in der heutigen Zeit selten geworden. Gerade wenn es um die Zugehörigkeit zu einem Betrieb geht ist alles so schnelllebig geworden. Wir Menschen sind leider leicht austauschbar, es zählt zu oft nur der Profit.

Umso mehr freue ich mich, dass wir am 05.01.2017 das 25-jährige Dienstjubiläum von Barbara Kölsch feiern durften. Wir, der Vorstand, hatten uns eine kleine Überraschungsfeier ausgedacht.

Wir trafen uns pünktlich vor unserer Geschäftsstelle in Essen, bewaffnet mit einer Urkunde, Blumen, Kaffee und Kuchen.

v.l.: Meta Lindmüller, Ulla Barnberg, Michael Hülsen, Klaus Kölsch, Barbara Kölsch, Franz Drabiniok

Als wir an die Bürotür klopften und einer nach dem anderen dort eintrat wurden die Augen von Barbara Kölsch immer größer und das Lachen im Gesicht immer breiter. Das war eine gelungene Überraschung. Nach herzlichen Glückwünschen und Umarmungen begaben wir uns in das neue Besucherzimmer der Geschäftsstelle und deckten schnell den Tisch um den von Ulla Barnberg und Meta Lindmüller mitgebrachten Kuchen und Kaffee zu genießen. Franz Drabiniok, der nach seiner schweren Krankheit an dieser kleinen Feier persönlich teilnehmen konnte, sprach viele Worte des Dankes, auch im Namen des gesamten Vorstandes und der Gruppen und Mitglieder aus dem DV Essen aus. Barbara Kölsch vertritt uns nicht nur kompetent innerhalb des Verbandes sondern auch die Kontakte zu anderen Einrichtungen und Institutionen hegt und pflegt sie, damit stets ein reibungsloser Ablauf möglich ist.

Alles einzeln wieder zu geben würde den Rahmen sprengen, aber es ist ganz klar……ohne Barbara Kölsch wäre der DV Essen nicht das was er ist. Sie ist die Perle, das Goldstück in der Geschäftsstelle.

Beim gemütlichen Beisammensein wurde dann auch so manche alte Geschichte und Anekdote erzählt. Auch hier bewies Barbara Kölsch wie unerschöpflich ihr Wissen ist. Es war eine rundum gelungene Feier, an die wir sicher noch lange zurückdenken werden. Wir freuen uns, wenn wir noch viele Jahre mit Barbara Kölsch zusammen arbeiten dürfen.

Gabi Kreyenberg

Kreuzbund Duisburg verabschiedet Heinz Schorn

Nach 19 Jahren Vorstandsarbeit, davon 10 Jahre als Vorsitzender des Stadtverbandes Duisburg und 35 Jahren Gruppenarbeit im Kreuzbund Duisburg hat Heinz Schorn nun seine Amtszeit beendet. Die Mitglieder im Stadtteam ließen es sich nicht nehmen, eine große Abschiedsfeier für ihn zu organisieren.

Heinz Schorn, Karin Schorn, Franz-Josef Werner
Foto: Claudia Weiss (Caritas)

Es begann mit einer bewegenden Eucharistiefeier in der Kirche St. Dionysius in Duisburg-Walsum unter Mitwirkung von 7 Würdenträgern aus den Diözesanverbänden und der Stadt Duisburg, sowie dem Chor St.Mariae Rosenkranz aus Mülheim.

Im offiziellen Teil im Restaurant „Zum Johanniter“ begrüßte der neue Stadtverbandsvorsitzende Franz-Josef Werner – ehemaliger Leiter des Suchthilfezentrums Nikolausburg in Duisburg-Ruhrort – die Gäste. Der Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janssen hielt eine Laudatio, die Diözesanvorsitzenden aus Essen und Münster – Franz Drabiniok und Winfried Gausmann – sowie der Caritasdirektor Ulrich Fuest sprachen Grußworte und Stadtdechant Bernhard Lücking ehrte Heinz Schorn für seine langjährige gute Arbeit und überreichte ihm gemeinsam mit Ulrich Fuest die goldene Caritasnadel.

Die Mitglieder des Stadtteams, Vertreter der Selbsthilfegruppen, sowie viele Gäste überreichten Blumen und Präsente. Die Dankesworte von Ursel Gräfe im Namen des Stadtteams und der Kreuzbundmitglieder im Stadtverband Duisburg galten selbstverständlich auch Karin Schorn, die selbst viele Jahre im Stadtteam mitgearbeitet und viel Verständnis für die Tätigkeit ihres Mannes aufgebracht hat.

Nach einem reichhaltigen Buffet beendeten die Cherry-Girls aus Duisburg mit ihrem musikalischen Auftritt den gelungenen Tag.

Margret Podolski

3 Bild dir deine eigene Meinung von dir

„Arbeitsessen“ bei Herrn Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck

Ein Ehrenamt zu übernehmen heißt sich ohne Bezahlung einer besonderen Aufgabe zu widmen. Das kann in ganz verschiedene Richtungen gehen. In einer Bahnhofsmission zu arbeiten, Lebensmittel verteilen, in Altenheime zu gehen, oder sich in der Selbsthilfe zu engagieren. Etwas zurückgeben wollen, Zeit zu spenden, Hilfe anbieten, Freude und auch Leid teilen, mit anderen Menschen. Ehrenamt heißt aber auch viele besondere Menschen zu treffen.

1. Reihe v.l.: Ulla Barnberg, Gabi Kreyenberg, Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck, Franz Drabiniok, Meta Lindmüller / 2. Reihe v.l.: Karin Oerschkes, Ingo Mattauch, Klaus Kölsch, Hildegard Pleuse, Barbara Kölsch, Udo Kajdan, Michael Hülsen / Foto: Christoph Grätz (Caritas)

Durch meine Arbeit im Kreuzbund habe ich viele besondere Menschen getroffen. Menschen die mich berührt haben und auch beeindruckt. Und manchmal kommt es dann auch zu besonderen Einladungen, wie ein Mittagessen mit dem Bischof von Essen.

Zu diesem Essen war der Vorstand des Kreuzbund DV Essen eingeladen, nicht zuletzt durch die langjährige und erfolgreiche Arbeit, die der jetzt ausgeschiedene Vorsitzende, Franz Drabiniok in all seinen Jahren geleistet hat. Ein ,,Danke“ für 12 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit von Kreuzbund und anderen Verbänden der Diözese, wie Caritas, KAB, Kolping und vielem mehr. Es war eine große Ehre und auch Freude, aber auch ein, wie wird dieses Treffen sein? Wie ist dieser Dr. Franz-Josef Overbeck? Der Militärbischof, der Vorsitzende des Lateinamerikanischen Hilfswerk, der Sozialbischof, nur um einige zu nennen. Ein überaus engagierter Mann, aber auch kontrovers und streitbar.

Als Frau, der erste Gedanke, was ziehe ich an? Wie wird es sein, was soll ich sagen?
Alle Vorstandsmitglieder trafen frühzeitig vor dem Pfarrhaus ein. Alle gut gekleidet und erwartungsvoll. Wir wurden herein gebeten und in das Esszimmer geführt. Bischof Overbeck kam, begrüßte uns alle sehr herzlich und irgendwie war die Anspannung verflogen. Er sprach über das Haus, seine Arbeit und die Menschen aus der direkten Nachbarschaft. Menschen mit Suchtproblematik, Menschen ohne ein Dach über dem Kopf. Wir konnten über uns und unsere Arbeit sprechen, über Ängste und Sorgen. Es gibt Menschen die einem das Gefühl geben, genau da richtig zu sein wo man ist und wie man ist. Keine Angst zu haben, Vertrauen aufbauen und einfach geschehen lassen. Und ich glaube, dass Bischof Overbeck so ein Mensch ist.

Für mich persönlich ein besonderer Tag mit einem besonderen Menschen. Ich habe das hier sehr persönlich geschrieben aber ich denke, dass es allen anderen ähnlich ging. Das wir uns alle sehr zufrieden und beschwingt auf den Heimweg machten.

Karin Oerschkes

4 Akzeptier dich, wie du bist

Bundesdelegiertenversammlung vom 19.05. - 21.05.2017

In diesem Jahr fand die 20. Bundesdelegiertenversammlung des Kreuzbundes in NRW statt, im neuen Katholisch-Sozialen Institut in Siegburg. Das Tagungshaus des Bistums Köln ist erst Anfang Mai 2017 von der Bundeskanzlerin Angela Merkel und dem Kölner Erzbischof Rainer Maria Kardinal Woelki offiziell eröffnet worden. In dieser schönen Umgebung verbrachten wir die Tagung, bei der auch die Wahlen zum Bundesvorstand, zur Finanzkommission und der Arbeitsbereichsleitungen auf dem Programm standen. Mehr als 100 Delegierte aus dem gesamten Bundesgebiet, der Bundesvorstand und die Mitarbeiter/-innen der Bundesgeschäftsstelle waren anwesend. Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. wurde von seinem Vorsitzenden Michael Hülsen und den Bundesdelegierten Jutta Cosson, Klaus Nickel, Gerd Löbert und Barbara Kölsch vertreten.

Michael Hülsen, Jutta Cosson, Gerd Löbert, Barbara Kölsch, Klaus Nickel

Der Samstag stand ganz im Zeichen der satzungsgemäßen Regularien, wie den Berichten des Vorstandes, dem Geschäftsbericht und den Berichten der einzelnen Arbeitsbereiche. Die vielfältigen Aufgaben, die der Bundesverband auf seiner Ebene leistet, wurden informativ und transparent dargestellt, so dass der Bundesvorstand einstimmig durch die Delegierten entlastet wurde. Nach der Verabschiedung von einem Mitglied aus dem Bundesvorstand und der Finanzkommission, schloss sich am Abend noch ein nettes Beisammensein an. Der Bundesgeschäftsführer, Heinz-Josef Janßen, wurde von der Bundesvorsitzenden anlässlich seines 25jährigen Dienstjubiläums geehrt, dass er im April 2017 begangen hat.

Am Sonntag fanden dann die Wahlen zum Bundesvorstand statt. Hier ganz aktuell das Ergebnis der Bundesvorstandswahlen: Andrea Stollfuß (DV Köln) hat sich zur Wiederwahl als Bundesvorsitzende gestellt und wurde mit überwältigender Mehrheit im Amt bestätigt. Als ihre drei Stellvertreter kandidierten Franz Kellermann (DV München-Freising) Gerd Iser (DV Mainz) und Rüdiger Blomeyer (DV Osnabrück). Alle drei Kandidaten wurden mit einem hervorragenden Ergebnis im Amt bestätigt bzw. neu ins Amt gewählt.

v.l.: Thorsten Weßling, Heinz-Josef Janßen (Bundesgeschäftsführer), Renate Walter-Hamann (DCV Freiburg), Andrea Stollfuß, Gerd Iser, Rüdiger Blomeyer, Franz Kellermann.

Die neuen Mitglieder der Finanzkommission und die neuen Leitungen der Arbeitsbereiche werden im nächsten Weggefährten noch vorgestellt.

Neben den umfangreichen Informationen, die wir erhalten haben, sind es die vielfältigen Begegnungen mit den Weggefährtinnen und Weggefährten aus den anderen Diözesanverbänden, die diese Tagungen auszeichnen. Egal aus welchem Bundesland: der Kreuzbund verbindet uns alle und dieses Gemeinschaftsgefühl ist ein sehr schönes Erlebnis.

Barbara Kölsch

5 Lob dich, wenn du etwas gut gemacht hast

Suchtvorbeugung auf der Seniorenmesse

Nach den positiver Erfahrungen auf der Seniorenmesse in 2016 war der Arbeitskreis „Unabhängig bleiben – Suchtvorbeugung im Alter“ auf der Veranstaltung am 24.04.2017 im Forum Mülheim an der Ruhr wieder aktiv.

v.l.: Klaus Heckhoff, Bernd Pörtener

Im Arbeitskreis ist unter der Federführung der ginko Stiftung für Prävention NRW, die Beratungsstelle der Caritas, die Drogenhilfe der AWO, das Gesundheitsamt der Stadt Mülheim an der Ruhr und der Kreuzbund vertreten.

Bei den Gesprächen mit Senioren am Infostand standen die Veränderungen für ältere Menschen, bedingt durch den Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamenten, im Vordergrund. Es war jetzt auch ein Vertreter der Mülheimer Apotheken am Stand präsent.

Das Gesundheitsministerium NRW hat der ginko Stiftung einen neuen Infostand zur Verfügung gestellt. Die ginko Stiftung stellt diesen auch anderen Organisationen, wie z.B. Stadtverbände des Kreuzbundes, für eigene Präventionsveranstaltungen kostenfrei zur Verfügung. Nähere Informationen sind über den Weggefährten Bernd Pörtener (Tel.: 0208 / 433683 und Mail: bernd_poertener@hotmail.de zu erfahren.

Klaus Heckhoff

Alkohol, Drogen und Medikamente

Die Senioren-Union (CDU) hatte für ihr Treffen am 06.03.2017 den Arbeitskreis „Sucht im Alter“ zu dem Thema eingeladen. Der Kontakt war 2016 auf der Seniorenmesse im Einkaufszentrum „Forum“ in Mülheim entstanden.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Rainer Hartmann haben Norbert Kathagen von der ginko Stiftung für Prävention, Regina Wedeking von der Suchtberatungsstelle der Caritas und Bernd Pörtener vom Kreuzbund eine Präsentation über Sucht im Alter vorgestellt. Bei dem Vortrag ging es hauptsächlich um Prävention, also den Umgang mit Alkohol aber auch Einsatz von Medikamenten. Wie gehe ich verantwortlich damit um? Wie erkenne ich eine Gefährdung oder bereits bestehende Abhängigkeit? Ein Ausstieg lohnt sich immer, egal in welchem Alter. Es geht dann um gewonnene Lebensqualität. Es gab viele Fragen und anregende Diskussionen. Die Veranstaltung wurde von den Senioren als Gewinn gewertet.

Klaus Heckhoff

6 Behandle dich so, wie du gerne behandelt werden möchtest

Kooperationsstammtisch

Auf Anregung von Anke Meyer aus der Suchtberatungsstelle der Diakonie (Ambulatorium) wurde in 2010 der Kooperationsstammtisch gegründet. Es war beabsichtigt eine Vernetzung der Mülheimer Suchtselbsthilfe und Erfahrungsaustausch mit dem Ambulatorium zu organisieren. Berührungspunkte zwischen der Suchtselbsthilfe und Ambulatorium, bestehende Kontakte zu reflektieren, sowie Ressourcen und Defizite zusammenzutragen.

Unterschiedliche Bedürfnisse, Arbeitskonzepte, Funktionen und Vorstellungen auszutauschen und zu bestimmten Themen externe Fachleute mit einzubeziehen.

Wir treffen uns 4x im Jahr in den Räumen des Ambulatoriums unter der Moderation von Frau Meyer. An den Treffen nehmen Vertreter von Kreuzbund, Guttempler, Freundeskreis, AA, Blaues Kreuz und Spielerselbsthilfe teil.

Lebendige und auch kontroverse Diskussionen über die anstehenden Themen sind normal und durchaus erwünscht. Der Stammtisch ist inzwischen eine feste Größe in der Suchtselbsthilfe in Mülheim an der Ruhr geworden und entwickelt sich auch weiter.

Klaus Heckhoff

GEMEINSAM TERMINE

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert:

Die nächsten Aktivitäten von Juli bis Dezember 2017

Sonntag 16.07.2017	***Kettwig Stadtbummel***
Sonntag 20.08.2017	***Fischmarkt Düsseldorf und Bootsfahrt***
Sonntag 24.09.2017	***Haltern Bauer Ewald***
Sonntag 15.10.2017	***Kevelar, Stadtbummel***
Sonntag 19.11.2017	***Aquazoo Löbbecke Museum, Düsseldorf***
Sonntag 17.12.2017	***Weihnachtsmarkt, Münster***

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 neuen Haus der Begegnung, 1. Weberstraße 28, 45141 Essen von 17.00 bis 19.00 Uhr zum gemütlichen Plausch bei Kaffee und Gebäck.

Weitere Informationen bei Hans-Joachim Hönscher, Tel.: 0201/583730, E-Mail: hhoenscher@arcor.de

Euer Weggefährte Hans-Joachim

55 Plus beim Ausflug in Xanten.

7 Vergleich dich und deine Leistungen damit, wie sehr du dich verbessert hast

Neue Kontaktstelle des Stadtverbandes Essen

Im Januar 2017 konnte das neue Haus der Begegnung bezogen werden. Unsere Kontaktstelle befindet sich jetzt in den „Kastanienhöfen“.

Die neue Adresse lautet:
Haus der Begegnung, 1. Weberstraße 28, 45127 Essen, Raum 1.04, Telefon: 0201 / 20 25 80.
www.kreuzbund-stadtverband-essen.de und auf Facebook.

Thomas Glup

Das jährliche Kulturangebot von und mit Thomas Glup wird in jedem Fall fortgeführt. Allerdings ist es zum jetzigen Zeitpunkt aus organisatorischen Gründen noch nicht möglich einen Termin zu nennen.

Eine Terminbekanntgabe erfolgt dann über den bekannten Verteiler des DV Essen über die Stadtverbände und den Kreisverband sowie über die Gruppenleiter an die Mitglieder.

Gabi Kreyenberg

Live Musik in Schwelm - Bitte Termin vormerken

Der Kreisverband Ennepe-Ruhr lädt am 30.09.2017 zu Live Musik und mehr im Kolpinghaus in Schwelm ein. Nähere Informationen erfolgen in Kürze über den Verteiler der Stadtverbände und des Kreisverbandes.

Rosario Martilotti

DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Wir wollen euch liebe Weggefährten und Weggefährtinnen einmal darauf aufmerksam machen wo ihr für euch und eure Arbeit im Kreuzbund Informationsmaterial bekommt. Einige von euch kennen diese Seite sicherlich, aber es gibt auch immer wieder neue Mitglieder denen dies sicher noch neu ist.

Das Material steht zum Download bereit und kann auch bei der DHS bestellt werden unter **info@dhs.de**
Das Material wird i. d. R. kostenfrei geliefert, manchmal sind Porto- und Verpackunsgkosten zu bezahlen.

Ein Rückfall muss keine Katastrophe sein, das ist die Botschaft der neuen DHS Internetseite; **www.alkoholrueckfall.de**
Eine Abstinenzkarte, der eigene „Notfallkoffer“ steht unter
https://www.alkoholrueckfall.de/wp-content/uploads/abstinenzkarte.pdf - bereit.

DHS Broschüren in leichter Sprache gibt es für unterschiedliche Themenbereiche unter
www.dhs.de/informationsmaterial/bestellung.html - natürlich kostenfrei.
Wer sein Trinkverhalten einschätzen möchte kann dies mit Hilfe der DHS-App „Trinktagebuch“ tun, die im Google Playstore zum kostenlosen Download bereit steht.

Zur Unterstützung des Selbsthilfeengagements junger Menschen hat NAKOS die Fachpublikation „Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“ herausgegeben. Damit werden gute Ansätze bekannt gemacht und neue Anregungen für die eigene Arbeit gegeben. **www.nakos.de**

Für Interessierte vielleicht mal die Möglichkeit daran teilzunehmen:
Save the Date: (Halt dir den Termin frei) **DHS Fachkonferenz SUCHT** vom 9. - 11. Oktober 2017 in Essen
„Sucht und andere Themen“ – unter diesem Titel soll die DHS Fachkonferenz SUCHT in Essen aufzeigen, dass Sucht mit vielen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen und Problemlagen assoziiert ist und nicht isoliert betrachtet werden kann. Weitere Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung ab ca. Mitte Juli auf der DHS Homepage.

Diese Informationen sind alle dem DHS Rundbrief 2- 2017 entnommen der am 09.05.2017 per E-Mail an mich geschickt wurde.

Gabi Kreyenberg

8 Freu dich über Komplimente und nimm sie dankend an

Wenn Mitglieder aus mehreren Stadtverbänden aufeinander treffen

Es war das Gruppenleiter Seminar in 6 Wochenendblöcken von August 2015 bis Juni 2016, zu dem sich Teilnehmer aus verschiedenen Kreuzbund Stadtverbänden trafen.

Sabine Thomczyk berichtete in der Dezember 2016 Ausgabe auf Seite 11.

v.l.: Ela Belahouane, Peter Möller, Jan Ciaglinski, Mike Brieden, Silva Ottomeier, Heidi Elbers, Horst Elbers und Andreas Ottomeier. Vor dem Tisch: Carsten Hemmers mit seiner Frau Nadine.

Wie Sabine schon beschrieb, verstanden wir uns alle miteinander ab dem ersten Wochenende so gut, als wenn wir uns schon ewig kennen würden und das zog sich über alle Blöcke des Seminares. Wir hatten – auch in den Pausen – ernsthafte, genauso wie lustige und lockere Gespräche und ergänzten uns dabei immer sehr gut. Aus diesen Gründen wollten wir uns auch nach Beendigung des Seminares nicht aus den Augen verlieren und verabredeten, dass wir uns wieder treffen wollten.

Dank des organisatorischen Einsatzes von Peter Möller (der hier auch mal lobend erwähnt werden sollte), schafften wir es tatsächlich. Am 18. Februar 2017war es soweit, wir trafen uns im Restaurant „Tannenhof“ in Mülheim, zum gemeinsamen Essen, zu dem auch die Lebensgefährten der Seminarteilnehmer herzlich willkommen waren. Zum größten Teil sind es ja ebenfalls Kreuzbund Mitglieder.

Wir hatten einen wunderschönen Abend, bei dem es wieder sehr locker zuging, aber auch ernsthafte Gespräche geführt wurden.

9 Kenn und nutz deine Fähigkeiten und Stärken

So verabschiedeten wir uns mit der Option, solche Treffen regelmäßig zu wiederholen. Da wir auch fast alle über eine Whats App Gruppe miteinander in Kontakt stehen, sollte das wohl wieder möglich sein.

Horst Elbers

Der akademische Grad „Das Leben meistern“

Ich besuchte im Oktober 2013 zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke und Angehörige des Kreuzbundes. Seit mehreren Jahren lebte ich mit einem alkoholabhängigen Mann zusammen. Ich wusste, dass ich an dieser Situation etwas ändern musste und gleichzeitig war mir klar, dass ich das ohne Hilfe nicht schaffen würde. Der erste Abend war eine große Überwindung für mich. Weil, so kann ich es aus heutiger Sicht sehen, ich mir eingestehen musste, dass da in meinem Leben etwas völlig falsch lief und ich das alleine nicht lösen konnte.

Ich bin Co-abhängig! Ein Begriff, der für mich immer mit Willensschwäche, sich unterdrücken lassen, leiden wollen und Resignation verbunden war.

Nach diesem ersten Abend ging es mir besser. Nichts hatte sich in meinem äußeren Leben verändert, aber ein paar Dinge wurden mir klarer: Ich bin nicht alleine mit diesem Problem! Ich kann offen darüber reden und alle können meine Situation nachempfinden. Eine große Erleichterung für mich. Kein Versteckspiel mehr, keine Fassade aufrechterhalten müssen. Die regelmäßigen Besuche halfen mir, mein angeschlagenes Selbstbewusstsein langsam wieder aufzubauen und ich erkannte, dass das Problem Alkohol nicht in drei Monaten erledigt sein würde. Und, dass es am Ende nur zwei Möglichkeiten geben würde: Mein Partner begibt sich in eine Therapie oder ich trenne mich von ihm.

Die erste Möglichkeit ist leider nicht eingetreten und bis zur Entscheidung und Durchführung zur zweiten Möglichkeit war es für mich noch ein langer Weg. Finanzielle Abhängigkeit, Angst vor Handgreiflichkeiten, materieller Verlust, Wohnungssuche, Umzug und - wie wird mein Sohn mit der neuen Situation zu Recht kommen? Dazu ein Gegenüber, der mir ständig einredete, ich wäre an der ganzen schwierigen Situation Schuld.

Ohne Unterstützung der Gruppe hätte ich es nie geschafft, mich aus dieser Situation zu befreien. Mit ihrer Hilfe konnte ich bei den Streitereien mit meinem Partner einen klaren Kopf bewahren und mir winzige Freiräume verschaffen. Mit der Zeit erkannte ich immer besser die Verkettung zwischen Abhängigen und Cos und entwickelte den Mut immer weniger als Co zu handeln.

Ich ziehe vor jedem Mitglied in der Gruppe den Hut. Würde es einen akademischen Grad in „das Leben meistern“ geben, hätten den alle verdient.

Seit drei Monaten lebe ich mit meinem 16-jährigen Sohn alleine. Einige Dinge sind noch etwas schwierig, aber mit jeder Woche kehrt ein Stückchen Normalität und Lebensfreude zurück.

Sabine Frölich, Kreuzbundgruppe 9 - Bottrop

Ein neues Kreuzbundmitglied stellt sich vor

Mein Name ist Burkhard Reidenbach und ich besuche seit 2014 die Kreuzbundgruppe in Essen Mitte 1.

Im Sommer 2013 ging ich in Velbert zur Diakonie um mir Hilfe bei der Bekämpfung meiner Alkoholsucht zu holen. Ich wollte keinen Alkohol mehr trinken und schaffte es nicht alleine davon loszukommen. Die Entscheidung fiel mir damals sehr schwer, denn ich war der Meinung „mein Bier schmeckt so gut“. Ich konnte mir nicht vorstellen niemals wieder Bier trinken zu können. Im November 2013 bekam ich einen Termin zur stationären Therapie in Essen Heidhausen in der Fähre. In den ersten Wochen wollte ich dann auch an den Wochenenden nach Hause, um weiter trinken zu können. Seit April 2014 wohne ich nun in Essen, wo ich auch die Nachsorge bei der Caritas gemacht habe. Anfangs glaubte ich noch nicht daran, dass mir die Therapie wirklich helfen könnte. Jetzt sehe ich das ganz anders.

Ich wohne nun seit 2014 in einer Wohngemeinschaft für Suchtabhängige in Essen. Im letzten Jahr konnte ich eine Schulung beim Suchtnotruf in Essen absolvieren. Seit März 2017 mache ich Bundesfreiwilligendienst beim Suchtnotruf in Essen. Mir macht die Arbeit sehr viel Freude und es gibt mir ein gutes Gefühl, wenn sich Anrufer für das Gespräch mit mir bedanken.

Ich fühle mich wohl in meinem neuen Leben OHNE ALKOHOL und bin froh den Weg zur Diakonie gegangen zu sein. Es hat sich für mich in jedem Fall gelohnt. Das Leben ohne Alkohol kann so schön sein.

Der Suchtnotruf sucht immer ehrenamtliche Mitarbeiter. Vielleicht möchte noch jemand mit seinen Erfahrungen eine Ausbildung zum Suchthelfer machen. Unter Tel. 0201 403840 ist der Suchtnotruf zu erreichen.

Burkhard Reidenbach

10 Schenk dir selbst jeden Tag ein wohlwollendes Lächeln

Es gibt einen Weg

Es gibt einen Weg, den niemand geht, wenn Du ihn nicht gehst.
Wege entstehen, indem wir sie gehen.
Die vielen zugewachsenen, wartenden Wege, von ungelebtem Leben überwuchert.
Es gibt einen Weg, den niemand geht, wenn Du ihn nicht gehst:
Es gibt einen Weg, einen Weg, der entsteht, wenn Du ihn gehst.

Werner Spenger