Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

**Die Welt ist voll von kleinen Freuden,
die Kunst besteht nur darin,
sie zu sehen.**

GEMEINSAM – VORSTAND

GEMEINSAM – IMPULS

GEMEINSAM – ALLGEMEINES

GEMEINSAM – AUS DEN STADTVERBÄNDEN

GEMEINSAM ÜBERBLICK

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum 2

GEMEINSAM – EDITORIAL 3

GEMEINSAM IMPULS
– Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM – VORSTAND
– Klausurtagung April 2022 5
– Dilemma Seminarwesen 6
– Termine 6

GEMEINSAM - PERSÖNLICHES
– Seminarangebot von Michaela Göddenhoff 7

GEMEINSAM - ALLGEMEINES
– FAS Gender Fachtag 8
– Wanderseminar Verbandsübergreifend 9
– Selbstfürsorge ist nicht Schaumbad und Schoko-Eis 10

GEMEINSAM – AUS DEN STADTVERBÄNDEN
– Sommerfest in Mülheim 11
– Kreuzbund digital oder in Präsenz, Bottrop 12
– Drachenboot in Mülheim, Städte übergreifend 13
– 55 Plus, Essen 14
– Vernetzung, Duisburg 15

Impressum
Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen
Tel.: 0201 - 31 93 75 - 741
E-Mail : gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de
Internet: www.kreuzbund-dv-essen.de
Verantwortlich für den Inhalt: Gabriele Kreyenberg
Karin Oerschkes

Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.
Fotos der GEMEINSAM sind von pixabay.com.
Titelseite Karin Oerschkes, Winfried Düngelhoff (Rückseite)
Hans-Joachim Hönscher (55 Plus)

Redaktionsteam:
Karin Oerschkes
Gabriele Kreyenberg
Gestaltung: Oerschkes, Kreyenberg, Oberheuser
Auflage: 1200
Druck:
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG
Joseph-Lenné-Str. 39a | 45131 Essen

E D I T O R I A L

Alles, was sich ein Mensch vorstellen kann, kann er auch erreichen.

Wir, Gabi Kreyenberg und Karin Oerschkes, konnten uns vor ca. 8 Wochen noch nicht vorstellen, dass wir hier zusammensitzen und die GEMEINSAM gestalten.

Aufgrund der andauernden Krankheit von Hans Ludwig stellen wir die Zeitung zusammen, damit sie nicht wieder ausfällt. Trotz hin und her und kleinen Pannen ist es uns mit eurer Hilfe gelungen, genügend Artikel zusammen zu bekommen.

Für mich, Karin, ist es das erste Mal, und ohne Gabis Hilfe hätte ich es gar nicht schaffen können.
Aber so sieht man, was man gemeinsam leisten kann.

Wir hoffen, dass für jeden von euch etwas dabei ist - in dieser Ausgabe GEMEINSAM 1 – 2022.

Noch einmal einen ganz herzlichen Dank an Gabi Kreyenberg und alle, die einen Artikel eingesandt haben und somit das Entstehen der Zeitung überhaupt ermöglicht haben.

Bis demnächst grüßen
Gabi Kreyenberg und Karin Oerschkes

Der Hobby-Fotograf Winfrid Düngelhoff

hat das Foto der Rückseite aufgenommen und bearbeitet.

Er ist Mitglied der Kreuzbundgruppe 2 in Bottrop. Das Hobby der Fotografie hat er während seiner Trockenheit für sich entdeckt. Es macht ihm viel Freude und schärft die Sinne und erfordert Geduld und Ruhe. Denn manch schönes Foto entsteht nur durch genaues hinsehen.

Das große Glück ist wie ein Mosaik:
Ein Werk aus vielen kleinen bunten Steinen.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, Leserinnen und Leser,

die Gemeinsam erscheint dieses Mal um Pfingsten herum.

Fünfzig Tage nach Ostern feiern wir Christen das Pfingstfest (Pfingsten – pentecosté – fünfzig Tage). Damals beim Pfingstfest, nach dem Tod und der Auferweckung Jesu:

- ☞ Wurden aus verängstigten Jüngern, die sich aus Angst hinter verschlossenen Türen verschanzten, mutige Menschen, die die frohe Botschaft über die Grenzen ihres eigenen Landes, in alle Welt, tragen.
- ☞ Wurden aus Menschen, die aus ganz verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen Sprachen nach Jerusalem angereist waren, Menschen, die einander verstanden.

Der Geist Gottes hat ihre Herzen bewegt und ihr Leben verändert. Der Heilige Geist hat ihnen Kraft, Mut und Stärke geschenkt. Sie spürten: Gott lässt uns nicht allein. Sie wurden froh und verkündeten durch Wort und Tat die Liebe Gottes in dieser Welt.

Es gibt viele Begriffe, die den Heiligen Geist und sein Wirken umschreiben: Atem, Tröster, Beistand, Helfer, Licht, Kraft, Mut, Stärke.... Paulus gebraucht in seinen Briefen das griechische Wort „Pneuma“ für den Heiligen Geist. Pneuma heißt ursprünglich „Windhauch“ und meint alles, was den Menschen von innen lebendig macht.

Ich bin überzeugt, der Geist Gottes weht auch heute in unserer Welt auch in Anbetracht der Schrecken der Corona-Pandemie und des Krieges in der Ukraine, z.B.: in den vielen unzähligen Taten der Liebe, Tausende von Ehrenamtlichen kümmern sich um die Flüchtenden, viele Menschen standen anderen helfend in der Corona-Pandemie bei (z.B. Einkaufshilfe für Menschen in Quarantäne).

Pfingsten heißt, durch das Wirken des Heiligen Geistes überschreitet die Frohe Botschaft Grenzen: geographische, kulturelle, religiöse, sprachliche, zwischenmenschliche . . .

Sie rührt Menschen an und verändert sie.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch ein lebendiges „Wehen“, nicht nur am Pfingstfest

Ihr/ Euer
Ingo Mattauch
(geistlicher Beirat des Kreuzbund DV Essen)

Humor und Geduld sind Kamele,
die uns durch die Wüste tragen.

1. Reihe von links: Werner Schehler, Ulla Barnberg, Monika Drabiniok
2. Reihe von links: Michaela Göddenhoff, Karin Oerschkes
3. Reihe: Ingo Mattauch, Michael Hülsen, Ingo Häfner

„Finanzplanung, Krankenkassenförderung, Darstellung der Arbeitsbereiche, Strategische Planung Digitalisierung, Frage Nutzung Microsoft Teams, Allgem. Datenorganisation in der Cloud, Seminare, Öffentlichkeitsarbeit, Geschlechterspez. Arbeit, Präventionsordnung über sexuelle Gewalt des DCV, institutionelles Schutzkonzept, FAS NRW, Ziele/Projekte 2022/2023…“

Das waren unsere Themen, die wir auf der Klausurtagung besprochen haben.

„Wenn die Zeiten schwieriger werden, müssen wir halt noch enger zusammenrücken“.

Diese Worte musste ich mir häufiger anhören. Sie stammten von meinem alten Chef. Er umschrieb so die Einsparung von Planstellen und nebenbei die Verteilung der zusätzlichen Arbeit auf die noch anwesenden Mitarbeiter. In einer Behörde oder einem Betrieb kann ich das durchaus nachvollziehen.
Auf unserem Gruppenfoto oben seht ihr die Mitglieder unseres Diözesanvorstands. In der Vergangenheit war es so, dass unsere Mitarbeiterin das Foto aufnahm. Die Vorstandsmitglieder standen dicht beieinander und lächelten glücklich in die Kamera. Gewiss: auch auf diesem Foto lächeln wir wieder glücklich in die Kamera. Wer aber die alten Aufnahmen in Erinnerung hat stellt fest, dass sich die Personenzahl der Vorstandsmitglieder deutlich reduziert hat. Und das macht uns und mich überhaupt nicht glücklich!
Die Arbeitsbereiche *„Senioren55+, Männer, Angehörige (Familie als System) sowie Junger KB“* konnten nach den letzten Wahlen nicht besetzt werden, weil sich niemand zur Verfügung stellte. Diese Arbeitsbereiche sind aber unheimlich wichtig! Durch sie wird die inhaltliche Arbeit im Kreuzbund erst mit Leben gefüllt. Ideen, Arbeitsweisen und Erkenntnisse aus dem Bundesverband und aus den anderen DVs werden durch sie in unseren Verband gebracht. Sie sind unsere Multiplikatoren!!
Umgekehrt hat der DV Essen und seine Untergliederungen die Möglichkeit, die inhaltliche Suchtselbsthilfearbeit in Deutschland mitzugestalten.
Der DV Essen ist der drittgrößte Verband in Deutschland und beraubt sich dieser Möglichkeiten von selbst.
Auch, wenn ich mich hier unbeliebt machen sollte: die Besetzung des Vorstands ist nicht allein die Aufgabe des Diözesanvorstands. Sie sollte auch eine strategische Aufgabe der Stadtverbände sein. Jeder Stadtverband sollte das Interesse haben, im DV vertreten zu sein. Nur dann kann „Zukunft“ gemeinsam diskutiert und gestaltet werden und nicht nebeneinander. Unterschiedlichkeit und Vielfältigkeit sind für uns im Vorstand kein Gegensatz. Sie sind Ergänzung und Bereicherung!

Michael Hülsen, Diözesanvorsitzender

Unser Dilemma im Seminarwesen

Das Seminarangebot des Diözesanverbandes erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit unter uns Weggefährtinnen und Weggefährten. In der Regel haben die Seminare bisher immer guten Zulauf gehabt und die Buchungen erfolgten bereits kurz nach Herausgabe des Seminarprogrammes.

Das hat sich leider mit Beginn der Coronapandemie verändert. Verständlicherweise erfolgten die Anmeldungen vor dem Hintergrund der jeweiligen Situation nur zögerlich und teils erst sehr kurzfristig vor Seminarbeginn. Auch in diesem Jahr stellen wir dieses Anmeldeverhalten weiterhin fest.

Das stellt uns allerdings vor ein Problem, das ich hier ansprechen möchte.

Unsere Tagungshäuser haben in ihren allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) saftige Stornogebühren festgelegt, die schon bis zu drei Monaten vor Seminarbeginn greifen. In der letzten Zeit sind wir manchmal bewusst in die Stornofrist hineingelaufen, weil wir hofften, das Seminar doch noch ausreichend belegen zu können. Dafür haben wir die Seminare dann auch entsprechend in den Gruppen erneut beworben. Mal mit Erfolg, mal aber auch nicht.

Ihr werdet sicher verstehen, dass dieser Umstand für uns ein echtes Dilemma darstellt.

Aufgrund der Verträge mit den Tagungshäusern müssen wir leider künftig Seminare stornieren, wenn sie vor Beginn der Stornofristen noch nicht ausreichend ausgebucht sind. Wir werden daher spätestens drei Wochen vor Beginn der Stornofrist eine Erinnerung an die Gruppen herausschicken, wenn die Auslastung noch nicht ausreicht. Bei weiterhin mangelnder Auslastung werden wir dann fristgerecht das Seminar stornieren.

Daher unsere eindringliche Bitte an Euch: Meldet Euch frühzeitig zu Seminaren an, die Euch interessieren. Anmeldungen, die nach Beginn der Stornofrist (in der Regel drei Monate vor Seminarbeginn) bei uns eintreffen, können unter Umständen dann nicht mehr berücksichtigt werden, weil das Seminar inzwischen abgesagt wurde. Das wäre sehr schade und zwar auch für diejenigen, die sich fristgerecht angemeldet hatten und sich auf das Seminar freuten.

Lieber freue ich mich mit Euch stattdessen auf weitere, viele tolle und gut besuchte Seminare!

Solltet Ihr dazu noch Fragen haben, meldet Euch gerne bei der Geschäftsstelle oder bei mir.

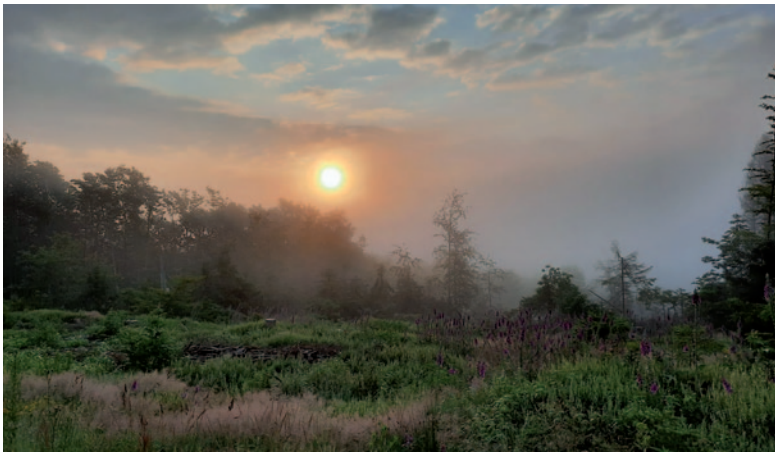
Werner Schehler
Seminarbeauftragter

. . . TERMINE . . . TERMINE . . . TERMINE . . . TERMINE . . . TERMINE . . .

- **➔ Vorankündigung des Gruppenleitertreffen am 27.08.2022**
  Thema: Institutionelles Schutzprogramm / Fachreferentin Caritas, Frau Möllenberg
- **➔ Arbeitssitzung mit den Stadtverbänden und dem Kreisverband am 29.10.2022 in Essen**
- **➔ Redaktionsschluss 12.09.2022 für die GEMEINSAM 2 – 2022**
- **➔ Im März 2023 sind wieder Vorstandswahlen, Kandidaten gesucht!**

Kein Pilz ist klein genug,
um nicht auch ein Glückspilz zu sein.

„Loslassen und los! Zulassen“ - Zusatzseminar 21.-23.10.2022



Liebe Weggefährt:innen,

wie einige von euch wissen, bin ich neben meiner Mitarbeit in der Geschäftsstelle noch in anderen Themenfeldern “unterwegs” und habe mich die letzten Jahre weitergebildet und biete in meiner selbständigen Tätigkeit mitunter Selbsterfahrungsseminare an.

Im Oktober 2022 möchte ich euch zu einem Seminar einladen mit dem Thema “Loslassen und los! Zulassen”, welches ich bereits bei anderen Trägern anbieten durfte.

Einen kleinen Einblick zum Wochenende:

Ist Loslassen wirklich ein Allheilmittel für jeden Schmerz oder ist es vielleicht ein bisschen komplizierter?

Kennst du den Rat, dass du loslassen sollst und dich dabei nicht wirklich gut beraten fühlst?

Wenn etwas Gutes am Loslassen dran ist, bleibt die Frage, wie du es für dich nutzen und einsetzen kannst.

Loszulassen ist eine sehr häufig gewählte Empfehlung und ein “Ratschlag” mit Beigeschmack. Denn immer wieder kommt die Frage auf: „„Wie lasse ich los?“ Und doch kennt es fast jeder: wenn es gelingt etwas loszulassen, was belastet oder quält, dann wird es leichter oder vielleicht kommen wir auch zu der Erkenntnis, dass wir es gar nicht loslassen wollen (auch dies darf sein).
Das Thema ist im Leben immer wieder mal mehr oder weniger präsent und natürlich hat Loslassen können auch viel mit Freiheit, Eigenermächtigung und mit Selbstbestimmung zu tun.

Das Seminar „Loslassen und los! Zulassen“ setzt beim „Hinwenden“ an. Ein Hinwenden, zu dem, was da ist, was ist die “Lernaufgabe” des Themas, was sind überhaupt meine Bedürfnisse, was wäre angemessen stattdessen zu tun, worauf will ich mich ausrichten, welche Ressourcen habe ich.

Bitte beachten: Teile des Seminars finden draußen und im Gehen statt. Es werden keine langen Strecken zurückgelegt, dennoch solltet ihr die Bereitschaft haben, 2-3 Stunden in der Natur unterwegs zu sein. Der Veranstaltungsort der Wolfsburg, bietet hier im Herbst mit den angrenzenden Wäldern eine tolle Kulisse und Möglichkeit

Ich freue mich auf euch,

Eure Michaela Göddenhoff

„Loslassen und los! Zulassen“

Termin: Fr. 21. - 23. Oktober 2022 - Anmeldeschluss: 24. August 2022
Veranstaltungsart: Persönlichkeitsseminar mit Outdooreinheiten in der Natur
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
Ort: Kath. Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr - Referentin: Michaela Göddenhoff
Teilnehmerbeitrag: Kreuzbundmitglieder: 50,- EUR, Nicht-Kreuzbundmitglieder 100,- EUR

Misserfolge sind oft notwendige Umwege zum Erfolg.

FAS Gender - Fachtag 24.4.2021

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT - ROLLENFINDUNG VON SUCHTKRANKEN UND ANGEHÖRIGEN
REFERENTIN STEFANIE LEERS

Am 24.04.2021 haben die AK Frauen und Männer des FAS NRW einen interessanten Genderfachtag zum Thema ,,Rollenfindung von Suchtkranken und Angehörigen“ als Videoveranstaltung angeboten.
Suchterkrankungen können für Betroffene, Familien, sowie Angehörige zu einer Zerreißprobe werden. Für die Betroffenen scheint sich alles nur noch um das Suchtmittel oder -verhalten zu drehen. Je nachdem ob die Sucht Stoffbezogen oder nicht ist, geht es um verheimlichen, herunterspielen, besorgen und entsorgen. Zu einer ausgebildeten Sucht gehört, dass der/ die Süchtige alles tun wird um die Sucht weiter ausleben zu können. Nicht nur die Betroffenen, sondern auch Angehörige verlieren sich in dieser immer weiterdrehenden Spirale.
Entgiftung, Therapie und Rehabilitation bieten Suchtkranken die Möglichkeit Abstinent zu werden.
Die Suchtselbsthilfe ist ein weiterer wichtiger Baustein, um den Suchtkranken in seinem Bemühen um Gesundung zu unterstützen und in seiner neuen abstinenten Rolle zu unterstützen.
Alles wird gut?
Welche Möglichkeiten besteht für die Angehörigen gesund zu werden?
Kümmere ich mich um den Betroffenen, kümmere ich mich nicht um mich!
Jahrelang haben Angehörige sich auf die Suchterkrankung des betroffenen Menschen eingestellt. Haben in der Zeit der Erkrankung verschiedene Phasen durchlebt. Die Beschützer und Helferphase, die Kontrollphase und zuletzt die Anklagephase.
Im Familien-System haben Partner*innen und Kinder ihnen nicht zugeschriebene Rollen übernommen.
Diese Rollen werden oft über mehrere Generationen weitergelebt.
Wie können Angehörige ihre bewusst oder unbewusst angenommenen Rollen auflösen?
Leider gibt es für Angehörige nur wenig Hilfe. Obwohl in der Fachwelt immer noch von Co- Abhängigkeit gesprochen und geschrieben wird, gibt es für diese ,,Abhängigkeit“ kaum Hilfen und vor allen Dingen, keine Gelder. Wenn Therapien für die Angehörigen oder Familien notwendig werden, müssen diese in den meisten Fällen selbst gezahlt werden.
Die Suchtselbsthilfe ist eines der wenigen Instrumente das Hilfesuchende unterstützen kann. In gemischten oder Angehörigengruppen haben diese die Möglichkeit zur Aussprache und Unterstützung. Viele Verbände bieten Gesprächsgruppen in Krankenhäusern an.
Leider werden diese Angebote weit weniger genutzt als gedacht. Woran liegt das?
Werden die Hilfeangebote der Suchtselbsthilfe zu wenig kommuniziert? Sind die Angestellten in Beratungsstellen und Therapie zu wenig geschult, um Angehörige auf diese Angebote hinzuweisen?
Anscheinend gibt es in Sachen Angehörige noch viele Fragen zu klären.
In ihrem Referat ist Frau Leers sehr behutsam auf all diese Fragen eingegangen und hat auch wertvolle Tipps zu Gesprächstherapien innerhalb der Familie aufgezeigt.
Es ist wichtig zuerst zu schauen, wie können wir weiter als Familie oder Paar funktionieren.

→ Das Gespräch suchen.

Die Angehörigen müssen lernen loszulassen, ihren eigenen Weg finden und sich selbst wahr zu nehmen. Gemeinsamkeiten neu entdecken, aber auch eigene Interessen fördern und ausleben. Vor allen Dingen ihre Retter-Rolle verlassen und darauf achten, dass man nicht ,,Rückfällig“ wird.

Karin Oerschkes

Verbandsübergreifendes Wanderseminar der Suchtselbsthilfe für Frauen

In Kooperation des BKE, Der Boeskenstiftung und
FAS NRWReferentin Ina Rath
Referentin Ina Rath und Karin Oerschkes
8.-10.10 2021 Maria in der Aue

IM LOSLASSEN LIEGT DIE KUNST DES AUFBRUCHS

Unsere häufige Unfähigkeit zum LOS LASSEN zeigt auch unsere Verletzlichkeit. Es hat etwas mit Entbindung, Ablösung, Befreiung zu tu, los lassen zwingt uns über uns hinaus zu wachsen. Sich von etwas befreien von dem wir wissen, dass es uns nicht guttut. Auch müssen wir oft von dem los kommen was wir am meisten lieben, damit es sich entfalten kann und dann zu uns zurückkommt.

Das Buch von Dorothee Dziewas war die Inspiration zu diesem Seminar.

Das Wandern, oder auch Pilgern, bietet viele Möglichkeiten zu sich selbst zu finden, los zu lassen vom Alltag, sich auf sich selbst zu konzentrieren. In der Natur zu sein bedeutet achtsam seinen Weg zu gehen, die Natur zu spüren, fühlen, riechen, das Auge zu verwöhnen. Im Wandern fällt es leichter den Gedankenballast zu sortieren und los zu werden.

So starteten wir am Freitag in ein Wochenende des “LOS LASSEN“.

Treffpunkt war die Linde im Innenhof des Hauses. Ein schöner Ort sich kennenzulernen und um in das Thema einzuführen, das Wochenende zu besprechen und erste Impulse zu geben und kreativ zu werden.

Der Nachmittag endete mit dem Anfertigen eines Götterauges. Aus selbst gesammelten Ästen und Wollresten wurde diese, für uns Göttinnen-Augen, erstellt und als Zeichen unserer Gemeinschaft an unsere Rucksäcke befestigt.

Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es noch eine Überraschung für die Frauen, eine Wanderung mit Fackeln und Taschenlampen durch den Wald. Ängste und Vorbehalte von einigen Frauen wurden durch die Gruppe und die Referentin schnell beseitigt und am Ende der Wanderung waren alle stolz es gemacht zu haben und ihre Ängste losgelassen zu haben.

Nach einem stärkenden Frühstück starteten wir in den Samstag. Die Natur verwöhnte uns mit wunderbaren Momenten, Tau auf den Wiesen, leichter Nebel und die Sonne, die durch das Geäst der Bäume strahlte. Wir wanderten los und ließen los. Die Wanderung wurde von Gruppenarbeiten und Einzelreflexionen zum Thema loslassen begleitet. Wir haben Texte von Dorothee Dziewas und Jorge Bucay gelesen. Die Frauen konnten ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben, für sich sein oder in der Gruppe arbeiten. Sorgen es vielleicht nicht zu schaffen waren schnell beseitigt, die Möglichkeit zurückzugehen oder den Wanderbus zu nehmen haben Mut gemacht, es einfach zu versuchen. Das gemeinsame wandern, die Gespräche und Impulse, Waldbaden und Atemübungen haben die Frauen schnell zu einer ausgesprochen homogenen Gruppe werden lassen.

Das gemeinsame Abendessen war so ganz entspannt, es wurde viel geredet, gelacht, Frau war sehr zufrieden mit sich selbst.

Danach konnten sich die Frauen selbst entscheiden wie sie den Abend ausklingen lassen wollten. Man blieb noch zusammen oder nutzte das Schwimmbad und die Sauna.

Gut gestärkt und mit Proviant versorgt ging es am Sonntag nach Altenberg. Die Stimmung war richtig gut, alle Frauen voller Energie. Auch an diesem Morgen beschenkte uns der Wald, die Natur mit ihrer Schönheit. Wir haben immer wieder innegehalten, um zu schauen und zu genießen. Alles los zu lassen was uns bedrückt. Einfach wir selbst sein.

Selbst ein total verschlammter Wanderweg, es hatten zwischenzeitlich Rodungsarbeiten stattgefunden, konnte uns nicht stoppen. Man half sich gegenseitig, suchte Wanderstöcke, wollte nicht umkehren. Nachdem wir dann eine Möglichkeit gefunden hatten, den Weg zu verlassen, ging es mitten durch den Wald und über Wiesen zum Hauptweg, schon ein kleines Abenteuer. Es war ganz toll, wie die Frauen das alles gemeistert haben und sehr mit sich zufrieden waren, sich dem gestellt zu haben.

Selbst eine sich abgelöste Schuhsohle konnte die Gruppe nicht stoppen. Mit Mullbinde und Sisal-band wurde die Sohle befestigt und hat bis zur Rückkehr zum Hotel gehalten. Den Wanderbus zu nehmen, mit Begleitung, kam für die Frau nicht in Frage. Mit der Gruppe bis zum Ende zu laufen war wichtiger.

Aber alles hat leider ein Ende, so auch dieses Wochenende. In einer recht langen Abschlussrunde haben wir dann noch mal alles an uns vorbeiziehen lassen, was und wie wir das Wochenende erlebt haben. Wie eine gute Gemeinschaft stark macht, welche Fähigkeiten und Kreativität sie freisetzt. Wir wurden zur Malerin, Dichterin, Handwerkerin, Fährtensucherin, Abenteurerin, mutig und selbstbewusst. Eine tolle Erfahrung, auch für Ina und mich.

Vielen Dank an die Frauen für dieses schöne Wochenende.

Ein großer Dank geht an das BKE und die Boeskenstiftung, die es uns ermöglicht haben dieses Seminar durchzuführen.

Wir haben im Letzten Jahr eine WhatsApp Wandergruppe erstellt und die Frauen haben sich zu dieser Gruppe einladen lassen. Unsere erste geplante Wanderung fand am 6. November statt.

Karin Oerschkes

Selbstfürsorge ist nicht Schaumbad und Schoko-Eis, sondern für Dich einstehen

Liebe Weggefährt:innen,

Selbstfürsorge ist sicherlich nicht erst in diesen Zeiten ein Begriff, welcher uns immer wieder begegnet. Was ist Selbstfürsorge für euch? Ich habe dazu schon vor etwas längerer Zeit mal ein paar Zeilen geschrieben, welche ich gerne mit euch teilen möchte:
„Ich bin müde und ausgelaugt, über- oder unterfordert im Job und überfordert vom Rest, alarmiert vom Smartphone und träge nach Feierabend: Augen zu, abtauchen, untertauchen, die Luft anhalten – mir die Luft zum Atmen nehmen. Wie passt Du in dieser schnelllebigen Welt voller Möglichkeiten eigentlich auf Dich auf? Mit einem ausgeschalteten Handy und einem Buch in den Händen am Abend? Mit Saunagängen und Wellness-Wochenenden? Mit Familientreffen oder Zeit nur für Dich?

Fest steht:

Wenn das Leben uns viel abverlangt, müssen wir umso besser auf uns achten.
Dabei bedeutet Selbstfürsorge m.E. nicht nur, sich von den Anstrengungen des Alltags zu erholen, sich jeden Wunsch zu erfüllen und auf diese Weise kurzlebiges Glück zu erschaffen. Es geht auch nicht darum, sich von Urlaub zu Urlaub zu hangeln und die Tage dazwischen wie ungelebte Blätter aus dem Kalender reißen zu wollen...
Es geht darum, genau diese Tage – unser Leben – so zu gestalten und zu leben, dass sie unseren Vorstellungen entsprechen, dass wir uns selbst in unserem Leben wiederfinden, uns weiter- und aus den unsichtbaren Fäden entwickeln. Uns einen Alltag zu bauen und eine kleine Welt in der großen zu erschaffen, die uns wie eine Höhle schützt.
Selbstfürsorge ist eine Prophylaxe, die die Entfremdung von sich selbst, die Erschöpfung und Zerstreutheit gar nicht entstehen lässt.
Natürlich erweckt ein Schokoladeneis das belohnende Glücksgefühl nach Feierabend und auch ein stundenlanges Schaumbad ist Selbstfürsorge: Wir können die Gedanken schweifen lassen (und kommen so auf neue), unserem Körper und unserem Geist etwas Gutes tun, abschalten und so auftanken. Das ist die angenehme Selbstfürsorge, die die Seele baumeln lässt und die Beine mal hochlegt.

Aber Selbstfürsorge bedeutet für mich auch etwas anderes:

Nämlich seiner Seele zu folgen, die Beine in die Hand zu nehmen und ganz aktiv auf sich zu achten – und das kann mitunter (zunächst) recht unangenehm sein. Für sich selbst zu sorgen geht nämlich oft damit einher, nicht zugleich auch allen anderen gerecht werden zu können, wenn wir die Dinge tun, die wir am wenigsten tun wollen:
Nicht mehr länger die Freundschaft pflegen, deren Zeit vielleicht abgelaufen ist, sondern einen ehrlichen Schlussstrich ziehen; der Kollegin die Meinung sagen, weil ihre negative Art das ganze Umfeld vergiftet und Stellung beziehen; nicht allem und jeden zusagen, weil man Zeit für sich braucht, und somit vielleicht andere enttäuscht; den Onkel nicht zur Hochzeit einladen, weil keine echte Beziehung besteht, dafür aber einen vertrauten Freund; den Job kündigen und die Kollegen im Stich lassen, weil man einen Neuanfang sucht und den eigenen Weg verfolgt; die Krankmeldung einreichen, auch wenn es brennt, aber erstmal gesundwerden. Es gibt tausende große Kleinigkeiten, hinter denen wir uns verstecken, um anderen gerecht zu werden; um nicht ungerecht zu werden, aber uns selbst gegenüber unecht werden.

Wer, wenn nicht wir?
Wann, wenn nicht jetzt?

Am Ende dankt es uns keiner, nur wir schreiten unleidlich immer weiter, während keiner etwas von uns hat – nicht einmal wir selbst.

Die unbequeme Selbstfürsorge führt zur Authentizität:

Wir wollen doch von anderen nicht für unseren Schein, sondern für unser echtes Sein gemocht werden. Wir tun niemandem einen Gefallen, wenn wir uns verstellen – uns selbst schon gar nicht. Es geht darum, dass wir uns treu bleiben. Echt und authentisch sind. Auch wenn der bequeme Weg leichter erscheinen mag, wird die unbequeme Ausflucht uns danach beschweren und wir werden uns bei anderen beschweren, dass die Freundschaft substanzlos ist, die Kollegin mit ihren Lästereien alles zerstört, die Zeit für uns fehlt, beim Anblick des Onkels an den lieben Freund denken, der heute fehlt, den Arbeitsplatz verfluchen, weil die Stelle nicht mehr zu uns passt und nicht einmal Zeit und Raum zur Genesung lässt. Dabei liegt es an uns. Wenn wir nicht für uns sorgen, tut es keiner.

Tauche nicht ab, sondern tauche auf und verändere:

Wahre Selbstfürsorge zeigt zunächst die unbequemen Dinge auf, die, haben wir sie gemeistert, das Leben schließlich nachhaltig verwandeln. Sie stiftet auf den ersten Blick keine Erholung und greift viel tiefer als ein Schokoladeneis oder ein Schaumbad: Sie verändert den Alltag nachhaltig. Denn wenn wir nicht nur abtauchen, sondern in uns eintauchen, dann endlich auftauchen und unbeachtet der Außenwirkung sagen können „Mein Leben fühlt sich gut an“, haben wir ziemlich gut für uns gesorgt“

Michaela Göddenhoff im April 2022

GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN

Sommerfest 2022 in Mülheim – es geht auch OHNE

Ein Familienfest mit Musik und Spielen unter freiem Himmel ohne Drogen? Gibt es das?
Ja, am 27.08.2022 von 16:00 – 21:00 Uhr veranstalten wir in Mülheim im Park der Feldmannstiftung, Augustastraße 108 - 114, ein umsonst und draußen Fest – nicht nur ohne Alkohol.
Beginnend um 16:00 Uhr werden wir mit einem großangelegten Spieleprogramm Familien mit Kindern ansprechen. Da sich viele Angehörige an uns wenden, ist dieses Fest eine gute Gelegenheit hier ins Gespräch zu kommen.
Am späteren Nachmittag und Abend werden 3 Mülheimer Bands aufspielen. In deren Umbaupausen planen wir ein informatives Rahmenprogramm, um die Selbsthilfe bekannt zu machen.
Wir, das sind viele!
Denn Organisatoren des Fests sind mittlerweile neben der Feldmannstiftung und dem Kreuzbund Mülheim, die Suchtberatungsstellen der Caritas und der Diakonie, die Ginko und die Spielerselbsthilfe. Die Anonymen Alkoholiker und die Narcotic Anonymus werden als Gäste teilnehmen und ihre Gruppenarbeit vorstellen.
Nicht zuletzt wegen den NA heißt unser Fest auch nicht alkoholfreies Sommerfest wie in den Jahren zuvor, sondern „Es geht auch ohne…“. Ja, auch Nikotin zählen wir zu den Drogen. Wir konnten uns jedoch nicht auf ein generelles Rauchverbot einigen. Es wird stattdessen eine Raucherzone geben.
Wir möchten zeigen, dass unser Leben nicht geprägt ist vom Verzicht, sondern dass unsere Entscheidung zur Abstinenz ein Zugewinn an Lebensfreude ist.
Wir wollen Alternativen aufzeigen, unsere Freizeitgruppen vorstellen, kreativ über die Folgen des Drogenmissbrauchs informieren und zeigen, dass drogenfreies Feiern eine besondere Attraktion für Familien darstellt und vor Missbrauch schützen kann.
Ihr seid herzlich willkommen, wir freuen uns sehr, wenn wir auch hier städteübergreifend miteinander ins Gespräch kommen, den warmen Sommer genießen, Spaß haben und unser Anliegen, ein „gutes“ abstinentes Leben zu führen voranbringen.

Helga Albrecht-Faßbender

Wie sich alles ändert.
Von Kreuzbund digital zu Kreuzbund in Präsenz.

Die Corona Pandemie hält uns auf trapp. Nicht nur dass sich alle Nase lang die Verordnungen ändern, auch unsere Gruppenabende verändern sich ständig. Vom Stuhlkreis zum Bildschirm und wieder zurück.
Die Coronapandemie hat uns gelehrt was Flexibilität bedeutet. Es wurden alle möglichen Anstrengungen unternommen, um einen „geregelten Gruppenabend“ zu gestalten.
Wir konnten unter bestimmten Voraussetzungen nach der in 2021 geltenden Schutzverordnung Gruppenabende wieder in Präsenz stattfinden lassen.
Da die Infektionszahlen hoch waren, für damalige Verhältnisse, hatten wir für uns beschlossen, die Gruppenabende nicht stattfinden zu lassen.
Damit der Kontakt untereinander nicht verloren ging, hatten wir uns in 2020 entschlossen, unser **Projekt „Kreuzbund Digital“** in Zusammenarbeit mit der Vereinten Volksbank Dorsten zu starten.
Hierbei ging es um die Beschaffung von Geldmitteln für die Anschaffung von Tablets für unsere Gruppenmitglieder.
Es sollten alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit erhalten, an digitalen Gruppenabenden teilzunehmen.
Die Geldmittelbeschaffung konnten wir durch das **Crowdfunding Programm der Vereinten Volksbank erfolgreich am 14. Januar 2021 abschließen.**
Digitale Gruppenabende sind im Stadtverband Bottrop jetzt weit verbreitet. Fast alle Gruppen haben dieses Angebot in der Vergangenheit genutzt und digitale Gruppenabende stattfinden lassen. Auch haben verschiedene Stadtverbandssitzungen und unsere Vorstandssitzungen digital stattgefunden.
Die schwere Zeit der Pandemie, als wir uns nicht treffen konnten, haben wir durch die Möglichkeit der Digitalisierung sehr gut überwinden können.
Heute können wir uns alle, trotz der sehr hohen Infektionszahlen, dank der sehr guten Impfquote unter unseren Weggefährtinnen und Weggefährten und neuen Bestimmungen, wieder in Präsenz treffen.
Die **Kreuzbund Informationsgruppe Bottrop** hatte sich entschlossen, ihr Informationsangebot in digitaler Form zu ermöglichen. Leider wurde dieses Angebot nicht angenommen. Ab April 2022 findet nun unsere Informationsgruppe wieder in Präsenz statt.

Im Februar 2021 haben wir im **Antonius Krankenhaus in Kirchhellen eine digitale Beratungsstunde eingerichtet.** Hierfür wurde dem Antonius Krankenhaus ein Tablet zur Verfügung gestellt, damit dies an die Ratsuchenden für die digitale Beratung ausgeliehen werden kann. Erfreulicher Weise wurde und wird dieses Angebot gut angenommen.
Unsere Geschäftsstelle nahm inzwischen wieder ihren Normalbetrieb auf. Dies alles gelang nur durch die Mithilfe unserer Weggefährtinnen und Weggefährten.
Die Zeiten sind schon unerfreulich genug, wir sollten uns daher bemühen, sie für uns alle so erträglich und fruchtbar wie möglich zu gestalten.

Ein Bericht von *Reinhold Schweiner*
(Kreuzbund Stadtverband Bottrop)

Wer Wunder sucht, braucht nicht weit zu gehen, er muss nur hören, fühlen, sehen, denn sie geschehen täglich - gerade jetzt ist eines möglich.

Der Kreuzbund rudert wieder!

Nach einer pandemiebedingten Zwangspause heißt es 2022 traditionell wieder, sich in die Riemen zu legen. Bei voraussichtlich schönstem Wetter treten wir am Samstag, 03. September zum solidarischen Wettstreit an. Unser Anliegen, wie in den Jahren zuvor, wir leben und zeigen gemeinsame Freude ganz ohne Drogen. Die Veranstaltung hat für unseren Kreuzbund einen hohen Stellenwert für unsere Öffentlichkeitsarbeit. Unbeschreiblich schön der Moment, wenn es über alle Lautsprecher schallt, dass der Kreuzbund mit dem Motto antritt: „Freiheit beginnt, wo Sucht endet“.
Vor dem Rennen gibt es auf der Ruhr in Mülheim die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre und schöner Kulisse zu trainieren und sich kennenzulernen. Die DJK Ruhr stellt uns dafür Boot und Trainer*in zur Verfügung. Regelmäßige Treffen zur mentalen Vorbereitung und zur Teambildung finden jeden 2. Donnerstag im Monat in der Feldmannstiftung in Mülheim statt.
Jetzt die Bitte an alle Leser*innen, wir brauchen Euch.
Wir sitzen in einem Boot, bestehend aus 20 Plätzen. Klar, dass wir auf jede Hilfe angewiesen sind und super, wenn wir es wieder schaffen, städteübergreifend an den Start zu gehen. Bitte meldet euch bei Interesse bei Andreas Ottomeier: drachenboot@kreuzbundmuelheim.de oder unter 0208 88379291.

Helga Albrecht-Faßbender
Kreuzbund Mülheim

Jeder Tag ist ein Wagnis
und wird dadurch erst lebenswert.

Pause im
Dortmunder Zoo

Gesprächs- und Aktionskreis „55 Plus“ im Stadtverband Essen

Im Januar 2002 wurde „55 Plus“ in Essen gegründet und hat bis heute nichts an Beliebtheit verloren. Zu den Treffen am 2. und 4. Donnerstag im Monat kommen im Durchschnitt zehn Personen. Zu den monatlichen Ausflügen ca. fünfzehn. Die Ausflüge und andere Aktivitäten werden im Donnerstagstreff beschlossen. Wichtig ist mir, dass alle mitbestimmen können. Der Name „55 Plus“ sollte nicht wörtlich genommen werden, wir machen keine Ausweiskontrolle. Wer noch nicht das Alter erreicht hat, kann trotzdem zu uns kommen. „55 Plus“ ist ein Zusatzangebot vom SV Essen, um die Freizeit sinnvoll mit Leuten, die mich verstehen, zu verbringen und in dieser Zeit die Alltagssorgen zu vergessen (gegen Isolation und Einsamkeit im Alter). Im Donnerstagstreff sprechen wir über Hölzken und Stöckchen und selten über die Probleme, die in der Gruppe anfallen. Nicht sehr beliebt sind die Themen Politik, Fußball und Auto, weil das zu Streitigkeiten führen könnte und das möchten wir auf jeden Fall vermeiden. Bei uns haben sich auch schon Freundschaften entwickelt und wir sind fast alle vernetzt (WhatsApp). Besonders schön finde ich, wenn positive Rückmeldungen kommen oder gar ein Danke für den schönen Tag. Das macht mir Freude und motiviert fürs weitermachen. Zu den Ausflügen braucht keiner Fahrtkosten bezahlen, weil wir fast immer genug Tickets 2000 haben. Deshalb bleiben wir im VRR-Raum. Die Fahrt nach Venlo ist auch kostenfrei. Wir versuchen die Kosten so gering wie möglich zu halten, damit sich keiner ausgeschlossen fühlt. Einige bringen Verpflegung mit und die Anderen kaufen sich was unterwegs. Die teilweise langen Fahrten werden genutzt, um sich besser kennenzulernen. Unterwegs ist noch nie Langeweile aufgekommen, im Gegenteil, wir hatten immer viel Spaß, auch wenn es mal nicht so glatt lief. Am Ziel angekommen, beraten wir wie wir den Tag verbringen und gehen dann auch so vor. Wer hat schon so viele Sehenswürdigkeiten (z.B.: Planetarium Bochum, Landschaftspark Duisburg Nord, Zoo Dortmund, Zoo Wuppertal mit anschließender Schwebebahnfahrt, Venlo, Kluterthöhle, Fischmarkt Düsseldorf, Zeche Zollern Dortmund, Xanten, Zollvereinsfest Essen, Altstadtfest Hattingen, Kemnader See usw.) in unserem VRR-Gebiet gesehen, wenn er nicht mit uns fährt? Allein kommt kaum einer auf die Idee so viele Fahrten an Wochenenden zu unternehmen, vielleicht weil die Gedanken einen nicht loslassen. Deshalb seid Ihr bei „55 Plus“ gut aufgehoben. Wenn Ihr mehr erfahren wollt, kommt vorbei oder ruft mich an.
Seit es Corona gibt haben wir keine Planungssicherheit mehr, deshalb entfällt die Halbjahresvorschau der Ausflüge in dieser Zeitschrift. Wir planen monatlich. Wohin der Ausflug geht könnt Ihr auf der Homepage des Kreuzbund Stadtverband Essen unter Termine und Aktuelles nachlesen.

Euer Weggefährte
Hans-Joachim Hönscher
Tel.: 0201 583730

Chancen präsentieren sich uns mit Vorliebe in der Maske von Unannehmlichkeiten.

Vernetzung

Das ist die Meinung der Selbsthilfegruppe Bethesda-Krankenhaus, Duisburg

Der Text ist in gekürzter Fassung wieder gegeben.

In der letzten Zeit wurde über die Vernetzung der Gruppen in der Selbsthilfegruppe Bethesda-Krankenhaus ausführlich diskutiert.
Zu einer digitalen Vernetzung der Gruppe ergab sich, dass kein Gruppenmitglied dem Kreuzbund seine digitalen Adressen bekanntgeben möchte, die digitale Vernetzung unerwünscht ist.
Hauptdiskussionspunkt war die Vernetzung in Präsenz, der gegenseitige Besuch der Gruppenmitglieder in anderen Gruppen.
Soweit es verstanden wurde sollen sich die Gruppen kennenlernen, Erfahrungen austauschen oder Verbesserungen einführen, gleiche Interessen und Hobbies haben, freiwillige Mitarbeit von Gruppen an bestimmten Projekten gefunden werden.
Zur Mitarbeit an bestimmten Projekten würde nach Ansicht der Gruppe ein Rundschreiben ausreichen, das an alle Gruppen ergeht. Jedes interessierte Gruppenmitglied könnte sich dann eigenständig melden und damit eine weitere Vernetzung überflüssig machen.
Die Gruppenmitglieder sind aus verschiedenen Gründen nur bereit, einen wöchentlichen Gruppenbesuch einzuplanen. Dazu kommt eine ungünstige örtliche oder zeitliche Lage der anderen Gruppen. Eine größere Planung, um eine andere Gruppe zu besuchen, will niemand in Kauf nehmen.
Außerdem fehle Vertrauen in eine neu erscheinende Person. Vertrauen ist nicht einfach übertragbar und benötigt Zeit. Kaum jemand von der Gruppe würde über seine Probleme offen sprechen, wenn eine Person anwesend ist, zu der kein echtes Vertrauen entwickelt ist.
Auch der Grundsatz der Verschwiegenheit würde als durchbrochen angesehen. Das Besprochene könnte ja außerhalb der Gruppe weitergetragen werden. Um die eigene berufliche und familiäre Sozialsphäre zu schützen und unkontrollierte Verbreitung der Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe zu verhindern, wird auch der vielfache Kontakt zu weiteren Gruppen als Gefährdung angesehen. Der Besuch eines anderen Gruppenleiters oder Stadtverbandmitglieds wird als Kontrolle und Bevormundung angesehen, sogar als eine Art Ausrichtung der Kreuzbundgruppen. Auch sei die Vernetzung nur aus einem Profilierungswunsch des Kreuzbundes heraus entstanden. Bei dieser Art Besuche fühle man sich wie ein Goldfisch im Glas, nur aus Neugierde besichtigt, was ein unangenehmes Gefühl hervorruft. Es sei eine Art von Selbsthilfegruppen-Tourismus.
Der Verlauf der Gruppentreffen der Gruppe Bethesda sei ideal für die Gruppenmitglieder, so dass auch keine größeren Änderungen erwünscht sind.
Wegen der langfristigen Abstinenz möchten die Gruppenmitglieder ihre Geschichten nicht nochmals aufbereiten und auf Grund der Eingliederung in das normale Leben benötige man den Kreuzbund nicht, um Kontakte, Bekanntschaften und Freundschaften anzuknüpfen. Es wird ein eigenständiger Bekanntenkreis erstrebt. Kommen Besucher neu zum Gruppentreffen, handelt es sich um Hilfe suchende. Das wird als Unterschied zur angestrebten Vernetzung angesehen. Aus allen diesen Gründen wird diese Vernetzung kaum Erfolg haben, was bestimmt in anderen Gruppen unterschiedlich ist. Es steht aber jedem frei, Gruppen zu besuchen, doch ich denke, eine solche Vernetzung führt im Bethesda zu Problemen.

Wolfgang Bergmann.

Der eine sieht nur Bäume,
Probleme dicht an dicht.
Der andere Zwischenräume
und das Licht.

Das Glück ist immer da,
nur manchmal verreist es
für kurze Zeit.