Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

(Teresa von Avila)

GEMEINSAM – ABSCHIED UND NEUBEGINN

GEMEINSAM – SEMINARE

GEMEINSAM – PERSÖNLICHES

GEMEINSAM – FEIERN

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum 2

GEMEINSAM – EDITORIAL 3

GEMEINSAM IMPULS
– Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM – DANKE
– Dank an die Krankenkassen 4/5

GEMEINSAM - ABSCHIED UND NEUBEGINN
– Ich sage Danke und auf Wiedersehen 6
– Vorstellung der neuen Mitarbeiterin 7

GEMEINSAM - SEMINARE
– Frauenseminare 2020 7
– Frau sein mit Haut und Haar 8
– „Mein Lebenselexir“ 8/9

GEMEINSAM - PERSÖNLICHES
– Suchtgedächtnis 10
– Wir sitzen zwar auf dem Trockenen 11

GEMEINSAM - FEIERN
– 110 Jahre Stadtverband Oberhausen 12
– Ein neuer 70er - 70 Jahre und kein bisschen leise 13

GEMEINSAM - ALLGEMEINES
– Bundesdelegiertenversammlung 13

GEMEINSAM – NACHRUFE
– Sabine Thomczyk 14
– Werner Frochte 14
– Werner Helmut Hoffmann 15
– Ursula Gräfe 15

Impressum
Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen
Tel.: 0201 - 63 25 69-741
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: 1200
Druck:
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG
Joseph-Lenné-Str. 39a | 45131 Essen

EDITORIAL

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

nun neigt sich das Jahr schon wieder dem Ende entgegen. Die Zeit verging sehr schnell auch in Zeiten mit Corona. Diese Ausgabe der GEMEINSAM hat jedoch andere Schwerpunkte.

Es geht um Abschied auf unterschiedliche Weise – der Abschied vom Vorstand, von der Geschäftsstelle und auch der Abschied für immer. Leider haben wir in dieser Ausgabe viermal vom Abschied durch Tod zu berichten. Es tut mir aufrichtig Leid um die lieben Weggefährtinnen und Weggefährten.

Der Abschied vom Vorstand, damit meine ich mich – ich lege mein Amt aus persönlichen Gründen nieder und bedauere es heute schon, nicht mehr mit dem Vorstand arbeiten zu können. Aber auch hier gilt..... ich muss mich entscheiden welchen Weg ich einschlage. Hier erinnert mich das Bild auf Seite 10 an meine Entscheidung.....gehe ich rechts oder links entlang. Zurzeit ist dies der einzig richtige Weg. Vielleicht sehen wir uns zu einem späteren Zeitpunkt wieder, man weiß ja nie wie das Leben spielt und was es für einen vorbereitet hat.

Und zu guter Letzt, der Abschied von Barbara Kölsch aus der Geschäftsstelle. Sie bedankt sich auf Seite 6 für alles.

Nun ist es auch an der Zeit mich von euch zu verabschieden. Ich wünsche euch allen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes gesundes Jahr 2021. Möge das neue Jahr uns endlich aus den Corona-Zwängen befreien und wir dürfen uns wieder an allem erfreuen.

Bis bald, wir sehen uns bestimmt

Liebe Grüße

Gabi Kreyenberg

DER VORSTAND SUCHT DICH...

"bewerbe" dich für eine Stelle im Vorstand, dort kannst du dich toll entfalten, kreativ sein und in einem tollen Team mitwirken.

Michael Hülsen **0176 826 334 35**;
Geschäftsstelle **0201 63 25 69 – 741**
oder bei einem anderen
Mitglied des Vorstandes,
wir freuen uns auf **DICH!**

Ein abgefallenes Blatt
kehrt nicht zum Baum zurück.
(Sprichwort aus Simbabwe)

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Leserinnen und Leser,

in der schwierigen Zeit der Corona-Pandemie werden die meisten von uns Weihnachten nicht so feiern können wie in den Jahren zuvor.

Aber fällt Weihnachten deshalb aus?

Ich denke nicht!

Man wird ja auch ein Jahr älter, ob man seinen Geburtstag nun mit vielen Gästen und großer Party feiert oder nicht! Geburtstag ist trotzdem und Weihnachten erst recht.

Schließlich war für das erste Weihnachtsfest auch nichts Großes vorbereitet, es gab zwar kein Beherbergungsverbot wie wir es erleben mussten, aber auch da gab es noch nicht einmal eine Herberge, geschweige denn Plätzchen und Weihnachtsgänse...
In Heu und Stroh wurde der Messias geboren, als kleines Kind kam Gott zu uns, wurde in eine Krippe gelegt bei Ochs und Esel im Stall. Nichts war vorbereitet für den Retter der Welt, aber trotzdem kam er zu uns, um uns Hoffnung zu schenken und Liebe und Zuversicht.

Gott kommt trotzdem.

Er kommt in unsere dunkelsten Stunden und in die lichtesten Momente, er ist bei uns, einfach weil er uns liebt und das ist doch das schönste Weihnachtgeschenk. Und das gilt nicht nur an Weihnachten, sondern eigentlich an jedem Tag. Gott kommt zu uns, oft unerwartet und unverhofft, er geht an unserer Seite jeden Tag, den ganzen Weg, weil wir seine geliebten Kinder sind.

Umso mehr wünsche ich uns die nötige Offenheit und Sensibilität für die Begegnung mit Gott in unserem Leben und Alltag. Nehmen wir uns dazu bewusst Zeit für Gott, der in unserem Leben bereits gegenwärtig ist und doch zugleich immer wieder neu ankommen möchte mit seiner Liebe und seinem Segen.

Auch wenn dieses Jahr manches anders sein wird, es gilt das alte Lied:„Alle Jahre wieder kommt das Christuskind auf die Erde nieder, wo wir Menschen sind. Kehrt mit seinem Segen ein in jedes Haus, geht auf allen Wegen mit uns ein und aus.“

In diesem Sinne wünsche ich allen eine besinnliche Adventszeit, ein gnadenreiches Weihnachtsfest und ein gesegnetes Neues Jahr 2021

Ihr/Euer
Ingo Mattauch, geistlicher Beirat

Danke für die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen

Das Gesetz zur Selbsthilfeförderung, das im April 2019 vom Deutschen Bundestag verabschiedet wurde, hatte Auswirkungen auf die Budgetverteilung und bedingte eine Änderung des Förderverfahrens. Ab dem Jahr 2020 werden die Fördermittel wie folgt aufgeteilt: 70 % für die Pauschalförderung und 30 % für die Projektförderung. Diese Budgetverschiebung wurde bei der diesjährigen Antragsstellung berücksichtigt.

Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. hat gemäß den neuen Vorgaben für das Jahr 2020 seine Anträge für **Pauschalförderung Teil I und Teil II** nach § 20 h SGB V bei den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden in NRW eingereicht.

Auch das Projekt **„einfach: Kreuzbund“** wird von den Krankenkassen/-verbänden in NRW im Jahr 2020 im Rahmen eines gesonderten Projektantrages mit einem Förderbetrag von insgesamt **13.383,40 EUR** unterstützt. Das Projekt ist im Juni 2019 gestartet und wird Corona bedingt erst im Jahr 2021 abgeschlossen sein.

Im Rahmen der **kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Teil I** erhielten wir von den Krankenkassen/-verbänden in NRW im Jahr 2020 als Pauschalförderung einen Betrag von **19.991,63 Euro**.

GEMEINSAM DANKE

Ebenfalls im Rahmen der **kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Teil II** wurde uns eine finanzielle Zuwendung in Höhe von 22.725,00 EUR avisiert. Erhalten haben wir davon eine Abschlagszahlung für die Seminar- und Weiterbildungsarbeit in Höhe von **17.907,50 EUR**. In diesem Betrag enthalten ist eine Corona bedingte einmalige Sonderzuwendung i. H. v. 2.000,00 EUR.

Ob und in welcher Höhe dieser Betrag abgerufen werden kann, ist durch die besonderen Bedingungen, die uns durch die Corona-Pandemie auferlegt wurden, zum jetzigen Zeitpunkt nicht klar. Da fast alle Veranstaltungen des 1. Halbjahres 2020 abgesagt werden mussten, ist die anteilige Rückerstattung des Betrages durchaus denkbar.

Die angeschlossenen Krankenkassen, die diese Förderung ermöglichen, sind folgende:

AOK NordWest, Dortmund

AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

BKK Landesverband NORDWEST, Essen

IKK classic, Bergisch-Gladbach

Knappschaft, Bochum

SVLFG Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, Münster

vdek Landesvertretung NRW, Düsseldorf

Die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen ermöglicht es, unsere satzungsgemäßen Aufgaben sowie Tätigkeiten und Projekte in den unterschiedlichsten Bereichen der Suchtkranken-Selbsthilfe anzubieten und durchzuführen. Die Gelder werden – um nur einige Dinge beispielhaft zu nennen – anteilig verwendet für: Satzungsgemäße Gremiensitzungen; themenbezogene Arbeitssitzungen zu unterschiedlichen fachlichen und aktuellen Entwicklungen in der Sucht-Selbsthilfe, Erstellung von Verbandsmedien; Angebote im Seminarwesen allgemein.

Alle Fördermittel werden den Zuwendungsbestimmungen entsprechend verwendet und kommen in voller Höhe der ehrenamtlichen Verbandsarbeit zugute.

Die zuständigen Stellen der Krankenkassen und Krankenkassenverbände haben gerade in diesen besonderen Zeiten der Corona-Pandemie eine sehr praxisgerechte, lösungsorientierte und unterstützende Haltung der Sucht-Selbsthilfe gegenüber gezeigt. Hierfür möchten wir uns sehr herzlich bedanken.

Essen, 08.10.2020

Ursula Barnberg, Geschäftsführerin

Enrico Ludewig, Kassierer

Klug ist, wer stets
zur rechten Stunde kommt,
doch klüger, wer zu gehen weiß,
wann es frommt.
(Emanuel Geibel)

ICH SAGE DANKE UND AUF WIEDERSEHEN...

Mit diesen Zeilen verabschiede ich mich aus meiner hauptamtlichen Tätigkeit für den Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V. Nach 29jähriger Dienstzeit gebe ich meine Arbeit in der Geschäftsstelle auf um mich mehr meinem Privatleben widmen zu können.

Die Arbeit für und mit dem Kreuzbund – vor allem das Miteinander mit den Weggefährtinnen und Weggefährten, die den Kreuzbund ausmachen – hat mir viel Freude bereitet. Der Mensch stand für mich immer im Mittelpunkt meiner Bemühungen und hatte meine Priorität. Unter diesem Aspekt war es mir stets ein Anliegen, dass die Verwaltung des Verbandes gut und termingerecht ablief. Denn ohne eine funktionierende Verwaltung und eine gute Organisationsstruktur würde die Sucht-Selbsthilfe nicht die notwendigen Aufgaben erfüllen können, die zum Gelingen einer guten Verbandsarbeit notwendig sind.

Ein Vorstandsgremium hat in einem umfangreichen Bewerbungsverfahren eine neue Mitarbeiterin ausgewählt und ich bin sehr froh, dass die Arbeit in der Geschäftsstelle fortgeführt wird. Michaela Göddenhoff aus Essen wird nach einer im Oktober 2020 begonnenen Einarbeitungszeit dann ab Januar 2021 meine Nachfolge antreten. Ich wünsche ihr allzeit eine glückliche Hand, ein offenes Ohr, gutes Gelingen und viel Erfolg für die neue Tätigkeit.

Der Kreuzbund war für mich – nicht zuletzt durch meine eigene Suchtmittelabhängigkeit – immer mehr als nur ein reiner Arbeitsplatz. In fast dreißig Jahren habe ich viele Prozesse und Veränderungen im Kreuzbund erleben, begleiten und teilweise auch mitgestalten dürfen. Ich habe viel gelernt und mich persönlich weiterentwickeln können. Begeistert hat mich immer die Lebendigkeit unseres Kreuzbundes, der ja im kommenden Jahr schon 125 Jahre besteht.

Aber auch der Kreuzbund Diözesanverband Essen konnte im Jahr 2019 sein 40jähriges Bestehen feiern und auf eine gute und bewegte Zeit zurückblicken. Während meiner Tätigkeit habe ich insgesamt vier Vorsitzende, zwei Geistliche Beiräte und zahlreiche Vorstandsmitglieder in ihrer Tätigkeit begleiten dürfen.

Gerne hätte ich mich persönlich in den verschiedenen Gremien verabschiedet. Doch dann kam Mitte März die Corona-Pandemie und hat alle meine schönen Pläne in dieser Hinsicht zunichte gemacht. Viele Tagungen, Treffen und Veranstaltungen mussten abgesagt werden, Begegnungen im größeren Kreis waren fast nur virtuell möglich. So hatte ich mir mein letztes Jahr in der Geschäftsstelle eigentlich nicht vorgestellt!

Sehr herzlich danken möchte ich daher auf diesem Weg allen amtierenden Mitgliedern des Diözesanvorstandes. Die Zusammenarbeit mit Euch war immer sehr gut, wertschätzend und fruchtbar, geprägt von Vertrauen und gegenseitigem Respekt. Ein herzlicher Dank geht auch an alle Vertreterinnen und Vertreter der Stadtverbände und des Kreisverbandes sowie an alle Gruppenleitungen.

Ebenso gerne erinnere ich mich an das gute und kollegiale Miteinander mit der Kreuzbund Bundesgeschäftsstelle, die immer mit Rat und Tat zur Seite standen, wenn wir in der Geschäftsstelle in Essen eine Frage hatten oder eine kniffelige Angelegenheit nicht allein lösen konnten.

Im Kreuzbund durfte ich viele Menschen kennenlernen und viele sind mir im Laufe der Jahre ans Herz gewachsen. Die Weggefährtinnen und Weggefährten werde ich vermissen und die Gespräche und der Austausch werden mir fehlen. Da ich plane, dem Kreuzbund nicht ganz untreu zu werden, hoffe ich natürlich auf Begegnungen auch in den nächsten Jahren. Meine Tätigkeit als Multiplikatorin für den Arbeitsbereich „Kreuzbund Kompakt“ werde ich gemäß der Beauftragung des amtierenden Diözesanvorstandes weiterführen. Ebenso behalte ich mein Mandat als Bundesdelegierte für unseren Verband und werde weiterhin als Gruppenleiterin der Kreuzbundgruppe Mülheim-Eppinghofen tätig sein.

Im Jahr 2021 werde ich 60 Jahre alt: Zeit für eine Veränderung, die sich auch mein Ehepartner Klaus, der ja ebenfalls mehr als 20 Jahre als ehrenamtlicher Kassierer im Diözesanvorstand mitgearbeitet hat, schon lange wünscht. Ich freue mich auf mehr Zeit für das Private: Zeit für meinen Mann, meine Familie, unsere Enkelkinder, Hobbys und für gemeinsame Reisen.

Meiner Ansicht nach ist das Geheimnis des Lebens überhaupt, die Dinge sehr, sehr leicht zu nehmen. *(Oscar Wilde)*

Euch allen wünsche ich, dass Ihr – nicht nur in diesen besonderen Zeiten - gesund, gut aufgehoben in Euren Gruppen und zufrieden abstinent bleibt. ….und vielleicht sehen wir uns im Kreuzbund irgendwann wieder:
Die Welt ist ja bekanntlich eine Erbse.

Barbara Kölsch

Mülheim, 30.09.2020

GEMEINSAM ABSCHIED UND NEUBEGINN

Die neue Mitarbeiterin

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

ab 01.01.2021 werde ich für euch die neue Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle des Kreuzbund Diözesanverbandes Essen e.V. sein.

Kurz zu meiner Person:
Mein Name ist Michaela Göddenhoff, ich lebe in Essen und wurde 1980 in Gelsenkirchen geboren. Ich bin selber suchtkrank (Suchtmittel: Alkohol) und freue mich daher umso mehr, in dieser sinnvollen Position zu arbeiten.

Ich bin gelernte Verlagskauffrau, habe mich in den letzten Jahren beruflich neu orientiert und arbeite freiberuflich im Bereich der Suchtprävention, als Übungsleiterin Rehasport Psyche und Wanderführerin und an dem ein oder anderen noch nicht spruchreifen Projekt. Auch in meiner Freizeit bin ich naturverliebt und gerne in Bewegung unterwegs.

Schon seit 01.10.2020 bin ich regelmäßig zur Einarbeitung in der Geschäftsstelle durch Barbara Kölsch. Schon jetzt stelle ich fest, dass Barbara über ein langjähriges geballtes Wissen verfügt, welches ich mir nur nach und nach aneignen kann. Ich bitte da um eure Nachsicht und Geduld, falls ich eure Fragen nicht immer sofort beantworten kann.

Ich freue mich schon sehr auf meine neue Aufgabe und unsere Zusammenarbeit.

Bis bald am Telefon, per Mail oder vis-à-vis, Michaela.

GEMEINSAM SEMINARE BESUCHEN

Frauenseminare 2020

Trotz Pandemie, Lockdown und Einschränkungen ist es doch noch möglich gewesen den Frauen des DV Essen zwei Themenbezogene Seminare und ein Wanderseminar an zu bieten. An allen Seminaren haben Frauen des DV Essen teilgenommen. Das erste Seminar wurde verbandsübergreifend vom AK Frauen und Sucht, FAS NRW angeboten.

Das Thema
Krisenkunst - Ein Mülleimer aus dem es blüht
Sigfrid Latzel Philosoph

Stresssituationen beeinflussen unsere Psyche, machen uns Angst und lähmen uns. Was macht eine Krise mit uns und was können wir daraus lernen.

Mutige Frauen haben sich befragen lassen und über die Zeit des Lockdowns und danach berichtet. Es ging um Ängste, Einsamkeit, Arbeiten während des Lockdowns, die Familie nicht sehen zu können, Eltern im Heim nicht besuchen zu dürfen und viele Themen mehr.

Alle Erfahrungen, Wünsche, Empfindungen wurden gesammelt, in Themenblöcke unterteilt und in verschiedenen Arbeitsgruppen besprochen und bearbeitet.

Minimalismus als Neuanfang
Gesundheitsförderung: Was kann ich für mich tun
Natur als Heilmittel
Was wächst aus dem Mülleimer

Die Frauen haben sehr intensiv und kreativ miteinander gearbeitet und im Plenum alle Ergebnisse zusammengetragen.

Krisen lösen Ängste aus, durch meine Gedanken steigert sich die Angst, das Herz rast, Körperliche Symptome treten auf, ich kann mich nicht bewegen, ich bin wie gelähmt.

Krisen gehören zu unserem Leben, aber es ist wichtig die Realität zu überprüfen. Zu erkennen das ich nicht alles kontrollieren kann. Eine Krise wirkt immer stärkend, wenn ich sie überwunden habe.

Beende dein Kopfkino und versuche neue Strategien zu entwickeln und überprüfe diese. Wie weit gehe ich, versuche negative Gefühle zu verdrängen und durch positive Erinnerungen zu ersetzen.

Wichtig sind auch Vertrauenspersonen mit denen ich diskutieren kann, bei denen ich Gefühle zulassen und zeigen kann, und die zuhören und das Thema wertschätzen.

Schlechte Gefühle nicht verharmlosen oder bagatellisieren. Natur und Bewegung genießen und als Heilmittel sehen.

Wer noch mehr von diesem Seminar erfahren möchte kann den ganzen Bericht auf der Seite des FAS NRW, AK Frauen und Sucht nachlesen.

Dank geht an alle Frauen, die so intensiv und vertrauensvoll mit einander gearbeitet haben und dieses Seminar mitgestaltet haben. Auch an Ina Rath die uns das Wochenende begleitet, unterstützt und inspiriert hat.

Karin Oerschkes

Frauenseminar 18.9.2020 - 20.9.2020

Referentin Ina Rath

Frau sein mit Haut und Haar

„Die große Frage, die ich trotz meines dreißigjährigen Studiums nicht zu beantworten vermag, lautet: Was will eine Frau eigentlich?“

Sigmund Freud

Schon zu Beginn des Seminars, bei der Suche nach „was will ich als Frau eigentlich, was sind meine Wünsche und Bedürfnisse“ wurde klar, dass es auch für uns schwierig werden würde, zu einem übereinstimmenden Ergebnis zu kommen.

Jede Frau ist eine eigene Persönlichkeit, individuell und mit eigenen Bedürfnissen. So kamen viele Themen zusammen. Selbstständigkeit, Selbstvertrauen, Integrität, Zugehörigkeit, Wertschätzung, Intimität, Sexualität und Vertrauen sind nur ein Teil der Aussagen.

Bedürfnisse und Frausein ändern sich auch mit dem Alter, den unterschiedlichen Lebensbedingungen und Lebenslagen. Das bedeutet auch verschiedene Wahrnehmungen, Wertmaßstäbe oder Verwirklichungschancen.

Es ist ein Unterschied ob ich Allein oder in einer Beziehung lebe, Kinder habe, ob ich im Beruf stehe oder arbeitssuchend oder verrentet bin.

Es wurde kontrovers diskutiert, Themen und Wünsche gesammelt und in Einzel und Gruppeneinheiten bearbeitet. Interessant war eine Kreativarbeit bei der vier Frauen, ohne verbal in Kontakt zu treten ein Bild malen konnten. Wie halte ich das aus, meine Ideen und Kreativität mit anderen zu teilen und was macht das mit mir. Eine tolle Erfahrung.

Unser Alltag ist geprägt von Gewohnheiten. Wenn wir das nicht erkennen, können unsere Bedürfnisse nicht zum Vorschein kommen.

Wichtig ist, uns unsere Bedürfnisse einzugestehen und versuchen ihnen Raum zu geben. Wenn wir uns darüber im Klaren sind, was wir wollen, müssen wir es auch kommunizieren, damit auch andere uns verstehen. Wir können uns heimlich ändern, doch oft brauchen wir Unterstützung und Zuspruch.

Der Weg ist oft lang und wir müssen uns Zeit und Raum für Veränderungen geben. Kein leichter Weg aber am Ende sind wir vielleicht zufriedener mit uns und unserem Frausein.

Es war ein sehr emotionales Wochenende. Trotz sehr verschiedenen Ansichten, Wünschen und Erwartungen sind die Frauen sehr offen und wertschätzend mit dem Thema umgegangen. Was Frausein bedeutet, hat in der Vergangenheit keiner wirklich herausgefunden und ein Wochenende reicht da auch nicht aus. Wenn wir unseren Bedürfnissen etwas nähergekommen sind, ist das ein Schritt in die richtige Richtung.

Dank an Ina Rath die uns durch kontroverse Diskussionen und emotionale Erkenntnisse geführt hat und an all die mutigen Frauen zu ihren Wünschen und Aussagen.

Karin Oerschkes

Verbandsübergreifendes Seminar für die Suchtselbsthilfe

Frauenwanderseminar „Mein Lebenselixier“

Wer wandert entfernt sich vom Alltag. Wir (8 Frauen und zwei Referentinnen) sind eine Weile geschützt vor der Reizüberflutung, dem Tempo des Alltags, unsere Augen können sich erholen, störende Geräusche verschwinden. Der Anblick von Natur ist nachweislich gut für die Seele. Der Wald hilft uns gegen Depressionen, psychische Stressbelastungen. Er stärkt unser Immunsystem, kann uns vor chronischen Erkrankungen schützen und sogar vor einem Herzinfarkt.

Meistens hat, wenn zwei sich scheiden, einer etwas mehr zu leiden.

(Wilhelm Busch)

Ausgangspunkt für dieses Frauenwanderseminar war das idyllisch gelegene Tagungshotel „Maria in der Aue“ im Bergischen Land. Frauen aus verschiedenen Suchtselbsthilfeverbänden hatten sich dazu angemeldet, um mit uns zu wandern, sich neu zu entdecken und die Natur mit ihrer Wirkung zu erfahren.

Der Freitagabend begann mit einem gemeinsamen Abendessen, an dem wir eine erste Möglichkeit hatten, uns kennen zu lernen. Nach einer Vorstellungsrunde und Einführung in das Seminar, starteten wir mit einer Fackelwanderung. Begleitet wurde diese mit kleinen Geschichten und Impulsen zum Thema Wasser und Natur. Es war ein großartiges Erlebnis und machte neugierig auf den nächsten Tag.

Am Samstagmorgen hatten wir Gelegenheit das Hallenbad zu nutzen und nach einem guten Frühstück starteten wir zur nächsten Wanderung. Es ging durch tiefe Wälder, helle Lichtungen, saftige Wiesen, breite Wege oder sch-

male Steige und entlang des Eifgenbachs. Es duftete nach Moos und Harz. Unsere Füße spürten den Unterschied von Nadelboden oder steinigen Wegen. Begleitet wurde die Wanderung mit Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexionen, Atemübungen, Übungen aus dem Tai-Chi und Gruppenarbeiten. Jede Frau konnte sich entscheiden Teilstrecken allein zu gehen oder in der Gruppe.

Achtsam mit sich und den anderen Frauen umzugehen war ein Ziel. Das jeweilige Tempo richtete sich nach der Frau die am langsamsten unterwegs war und war auf die jeweilige Situation abgestimmt. Mit zwei Referentinnen konnte individuell auf die Frauen eingegangen werden. Jede Frau passte auf die andere auf. Es war von Anfang an ein sehr vertrauensvoller und offener Umgang miteinander. Da es sich bei dieser Wanderung um einen Rundweg handelte kamen wir am späteren Nachmittag gesund und glücklich darüber, es gemeinsam geschafft zu haben, an unserem Hotel an. Alle Frauen fühlten sich angenehm erschöpft und waren sehr zufrieden mit sich.

Am Sonntag starteten wir in Richtung Altenberger Dom. Auch auf dieser Wanderung gab es Übungen und Geschichten. Wir übten uns als Gruppe als auch als einzelne Frau. Wir reflektierten unsere Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten beiden Tage. Keine der Frauen war gezwungen sich zu äußern oder sich anderen Gruppenteilnehmerinnen mitzuteilen. Jede konnte sich heimlich ändern und die eigenen Gedanken für sich behalten. Bei der Abschlussrunde haben wir viele positive Rückmeldungen bekommen: „Wandern bei Regen macht Spaß“, „in der Gruppe zu wandern ist toll und gibt mir Mut über mich hinaus zu gehen“, „ich bin stolz auf mich“, „ich würde gerne mehr wandern“, „ich fühle mich beschenkt“, „ich habe Kraft getankt“ und „ich bin dankbar für das Erlebte“, sind nur einige der Erkenntnisse.

Das Frauenwanderseminar „Mein Lebenselixier“ war für alle Frauen ein ganz besonderes Wochenende, aus dem wir viel mitnehmen konnten. Der Umgang miteinander war immer auf Augenhöhe und sehr vertrauensvoll.

Alle Frauen fühlten sich gestärkt und waren zuversichtlich die nächste Zeit gut meistern zu können.

Es gibt noch ein erreichtes Ziel: alle Frauen haben sich dafür entschieden eine WhatsApp Gruppe zu gründen und beizutreten. Die Gruppe will im Kontakt bleiben und in naher Zukunft wieder zusammen wandern!

Unser Dank geht an alle Frauen, die an dem Wanderseminar teilgenommen haben, an das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche und an die Böskenstiftung. Durch die Böskenstiftung konnte das Frauenwanderseminar „Mein Lebenselixier“ gefördert werden und jede Frau konnte teilnehmen. Der Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS) NRW war Kooperationspartner und veröffentlichte unsere Einladung auf der Homepage.

Wir, Ina Rath und Karin Oerschkes, bedanken uns für die Unterstützung und das Vertrauen dieses Seminar anbieten und durchführen zu können.

Wohin du auch gehst,
geh mit deinem ganzen Herzen.
(Konfuzius)

Suchtgedächtnis

Ich hatte mich vor einiger Zeit mit einer Freundin verabredet um eine Tageswanderung in der Elfringhauser Schweiz zu machen. Haben wir auch gemacht. Ist ja schön da. Wir haben den im Wanderbuch beschriebenen Wanderparkplatz nicht gefunden. War aber nicht schlimm. Parken kann man immer irgendwo. Wir sind los gelaufen und haben den Weg, den wir vor hatten auch nicht wirklich getroffen. Nein, ich will nicht sagen dass wir uns verlaufen hatten aber irgendwie war alles fremd. Ist ja auch egal wo man rumläuft, Hauptsache in netter Gesellschaft. Aber es war eben alles fremd und neu.

Auf einmal ZACK.

Hier war ich schon mal, vor Jahren. Die Wegkreuzung kenne ich. Ich bin damals von links gekommen, in der Hütte haben Jungs gespielt und auf der Bank haben Frauen mit Kinderwagen gesessen. Es war damals angenehm warm, ich habe auf der Bank da gesessen, es gab Käsebrote und kleine Cherry Tomaten und es roch nach Wald. In der Ferne hab ich damals Autos auf der Landstraße gehört.

Und und und ... alles wieder da.

Ich hab gedacht, oh man oh man, was da so alles im Gehirn drin steckt. Wir haben dann an der Kreuzung wie damals eine Pause gemacht.

Lange rede kurzer Sinn, so oder so ähnlich muss das mit dem Suchtgedächtnis doch funktionieren.

Das mit der Kreuzung war jetzt eine schöne, neutrale Erinnerung die plötzlich wieder hoch kommt. Im Gehirn kann ja auch noch schlechtes, unangenehmes aus meiner nassen Zeit schlummern.

Aus meinem Suchtgedächtnis ist noch nie so was klares, alle Sinne ansprechendes raus gekommen. Wenn das mal passiert, was dann? Ich halte euch auf dem Laufenden.

Franz Mikurda

Gott nimmt nicht die Lasten, sondern stärkt die Schultern.
(Franz Grillparzer)

DER VORSTAND SUCHT DICH...

"bewerbe" dich für eine Stelle im Vorstand, dort kannst du dich toll entfalten, kreativ sein und in einem tollen Team mitwirken.

Michael Hülsen **0176 826 334 35**;
Geschäftsstelle **0201 63 25 69 – 741**
oder bei einem anderen
Mitglied des Vorstandes,
wir freuen uns auf **DICH!**

WIR SITZEN ZWAR AUF DEM TROCKENEN ...

... ABER DA WIR DAS KENNEN, SIND WIR NACH WIE VOR MIT VIEL SPASS DABEI

Auch wenn das Drachenbootrennen 2020 ausfällt, trifft sich die Drachenbootgruppe weiterhin regelmäßig jeden 2. Donnerstag im Monat in der Feldmannstiftung in Mülheim.

Wir haben ab und zu die Gelegenheit zu rudern und nutzen die übrige Zeit fleißig um Seemannsgarn zu spinnen, die alten Pokale zu polieren und von den neuen Pokalen zu träumen.

2021 heißt es dann hoffentlich wieder: „Auf Bahn 3 startet der Kreuzbund mit dem Motto „Freiheit beginnt, wo Sucht endet“. Wir bereiten uns auf diesen Tag vor, pflegen die Freundschaft untereinander und suchen weitere Wassersport-begeisterte, die sich uns anschließen möchten.

Ihr solltet Spaß haben an Geselligkeit, Rudern und Teamsport und Wert auf eine alkoholfreie Freizeit legen.

Wenn Ihr uns kennenlernen möchtet,
meldet Euch per E-Mail oder telefonisch
bei Andreas Ottomeier:
Tel.: 0208 88379291,
E-Mail: styrum@kreuzbund-muelheim.de

Das Team und ich freuen uns auf Dich.

Andreas Ottomeier

Die Hoffnung ist eine viel größere Stimulanz des Lebens als irgendein Glück.
(Friedrich Nietzsche)

110 Jahre Kreuzbund in Oberhausen

Der Kreuzbund weist in seiner insgesamt mehr als 120 jährigen Geschichte eine beachtliche inhaltliche Entwicklung auf. Im folgenden Beitrag soll diese Entwicklung skizziert werden. Auf die Anreihung historischer Daten wurde bewusst weitgehend verzichtet.

Ein Jubiläum ist stets ein Anlass zum Feiern. Es ist auch ein Anlass, stolz zu sein. In Zeiten der Corona Pandemie ist es mit dem Feiern aber problematisch, manche sagen sogar nicht angebracht. Also beschränken wir uns auf das stolz sein. Worauf aber können wir stolz sein? Ist es nicht eher ein Grund traurig zu sein, wenn wir uns die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit vor Augen führen, vor allem den Alkoholkonsum von immer mehr Jugendlichen und jungen Erwachsenen? Was haben wir erreicht in 110 Jahren mühevoller Arbeit der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer? Um hierauf Antworten zu finden, müssen wir uns mit der Lebenssituation der Menschen und dem Zeitgeist in den unterschiedlichen Epochen beschäftigen.

Als Pfarrer Wilhelm Weidmann im Jahre 1910 die erste Kreuzbundgruppe in Oberhausen schuf, war das nur 14 Jahre nach der Gründung des Kreuzbundes im Jahre 1896 durch Pfarrer Josef Neumann in Aachen. In Deutschland entstand gerade eine neue Gesellschaftsschicht, die industrielle Gesellschaft. Damit verbunden war erhebliches wirtschaftliches Elend. Auf diesem Nährboden entstand ein weit verbreiteter Elendsalkoholismus. Als einen wesentlichen Grund hierfür sahen die Gründer des Kreuzbundes einen „schweren sittlich-religiösen Verfall“. Dagegen wollten Josef Neumann und auch Wilhelm Weidmann etwas tun. Den Familien der Trinker sollte in ihrem Überlebenskampf geholfen werden. Den Trinkern - denen generell Charakter- und Willensschwäche unterstellt wurde - sollte eine besondere Trinkerfürsorge verordnet werden. Das Katholische Kreuzbündnis wurde gegründet. Ab 1909 nannte sich der Verband Kreuzbündnis - Verein abstinenter Katholiken. Die konfessionelle Prägung und der Sendungscharakter des Vereins waren klar ersichtlich.

Damals konnte das Kreuzbündnis stolz darauf sein, viele Familien vor dem Verelenden, ja dem Verhungern bewahrt zu haben. Man konnte auch stolz darauf sein, durch vorbildliches Verhalten viele Menschen vor dem Absturz in die Abhängigkeit und damit in Hunger und Elend bewahrt zu haben. Man konnte stolz darauf sein, im Sinne der christlichen Nächstenliebe zu handeln.

Lothar Diekmann
Vorstand SV Oberhausen

Heute muss niemand mehr verhungern, weil er oder ein Angehöriger alkoholabhängig ist. Kreuzbundarbeit heute bedeutet: Anerkennen, dass jeder von einer Abhängigkeitserkrankung getroffen werden kann. Bei fahrlässigem oder gar bewusst zügellosem Alkoholkonsum und einer bestimmten Disposition des zentralen Nervensystems muss man nichts weiter tun, als auf den Eintritt in die Abhängigkeit zu warten. Der Anlass, zum Alkohol zu greifen, ist in unserer Zeit des Überflusses nicht mehr vorrangig soziales Elend, sondern Überdruss, Perspektivlosigkeit, Werteverlust. Und davon sind alle Schichten der Bevölkerung betroffen. Deshalb ist im Kreuzbund jeder willkommen, der Hilfe finden will. Egal welcher Religion, Weltanschauung, Abstammung oder Herkunft er ist. Das gilt gleichermaßen für Betroffene und Angehörige.

An die Stelle der ursprünglichen Fürsorge ist die Entwicklung der Eigenverantwortung getreten. Die Selbsthilfegruppe gibt keine Ratschläge, sie verfügt über keine Rezepte. Im Gespräch teilt jeder Gruppenteilnehmer*in mit, wie er mit den alltäglichen oder auch großen Problemen umgeht. Von dem Gehörten nimmt jeder mit, was er als für sich verwendbar erachtet. Daraus ergibt sich die Hilfe zur Selbsthilfe anstelle der damaligen Fürsorge.

In Oberhausen nehmen rund 330 Menschen aus allen Schichten der Gesellschaft - Betroffene und Angehörige - an den Gruppenabenden der 11 Kreuzbundgruppen teil. Sie alle verfolgen das gleiche Ziel, durch ein zufriedenes Leben ohne Alkohol wieder liebenswerte Partner*innen, Mütter, Väter und zuverlässige Mitarbeiter*innen zu werden und zu bleiben. Damit leisten die Kreuzbundgruppen einen wichtigen Beitrag zur Entlastung der Solidargemeinschaft der Versicherten und für das Gemeinwohl. Das gilt selbstverständlich in gleicher Weise für alle anderen Selbsthilfegruppen.

Für den Kreuzbund Oberhausen gilt das seit nunmehr 110 Jahren. Und darauf sind wir stolz.

Bernhard Kock

Jeder Abschied ist betäubend.
Man denkt und empfindet weniger,
als man glaubte....
(Johann Gottfried Herder)

70 Jahre und kein bisschen leise!

Am 10.07.2020 wurde Franz-Josef Werner, Vorsitzender des Stadtverband Duisburg, 70 Jahre alt und konnte mit seiner Familie und Freunden, ehemaligen Kollegen aus der Nikolausburg, den Mitgliedern des Stadtteams und einigen Weggefährten diesen Tag genießen.

Franz-Josef Werner war viele Jahre Therapeut und dann Leiter der Nikolausburg und übernahm 2017 den Vorsitz im Stadtverband Duisburg, wo er sich zuletzt ganz intensiv für den Wiederbeginn der Gruppenabende einsetzte.

Margret Podolski

23. Bundesdelegiertenversammlung des Kreuzbund e.V.

vom 18. bis 20. September 2020 in Siegburg

Mit einem halben Jahr Verspätung – Corona geschuldet – konnte die Bundesdelegiertenversammlung unter strengen Hygieneregeln im Katholisch Sozialen Institut in Siegburg stattfinden.

Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuss eröffnete die 23. Bundesdelegiertenversammlung und begrüßte Dr. Frank Hensel, Direktor des Diözesancaritasverbandes Köln, alle Delegierten und Gäste.

Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes, kündigte in seinem Impuls an, dass das Kreuzbund-Verbandsgebet und das Kreuzbund-Verbandslied spätestens zum Kongress im Juni 2021 als Faltblatt vorliegen werden.

Die Delegierten gedachten der verstorbenen Vorstandsmitglieder der Diözesanverbände Josef Honkomp (LV Oldenburg), Benno Theissling (DV Osnabrück), Sabine Thomczyk (DV Essen) und Olaf Heinrich (DV Erfurt) sowie allen anderen Verstorbenen. Das umfangreiche Protokoll der BDV kann gerne bei unseren Bundesdelegierten eingesehen werden.

Bei den anstehenden Wahlen kandidierte der bisherige Vorstand erneut. Andrea Stollfuss (DV Köln) wurde als Bundesvorsitzende bestätigt. Ebenso wiedergewählt wurden ihre Stellvertreter Franz E. Kellermann (DV München und Freising), Rüdiger Blohmeier (DV Osnabrück) und Gerd Iser (DV Mainz). Wir wünschen an dieser Stelle dem „alten“ neuen Bundesvorstand alles Gute zur Wahl und weiterhin eine glückliche Hand!

Neues Kreuzbund Logo! Die BDV stimmte an diesem Wochenende auch über das neue Kreuzbund-Logo und den dazugehörigen Slogan ab. Das neue Logo wird nach und nach eingeführt. Sicherlich ist hier auch unser Diözesanverband gefordert, die Einführung sinnvoll und preisgerecht umzusetzen. Weitere Informationen vom Bundesverband gab es zu den Themen Online-Chat des Bundesverbandes und über den Umgang mit der Corona-Pandemie. Aus den Diözesanverbänden berichteten u.a. der DV Essen über sein Projekt einfach: Kreuzbund sowie der DV Rottenburg-Stuttgart über die Digitalisierung der Geschäftsstelle (auch nachzulesen im Protokoll!) Dr. Daniela Ruf vom Deutschen Caritasverband erläuterte in einer Präsentation, was der Kreuzbund bereits erreicht und wo er in der Suchtselbsthilfe steht. Sie zog eine positive Bilanz und gab Anregungen für eine optimierte Öffentlichkeitsarbeit und bot den DV ihre Unterstützung – insbesondere auch bei digitalen Vorhaben an.

(die Bundesdelegierten des DV Essen: Gerd Löbert, Michael Hülsen, Anette Gesing, Klaus Wartemann)

Fazit: im letzten Jahr ist viel passiert im Kreuzbund! Trotz Corona! Die BDV in Siegburg war die erste große Veranstaltung seit Pandemiebeginn. Alle Delegierten hielten sich an die strengen Hygienerichtlinien des Tagungshauses. Es hat wieder Freude gemacht mit Weggefährtinnen und Weggefährten aus ganz Deutschland zusammen sein zu können.

Michael Hülsen, Diözesanvorsitzender

Nachruf Sabine Thomczyk / Kreuzbund DV Essen e. V.

Wir haben Abschied genommen von unserer Weggefährtin und 1. stellvertretenden Vorsitzenden

Sabine Thomczyk

*22. Mai 1961 - †23. Juni 2020

Sabine Thomczyk ist nach kurzer Krankheit im 59. Lebensjahr Ihrem schweren Krebsleiden erlegen. Diese Nachricht hat uns alle sehr betroffen, hatte sie doch mit so viel Zuversicht in ihre trockene Zukunft geblickt und sich noch so viel vorgenommen in ihrem Leben. Unser aufrichtiges Mitgefühl und unsere tiefe Anteilnahme gilt ihrer Familie: sie hinterlässt ihren Lebensgefährten Claus, drei Kinder mit Familien und ihre Mutter.

Sabine Thomczyk ist im Jahr 2014 in den Kreuzbund eingetreten. Im Jahr 2015 hat sie die Leitung der Kreuzbundgruppe Essen-Katernberg übernommen, die sie auch bis zu ihrem Tod innehatte.

Im Jahr 2017 wurde sie als Nachfolgerin von Michael Hülsen als 1. stellvertretende Vorsitzende in den Vorstand des Kreuzbundes im Bistum Essen gewählt und wurde in dieser Funktion im Jahr 2019 wiedergewählt. Neben der Vertretung des Vorsitzenden in allen Belangen war sie zuständig für den Arbeitsbereich Familie als System. Hier lag ihr besonders der Bereich der Angehörigen am Herzen. In dieser Funktion hat sie den Kreuzbund Diözesanverband Essen auch in der katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz vertreten. Außerdem war sie Delegierte des Kreuzbundes in der Diözesandelegiertenversammlung im Bistum Essen.

Aber auch in der Projektarbeit hat sie sich gerne mit viel Engagement, Wissen und Kreativität eingebracht. So war sie seit dem Jahr 2019 aktiv vertreten beim Projekt „einfach: Kreuzbund“ des Diözesanverbandes Essen und hat sich als Moderatorin für das im Februar 2020 gestartete „Online-Chat Projekt“ des Bundesverbandes ausbilden lassen.

Wir verlieren mit Sabine Thomczyk nicht nur einen wertvollen und liebenswerten Menschen, sondern auch ein engagiertes, verantwortungsvolles und beliebtes Vorstandsmitglied. Sie hatte die Gabe, die Menschen für sich und die Kreuzbundarbeit einnehmen zu können. Wir werden sie sehr in unseren Reihen vermissen und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Michael Hülsen, Vorsitzender
Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Herten, 10.07.2020

Foto mit freundlicher Genehmigung von Claus Becker, Remscheid

---

Lasst uns nicht trauern, dass er von uns ging.
Lasst uns dankbar sein, dass wir ihn gehabt haben.

Werner Frochte

*07. März 1937 - †19. Juli 2020

Werner Frochte war eine vielbeachtete Persönlichkeit in der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes im DV Essen und ganz besonders im Stadtverband Essen. Mit unermüdlichem Engagement und Gewissenhaftigkeit förderte und unterstützte er die Gruppenleitungen bei ihren Aufgaben in allen schwierigen Situationen.

Seit 1980 war Werner Mitglied im Kreuzbund, wurde schon bald Leiter einer Selbsthilfe-Gruppe, die er bis zu seinem Tode betreute. Viele Menschen verdanken seinem Wirken dauerhafte Abstinenz. Im Mai 1987 wurde er Teamsprecher des Stadtverbandes Essen und blieb auch dort bis zu seinem Tode ein engagierter Mitstreiter.

Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet und werden ihn nicht vergessen. Unser Mitgefühl gilt ganz besonders seiner Tochter Silvia.

Rolf Janshen für den Kreuzbund Stadtverband Essen

Der Kreuzbund nimmt Abschied von
Werner Helmut Hoffmann,

Stellvertretender Stadtverbandsprecher
er verstarb am 07. Juli 2020.

Mit Werner Hoffmann verliert der Kreuzbund und insbesondere der Kreuzbund Stadtverband Bottrop einen sehr engagierten und besonders kommunikativen Weggefährten.

Im Jahre 2008 trat Werner in den Kreuzbund ein und war ein guter Weggefährte der Gruppe 4 Bottrop. Seine angenehme Art, seine Sichtweisen und Erfahrungen darzulegen waren eine Bereicherung für die Gruppe.

Seit 2014 war er stellvertretender Stadtverbandssprecher. Seine besonderen Verdienste lagen in seinem sehr guten Verhandlungsgeschick bei Gesprächen mit Sponsoren und Gremien der verschiedensten Bereiche und seine innovativen Anstöße zur Weiterentwicklung des Kreuzbund – Stadtverband- Bottrop.

Auch während seiner diversen Krankenhausaufenthalte, die seine Erkrankung leider mit sich brachten, hat er sich immer auf dem Laufenden halten lassen. Sein Interesse für den Kreuzbund und seiner Aufgabe, die er mit viel Freude wahrnahm, waren aufopfernd.

Der Kreuzbund, besonders die Gruppe 4 und der Stadtverband Bottrop, verliert ein sehr wertvolles Mitglied ihrer Gemeinschaft. Wir werden ihn in besonderer Erinnerung behalten.

Unser Mitgefühl und Teilnahme gelten seiner Frau, seinen Töchtern und seinem Enkelkind.

Werner Hoffmann stand immer für den Kreuzbund ein.

Für den Kreuzbund Bottrop

Gerhard Löbert
-Stadtverbandssprecher-

Reinhold Schweiner
-Gruppensprecher der Gruppe 4 Bottrop
-Kassierer des Kreuzbund Stadtverband
-Kommissarischer Leiter der Geschäftstelle Bottrop-

Der Kreuzbund Duisburg trauert um
Ursel Gräfe

Nach langer schwerer Krankheit verstarb Ursel Gräfe am 12. September 2020 im Alter von 78 Jahren.

Ursel war über 40 Jahre Mitglied im Kreuzbund, davon 20 Jahre Gruppenleiterin in der Gruppe St. Elisabeth in Duisburg-Walsum, aus der mehr als 8 neue Gruppen hervorgingen. 10 Jahre leitete sie als Vorsitzende den Stadtverband Duisburg, den sie auch im Caritasrat der Stadt vertrat. Vom deutschen Caritasverband bekam sie die silberne und die goldene Ehrennadel.

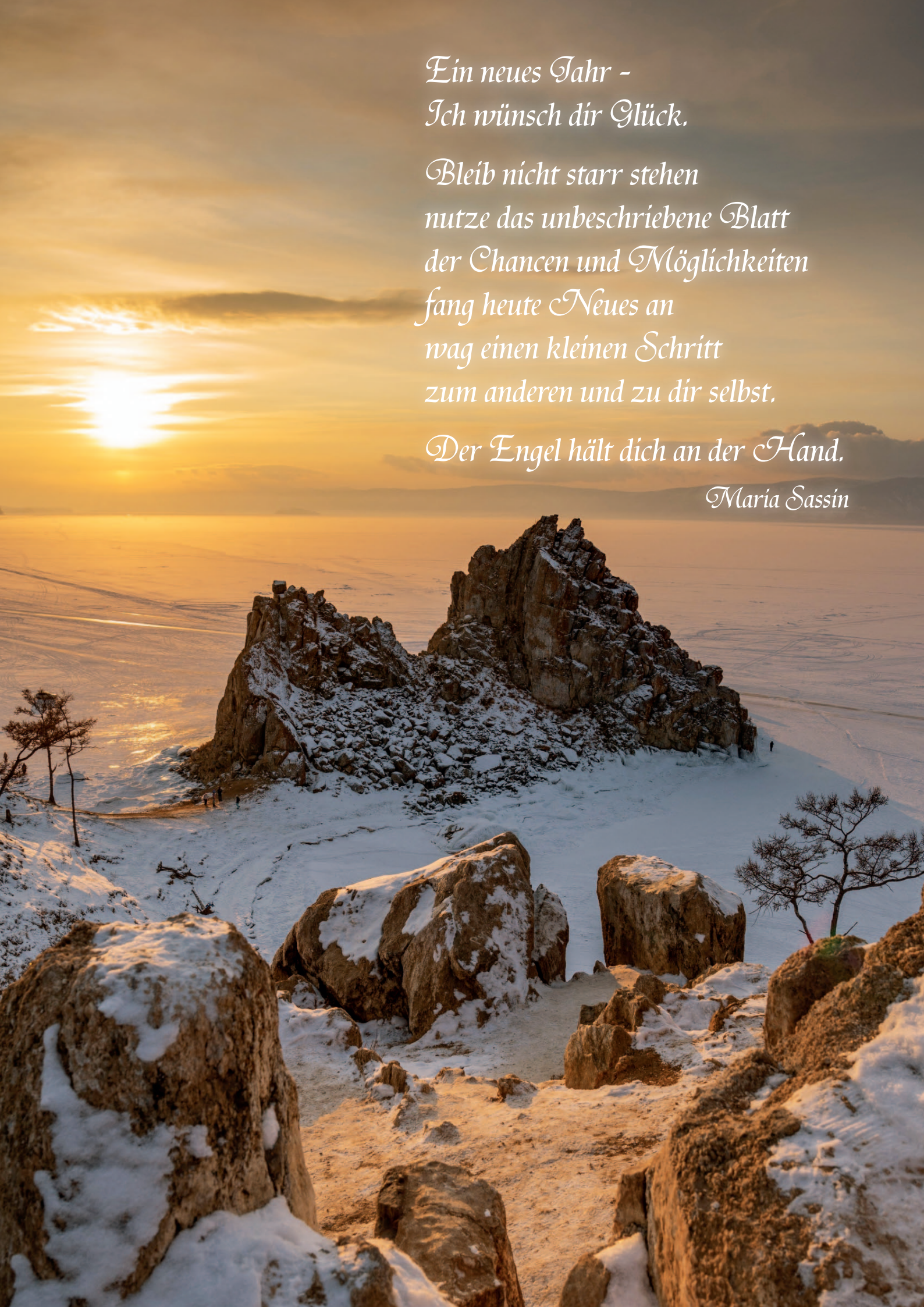
Den „Abend der Begegnung“ hat sie fast 20 Jahre organisiert, viele Gespräche mit Gruppen, Ärzten, Vertretern der Kirchen und Politikern geführt. Nebenbei war sie noch 20 Jahre in der Geschäftsstelle tätig. Vor mehr als 3 Jahren musste sie dann aufgrund ihrer schweren Erkrankung alle Ämter niederlegen.

Ursel hat vielen Menschen durch ihren unermüdlichen Einsatz zur Abstinenz verholfen und deren Angehörige unterstützt. Ihr Humor und ihre offene Art, ihre Hilfsbereitschaft und Ehrlichkeit haben wir sehr geschätzt.

Wir trauern mit ihrem Ehemann Helmut und ihrer Familie und werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Margret Podolski

Der Abschied von einer langen und wichtigen Arbeit ist immer mehr traurig als erfreulich.
(Friedrich Schiller)


Ein neues Jahr -
Ich wünsch dir Glück.
Bleib nicht starr stehen
nutze das unbeschriebene Blatt
der Chancen und Möglichkeiten
fang heute Neues an
wag einen kleinen Schritt
zum anderen und zu dir selbst.
Der Engel hält dich an der Hand.
Maria Sassin