Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Das schönste Geschenk ist gemeinsame Zeit. Denn keiner weiß, wie viel uns davon bleibt.

GEMEINSAM – ARBEITEN

GEMEINSAM – SEMINARE

GEMEINSAM – AUS DEN STADTVERBÄNDEN

GEMEINSAM – PERSÖNLICHES

GEMEINSAM – TERMINE

GEMEINSAM ÜBERBLICK

Titelseite 1
GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis / Impressum 2

GEMEINSAM ÜBERBLICK
EDITORIAL 3
10 Punkte 3

GEMEINSAM IMPULS
Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM ARBEITEN
Klausurtagung 5
Was bedeutet Kreuzbund für mich 6
Regelmäßige Treffen PSBB 8

GEMEINSAM SEMINARE
Mich bewusst wahrnehmen – achtsamer Umgang mit mir selbst 8

GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN
Tag der Begegnung in Bottrop 9
Mitgliederversammlung SV Mülheim 10
Beratungscafé eröffnet SV Duisburg 11

GEMEINSAM AKTIV
Wir sitzen alle im selben Boot 11

GEMEINSAM PERSÖNLICHES
Sucht hat viele Gesichter 12
High Noon 13
Bewegung für die Seele 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,

diese Ausgabe der GEMEINSAM befasst sich einmal mit anderen Themen.
Zum einen gibt es Berichte über die Arbeit des Vorstandes und zum anderen schreiben liebe Weggefährten und Weggefährtinnen Persönliches. Sei es aus ihrer Geschichte oder zum Suchtverhalten allgemein oder aber über neue Wege bei psychischen Problemen. Ich finde es spannend, sich auch einmal mit anderen Themen zu befassen.

Das Gewohnte kommt aber nicht zu kurz. Selbstverständlich finden sich z. B. auch Berichte über tolle Veranstaltungen und neue Termine in unserer GEMEINSAM.

Mir bleibt eigentlich 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 wieder.

Ihre Weggefährtin
Gabi Kreyenberg

10 Punkte

Diesmal habe ich 10 Sprüche ausgesucht, um unsere GEMEINSAM aufzulockern.
Sicher findet der eine oder andere sich in diesen Sprüchen wieder.
Aber so ernst sollte keiner diese kleinen Weisheiten nehmen. Viel Spaß damit!

Lege den Schlüssel deines Glücks
niemals in die Tasche eines anderen.

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Gemeinsam

So lautet nicht nur der Titel dieser Zeitschrift, vielmehr ist es eines der Grundprinzipien unseres Kreuzbundes.

In den Gruppen bestärken wir uns gemeinsam, durch zuhören, durch erzählen, durch Achtsamkeit auf sich selbst und aufeinander. In den Gruppen findet die Kernarbeit des Verbandes statt.

Unterstützung erfahren die Gruppen durch die Verbandsstruktur, durch die Stadt- und Kreisverbände, durch den Diözesan- und den Bundesverband. Wie in den Gruppen wird auf den weiteren Verbandsebenen die Arbeit überwiegend von Ehrenamtlichen geleistet.

Gemeinsam

wird auf allen Strukturebenen des Verbandes daran und dafür gearbeitet, Suchtkranken und Ihren Angehörigen Hilfe zu geben und diese zugleich auch Helfer*innen werden zu lassen für andere besonders auch in der Präventionsarbeit.

Wir dürfen es auch analog biblisch betrachten und mit den Worten des Apostels Paulus im Brief an die Korinther verstehen. So ist der Kreuzbund ein Verband bzw. eine Gemeinschaft, die wie „der Leib einer ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden …“ (1. Korinther 12, 12).

Meine Empfehlung für die Ferienzeit:

Einfach eine Bibel zur Hand nehmen und im 1. Korintherbrief den Beginn des 12. Kapitels lesen und wirken lassen. Ihr erfahrt dabei nicht nur etwas über das Kirchenverständnis des Paulus, sondern auch, wie wir unseren Verband verstehen dürfen und Ihr entdeckt vielleicht auch, welches Glied Ihr seid und vielleicht auch noch werden könntet. Denn davon bin ich überzeugt, jede und jeder hat seinen Platz und seine Bedeutung in unserem Verband. Vielleicht entdeckt Ihr in der Bibellektüre Euren Platz und Eure Rolle für Euch und alle anderen…

In dieser Ausgabe der Gemeinsam findet Ihr besonders viele Berichte über Aufgaben, Rollen und Funktionen in unserem Verband, vielleicht entdeckt die eine oder der andere dabei auch noch seine Möglichkeiten über die Gruppe hinaus für alle im Verband und darüber hinaus.

Die Zeit hilft zu entscheiden,
welche Erinnerungen du festhalten willst.

Gemeinsam

Mehr als nur ein Titel:

Gemeinsam sind wir stark!

In diesem Sinne
Ihr / Euer

Ingo Mattauch,
geistlicher Beirat

v.l.: Ingo Mattauch, Sabine Tomczyk, Michael Hülsen, Barbara Kölsch, Ulla Barnberg, Karin Oerschkes, Werner Schehler, Gabi Kreyenberg

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

vom 6. bis 8. April trafen sich die Vorstandsmitglieder zu ihrer jährlichen Klausurtagung in der Wolfsburg in Mülheim a.d.R. Die Tagesordnung war wieder einmal vollgepackt! Besprochen wurden unter anderem die Multiplikatoren – Arbeitsbereiche „Gender Frauen, Senioren/55+, Seelsorge, Familie als System, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und das Seminarwesen, sowie der AB Kreuzbund-Kompakt“ - aber auch die Buchhaltung, Geschäftsführung, die neue EU – Datenschutzverordnung und deren Umsetzung im Verband, das neue Kreuzbund - Leitbild, sowie das bundesweite Projekt „dazugehören“ im Kreuzbund.
Als Mitglieder in verschiedenen Funktionen im Kreuzbund Bundesverband - ob in den Multiplikatoren-Arbeitsbereichen, in Ausschüssen, oder als Bundesdelegierte haben wir uns und werden wir uns in Zukunft kritisch und konstruktiv zu Wort melden.
Die Multiplikatoren – Arbeitsbereiche des DV Essen sind nicht nur innerhalb des Kreuzbund gut vernetzt! Verbandsübergreifend arbeitet der DV in verschiedenen Gremien auf Landesebene mit. Hier möchte ich besonders die Zusammenarbeit mit anderen Sucht – Selbsthilfeverbänden im Fachausschuss Sucht von Nordrhein-Westfalen (FAS-NRW) nennen! Der DV Essen ist hier besonders aktiv.
„Was bedeutet Kreuzbund für mich?“ fragten wir unter anderem die Gruppenleiter*innen auf ihrer Tagung am 2. September 2017. Die Antworten unserer Gruppenleiter*innen waren für uns so wertvoll, dass wir sie unbedingt weiterverfolgen wollen! Der Vorstand hat deshalb beschlossen, ein Projekt zu starten, welches uns Mitgliedern die Möglichkeit geben soll, an der inhaltlichen Gestaltung und Entwicklung des Kreuzbund DV Essen mitzuwirken (siehe hierzu auch den Artikel von W. Schehler).
Die Mitglieder im Kreuzbund DV Essen haben viel erreicht. Nächstes Jahr wird der Diözesanverband 40 Jahre alt. Diesen Geburtstag wollen wir natürlich feiern!
Bei aller Vorfreude auf diesen Geburtstag möchte ich jetzt schon auf die Teil-Vorstandswahlen im März 2019 aufmerksam machen. Zu besetzen sind u.a. die Arbeitsbereiche Gender Männer und Senioren/55+.

Michael Hülsen
Diözesanvorsitzender

Es heißt doch, alles im Leben passiert aus einem bestimmten Grund.
Manchmal würde ich gerne wissen, was der Grund war.

Was bedeutet Kreuzbund für mich?

Fast 50 Leute beteiligten sich am 2. September 2017 an der Gruppenleiterarbeitstagung in Essen. Im Hauptteil beschäftigten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Thema Glück. Hierfür hatte der Diözesanvorstand den Suchttherapeuten, Herrn Dr. Arnulf Vosshagen aus Essen, gewinnen können. Er gestaltete den Samstagvormittag unter dem Titel:

„Zum Glück abstinent – wozu denn sonst?“.

Im Kern ergab die Arbeit, dass es immer wieder die kleinen Dinge im Leben sind, die uns zu glücklichen Menschen machen. „Zeichnen“, „Auf den Tag freuen“, „Freunde“, „Gesundheit“ oder „Rentner sein“ - sind nur einige Beispiele aus den Beiträgen. Ebenso wurde die Abstinenz als wesentliche Voraussetzung für unser Glücklichsein benannt. Darüber bestand, nicht nur wegen des von Dr. Vosshagen gewählten Titels, Einigkeit.

Den zweiten Teil der Tagung moderierten die Diözesanvorstandsmitglieder Ulla Barnberg und Werner Schehler. Mit den Teilnehmenden wurde an drei Fragen gearbeitet:

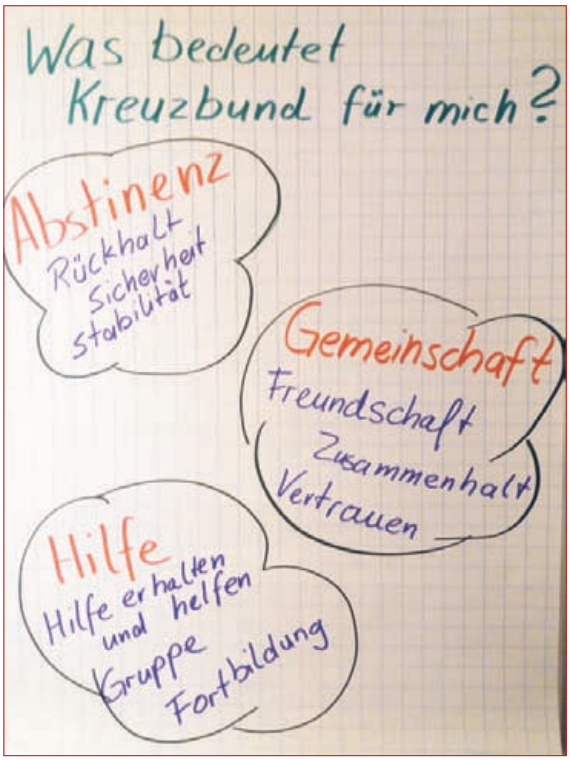
- **Was bedeutet Kreuzbund für mich?**
- **Was ist der Kreuzbund mehr als Gruppenarbeit?**
- **Welche Wünsche habe ich an den Kreuzbund?**

Jede Gruppe hat alle Fragen nacheinander diskutiert und die Antworten auf große Blätter geschrieben. Dabei konnten viele und wertvolle Beiträge gesammelt werden. Je Frage wurden die erarbeiteten Antwortblätter an einer großen Stellwand angebracht und zum Abschluss mit dem Gremium besprochen. Die Inhalte wurden im Nachgang den Stadtverbänden bzw. dem Kreisverband in Form eines Protokolls zur Verfügung gestellt. Die tollen Ergebnisse der intensiven Arbeit, wurden von den Moderatoren später noch weiter ausgewertet. Hierzu wurden die Aussagen in Kategorien einsortiert und nach Schwerpunkten gegliedert. Das Ziel der Nacharbeit war herauszufinden, wo wir mit unserem Kreuzbund aktuell stehen, wohin es geht und woran wir künftig arbeiten sollten, wenn wir Positives aus der Tagung erwachsen lassen wollen.

Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.
Oscar Wilde

Die Schwerpunktbildung aus den Antworten zu den drei Fragen haben Ulla und Werner plakativ auf drei Flipchart – Blättern dargestellt. Das Ergebnis stellen wir in diesem Artikel kurz vor und zeigen die Zusammenhänge aus Fragen, Stichworten und Schwerpunkten auf.

Was bedeutet Kreuzbund für mich?



Schwerpunkte aus den Antworten zur Frage „Was bedeutet Kreuzbund für mich?“

Diese Frage sollten die Mitglieder der Arbeitsgruppen auf sich ganz persönlich beziehen. Die Antworten fielen in den fünf Arbeitsgruppen sehr vielfältig und umfangreich aus. Dennoch waren klar drei Schwerpunkte zu erkennen, in die das Gros der Antworten einsortiert werden konnten. Diese wurden **Abstinenz, Gemeinschaft** und **Hilfe** genannt. Beispielhaft sind auf den Flipcharts zu jedem Schwerpunkt einige Stichworte aus den Antworten übernommen. Damit wird dargestellt, woran die Schwerpunkte im Wesentlichen festgemacht werden konnten. Der Schwerpunktbegriff Abstinenz zum Beispiel, wurde teilweise direkt benannt, konnte aber auch an Stichworten wie „Rückhalt“, „Sicherheit“ oder „Stabilität“ ausgemacht werden.

Was ist Kreuzbund mehr als Gruppenarbeit?

Mit „Gruppenarbeit“ ist unsere Arbeit in den Selbsthilfegruppen gemeint. Gruppenarbeit ist ohne Zweifel die Basis unseres Tuns im Kreuzbund. Darüber hinaus gibt es aber noch vieles mehr im Kreuzbund, was uns hilft glücklich, zufrieden und abstinent zu bleiben beziehungsweise zu werden. Auf solche Dinge zielte diese Fragestellung ab.

Schwerpunkte aus den Antworten zur Frage „Was ist Kreuzbund mehr als Gruppenarbeit?“

Neben den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung und Angebot, kam auch hier – wie schon bei der ersten Frage – der Wert Gemeinschaft heraus. In diesem Fall entstand der Schwerpunkt Gemeinschaft wegen der anderen Fragestellung aus einer anderen Perspektive heraus. Dennoch zeigt sich hieran, wie stark ausgeprägt der Gemeinschaftsgedanke beim Kreuzbund ist – zumindest bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Arbeitstagung.

Welche Wünsche habe ich an den Kreuzbund?

Es passiert uns ja nicht oft, dass wir eingeladen werden, einen Wunschzettel zu schreiben. Die Arbeitsgruppen wurden jedenfalls bei der Tagung mit dieser Frage dazu aufgefordert. Auch wenn Vorschläge wie zum Beispiel „Bildungsreise nach Mallorca“ genannt wurden, ist die Aufgabenstellung doch gewissenhaft bearbeitet worden und hat wertvolle Resultate geliefert. Und auch „Bildungsreise nach Mallorca“ ist als ernstzunehmender Vorschlag aufgenommen worden.
Insgesamt bewegten sich die Antworten um die Schwerpunkte **Information / Transparenz, Seminare** und **Unterstützung.** Beim Thema Seminare bestand Einigkeit darüber, dass der Kreuzbund diesbezüglich zwar sehr gut aufgestellt ist, Verbesserungsvorschläge gab es aber zum Beispiel im Hinblick auf die Themenauswahl.

Hier kann sich der Kreuzbund aus Sicht der Mitwirkenden noch weiter öffnen und auch neue Themen anbieten.

Schwerpunkte aus den Antworten zur Frage „Welche Wünsche habe ich an den Kreuzbund“

Die drei herausgearbeiteten Darstellungen der Schwerpunkte zeigen, was uns im Kreuzbund wichtig ist und woran wir weiterarbeiten können. Bei Betrachtung der Ergebnisse sprudeln schnell viele Ideen hervor, wie Wünsche und Vorschläge weiterverfolgt und umgesetzt werden können.

Daher wurde die Nachbereitung anhand der hier gezeigten Flipcharts bei der Klausurtagung des Diözesanvorstandes im April vorgestellt und besprochen. Daraus ergab sich, dass an den Themen weitergearbeitet werden soll. Hierzu wird ein Projekt aufgelegt, damit die Vorschläge, Ideen oder Arbeitsschritte strukturiert und zielgerichtet umgesetzt werden können. Derzeit steht dieses Thema noch unter dem Arbeitstitel „Was bedeutet Kreuzbund für mich?“. Als Projektname wird aber noch ein kurzer, prägnanter Titel gesucht. Zum Beispiel „einfach Kreuzbund“ oder „Kreuzbund: was sonst!“. Weitere Ideen für einen knackigen Projekttitel nimmt der Vorstand gerne entgegen.

Über die Einrichtung eines Projektteams und die weitere Bearbeitung wird natürlich über die üblichen Kommunikationswege weiter berichtet.

Fragen, Anregungen, Kritik oder sonstige Beiträge sind sehr willkommen und können an den Diözesanvorstand oder die Geschäftsstelle gerichtet werden.

Werner Schehler, 2. stellv. Vorsitzender
Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Regelmäßiges Treffen mit PSBB

Wie in den letzten Jahren fand am 19.01.2018, das Treffen, zwischen den Leiter/-innen der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstellen (PSBB) für Suchtkranke im Bistum Essen und Vertreter/-innen der Kreuzbund Stadtverbände und des Kreisverbandes, den Bundesdelegierten und den Vorstandsmitgliedern des Kreuzbund Diözesanverband Essen statt.
Diese Sitzung wurde von Herrn Norbert Hartmann, Referent des Diözesancaritasverbandes geleitet, der das Aufgabenfeld von Hildegard Pleuse übernommen hat, die im Herbst 2017 in den wohlverdienten Ruhestand gegangen ist.
Im September 2018 wird sich auch Herr Hartmann in den Ruhestand verabschieden.
Von allen Anwesenden wurde gefordert, dass der jährliche Austausch und die gut etablierte Vernetzung zwischen professioneller Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe in dieser Form auf jeden Fall aufrechterhalten werden soll. Daher wurde für das nächste Jahr – unabhängig von den weiteren Entwicklungen – ein neuer Termin festgelegt: Freitag der 25.01.2019.
Herr Hartmann sicherte zu, diesen Termin bei seiner Übergabe zu berücksichtigen.
Die Leiter/-innen der PSBB hatten konkrete Vorstellungen, wie die Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund in den nächsten Jahren weitergehen soll. Von beiden Seiten wurde geäußert, dass diese Zusammenarbeit in jedem Fall weitergeführt werden muss, da diese für beide Seiten äußerst wichtig ist.
Trotz der Unsicherheit, wie es jetzt weitergehen wird, verlief die Sitzung in einer guten Atmosphäre und beide Seiten waren mit dem Verlauf sehr zufrieden.
Ich freue mich auf jeden Fall auf die Sitzung im nächsten Jahr.

Ulla Barnberg, Geschäftsführerin

Mich bewusst wahrnehmen – achtsamer Umgang mit mir selbst

Wochenendseminar mit Ina Rath

Das Wochenendseminar mit Ina Rath sollte uns einen Einblick in einen bewussteren Umgang mit uns selbst näher bringen.
Aber brauchen wir das?
Jeder Mensch schlüpft ständig von einer Rolle in die nächste. Wir sind Partner, Mütter, Väter, Großeltern, Freunde, arbeiten, engagieren uns in Verbänden, haben Hobbys, machen Sport und vieles mehr. Wir hetzen im Alltag ständig von einer Sache zur Nächsten und sind niemals ganz bei der Sache. In unserem Kopf kreisen die Gedanken um die Sorgen von morgen und den Ärger von gestern. Dabei vergessen wir das wichtigste: ,,den Moment".
Die Achtsamkeit zielt darauf ab, wieder mehr im Hier und Jetzt zu leben und dem Moment mehr Achtsamkeit zu schenken. Das Gedankenkarussel abschalten und mehr Gelassenheit entwickeln.
Wie schon in vielen anderen Seminaren hat es Ina Rath auch an diesem Wochenende geschafft, uns einfühlsam an dieses Thema heran zu führen. Es gibt viele unterschiedliche Aspekte der Achtsamkeitspraxis, von der Vermittlung von Wissen bis hin zu verschiedenen Übungen. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt, was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen oder bewerten.
Wir bekamen Zugang zu verschiedenen Achtsamkeitsübungen wie z.B. eine geführte Meditation. Wer sich bis dahin nie damit beschäftigt hat, tut sich anfangs etwas schwer. Denn wie Jon Kabat-Zinn sagte „Meditation ist nicht das, was wir denken".
Kreative Übungen wechselten mit Klangreisen, nach der Stille folgte Körperarbeit. Michaela zeigte uns eine Körpermeditation, um schlechte Energien von uns zu geben und gute Energien aufzunehmen. Kleingruppenarbeit und Reflexion vertieften die Eindrücke der Seminarteilnehmer. Wir sprachen über achtsames Essen und ebensolchen Umgang mit Lebensmitteln und anderen natürlichen Ressourcen.
Wahrscheinlich kann man ein achtsames Leben nicht an einem Wochenende erlernen, aber das Auge und den Geist für die kleinen Augenblicke schulen, wäre ein Anfang. Einen Moment stille halten, die Wunder der Natur betrachten, ohne Bewertung.
Den Samstagabend beendeten wir in der kleinen Kapelle des Hauses. Kerzenlicht und die wunderbare Stille vertieften noch mal die Eindrücke des Tages. Die 10 Gebote mit ihren Aussagen über den achtsamen Umgang mit uns selbst, unseren Nächsten und deren Hab und Gut, waren der Anfang für eine kleine spirituelle Andacht. Mit kleinen Geschichten, Gesang, Gebet und das Brechen des Brotes, war das ein sehr schöner Abschluss eines achtsamen Tages!
Vielen Dank an Ina Rath für dieses abwechselungsreiche, achtsame Wochenende. Toll war auch wieder, wie sie Ideen und Erfahrungen der Teilnehmer in das Seminar eingebaut hat. Wie ein Puzzle, das sich am Ende zu einem Ganzen fügt.

Karin Oerschkes

Tag der Begegnung 2017 in Bottrop

Auf dem Foto von links: Conny Staikowski, Elke Busen nimmt die Urkunde für Ulf an, dann Karl-Heinz König, dahinter Claudia Keller, Winfried Heuser, Gerhard Löbert, Udo Kajdan, Eugen und Barbara Schneider, Erika Mahler, Werner Hoffmann, Bürgermeisterin Monika Budke und Ulla Barnberg vom DV.

Der Kreuzbund-Stadtverband Bottrop feierte auch 2017 wieder im Matthiashaus in Ebel seinen „Tag der Begegnung“. In diesem Jahr fand er zwar unter erschwerten Bedingungen, doch bei sehr schönem Wetter statt. Der erste Termin konnte nicht gehalten werden, da es ein Problem bei der Reservierung gab, und zu guter Letzt konnte die angesagte Band „Light Blue“ um Franz Mikurda nicht auftreten, da der Bandleader aus sehr traurigen privaten Gründen nicht teilnehmen konnte.
Zu Beginn der Festlichkeiten fand an den von Marianna Kellerhaus schön dekorierten Tischen ein gemeinsames Kaffeetrinken statt. Die von unseren Mitgliedern gespendeten Torten und Kuchen schmeckten wie in jedem Jahr phantastisch. Nachdem alle durch Kaffee und Kuchen milde gestimmt waren, konnten die Reden der Offiziellen beginnen.
Den ersten Part übernahm Gerhard Löbert, der in diesem Jahr sehr viele Prominente und Weggefährten begrüßen konnte. Er freute sich mit uns, Frau Dr. Bunse MdL, die zweite Bürgermeisterin von Bottrop Frau Budke, die Ratsfrau Frau Pfingsten, von der Caritas Gladbeck Frau Kerber und den ehemaligen Leiter des Gesundheitsamtes Herrn Dr. Erkrath, Frau Barnberg vom Diözesanverband Essen sowie die treuen Weggefährten aus den befreundeten Stadtverbänden in unserer Mitte willkommen zu heißen. Gerd bedankte sich herzlich bei allen Helfern, die zum Gelingen des „Tages der Begegnung“ beigetragen hatten, und übergab das Mikrofon an Frau Budke.
Frau Bürgermeisterin Budke zeigte sich erfreut über den großen Zuspruch, den der „Tag der Begegnung“ bei den Teilnehmern fand. In ihrer engagierten Rede hob sie die tragende Bedeutung der Selbsthilfe und insbesondere der Arbeit des Kreuzbundes hervor. Selbsthilfe fördert im höchsten Maße die eigene soziale Kompetenz, und dies sollte Ansporn für alle sein, mitzutun.

Stark sein bedeutet nicht,
nie zu fallen.
Stark sein bedeutet,
immer wieder aufzustehen.

Im dritten Part standen die Ehrungen der verdienten und langjährigen Weggefährten/-innen an. Diese Aufgabe übernahmen Gerhard Löbert und Werner Hoffman. Frau Monika Budke und Frau Ulla Barnberg erklärten sich bereit, unsere Vorsitzenden zu unterstützen. Die beiden Damen gaben der Ehrung den würdevollen und angemessenen Rahmen. Den Weggefährten/-innen wurden für ihre Verdienste um den Kreuzbund und ihr langjähriges Mitstreiten in der Suchtselbsthilfe Urkunden und ein schöner Blumenstrauß überreicht. Hervorheben möchte ich die besonderen Verdienste von Karl-Heinz König, sein Engagement in der Informationsgruppe des Stadtverbands Bottrop und im Freitagscafé, dessen Leitung er bis zu seiner Erkrankung innehatte. Leider konnten einige Wegefährten nicht geehrt werden, da sie auf Grund der Terminverschiebung nicht mit dabei sein konnten.
Nach dem anstrengenden Teil, Offizielles in Ruhe, ohne eigene Kommentare über sich ergehen zu lassen, was in diesem Jahr mal gut klappte, schloss sich der zweite genüssliche Teil des Tages an: Das Grillen. Unsere Grillmeister Wolfgang Koch und Peter Wagner taten alles, um die verwöhnten Gaumen zufriedenzustellen, und es gelang ihnen mit gut gebratenen Steaks, leckeren Würstchen und verschiedenen Salaten hervorragend.
Der gute Service, den in diesem Jahr die Gruppen 9 und 10 übernahmen, unterstützt von den Küchenfrauen vom Matthiashaus, trug sehr viel zum Gelingen des Tages bei. Allen Helfern sei herzlich gedankt.
Der „Tag der Begegnung“ klang mit der Gewinnbekanntmachung der von unseren Sponsoren und Gönnern ausgestatteten Tombola aus. Die vielen schönen Preise, ein Fahrrad, Gutscheine für ein Dorffrühstück, Einkaufsgutscheine für gute Fleisch- und Wurstwaren, Ledertaschen, ein feiner Schinken, erfrischende Getränkepräsente und vieles mehr erfreuten die Gewinner. Die Besitzer von „Nieten“ konnten sich über einen Trostpreis freuen.
Der „Tag der Begegnung 2017“ war ein voller Erfolg. Die Anzahl der prominenten Ehrengäste zeigt, wie stark der Kreuzbund in der Stadt verwurzelt ist und wie gut die Zusammenarbeit mit den Institutionen der Stadt klappt. Das ist nicht überall so. Die gute Stimmung und die regen Gespräche und Diskussionen machten die gute Atmosphäre im Kreuzbund und die Verbundenheit unserer Mitglieder deutlich. Wir danken unseren Sponsoren und Gönnern für ihre tatkräftige Unterstützung mit Sachpreisen und Geldzuwendungen sehr herzlich im Namen aller Kreuzbundler.

Ein Bericht von Reinhold Schweiner, Gruppe 4 Bottrop

Mitgliederversammlung 2018 des Stadtverbandes Mülheim an der Ruhr

v.l.n.r.: Horst Elbers, Mike Brieden, Ludger Nünning, Erika Esser, Hans Keilholz, Ingo Häfner.

Am 19.01.2018 fand im Ludgerusheim an der Landsberger Straße in Saarn die ordentliche Mitgliederversammlung des Kreuzbund Stadtverbandes Mülheim an der Ruhr statt. Nach der Begrüßung durch den Stadtverbandsvorsitzenden Bernd Pörtener stellten die Stadtteammitglieder ihren Bericht für die letzten 3 Jahre der einzelnen Arbeitsbereiche vor. Die Berichte waren kurz und aufschlussreich zusammen gefasst. Nach der Aussprache zu den Berichten wurde auf Antrag von Dieter Cruysen das Stadtteam entlastet und ihm eine hervorragende Arbeit bescheinigt.
Danach erfolgte die Verabschiedung der ausscheidenden langjährigen Vorstandsmitglieder Bernd Pörtener und Klaus Heckhoff. Ingo Häfner dankte ihnen für ihre langjährige hervorragende Arbeit im Stadtverband. Beide wurden mit einem Blumenstrauß und Applaus der Mitglieder verabschiedet.
Nachdem Klaus Kölsch zum Wahlleiter berufen wurde, begannen die anstehenden Neuwahlen. Mike Brieden wurde zum neuen Stadtverbandsvorsitzenden und Horst Elbers zum Stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Ludger Nünning (Geschäftsführer) und Ingo Häfner (Internetbeauftragter) stellten sich zur Wiederwahl und wurden in ihren Ämtern bestätigt. Als neue Frauenbeauftragte wurde Erika Esser gewählt und damit seit Jahren wieder eine Frau in den Vorstand. Weiterhin neu hinzu wurde Hans Keilholz zum Beisitzer gewählt und verstärkt damit den neuen Vorstand. Nach Abschluss der Wahlvorgänge beglückwünschte der Wahlleiter die neugewählten bzw. im Amt bestätigten Mitglieder des Stadtteams. Der neue Vorstand bedankte sich für das Vertrauen der Versammlung. Auf der ersten Vorstandssitzung in der folgenden Woche werden die notwendigen Termine festgelegt.
Nachdem zum Punkt „Verschiedenes“ keine Wortmeldungen mehr vorlagen, verabschiedete Mike Brieden alle Anwesenden ins Wochenende.
Klaus Heckhoff

Kreuzbund Duisburg – Beratungscafé eröffnet

Die gute Zusammenarbeit zwischen der AWO Integrations GmbH und dem Kreuzbund Duisburg hat zu einem neuen Ergebnis geführt.
Am Freitag, den 05.01.2018 eröffnete das Beratungscafé des Kreuzbundes Duisburg auf dem Ingenhammshof in Duisburg-Meiderich – einer Einrichtung der AWO – seine Pforten. Eine überraschend hohe Zahl von ca. 30 Gästen war gekommen, um bei Kaffee, Tee und Kuchen gute Gespräche, Begegnungen und Spaß zu haben.
Das Beratungscafé ist von nun an jeden Freitag ab 15:00 Uhr geöffnet. Ulrike Breidenbach und Harry Knospe erwarten ihre Gäste. Gäste, das sind auch immer wieder Menschen, die in der Nachbarschaft im Landschaftspark einen Spaziergang machen und im Beratungscafé eine Pause einlegen möchten. Damit bekommt der Kreuzbund im Alltag eine gute Anbindung und einen guten Kontakt zu Menschen, die bislang keinen Bezug zum Bereich Sucht hatten.
Darüber hinaus können Gruppenmitglieder des Kreuzbundes, die über die Gruppe hinaus Kontakt und Begegnungen haben möchten innerhalb der Woche einen weiteren, nunmehr informellen und offenen Kontakt zum Kreuzbund haben.
Es hat sich bislang aber auch gezeigt, dass Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen außerhalb des Kreuzbundes gerne mal vorbeischauen.
Margret Podolski

Wir sitzen alle im selben Boot

Wie wir schon in der letzten Ausgabe der ,,Gemeinsam" berichteten, nahm im letzten Jahr ein Team des Kreuzbund Stadtverband Mülheim zum ersten Mal am traditionellen Mülheimer Drachenbootrennen teil und schnitt mit nur zwei vorhergegangenen Trainingseinheiten gar nicht mal so schlecht ab. Das motivierte einige des Teams ,,Drachenhafen" - wie sich die Mannschaft nennt - auch in diesem Jahr, am 1. September, wieder teil zu nehmen. Nur mit noch mehr Engagement und Elan.
Um in diesem Jahr erneut starten zu können, haben die Organisatoren sich einiges einfallen lassen, um die Teamkasse aufzubessern. So fand auf dem Martinsmarkt in Styrum ein Verkauf von ausrangierter Weihnachtsdeko statt und auf dem Weihnachtsmarkt vom Altenheim Marienhof gab es noch Plätzchen und Weihnachtsdeko, die zum Verkauf bereit standen.

Alles in allem kam dabei ein guter Betrag von 140,30€ zusammen. Eine tolle Leistung aller Beteiligten.
So entschied das Team, sich einmal im Monat zu Organisationsgesprächen zusammen zu setzen, mehr Trainingseinheiten zu absolvieren, und vor Allem in einigen anderen Kreuzbund Stadtverbänden um Teamteilnehmer zu werben.
Das Organisationsteam, bestehend aus Andreas Ottomeier und Horst Elbers, konnte einen Besprechungs-

Alle sagten: Das geht nicht.
Dann kam einer,
der wusste das nicht
und hat's gemacht.

raum in der Feldmann-Stiftung, in Mülheim Styrum beschaffen, in dem sich das Team jeden dritten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr trifft.
Es wurden bisher vier Trainingstermine, beginnend am 02.06. um 14 Uhr, am 16.06., 14.07., und am 04.08. jeweils um 17:30 Uhr festgelegt.
Aus den anderen Stadtverbänden haben sich bisher Teilnehmer aus Duisburg und aus Essen zum bestehenden Team dazu gesellt.
Nach wie vor ist das Team ,,Drachenhafen" daran interessiert, noch mehr Teammitglieder aus diesen oder auch weiteren Stadtverbänden dazu zu bekommen. Es können besser mehr sein, als in ein Boot passen, denn es werden ja drei Rennen absolviert und es gibt auch die Möglichkeit, ein weiteres Boot anzumelden.
Auch sind interessierte Nichtmitglieder gerne gesehen, die bereit sind, unter dem Namen des Kreuzbundes, und natürlich alkohol- und drogenfrei, mitzuwirken. Schließlich wollen wir, neben dem Spaß an der Aktivität, auch den Kreuzbund noch bekannter machen und das nicht nur bei Betroffenen und Angehörigen, sondern bei jedem. Denn, auch wenn wir am Ende zwei Boote haben sollten:

„Wir sitzen doch alle in einem Boot!"

Horst Elbers

Besprechungsraum:
Villa der Feldmann-Stiftung, auf der Augustastr. 108, in 45476 Mülheim/Ruhr
Kontakt:
Mail: andreas@ottomeier.de Tel: 017623739945
Mail: horstelbers@web.de Tel: 015737031992

Sucht hat viele Gesichter

Neben der noch sehr im Vordergrund stehenden Alkoholsucht, tritt das Phänomen der „Kauflust" immer mehr auf, die bis zur Kaufsucht führen kann. Davon ist nicht nur das weibliche Geschlecht betroffen, Männer geben sich auch dem „Kauffrust" hin. Wenn wir in uns hineinhorchen, stellen wir fest, dass wir uns alle schon dabei erwischt haben, noch ein paar Schuhe oder einen Schal zu kaufen und bei Männern ist es vielleicht die Krawatte. Das hört sich harmlos an. Es sind aber auch Fälle bekannt, die dramatisch sind.
Zum Beispiel hat ein Mann in seinem Kaufrausch drei Eigentumswohnungen gekauft und sich somit bis zum Existenzverlust verschuldet. In einem anderen Fall hat eine Frau, die ihre Arbeitsstelle verloren hat, aus lauter Frust von ihrer Abfindung, die sie erhalten hat, Brillanten bei einem Juwelier auf der Einkaufsmeile „Kö" gekauft. Die Bandbreite Kauflust – Kaufrausch – Kauffrust ist sehr groß. Wir fragen uns, woher kommt dieses Phänomen? Es erklärt sich aus der sehr materiellen Welt, in der wir leben. „Hast Du was, bist Du was", haben schon unsere Eltern gesagt. Die meisten Menschen definieren ihre Persönlichkeit über Geld und vielen sieht man die Dollarzeichen förmlich im Gesicht an. Die innere Leere, die entsteht, wird mit Materie ausgeglichen: „Kaufen, Kaufen, Kaufen" heißt das Motto. Trotzdem ist der Mensch unzufrieden und findet keine Erfüllung in seinem Leben. Hier können schöne Hobbys, ein gesunder Geist und innere Ausgeglichenheit helfen, unser Leben zu gestalten. Schätzen und lieben wir uns, sind wir selbstbewusst und ruhen in uns selbst, haben wir nicht das Bedürfnis, uns mit materiellen Dingen zu befriedigen. Das Glücksgefühl hält beim Kaufen nicht lange an. Das Glück liegt oft in kleinen, unscheinbaren Dingen, die wir im Leben geschenkt bekommen. Hierzu zählen eine Blumenwiese, ein gutes Buch, ein schönes Bild, wunderbare Musik und vieles mehr.

Man sieht nur
mit dem Herzen gut.

Das Wesentliche
ist für die Augen unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry

Regine Schulz
Mülheim an der Ruhr, März 2018

Es gibt zwei Wörter,
die dir im Leben viele Türen öffnen werden:
ziehen und drücken.

High Noon

Situation:

Es ist Dienstagabend, der 4. März 1980. Ich sitze am Tisch beim Meeting der AA (Anonymen Alkoholiker). Jemand spricht über sich und seine Abhängigkeit und ich höre nicht zu, sondern denke an einen Kiosk.
Ich denke, dass ich mir auf dem Heimweg dort etwas Alkohol kaufen kann. Ich weise den Gedanken von mir und versuche mich auf den Beitrag des Redners zu konzentrieren. Der Gedanke an Alkohol kommt wieder und wird stärker, immer stärker. Er ergreift immer mehr Besitz von mir. Es ist, als wenn eine fremde, schreckliche Macht von mir Besitz ergreift.
Ich hatte mir doch so sehr vorgenommen, nie mehr Alkohol trinken zu wollen.
Die Attacke wird immer schlimmer. Während ich freundlich lächelnd versuche jemandem zuzuhören, beginnt eine fremde Instanz in mir zu überlegen, wie ich die leere Flasche entsorgen kann und wie ich das Trinken vor meiner Frau verberge. Wenn sie mir nicht glaubt, werde ich ihr erklären, dass alle gesagt haben, dass ich so lange Zeit ohne Therapie nicht trocken bleiben kann und dass das normal ist.
Während ich mich immer noch gegen den Dämon auflehne, denke ich darüber nach, wie ich das alles in der Kreuzbund-Gruppe am nächsten Tag erklären werde. Traue ich mich das? Stoße ich auf Verständnis oder macht man mich nieder? In mir tobt ein schrecklicher Kampf.
Was war vorher? Was ist geschehen? Wie bin ich in diese Situation gekommen?

Legende:

Am 2. Februar 1980 wurde ich in einem Krankenwagen zur Entgiftung in die Fachklinik Langenberg gebracht. Nach der Entgiftung habe ich einen Antrag auf eine Langzeitbehandlung gestellt. Die Wartezeit in Langenberg bis zum Therapieantritt betrug 3 Monate. In anderen Kliniken bis zu 6 Monate!
Da es mir über alle Maßen wichtig war, abstinent zu bleiben, besuchte ich 3 Mal pro Woche eine Selbsthilfe-Gruppe. Dienstag und Samstag ging ich zur AA und zu meiner Kreuzbund-Gruppe Rüttenscheid immer am Mittwoch. Zuerst war es sehr schwierig, weil ich so schrecklich ängstlich und nervös war, aber ich hatte mich relativ schnell eingefunden.
Da ich sehr schnell verstanden hatte, welche Zusammenhänge wichtig waren und ich aufgrund meines Einfühlungsvermögens und meiner Hilfsbereitschaft gut ankam, sagte ich zwar, was alle hören wollten, beispielsweise dass ich gefährdet bin und auch jederzeit rückfällig werden kann.
Geglaubt habe ich das aber innerlich noch nicht. Ich dachte, bei mir ist das bestimmt alles ganz anders und ich bin ein ganz Schlauer und weiß ja schon so viel über meine tückische Krankheit.
Ich hatte verstanden, aber nicht begriffen!
Während ich also dort saß und in mir mein Wunsch nach Abstinenz und Alkohol tobte, hörte ich eine kleine innere Stimme. Sie sagte mir, dass es eine Möglichkeit gibt: Ich müsste einem Menschen sagen, wie es mir wirklich geht und bitten, mich notfalls nach Hause zu bringen, weil ich es alleine nicht schaffe.

> ***»Ich hatte mir Hilfe geholt, weil ich alleine nicht fertig wurde. Der falsche Stolz hatte verloren.«***

Es war ein schrecklicher Gedanke. Ich, ein Mann von 43 Jahren, sollte zugeben, dass ich alleine mein Leben nicht in den Griff bekomme und wie ein ängstliches Kind um Schutz bitte.
Ich weiß nicht mehr genau warum es so war, aber ich habe einem Mann, aus der Gruppe dann doch meine momentane Situation geschildert. Er hat sehr positiv reagiert und mich danach bis zu meiner Haustüre begleitet. Es war mir unendlich peinlich, aber ich war auch sehr dankbar. Ich wusste, dass es richtig war, mich anzuvertrauen.
Aber es hat sehr lange gedauert, bis ich mein Handeln auch gefühlsmäßig bejahen konnte. Der bittere Geschmack der vermeintlichen Niederlage und meine Verachtung dem „Schwächling Werner“ gegenüber hat mich lange begleitet.
P.S.: Erst viel später ist mir bewusst geworden, dass ich in dieser Stunde mein Schlüsselerlebnis in meiner Abhängigkeit hatte:
Ich hatte mir Hilfe geholt, weil ich alleine nicht fertig wurde.
Der falsche Stolz hatte verloren.

WF (Name der Redaktion bekannt)

Ich bin kein Engel, mache Fehler,
bin nicht perfekt, nicht normal,
manchmal verrückt ...
Aber wenigstens bin ich - ICH SELBST.

Bewegung für die Seele –

Rehasport bei psychischen Erkrankungen – schon mal gehört???

Was kann ein Mensch, welcher von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, neben der uns bekannten, wirklich vielen Hilfsmöglichkeiten (ambulante/stationäre Rehabilitation, Therapeut vor Ort, ggf. medikamentöse Einstellung (bei Depressionen) und die regelmäßigen Gespräche in einer Selbsthilfegruppe) noch tun, um mit seiner chronischen Erkrankung besser zu leben?
Ich setzte hier auf folgendes Medikament: Bewegung, Sport und Spiel

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr mir der Sport geholfen hat und auch immer noch hilft. Nach vielen Rückschlägen mit verbundenen Rückfällen nach meiner ersten Langzeittherapie 2013 bin ich heute auf einem für mich guten Weg und habe mich entschlossen, den sportlichen Aspekt, welcher mir so wahnsinnig geholfen hat, auch an andere Menschen weiter zu geben. Mittlerweile bin ich nach einer beruflichen Neuorientierung, u.a. zur Übungsleiterin Rehasport Psyche ausgebildet und konnte mit Hilfe des Vereins für Gesundheitssport der Universität Duisburg-Essen eine Rehasportgruppe „Bewegung für die Seele“, (www.vgsu.de) ins Leben rufen (eine Walkinggruppe im Grugapark, über einen anderen Anbieter ist bereits in Planung).
Ich würde mich sehr freuen, wenn der Bekanntheitsgrad von Rehasportgruppen für psychische Erkrankungen wachsen würde. Informationen über eine geeignete Rehasportgruppe in den Städten, erhält man durch die Krankenkasse oder durch eigene Recherche im Internet. Zu den Essener Gruppen kann ich euch Auskunft geben, schreibt mich gerne an, wenn ihr euch für die Gruppe interessiert oder ggf. jemanden kennt, für den es interessant sein könnte.
(Kontakt: m.goeddenhoff@gmx.de)
DENN: Sportliche Aktivitäten können positive Auswirkungen auf die Psyche haben. Dies geschieht im Rehasport u.a. durch das Wahrnehmen von Erfolgserlebnissen, positives Feedback durch den Übungsleiter sowie durch den Rückhalt in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen. Hiervon können u.a. Personen mit reduziertem Selbstwertgefühl profitieren. Außerdem wird die Entspannungsfähigkeit gefördert.
Die Verordnung des Reha-Sportes erfolgt durch den Hausarzt oder den Facharzt für Neurologie/Psychiatrie. Wichtig: Diese Verordnung belastet nicht das Budget des Arztes.

Michaela Göddenhoff im April 2018

Alle sagen: „Du hast dich verändert“ - doch keiner fragt warum...

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert:
Die nächsten Aktivitäten von Juli bis Dezember 2018

Sonntag 29.07.2018	***Ruhrorter Hafenfest***
Sonntag 12.08.2018	***Ritterfest Schloss Rheydt***
Sonntag 23.09.2018	***Matthäusmarkt Dormagen/Zons***
Sonntag 21.10.2018	***Köln Fischmarkt***
Sonntag 18.11.2018	***Haltern Römermuseum***
Sonntag 09.12.2018	***Weihnachtsmarkt, Aachen (Treffen 9.00 Uhr)***

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 in Kevelaer.

Vorankündigung

Sondervorstellung mit Thomas Glup – geplant am 28. Oktober 2018

Nachdem wir im vergangenen Jahr keine Veranstaltung mit Thomas Glup anbieten konnten, haben wir für dieses Jahr wieder eine Aufführung mit dem bekannten Künstler aus Essen im Programm. Das freut alle Weggefährtinnen und Weggefährten, die im letzten Jahr wegen des Ausfalls enttäuscht waren.
Geplant ist eine Matinee im Essener Rathaustheater am Sonntag, den 28. Oktober 2018, um 11.00 Uhr. Leider konnte uns der angefragte Termin noch nicht bestätigt werden. Wegen der Spielplanfestlegung des Theaters kann eine verbindliche Zusage erst Anfang Juli 2018 erfolgen. Hierfür bitten wir um Verständnis. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir den Termin einhalten können.
Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, mit welchem Stück uns Thomas Glup in diesem Jahr erfreuen wird. Das ist aber eigentlich fast egal: denn wenn Thomas Glup auf der Bühne steht, dann haben die Lachmuskeln etwas zu tun. Wir sind sicher, dass alle Besucher wieder ein tolles Programm von und mit Thomas Glup erleben werden.
Sollte der Termin im Oktober 2018 nicht realisiert werden können, wird Thomas Glup im Advent eine Weihnachtslesung mit aktuellen Texten für den Kreuzbund anbieten. Diesen Termin würden wir dann über unseren Email-Verteiler an alle Gruppen unseres Kreuzbund Diözesanverbandes weiterleiten.
Freuen wir uns nun erst einmal, wenn es im Oktober heißt: „Vorhang auf für Thomas Glup!“
Karten können ab sofort in der Kreuzbund Geschäftsstelle in Essen, Niederstr. 12–16 bei Frau Barbara Kölsch (Telefon 0201/ 32 00 3-45) reserviert werden.

Barbara Kölsch,
Geschäftsstelle Essen

Man weiß nicht immer genau was man will, aber genau zu wissen was man nicht will, ist manchmal ein Anfang.

Manche Menschen
Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich
ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend
ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer
wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk
des Himmels sind.

Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen!

Petrus Ceelen