Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Die Botschaft von Weihnachten: Es gibt keine größere Kraft als die Liebe. Sie überwindet den Hass wie das Licht die Finsternis.

(Martin Luther King)

GEMEINSAM Jubilare ehren

GEMEINSAM Begegnen und Feiern

GEMEINSAM Aktiv

GEMEINSAM die Welt erkunden

GEMEINSAM Termine

Inhaltsverzeichnis

Titelseite 1

GEMEINSAM ÜBERBLICK – Inhaltsverzeichnis/Impressum 2

GEMEINSAM ÜBERBLICK
EDITORIAL 3
Die 10 Gebote der Gelassenheit 3

GEMEINSAM IMPULS
Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM NACHRUF
† Franz Drabiniok 5

GEMEINSAM JUBILARE EHREN
Ehrung der Jubilare am Abend der Begegnung 6
30-jähriges Jubiläum im SV Essen 6

GEMEINSAM BEGEGNEN UND FEIERN
Verabschiedung nach 23 Jahren, Hildegard Pleuse 7
Abend der Begegnung in Essen 7
Abend der Begegnung beim Kreisverband Ennepe-Ruhr 8
Esther Münch als „Walli“ in Bochum 8

GEMEINSAM AKTIV
Attraktiv und lebendig – hätten Sie dabei an Selbsthilfe gedacht? 9
Freiheit 100% (er)leben in Gelsenkirchen 10
Drachenbootrennen in Mülheim 11
Sommerfest in Bochum 12

GEMEINSAM DIE WELT ERKUNDEN
Ausflug der Kreuzbundgruppe Schwelm 12
Ausflug des SV Bochum nach Roermond 13
Ruhrort in Flammen mit dem SV Duisburg 13

GEMEINSAM SEMINARE ERLEBEN
Therapeutisches Wanderseminar 14
Junge Menschen mit Mehrfachabhängigkeit 14

GEMEINSAM TERMINE
55 Plus Termine für 1. Halbjahr 2018 15
Vorankündigung Thomas Glup 2018 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 pixabay.com.

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,
es ist schwer immer wieder Neues für die GEMEINSAM zusammenzustellen und doch macht es jedes Mal auch wieder Freude zu sehen wie sich die Seiten langsam mit Euren Berichten füllen und was für schöne Fotos mit eingereicht werden.
Die Auswahl fällt nicht leicht.

In dieser GEMEINSAM geht es auch um Abschied. Wie Ihr sicher inzwischen alle wisst, ist unser lieber Weggefährte Franz Drabiniok seinem schweren Krebsleiden erlegen.

Abschied kann man aber auch anders sehen, der Abschied von diesem Jahr rückt schon wieder unaufhaltsam näher. Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, die Tage werden schon wieder merklich kürzer. Der Herbst kommt an schönen Tagen mit seinen bunten Farben oder aber der Regen lässt die bunten Blätter nicht mehr fliegen sondern nass auf dem Asphalt kleben. Es ist für mich schön zu sehen, dass sich alles irgendwie wiederholt. An trüben Tagen tröstet einen auch der wiederkehrende Rhythmus des Lebens.

So bleibt mir nur noch eines übrig, Ihnen und Euch allen viel Spaß beim Lesen der GEMEINSAM zu wünschen. Ich hoffe wir sehen uns bei einer der tollen Veranstaltungen oder Seminare des Kreuzbundes im nächsten Jahr wieder.

Allen wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Start ins Jahr 2018 – auch im Namen des gesamten Redaktionsteams.

Ihre und Eure Weggefährtin
Gabi Kreyenberg

Die 10 Punkte der Gelassenheit

Die 10 Gebote der Gelassenheit, auch bekannt als Dekalog der Gelassenheit, werden Papst Johannes XXIII. (1881-1963) zugeschrieben und gelten als ein Angebot einer einfachen und unkomplizierten Lebensphilosophie.

Einzelne dieser Leitsätze hatte er schon in seinem Geistlichen Tagebuch formuliert, andere kamen später dazu. Auffällig ist, dass erst die letzte dieser Maxime Bezug auf Gott nimmt. Keine dieser Lebensregeln ist spezifisch christlich, was zur weiten Verbreitung mit beigetragen hat. So haben beispielsweise Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Alkoholiker, Narcotics Anonymus und Emotions Anonymus diese zehn Leitsätze neben ihrer speziellen Abwandlung des Zwölf-Schritte-Programms in ihre Grundsätze aufgenommen.

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.
Diese 10 Gebote der Gelassenheit werden uns in dieser GEMEINSAM begleiten.

1. LEBEN
Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Große Ereignisse werfen Ihre Schatten voraus, so sagt man.

Mit Weihnachten ist das anders!

Nicht Schatten und Dunkel gehen vom Fest aus, sondern der Glanz von Weihnachten strahlt schon in den Advent hinein. Nicht zu übersehen sind die lichtgeschmückten Einkaufsstraßen und Häuserfenster.
Mir tut dieses Licht in der dunklen Jahreszeit gut, manchen von Ihnen und Euch vielleicht auch.

Viel größer und heller ist aber das Licht, das von Gott her aufstrahlt.

Der allmächtige Gott, der Schöpfer allen Lebens, hätte es sicher nicht nötig gehabt, in unsere bisweilen dunkle und kalte Welt zu kommen. Aber in seinem Sohn Jesus hat er diesen Weg gewählt, um uns nahe zu sein.

Besonders in dunklen Stunden des Lebens, will er neues Leben erwecken, Licht entzünden, wo niemand mehr geglaubt hätte.

So freue ich mich immer wieder sehr, wenn mir jemand erzählt, dass ein Gebet an diesen wunderbaren Gott etwas bewirkt hat! Ich freue mich, wenn Leute aus der Kirche, dem Gemeindehaus oder auch aus unseren Kreuzbundgruppen und -zusammenkünften hinausgehen und ihr Gesicht etwas aufgehellt ist. Ich freue mich, wenn Menschen immer wieder neu erfahren: Ich bin nicht alleine, Gott ist bei mir. Er macht mein Leben hell!
Auch wenn ich nicht viel habe oder mich nicht jeder toll findet, gehöre ich doch zu der großen Familie unseres Vaters im Himmel. Deswegen sind wir als Kirche und als Kreuzbund da, Menschen erfahrbar werden zu lassen, angenommen und geliebt zu sein, so wie sie sind!
Daran erkenne ich, dass er, dessen Geburt wir bald wieder feiern, auch zu uns gekommen ist.

Jesus selbst hat einmal gesagt:

„Ich bin das Licht der Welt, wer mir nachfolgt wird nicht wandeln in der Finsternis,
sondern wird das Licht des Lebens haben!“ (Johannes 8,12)

Ich wünsche uns allen, dass wir im Dunkel unserer Welt und in den Dunkelheiten unseres eigenen Lebens mit ihm die ein oder andere lichte Stunde erleben.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine besinnliche Adventszeit,
ein gnadenreiches Weihnachtsfest und ein gesegnetes Neues Jahr.

Ingo Mattauch,
Geistlicher Beirat

2. SORGFALT
Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern … nur mich selbst.

Franz Drabiniok * 3. November 1949 † 13. September 2017

Diözesanvorsitzender von 2003-2017

Genau ein Jahr nach Bekanntwerden seiner schweren Erkrankung ist Franz Drabiniok gestorben.

Meine erste Begegnung mit Franz hatte ich 2009 im Fortbildungszentrum der Caritas am Porscheplatz in Essen. Ein Jahr später rief er mich zu Hause an, fragte mich ob ich nicht Lust hätte im Diözesanvorstand mitzuarbeiten (den Kontakt hatte unser Freund und Weggefährte Friedhelm Schwickert hergestellt) und lud mich zu einer Sitzung in die Geschäftsstelle ein.

„Was dem Einzelnen nicht nutzt, ist nicht gut für den Verband."

Franz hatte besondere Gaben: er konnte mit Menschen umgehen, weil er sie mochte! Er hatte die ausgeprägte Gabe, zuhören zu können. Er war kooperativ und verbindlich in seiner Führung, diskussionsfreudig und konsensfähig. Er hörte zu, bewertete aber nicht. Jedes Argument hatte bei ihm Gewicht. Hinzu kam seine Fähigkeit, Zusammenhänge zu analysieren und sie zu vermitteln. Er scheute sich nicht, auch unangenehme Entscheidungen zu treffen! Über die Grenzen des Kreuzbundes hinaus war er ein geschätzter Gesprächspartner. Auf Franz konnten wir uns verlassen. Bis zum 23. März 2017 – von seiner Erkrankung schon gezeichnet – war er aktiv und trug die Verantwortung für Entscheidungen des Diözesanvorstandes. Viele im DV erlebten Franz als souveränen, fachlich versierten, integrativen Diözesanvorsitzenden. Ein paarmal habe ich Franz auch verletzt und ärgerlich erlebt: das waren Situationen, in denen er persönlich angegriffen, ja verunglimpft wurde.
Das tat ihm weh und er konnte nur mit wenigen darüber reden.

Wir haben mit Franz eine schöne Zeit gehabt!

Franz fuhr gerne Auto! Als Beifahrer war er eher schwer zu ertragen. Es machte ihm nichts aus mal eben 600 km am Steuer zu sitzen. Als wir mal wieder unterwegs waren, machte er nach 1 ½ Stunden eine Pause. Ich fragte ihn „Franz warum hältst Du an? Bist Du müde"? „Nein, ich hab mir gedacht, das tut Deinem Rücken gut." So war er.Er kannte sich aus auf der Landkarte. Er fuhr die schönsten Speiselokale an die auf der Route lagen. Er war gesellig. Erzählte von seinen vielen Reisen, die er mit seiner Monika gemacht hatte und freute sich auf die nächsten Reisen, die er offensichtlich schon in Planung hatte. Er freute sich auf die Freizeit nach seinem Ausscheiden aus dem Vorstand. Endlich mal nicht nach dem Terminplaner leben. In Urlaub fahren zu können wann und wohin er mit seiner Moni wollte! Das war sein Traum. Soviel hatte er noch vor!
Als er krank wurde war ihm bewusst, dass dieser Traum vielleicht nicht mehr in Erfüllung gehen würde. Er war wütend und traurig, kämpfte und ergab sich. Manchmal schien er auch recht mürrisch. Aber er blieb immer in Kontakt. Körperlich schon sehr geschwächt ließ er es sich nicht nehmen aufzustehen, um seinen Gast zu begrüßen. Franz war ein feiner Mensch. Zum Ende seines Lebens sind wir uns sehr nahe gekommen. Ich bin dankbar und glücklich über diese Erfahrung. Und ich glaube fest daran, dass der liebe Gott Franz auf seiner letzten Reise einen Schutzengel mitgegeben hat.

Michael Hülsen

Foto: Nicole Cronauge

Ehrung der Jubilare für langjährige Mitgliedschaft im Kreuzbund

v.l.: Michael Hülsen DV Vorsitzender, Klaus Küpperscheeg, Petra Hülsen, Klaus Kölsch, Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck, Pfarrer Ingo Mattauch

Am Abend der Begegnung, der in diesem Jahr am 23.06.2017 stattfand, wurden drei Jubilare für Ihre langjährige Zugehörigkeit zum Kreuzbund geehrt.

10 Jahre Petra Hülsen (SV Gelsenkirchen), 25 Jahre Klaus Kölsch (SV Mülheim a.d.R.) und 30 Jahre Claus Küpperscheeg (SV Essen).

Die Ehrungen wurden von Michael Hülsen und Sabine Thomczyk vorgenommen. Michael Hülsen hielt vorher eine kurze Ansprache. Die Worte sind so treffend formuliert, dass ich daraus zitieren möchte und darf.

Aus der Rede:

„In der Vorbereitung zum diesjährigen Gruppenleitertreffen am 02.09.2017 bekam ich zum Thema **„Zufriedenheit“** vom Referenten Dr. Vosshagen aus Essen folgenden Text zugeschickt:

„Um eine runde Sache zu sein, muss Abstinenz mehr sein als reine Trockenheit. Um haltbar zu sein und das Leben zu bereichern, sollte sie 1. eine gehörige Portion Lebensfreude und Lebendigkeit enthalten (...). Das reicht jedoch noch nicht für ein gelingendes Leben. Hinzu gehört neben dem Spaß 2. ein gehöriges Maß an Tiefgang und Lebenssinn, um den manchmal steilen Kurven des Lebens gewachsen zu sein und gerecht werden zu können.“

Michael Hülsen: „Für mich und vielleicht auch für unsere Jubilare stand am Anfang eine Frage: mache ich so weiter oder hole ich mir Hilfe? Ich traf die Entscheidung! Ich nehme das Angebot der professionellen Hilfe und der Selbsthilfe an! Lebensfreude und Lebendigkeit kamen langsam zurück. Heute habe ich viel darüber nachgedacht, wie sehr sich mein Leben verändert hat:

Das alles ist nicht allein zu schaffen. Heute sind es die vielen kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Und wenn ich die vielen kleinen Dinge mit dem Mikroskop betrachten würde, würden sie plötzlich ganz groß: Ich achte auf ein freundliches Wort … ich höre die Vögel zwitschern, ich freue mich über Musik. Menschen sind mir wichtig - und ich kann jederzeit Auto fahren!

Ein Kreuzbund Jubiläum ist die Zeit des Innehaltens, der Rückblende und des Ausblicks

- wie sich die Werte verschoben haben,
- wie ich bewusster mein Leben lebe.

Da ist das Gefühl der Dankbarkeit:
Dankbarkeit für die Unterstützung der Weggefährtinnen und Weggefährten in der Gruppe, die den oft steinigen Weg mitgegangen sind. Dankbarkeit, wenn die Partnerschaft gehalten hat oder sich neu gefunden hat und die Gemeinsamkeit gestärkt wurde. Ich wünsche allen Weggefährtinnen und Weggefährten genau diese Menschen, die sie begleiten um ebenfalls ein so zufriedenes Leben führen zu können und ihre Mitgliedschaft im Kreuzbund genießen zu dürfen.“

Gabi Kreyenberg

30-jähriges Kreuzbund Jubiläum

Am 15.08.2017 wurde **Beate Krawinkel**, von der Gruppe Essen Altendorf 1, in einer feierlichen Gruppenstunde für 30-jährige Kreuzbund-Mitgliedschaft geehrt.

Die Ehrung übernahm Pastor Wilhelm Wietkamp, der dafür eingeladen wurde. Nach den Feierlichkeiten ging es zum gemütlichen Teil über, um mit leckeren Sachen vom Grill den Tag ausklingen zu lassen.

v.l.: Karljosef Krawinkel, Beate Krawinkel und Pastor Wilhelm Wietkamp

3. GLÜCK
Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin … nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

23 Jahre mit beratender Stimme im Kreuzbund DV Essen

v.l.: Michael Hülsen, Hildegard Pleuse, Barbara Kölsch

Am 21. August 2017 wurde Hildegard Pleuse aus dem Vorstand feierlich verabschiedet. 23 Jahre begleitete sie als Diözesan-Caritas Referentin die Arbeit des Vorstandes, am 29. September 2017 trat sie in den wohlverdienten Ruhestand! Hildegard Pleuse nahm regelmäßig mit beratender Stimme an den Vorstandsitzungen teil. Es war ihr immer ein Anliegen, die Vorstandsarbeit kritisch und konstruktiv zu begleiten. Hin und wieder musste sie die Vorstandsmitglieder daran erinnern sich nicht zu überfordern, auf sich aufzupassen, das Blitzlicht zu Beginn der Sitzungen zu nutzen!

Als Referentin der Caritas war sie gemeinsam mit dem DV – Vorsitzenden Mitglied in der KLAGS NRW (Kath. Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen). In dieser besonderen Arbeitsgemeinschaft wurde schon sehr deutlich, wie eng die Zusammenarbeit von beruflicher Suchthilfe und Suchtselbsthilfe im Bistum Essen gediehen ist! Hier ist besonders an die Implementierung und Fortbildung der Suchtprävention an Schulen gedacht aber auch an die gemeinsamen Arbeitssitzungen der PSBB (Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstellen) und der Kreuzbund Stadtverbände/des Kreisverbandes im DV Essen. Hildegard Pleuse hat sich immer für den Kreuzbund eingesetzt – die fachliche Auseinandersetzung fand immer auf Augenhöhe statt: das war ihr ein besonderes Anliegen. Wir Alle vom Kreuzbund wünschen Hildegard Pleuse alles erdenklich Gute – vor allem Gesundheit! – für den Ruhestand.

Michael Hülsen, Vorsitzender Kreuzbund DV Essen e.V.

Abend der Begegnung in Essen

Es ist ein lieb gewonnenes Ereignis einmal im Jahr die Heilige Messe im Essener Dom mit vielen Weggefährtinnen und Weggefährten anlässlich unseres Patronatsfestes zu feiern. In diesem Jahr durften wir uns sehr darüber freuen, dass der Bischoff Dr. Overbeck die Messe persönlich zelebriert hat. Natürlich hat der Kirchenchor St.Mariae Rosenkranz aus Mülheim-Styrum diese Messe wieder musikalisch gestaltet. Das nächste lieb gewonnene Ereignis. Um aller guten Dinge drei sein zu lassen, konnten wir den gemütlichen Teil wieder im Haus der Caritas feiern. Dafür danke an den DICV.

Bischof Dr. Overbeck verabschiedete sich persönlich von unseren langjährigen Vorstandsmitgliedern, Meta Lindmüller, Klaus Kölsch und Franz Drabiniok und dankte ihnen für ihre geleistete Arbeit im Vorstand des Kreuzbundes.

Was ich persönlich einfach schön fand, der Bischof hatte für jeden Zeit und ein gutes Wort. Er begrüßte alle Anwesenden, ließ sich fotografieren und ich hatte das Gefühl, er genoss die Zeit mit uns. DANKE dafür, so ist Kirche nah und erlebbar für mich. Hildegard Pleuse, die Caritas Diözesanreferentin konnte sich auch schon von dem ein oder anderen Weggefährten verabschieden, denn ihr wohlverdienter Ruhestand rückt unaufhaltsam näher. Am 21. August nahm sie das letzte Mal nach 23 Jahren an unserer Vorstandssitzung teil.

Für das nächste Jahr wünsche ich mir wieder so einen schönen und gemütlichen Abend der Begegnung im Haus der Caritas in Essen. Ich hoffe die Weggefährtinnen und Weggefährten notieren sich schon einmal den neuen Termin, den 22.06.2018 damit wieder in einer so großen Runde gefeiert werden kann.

Gabi Kreyenberg

Der neue Vorstand

Der Bischof mit den Geistlichen Beiräten und Vorsitzenden v.l.: Ingo Mattauch, Franz Drabiniok, Bischof Dr. Overbeck, Michael Hülsen und Thorsten Weßling

Ein schöner Brauch: Tag der Begegnung beim Kreisverband Ennepe-Ruhr

Jedes Jahr bemüht sich der Vorstand des Kreisverbands um eine gemeinsame Veranstaltung für alle Gruppen. Dies kann ein Fest, aber auch ein Ausflug sein. Zum Beispiel haben wir vor zwei Jahren in Hattingen eine interessante Führung durch das Industriemuseum „Henrichshütte“ mitgemacht und letztes Jahr waren wir in Schwelm im Kolpinghaus und hatten einen fröhlichen Abend mit der regional bekannten Rock ´n´ Roll-Coverband „Sixpack“.

In diesem Jahr hatten sich Teilnehmer von Rosario Martilottis „Gesprächsrunde Drogen“ in Ennepetal, die auch Mitglieder einer Rockband („Fluchtart“) sind, angeboten, zusammen mit befreundeten Musikern den Abend mitzugestalten und dabei ohne Gage aufzutreten.

Dieser Vorschlag wurde von allen Vorstandsmitgliedern gern angenommen und unterstützt. Das Kolpinghaus bot sich wieder als Veranstaltungsort an und es wurden professionell gestaltete Einladungsflyer an alle Gruppen im Diözesanverband verteilt. Deshalb waren auch Kreuzbundmitglieder aus dem weiteren Umkreis wie Bochum, Essen usw. zu unserer Veranstaltung am 30.09.2017 angereist, auch Karin Oerschkes und Michaela vom „Jungen Kreuzbund“ waren gekommen.

Der Abend begann in erwartungsvoller Stimmung mit der Eröffnung des Abendbuffets, das beliebte Speisen wie Salate, Hähnchenschenkel, Frikadellen und Käseplatte enthielt und dem eifrig zugesprochen wurde, während man sich an allen Tischen angeregt unterhielt.

Parallel dazu begann die Darbietung des Duos „Jean & Dean“ mit melodiösen, klassischen Popsongs wie „Sweet Dreams“ von den Eurythmics oder „These Boots are made for walking“ von Nancy Sinatra. Die Sängerin begeisterte mit ihrem stimmlichen Volumen und ihrer Ausdruckskraft und wurde von ihrem Partner mit einer professionell gespielten Akustikgitarre begleitet.

Die als zweite angekündigte Formation „Asvillis“ entfiel leider wegen kurzfristiger Auflösung der Band. Also bildete die Gruppe „Fluchtart“ aus Hagen mit den zwei Teilnehmern Frank und Denny aus Rosarios Gruppe den musikalischen Abschluss des Abends mit punkigen und rockigen Klängen, die für manche alte Ohren allerdings etwas heftig ausfielen. Die Band besteht seit 5 Jahren und trug ihre selbst getexteten und komponierten Songs in einem abwechslungsreichen Programm vor.

Es war für uns alle ein schöner und besonderer Abend der Begegnung und wir danken dem Veranstalter Rosario Martilotti und seinen Musiker-Teilnehmern für die Vorbereitung und Gestaltung des Abends.

Susanne Schneider

Esther Münch LIVE!

Am 17.09.2017 fand in Bochum Langendreer, an der Alten Bahnhofstr. 182a, im Gemeindehaus der Kirche, St. Marien, eine vom Kreuzbund, Stadtverband Bochum organisiertes Varieté statt.

Die Show begann mit dem Einlass um 14:30 Uhr und um 15:30 Uhr mit dem Programm. Wir hatten Platz für 200 Gäste. Aus Bochum kamen fast alle Kreuzbundmitglieder, die Caritas war vertreten, einige Vorstandsmitglieder aus dem Diözesanverband Essen, andere befreudete Stadtverbände waren zu Besuch, sowie viele Gäste aus unserer Gemeinde.

Esther Münch eine in Bochum bekannte und ansässige Künstlerin, berühmt in Ihrer Rolle als *Reinigungsfachkraft Walli! Eine hervorragende Entertainerin im Comedy-Bereich.* Durch ihren guten Kontakt zum Kreuzbund machte Sie eine Benefitzveranstalltung möglich. Walli brachte aus Ihrem neusten Programm einige Ausschnitte zum Besten aus **„Walli´s Wahrheiten“**.

Es ist schon ein besonderes Erlebnis, diese Frau auf der Bühne zu sehen. Die ständig nörgelnde und besserwissende Putzfrau, die bekanntlich kein Blatt vor den Mund nimmt und die Probleme dieser Welt auf ihre ganz besondere Art kommentiert.

Zum Schluss der Show fand dann die Verwandlung von Walli zu Esther Münch statt! Dazu kamen zwei Herren auf die Bühne, die eine große Decke als Trennwand zum Publikum aufspannten, hinter der mit witzigen Kommentaren die Verwandlung stattfand. Damit erreichte die Stimmung der Veranstaltung den Höhepunkt.

Den Schlusspunkt setzte Esther Münch mit dem Lied **„Stent bei mi“**, ein Ohrenschmaus für alle, denn sie ist auch eine wunderbare Sängerin, mit einer unverwechselbaren Stimme. Der Applaus wollte nicht enden.

Der Kreuzbund Stadtverband Bochum bedankt sich bei Esther Münch für Ihren Einsatz. Sie hat versprochen, in zwei Jahren wieder zu uns zu kommen, darauf können wir uns jetzt schon freuen!

Dank an den Bühnentechniker Michael Berger und an alle Helfer aus unserem Kreuzbund, ohne die diese Veranstaltung nicht standgefunden hätte.

Annette Gesing & Klaus Nickel

Attraktiv und lebendig - hätten sie dabei an Selbsthilfe gedacht?

Veranstaltung der AOK Rheinland/Hamburg
Best practice – neue Wege in der Selbsthilfe

Wer sucht sie nicht, die neuen Wege, Selbsthilfe neu zu definieren, neue Pfade finden, die Gruppendynamik beleben. Die AOK hat mit ihrer Veranstaltung versucht das Feuer der Selbsthilfe zu entfachen. Eine bunte Mischung aus Gesprächen, Diskussionen und Workshops. Vorgestellt unter „junger Selbsthilfe“ wurden die Möglichkeiten des Internets, Selbsthilfe über verschiedene Plattformen und Chatrooms zu finden. Wie kann Projektförderung in Zusammenarbeit mit anderen Trägern funktionieren? Oder das Projekt, jungen Ärzten die Arbeit und Kompetenz der Selbsthilfe näher zu bringen.

Auch die Workshops waren auf diesen Themen aufgebaut. Es ging um Generationswechsel in der Selbsthilfe, Projektmanagement, Digitale Welt und Gruppenleitung und Verantwortung. Besonders beeindruckt hat mich der Vortrag von Klaus Vogelsänger, Dipl. Sozialp. und Coach.

Das Feuer in Gruppen entfachen. Die meisten Menschen suchen eine Selbsthilfegruppe auf, wenn in ihrem Leben etwas eingetreten ist, das sie überfordert, ängstlich und hilflos macht. Eine Situation, die oft nicht in der Familie oder im Freundeskreis besprochen wird. In den Gruppen finden wir Menschen mit den gleichen Fragen, Themen, Schwierigkeiten, Ängsten, Menschen die mit dem gleichen Wunsch leben, nicht allein durch diese Welt zu gehen. Eine Welt in der man perfekt, gesund und erfolgreich zu sein hat.

Selbsthilfegruppen sind lebendige Gemeinschaften, in denen jedes Mitglied zum Gelingen eines Gruppenabends beitragen kann. In uns schlummern Talente, die geweckt werden wollen wie Kommunikation, Empathie und Kreativität, Bedürfnisse des Einzelnen können gefördert werden. Wir sollten uns nicht scheuen schwierige Themen zuzulassen und uns auf die Kompetenz der Gruppe verlassen. Die Mitglieder einer Gruppe ermutigen und bestärken sich, als einen Teil des Ganzen zu verstehen zu handeln und mitzuwirken.

Auch der Hinweis sich in Gruppenleitung oder anderen Verantwortungen von einem Perfektionismus zu verabschieden und auf die Gemeinschaft vertrauen, war einer der Aspekte. Alles in allem eine informative und kurzweilige Veranstaltung, die Mut für neue Themen gemacht hat.

Hier noch ein Zitat von Richard Beauvais:

„Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen – er wird allein sein. Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der – Teil eines Ganzen – zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet. In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein – wie im Tod – sondern lebendig als Mensch unter Menschen“. (1964)

Karin Oerschkes

4. REALISMUS
Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Freiheit 100% (er)Leben

Die Stadt Gelsenkirchen, Verbände und Vereine veranstalteten einen Informationstag zur Suchtvorbeugung. Ein buntes Programm gab dem ernsten Thema einen lockeren Rahmen.

Viele Aktionen, Musik und Interviews standen auf dem Programm der Veranstaltung am Gelsenkirchener Neumarkt am 10. Juli. Beispielsweise beim Rauschbrillen – Parcours konnten Schüler und Erwachsene ganz nüchtern erfahren, wie etwa 1,3 Promille Blutalkohol die Wahrnehmung beeinträchtigen. Auf lustige Art und Weise animierte ein Gelsenkirchener Polizist Freiwillige auf ein Bobby Car zu steigen, um unter dem Einfluss der Brille den Parcours zu bestreiten. „So Auto oder Fahrrad fahren? Auf keinen Fall!“, waren sich die Teilnehmer einig.

Wir vom Kreuzbund hatten eine Bastel-Werkstatt aufgestellt. Karin Oerschkes und Gaby Kreyenberg hatten dafür alles organisiert. Unter der Überschrift „Leben ohne Suchtmittel“ animierten sie Passanten an den ideenreichen Collagen mitzuwirken. So kamen Interessierte mit Selbsthilfe-Aktiven, Beratern und anderen Besuchern in Kontakt. Freiheit, Zufriedenheit, Genuss, Persönlichkeitsentfaltung oder Selbstbestimmung. Das sind nur einige der vielen Schlagwörter, die auf den fertigen Collagen zu finden waren. Außerdem gab es natürlich unseren Informationsstand, an dem es viele Informationen, interessante Gespräche und die beliebten Waffeln gab. Rita Kräft hat den Teig vorbereitet und mitgebracht. Ulla Krummenast und Rita Dippel haben den ganzen Tag Waffeln gebacken und ausgegeben.

Schalke Hilft!, eine Stiftung des Fußballbundesligavereins FC Schalke 04, lud zum Torwandschießen ein und lockte Passanten auf den Platz. Zusammen mit der Fachstelle für Suchtvorbeugung, dem Präventionsrat, der Psychiatrie- und Suchthilfekoordination der Stadt sowie der Selbsthilfe Kontaktstelle Gelsenkirchen zählt Schalke Hilft! zu den Kooperationspartnern. Der Aktionstag 100% (er)Leben fand in diesem Jahr bereits das fünfte Mal statt.

5. LESEN
Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Die junge Band Manuel Blaze & His Fancy Friends spielte zwischendurch markige Songs. Das verlieh dem Event lebendige Momente. Durch das Programm führte die Moderatorin Sabine Nina Gronau. Sie interviewte die verschiedenen Aussteller und sprach mit ihnen über deren Organisation, Arbeitsweise und Ziele. Zur Ankündigung des Gelsenkirchener Oberbürgermeisters Frank Baranowski gab sie dann jedoch das Mikrofon an unsere Rita. Sie hatte ja nun schon viele Begegnungen mit dem Oberbürgermeister. Bei der Begrüßung bedankte sie sich nun bei ihm für die stetige und wirkungsvolle Unterstützung der Selbsthilfe. Frank Baranowski sprach dann in seiner Rede über Abhängigkeit

von altbekannten und modernen Substanzen. Drogen zum Berauschen, Beruhigen oder als Fitmacher. Sucht entstehe häufig aus der Suche nach Auswegen aus schwierigen Lebenslagen oder dem Bestreben nach immer höherer Leistung. Es sei die Suche nach einer Abkürzung. „Doch es gibt keine Abkürzung“, stellte er fest. Nur wenn wir uns nüchtern und klar unseren Herausforderungen stellen, könnten wir bestehen. Drogen seien nun mal keine Lösung, meint Baranowski.

Ein weiterer Höhepunkt des Tages war die öffentliche Simulation einer Selbsthilfegruppe. Suchtkranke und Besucher trafen sich auf dem Platz im Stuhlkreis und sprachen am Mikrofon über Abhängigkeit und Ihrer Beziehung zur Selbsthilfe. Dies war eine imposante Demonstration von Freiheit. Der Freiheit, offen über die eigene Suchtkrankheit sprechen zu können. Der Freiheit, Nein sagen zu können, wenn es darauf ankommt. 100% (er)Leben eben.

Werner Schehler, Gelsenkirchen, 15. Juli 2017

In diesen beiden Artikeln geht es einmal um die Gemeinschaft des Stadtverbandes Mülheim. Von der Organisation eines Drachenbootrennens bis hin zu dem ereignisreichen Tag wird hier berichtet. Viel Spaß beim Lesen.

Organisation ist die halbe Miete

Es war ein glücklicher Zufall! Während einer Gruppenversammlung des SV Mülheim im Dezember 2016, berichtete der Weggefährte Andreas Ottomeier, das er im Vorjahr mit seinem Schützenverein am Drachenbootrennen teilgenommen habe und fragte an, ob der SV Mülheim das nicht in seine Freizeitgestaltungen mit aufnehmen möchte. Dieser Vorschlag wurde angenommen, und es wurden drei Weggefährten ausgewählt, die die Organisation übernehmen würden.

Das Orga-Team (bestehend aus Andreas Ottomeier, Michael Holtkamp und Horst Elbers) sorgte ab diesem Zeitpunkt für aktive Teilnehmer aus den Gruppen des SV Mülheim, für die Finanzierungsbeteiligung aus den Gruppen, den T-Shirt-Druck, die Trainingseinheiten, für Vorabgespräche der Aktivisten usw.

Das war nicht immer leicht aber es machte auch Spaß! Mit dem Ziel vor Augen, am 9. September am Rennen teilnehmen und den Kreuzbund präsentieren zu können, wurden immer wieder neue Vorschläge im Orga-Team gemacht, angenommen, ausgeführt oder auch verworfen.

So stand unsere Mannschaft am Renntag komplett motiviert am Start!

Wir waren nicht die Besten (wie denn auch, beim ersten Mal und mit nur zwei Trainingseinheiten) aber auch nicht die Schlechtesten! Es reichte auf jeden Fall, für einen Teilnehmerpokal, den der „Kreuzbund Drachenhafen“ empfangen durfte!

Somit hat das Bootsteam „Kreuzbund Drachenhafen“ den Stadtverband Mülheim doch würdig vertreten! Oder? Im nächsten Jahr wollen wir wieder dabei sein! Ist doch klar!

Horst Elbers

Teamgeist beim Paddeln erleben

Am Samstagvormittag den 09.09.2017 startete das Team „Kreuzbund Drachenhafen“ beim 21. Drachenboot-Festival in Mülheim an der Ruhr als eins von ca. einhundert Teilnehmerteams. Unsere Mannschaft setzte sich aus Mitgliedern der Mülheimer Kreuzbundgruppen zusammen. Diese hatten sich mit Elan und Spaß auf die Veranstaltung mit zwei vorangegangenen Trainingseinheiten vorbereitet.

Das Festival wird jedes Jahr von der DJK Ruhrwacht und der Mülheimer Stadtmarketing MST veranstaltet. Die DJK Ruhrwacht stellt die Boote zur Verfügung und organisiert die Trainingseinheiten. Unsere Amateure in extra gefertigten kanariengelben T-Shirts mit dem Teamnamen und dem Kreuzbundlogo hatten an diesem Tag drei Rennen zu bestreiten und wurden trotz Regenschauern immer mit Wolkenlücken und Sonnenschein belohnt. Das Team wurde über den Platzlautsprecher als erstmaliger Teilnehmer angekündigt und mit Informationen über den Kreuzbund und seine Arbeit vorgestellt. Für Essen und Trinken war auf dem Festivalgelände an der Stadthalle ausreichend gesorgt. Sogar Massagen für geplagte Muskeln wurden angeboten. Am Ende wurde das Team mit einem Teilnehmerpokal ausgezeichnet. Im nächsten Jahr soll wieder ein Team auf die Beine gestellt werden.

Klaus Heckhoff

6. HANDELN
Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

Sommerfest des SV Bochum!

Unser diesjähriges Sommerfest ist am 08.07.2017 wettertechnisch mal nicht ins Wasser gefallen. Wir haben uns, in den Räumlichkeiten im Erdgeschoss des ´Hospiz St Hildegard´, sowie auch im Garten eingerichtet um alle Eventualitäten in Betracht zu ziehen. So konnten wir nach dem offiziellen Teil in dem wunderschönen Garten auch die Sonne genießen. Fast alle Weggefährtinnen /Weggefährten des Kreuzbundes aus Bochum erschienen zu dieser Veranstaltung.

Zu den Gästen zählten von der Caritas aus Bochum der Caritasdirektor Herr Kemner, sowie die Pressesprecherin Frau Borgstett und Herr Dombrowski, unser Ansprechpartner für den Kreuzbund in Bochum. Vom Vorstand des DV-Essen stellte sich Karin Oerschkes als neue Patin für den SV Bochum vor und führte auch die anstehenden Ehrungen durch.

Die Jubilarehrung v.l.: Annette Gesing, Jutta Peine, Herr Schmuck, Klaus Nickel, Karin Oerschkes, Erika und Wilfried Reinenauer

Der SV- Gelsenkirchen war auch zahlreich vertreten. Peter Kampkötter und Rita Kräft stellten ihre Nachfolger Rainer Lötsch und Werner Schehler vor. Aus Bottrop erfreuten uns der Vorsitzende Gerd Löbert, Ulf Busen und Siegfried Stajkowski mit ihrer Anwesenheit.

Unser Sommerfest begann mit Kaffee und Kuchen, natürlich mit selbstgebackenen Torten und verschiedenen Kuchen. Bei Veranstaltungen des Kreuzbundes ist das Kuchenbuffet immer ein Augen- und Gaumenschmaus. Anschließend fanden die Ehrungen der langjährigen Mitglieder statt.

Eine Weggefährtin mit 10 Jahren Mitgliedschaft war leider nicht anwesend. Jutta Peine und Herr Schmuck wurden für 20 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Zur Ehrung für 25 Jahre Mitgliedshaft konnten wir unsere lieben Weggefährten Erika und Wilfried Reisenauer begrüßen.

Anschließend ging der Losverkauf unserer Tombola parallel zum Dart- Spiel über die Bühne. Unsere 200 Preise waren wie gewohnt so super, dass die Lose in kurzer Zeit verkauft waren. Auch beim Dart-Spiel erhielten die besten drei Mitspieler Gewinne.

Bei Würstchen, Steaks, Kartoffelsalat und Brötchen fanden gute Gespräche statt, auch unter Gästen die sich vorher nicht so gut kannten. Diese Gespräche sind das Wichtigste unserer gemeinsamen Freizeitaktionen und steigern das **Wir-Gefühl**. Am Ende des interessanten Nachmittags fanden es doch alle Gäste und Weggefährten schön bei ***unserem Sommerfest***.

Klaus Nickel & Annette Gesing

GEMEINSAM DIE WELT ERKUNDEN

Ein Tag wie Urlaub: Ausflug der Kreuzbundgruppe Schwelm

Am 26.08.2017 machten 18 Teilnehmer der Schwelmer Gruppe den von langer Hand geplanten und mit viel Vorfreude erwarteten Tagesausflug an den Rhein. Mit eigenen Pkws fuhren wir bis Königswinter, von dort brachte uns ein edles Schiff, die „Rheinprinzessin“, bis Linz, vorbei am Drachenfels, den Resten der Brücke von Remagen und dem Siebengebirge. Zum Glück hielt das Wetter, sodass wir die schöne Aussicht vom Sonnendeck aus genießen und nebenbei die Bräune pflegen konnten. In Linz machten wir einen kleinen Stadtrundgang durch

die typischen engen Gassen mit historischen Fachwerkhäusern, vielen kleinen Geschäften für die Freunde oder besser Freundinnen des zünftigen Shoppings und trafen nach und nach in dem vorher gebuchten Restaurant „Brauhaus“ ein. Dort saß man wunderbar unter alten Bäumen auf einer Terrasse direkt über dem Rhein. Bevor unsere Rheinprinzessin wieder anlegte, machten wir noch einen Spaziergang am Fluss, der allerdings wegen der zunehmenden Schwüle kurz ausfiel. Die Rückfahrt auf der Autobahn verlief auch problemlos ohne Staus und den krönenden Abschluss bildete ein Besuch unserer Lieblingseisdiele in Schwelm. Wir waren an die 12 Stunden gemeinsam unterwegs gewesen, etwas müde, aber hochzufrieden mit dem gelungenen Tag.

Susanne Schneider

7. ÜBERWINDEN
Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

Schön ist die Welt ... Bochumer Kreuzbundgruppen unterwegs in Roermond

„Die Damen an der Laterne“ v.l.: Susanne Petersen, Annette Gesing und Gisela Tegler

Unser diesjähriger Ausflug führte uns dieses Jahr am 13. Mai in unser Nachbarland nach Roermond. Pünktlich um 8.00 Uhr konnte unser Bus starten. Natürlich stand erstmal wieder unser gemeinsames Frühstück auf dem Programm. Wie auch letztes Jahr stoppten wir in Niederkrüchten-Elmt, das Frühstück ist dort besonders gut.

Gesättigt und motiviert ging es dann weiter, über die Grenze nach Roermond. Das erste, was uns dabei einfällt, ist schoppen. Das Designer Outlet Centre Roermond ist überall bekannt. Alle Geschäfte sind in kleinen Häusern untergebracht, es sieht aus wie eine kleine, gemütliche Siedlung, also typisch holländisch. Aber etwas Kultur muss auch sein.

So ist das Wahrzeichen der Stadt die St.-Christoffel-Kathedrale aus dem 15. Jahrhundert, und daneben die Münsterkirche aus dem 13. Jahrhundert. Vor dem historischen Stadthuis (Rathaus) ist jeden Samstag Wochenmarkt. Also für jeden etwas dabei.

Roermond ist die Stadt an Maas, Rur und Schwalm und liegt dadurch an einem großen Seengebiet mit vielen Naturschutzgebieten. So durfte eine Schifffahrt auf der Maas natürlich nicht fehlen, Entspannung pur für unsere Weggefährten.
Auf der Rückfahrt hielten wir an einem idyllisch gelegenen Landgasthof, es konnte noch etwas gegessen werden, oder auch nur durch die schöne Landschaft spaziert werden

Diese gemeinsamen Ausflüge sind wichtig für uns alle. Sie helfen uns bei unserer abstinenten Lebenseise und stärken unsere Zufriedenheit und unseren Zusammenhalt!

SV Bochum, Annette Gesing

Ruhrort in Flammen – „Alle Mann an Bord“

Wieder einmal war es so weit, das Duisburger Hafenfest lud zum großen Feuerwerk „Ruhrort in Flammen“ ein, und der Stadtverband Duisburg war wie in den letzten Jahren mit dabei.

130 Gruppenmitglieder, Angehörige und Freunde des Kreuzbund „enterten“ um 19.30 Uhr das renovierte Fahrgastschiff „Stadt Rees“, fuhren durch die Hafenbecken, auf der Ruhr und ein Stück den Rhein aufwärts.

Pünktlich um 22.30 Uhr reihten wir uns in den Schiffskorso auf dem Rhein ein, um das fulminante Feuerwerk mit dem Wasserfall von der Rheinbrücke als Höhepunkt zu bestaunen, das mit einem lauten Hupkonzert der Schiffssirenen endete. Für die musikalische Unterhaltung an Bord sorgte wieder ein Akkordeonspieler, zu dessen flotten Klängen kräftig mitgesungen und geschunkelt wurde.

Am Ende des vergnüglichen Abends waren sich alle einig: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

Margret Podolski

8. PLANEN
Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

Steine in meinem Leben – Therapeutisches Wanderseminar mit Ina Rath

Auch in diesem Jahr ist es Ina Rath gelungen ein Wanderseminar anzubieten. Diesmal ging es neben der Bewegung, um Steine in unserem Leben. Stolpersteine, Meilensteine, Grenzsteine, Schmuck und Glückssteine, um all die Steine die sich uns in den Weg stellen.

Wer sich am Morgen auf Joga und Atemübungen, auf den herrlichen Wald, Flüsse und Seen einlassen kann, hat schon gewonnen. In Gesprächen und Geschichten haben wir uns über besondere Steine in unserem Leben ausgetauscht und Wege zur Bewältigung erarbeitet. In Gemeinschaftsarbeit und Übungen ging es darum Vertrauen aufzubauen, Schwächen und Ängste zuzulassen und Hilfe einzufordern. Für Menschen die lange allein und autark leben, ist es oft schwer so etwas zuzulassen.

Auch war es interessant über die heilsame Wirkung der Schmucksteine zu erfahren, die wir uns ausgesucht hatten und erstaunlich war auch, dass diese Steine genau zu uns passten.

Wir können steinige Wege gehen, doch müssen wir darauf achten das wir das Glas unseres Lebens nicht zu sehr mit Steinen, groben und kleinen, füllen. Den einen oder anderen Stein weglassen, um uns nicht zu sehr zu belasten um Luft für uns selbst zu haben.

Ich kann mich nur bei Ina für dieses an neuen Eindrücken reichen und erholsamen Wochenende bedanken. In einer tollen Truppe von Menschen denen es ähnlich erging. Diese Seminare sind eine Bereicherung für unsere Arbeit in der Suchtselbsthilfe und ich hoffe das da noch etwas Platz „in Inas Glas“ für Neues ist.

Karin Oerschkes

Seminar – Junge Menschen mit Mehrfachabhängigkeit

Wenn wir heute in die Kliniken gehen und unseren Verband, Arbeit und Hilfe vorstellen, treffen wir immer häufiger auf meist sehr junge Menschen, die mit einer Mehrfachabhängigkeit leben. Wie alles in unserer Welt hat sich auch das Suchtverhalten stark verändert. Durch diesen veränderten Konsum, der Einnahme legaler und illegaler Drogen geraten diese jungen Menschen sehr schnell in eine Abhängigkeitsproblematik, bis hin zur Straffälligkeit.

Das an diesem Wochenende stattgefundene Seminar hat sich mit den verschiedenen Substanzen, ihren Wirkungen und Nebenwirkungen beschäftigt.

Auch ging es um Beratung, Therapie und wie können wir mit dieser, für uns noch neuen Situation umgehen. Wie können wir uns stark machen und wie sieht unsere Hilfe und Beratung in Zukunft aus. Ist Cannabis eine Einstiegsdroge? Der Film „Die grüne Brille“ behandelt dieses Thema. Von jungen Menschen die Cannabis rauchen und ihrer persönlichen Einstellung dazu. Von „ ich habe das im Griff“, über „ich weiß was ich da mache aber es tut mir gut“ bis hin zu den Mitläufern, deren Meinung noch nicht feststeht.

In diesem Seminar haben wir viele Informationen über die verschiedenen Suchtstoffe erhalten. Dies möchte ich gerne an alle Interessierten weitergeben – der Platz in der GEMEINSAM reicht hierfür nicht aus. Auf unserer Internetseite www.kreuzbund-dv-essen.de findet Ihr alles unter der Rubrik „Ganz Persönlich“.

Für Rückfragen stehe ich zur Verfügung.

Gabi Kreyenberg

Wir haben Informationen über die verschiedenen Drogen, ihren Wirkungen und Folgen gesprochen. Jede dieser Drogen hat verschiedene Wirkungen und Folgeschädigungen. Die Wirkungen gehen von gelösten Ängsten und Spannungen, Euphorie, Rausch und Glücksgefühl, bis hin zu trance-ähnlichen Zuständen, verfremdeter Wahrnehmung und Desorientierung. Folgeschäden sind psychische bis körperliche Abhängigkeit, Hirn- und Nervenschädigungen, Veränderungen des Serotonin-Haushalts, Depres-

9. MUT
Nur für heute werde ich keine Angst haben.
Ganz besonders werde ich keine Angst haben,
mich an allem zu freuen, was schön ist.
Und ich werde an die Güte glauben.

sionen und Psychosen.

Sehr beeindruckend waren die Geschichten jüngerer Seminarteilnehmer die über ihre eigene Sucht gesprochen haben. Von anfänglich unglaublichen Glücksgefühlen, der Suche nach dem ultimativen Kick und dem immer tieferen Einstieg in die Abhängigkeit.

Vielen Dank für all die persönlichen Erfahrungen und Offenheit.

Auch vielen Dank an Heinz von Wasen, der mit seinem Fachwissen und seiner ruhigen Art, stets die Balance zwischen Information, Konfrontation und das Zurück in die Gegenwart geschafft hat.

Dieses Seminar war ein guter Einstieg in das Thema Mehrfachabhängigkeit. Alle Teilnehmer hoffen, dass in den nächsten Jahren mehr Informationen, vor allen Dingen für die Gruppenleiter folgen.

Karin Oerschkes

GEMEINSAM TERMINE

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert:

Die nächsten Aktivitäten von Januar bis Juni 2018

Sonntag 21.01.2018	***Solingen: Gesenkschmiede Hendrichs***
Sonntag 18.02.2018	***Düsseldorf: Filmmuseum***
Sonntag 18.03.2018	***Oberhausen: Gasometer, neue Ausstellung***
Sonntag 22.04.2018	***Witten: Muttental***
***Samstag** 12.05.2018*	***Kemnader See***
Sonntag 17.06.2018	***Zoo Duisburg***

Treffen ist immer am Hauptbahnhof 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, 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 Hönscher

55 Plus wartet, gut gelaunt, auf das Schiff nach Kettwig.

Vorschau Thomas Glup 2018

Eine erfreuliche Nachricht für alle Thomas Glup Fans:

Leider ist der Termin im Herbst 2017 aus organisatorischen Gründen ausgefallen. Im Oktober 2018 wird es wieder ein Stück von und mit Thomas Glup im Rathaustheater Essen für uns geben. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

10. VERTRAUEN
Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Die Zeit der Stille und der Besinnung beginnt.
Lasst uns in uns gehen und die unwichtigen kleinen
Nebensächlichkeiten des Lebens vergessen.
Lasst uns vielmehr auf das besinnen, was wirklich zählt:
Freundschaft, Geselligkeit, Humor, Freundlichkeit,
Herzlichkeit, Offenheit und Liebe.