Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Die schönste Freude erlebt man immer da, wo sie am wenigsten erwartet wird.

(Antoine de Saint-Exupery)

GEMEINSAM – VERANSTALTUNGEN

GEMEINSAM – TERMINE

GEMEINSAM – PERSÖNLICHES

GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN

GEMEINSAM ÜBERBLICK

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum 2

GEMEINSAM – EDITORIAL 3

GEMEINSAM IMPULS
– Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM – DANKE
– Danke an die Krankenkassen 5

GEMEINSAM - ARBEITEN
– Kreativ arbeiten – Tag des offenen Ateliers 6
– Gemeinsam Kochen beim KEFB Bochum 7

GEMEINSAM - PERSÖNLICHES
– Ohne Menschen wäre ich da nicht herausgekommen 8
– Was mache ich mit meiner neu gewonnen Zeit nach der Sucht 9

GEMEINSAM – VERANSTALTUNGEN
– Heilige Messe und Abend der Begegnung DV Essen 9
– Frauenseminar in der Wolfsburg Mülheim 10
– Alkohol – ein Hilfeschrei, Buchlesung in Gelsenkirchen 10
– Wanderurlaub an der Lahn 11

GEMEINSAM – WANDERN
– Von Fehlern und unserem persönlichen Navi 12

GEMEINSAM – STADTVERBÄNDE
– Sommerfest Stadtverband Oberhausen 13
– Mal ein anderer „Gruppen-AusFLUG“ 13
– Tag der Begegnung im Stadtverband Bottrop 14

GEMEINSAM – TERMINE
– Wallfahrt nach Kevelaer 2023 15
– Termine 55Plus 1. Halbjahr 2023 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 pixabay, Roland Plaschke (Rückseite)
Hans-Joachim Hönscher (55 Plus)

Redaktionsteam:
Karin Oerschkes
Gabriele Kreyenberg
Gestaltung: Oerschkes, Kreyenberg, Oberheuser
Auflage: 1000
Druck:
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG
Joseph-Lenné-Str. 39a | 45131 Essen

EDITORIAL

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

wir haben es geschafft, das Jahr ist bald vorbei und auch die Zeitung liegt nun in euren Händen.

Sehr zu unserer Freude ist es wieder eine bunte Mischung von allem geworden.

Diesmal war es für Karin und mich eine wahre Herausforderung die Beiträge alle zusammen zu tragen, da wir zeitlich sehr unter Druck geraten sind. Das zeigt auch, wie wichtig es ist, dass sich nach dem Tod von Hans Ludwig jemand für den Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zur Wahl stellt. Trotz aller Mühen hatten wir auch Spaß an der Arbeit. Wir haben uns auch sehr über die schnelle Zusendung eurer Berichte gefreut, das hat es uns natürlich leichter gemacht. An dieser Stelle möchten wir uns dafür herzlich bedanken.

Für Karin war es eine tolle Erfahrung auch mal in einen anderen Arbeitsbereich schauen zu können. Man sieht die Arbeit dann mit anderen Augen. Unterstützung erhält man in jedem Arbeitsbereich von seinen VorstandskollegInnen. Daher der Tipp – meldet euch einfach.

Wir wünschen euch ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Rutsch ins neue Jahr 2023

Gabi Kreyenberg und Karin Oerschkes

!

„Und ewig grüßt das Murmeltier...“

...und das Kandidatenkarussell dreht sich wieder! Im März 2023 sind wieder Teilvorstands - Wahlen in der DV-Delegiertenversammlung und es sind wieder wichtige Posten im DV zu besetzen. Infos zu den Positionen werden vertraulich an die interessierten Personen gegeben. Hierzu einfach an die Geschäftsstelle wenden oder ein Vorstandsmitglied fragen!

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Schenk ihm ein Lächeln

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

die Vorweihnachtszeit ist für viele von uns eine der schönsten Zeiten des Jahres. Vorbereitungen für das Weihnachtsfest werden getroffen, Geschenke gekauft, die Wohnung festlich geschmückt. Es duftet nach Weihnachtsgebäck und überall brennen Kerzen. Zeit der Liebe des Vertrauens und der Hoffnung.

Aber für viele Menschen auf dieser Welt werden diese Tage nicht so glücklich verlaufen. Sie werden mit Ängsten, Kälte und Hunger kämpfen müssen ohne zu wissen was die Zukunft bringt. Auch wir hier im Diözesanverband werden Abstriche machen müssen.

- ★ Der Glaube kann uns helfen viele Schwierigkeiten zu meistern.
- ★ Die Hoffnung gibt uns immer wieder neue Kraft.
- ★ Die Liebe zu den Menschen, die um uns herum sind, gibt uns halt.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen eine schöne Adventszeit, ein zufriedenes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr.

Eure *Karin Oerschkes*

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Ruf an und frag, wie es ihm geht

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 2022 seine Anträge für Pauschalförderung Teil I und Teil II nach § 20 h SGB V bei den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden in NRW eingereicht.

Im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Teil I erhielten wir von den Krankenkassen/-verbänden in NRW im Jahr 2022 als Pauschalförderung einen Betrag von 20.042,05 EUR.

Ebenfalls im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Teil II wurde uns eine finanzielle Zuwendung in Höhe von 27.635,40 EUR avisiert. Erhalten haben wir davon eine Abschlagszahlung für die Seminar- und Weiterbildungsarbeit in Höhe von 19.344,78 EUR.

Der Restbetrag wird uns nach Vorlage des Verwendungsnachweises (Januar 2023) überwiesen.

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 eine sehr praxisgerechte, lösungsorientierte und unterstützende Haltung der Sucht-Selbsthilfe gegenüber gezeigt. Hierfür möchten wir uns sehr herzlich bedanken.

Essen, 14.09.2022
Ursula Barnberg, Geschäftsführerin / Monika Drabiniok, Kassiererin

KREATIV ARBEITEN - TAG DES OFFENEN ATELIERS

Arbeitskreis Kreativität im FAS NRW
Kunsttherapeut M.A. Tavor Ziapour

Kunst als Therapie kennen wir aus den Suchtkliniken. Leider gibt es nach Entwöhnung und Langzeittherapie kaum noch Möglichkeiten in diesem Bereich zu arbeiten. Aus diesem Grund hat der AK Kreativität, FAS NRW, diesen kunsttherapeutischen Tag für Menschen aus der Suchtselbsthilfe angeboten.

Dabei hat diese Form der Therapie, bei den unterschiedlichsten Suchterkrankungen einen großen Vorteil. Sie schafft Distanz. Wenn Betroffene künstlerisch aktiv werden, setzen sie sich bewusst oder unbewusst mit ihren Empfindungen auseinander.

Es ist nicht wichtig Talent zu haben, wichtig ist das auseinander setzen mit dem Thema und der Aufgabe. Aus den Ergebnissen des geschaffenen ergeben sich anschließend Gespräche und Lösungsansätze. Der Kreativität sollen keine Grenzen aufgezeigt sein. So begann der Tag mit einfachen Aufgaben, Blind auf einem Blatt herum malen. Erst mal, was soll das denn. Aber aus diesem gekritzel ein Bild zu schaffen, war schon was anderes. Wir haben unser Gegenüber gemalt, mit anschauen und dann blind. Erstaunlich was dabei heraus kam. Die Übungen dienten dazu warm und locker zu werden. Danach hatten wir Zeit mit Pastell, Wachs und Buntstiften ein Bild zu malen. Außergewöhnlich war, wie sich die Teilnehmer*innen auf ihre Arbeit konzentriert haben, es herrschte totale Stille. All unsere Bilder wurden danach einzeln besprochen. Alle konnten sich äußern, ohne Kritik und Bewertung des Geschaffenen. Nach der Pause wurde es noch intensiver.

Nach einer Fantasiegeschichte sollten wir, aus Ton, nur mit unseren Händen, unseren eigenen, persönlichen Helden schaffen. Mit Namen, Alter, magischen Hilfsmitteln und seiner Achillesferse. Wieder ganz intensives arbeiten. Es sind wirklich tolle Geschöpfe erschaffen worden. Mit Mut, Weisheit, kämpferisch und fantastisch aber auch verletzlich.
Bei der Nachbesprechung war es erstaunlich zu erkennen, wie viel diese Fantasiegestalten über uns aussagen.
Träume, Wünsche, Stärken, Hoffnungen aber auch über unsere eigene Verletzlichkeit und Ängste.
Mit Herrn Ziapour haben wir einen sehr einfühlsamen, Ruhe ausstrahlenden und äußert kompetenten Therapeuten gefunden. Alle 12 Teilnehmer*innen waren absolut begeistert und wünschen sich eine Wiederholung.

Mir bleibt der Dank an alle die an diesem Tag dabei waren, für ihre Offenheit und Mut und besonders an Herrn Ziapour, für seine tolle Gestaltung dieses Tages.

Eure Karin Oerschkes

Gemeinsam Kochen beim KEFB Bochum

Nachdem unsere Kochseminare bisher so erfolgreich waren, freuen wir uns schon, dass es nun bald weitergeht. Unsere Kursleiterin Frau Stefanie Schmidt begrüßt uns immer sehr herzlich mit Kaffee aus Ihrem original italienischen Kaffeekocher, dabei werden die Rezepte der Gerichte besprochen, die gekocht werden sollen. Die Lebensmittel, die wir benötigen, liegen alle schon für uns bereit und wir können dann schnell loslegen. Es macht Spaß gemeinsam zu kochen und überall zu probieren. Bei uns wird viel gelacht und wenn mal eine Panne passiert, was soll`s.

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt: „Viele Köche verderben den Brei.“ Dass man den Sprichworten nicht immer Glauben schenken darf, können wir beweisen, denn bei uns hat immer alles köstlich geschmeckt. Sich hinterher an einen wunderschön dekorierten Tisch zu setzen und die Gerichte zu genießen, die man vorher gemeinsam gekocht hat, ist der krönende Abschluss. Da macht es auch nichts, dass man hinterher noch aufräumen muss, denn viele Hände bereiten schnell ein Ende.

Für 2023 sind folgende Seminare vorgesehen:

10.02. 2023 Eine kulinarische Reise durch Deutschland

So vielseitig wie die regionalen Besonderheiten in Deutschland sind, so verschiedenartig ist auch das Essen. Von der Hausmannskost bis zu den Spezialitäten, probierenswert sind Sie in jedem Fall alle. Gemeinsam werden wir Gerichte aus verschiedenen Bundesländern kochen und probieren.

18.03.2023 Florenz – Kunst - Kultur – Kulinarisch

Unsere Leiterin Frau Stefanie Schmidt ist in den Sommermonaten als Reiseleiterin tätig. Mit ihr wollen wir die Sehenswürdigkeiten im historischen Florenz auf einer virtuellen Stadtführung entdecken und im Anschluss, während des Kochkurses, Florenz mit dem Gaumen erkunden. Frau Schmidt berichtet auf dieser virtuellen Tour nicht nur über Geschichte und Sehenswürdigkeiten Florenz, sondern lässt uns auch bei der Zubereitung der florentinischen Gerichte am Lebensgefühl dieser Stadt teilhaben.

04.11.2023 Eine Schlemmerreise durch die mediterrane Küche

Dieser Tag ist eine kulinarische Reise durch den Mittelmeerraum. Die mediterrane Küche ist bekannt für Ihre leichte Art und die schmackhaften Zutaten. Oliven, frisches Gemüse, aromatische Käsesorten und Pastavariationen werden gerne mit Fleisch und Fisch kombiniert.

02.12. 2023 Weihnachtsbäckerei- Plätzchenduft liegt in der Luft

Tolle Plätzchenrezepte für den Weihnachtsteller

Die genaue Beschreibung der Seminare, Anfahrt und Preise entnehmt bitte unserem Seminarheft.

Ich würde mich freuen, einige von Euch zu sehen.
Wir sind eine ganz gemischte Gruppe, also auch Ihr Männer - nur Mut.

Eure
Monika Drabiniok

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Bring ihn zum Lachen

„Ohne Menschen wäre ich da nicht herausgekommen“

Oberhausens Kreuzbund Vorsitzender Karl-Heinz Liedert spricht über sich, die Sucht und die Herausforderungen seines Stadtverbandes in der Corona-Pandemie.

In der Pandemie würden Suchtkranke nicht als Risiko-Patienten eingestuft, beklagt Kreuzbund-Stadtvorsitzender Karl-Heinz Liedert. “Wir in der katholischen Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft Suchtkranker und Angehöriger sind aber doppelt gefährdet,“ sagt Liedert. Das gelte, wo „gesundheitliche Vorschäden uns angreifbarer machen.“ Und dann, wenn während der Pandemie lebenslanger Verzicht doch nicht gelinge und es an Unterstützung durch die Selbsthilfe fehle. „Viele im Kreuzbund widerstehen in normalen Zeiten dieser Gefährdung durch unsere Gruppenkontakte.“ Die Herausforderungen der Pandemie und die Suchtgefahr gehörten für nicht wenige im Kreuzbund jetzt als Belastung zusammen.

Denn Schließungen von Gemeindeheimen, Kreuzbund-Treffpunkten in Krankenhäusern und an anderen Orten waren zu lange Realität. Liedert“ Auch Freizeitaktivitäten, die wir gemeinsam unternehmen, mussten komplett ausfallen.“ Zwei der zehn Oberhausener Gruppen mit jeweils gut zehn Mitgliedern haben es aber geschafft, sich 14-tägig per Videokonferenz zu treffen. Liedert ist froh: „Bei unseren vielen Mitgliedern im Rentenalter ist das beachtlich.“ An den Krankenhäusern tage gerade wieder die Gruppe am Johanniter. An St. Clemens in Sterkrade stünden noch eine Zeitlang Struktur und Baumaßnahmen im Wege.

Persönliche Kontakte und die rund zehn Köpfe großen Gruppen sind für Suchtkranke auf dem Weg in ein anderes Leben wichtig. Karl- Heinz Liedert erklärt das am eigenen Beispiel: 25 Jahre ist er jetzt trocken, die Gruppe hat ebenso wie die konstante Beziehung zu seiner Frau seit der Hochzeit 2004 sein Leben radikal verändert. „Ohne sie alle wäre ich nicht aus der Sucht rausgekommen. Es gab Halt für mich – und andererseits auch Menschen, die meinen Rat suchten.“

Der 70-jährige spricht Klartext: „ich habe heute Freunde und Freundeskreise statt damals vielleicht fünf oder sechs Mann zum Saufen.“ Aus über einem Dutzend gewechselten Stellen infolge von Sucht und gesundheitlichen Problemen wurde nach der Therapie eine Anstellung auf Dauer. „Wichtig waren für mich mein Vorgesetzter und der Betriebsleiter. Sie gaben mir nach der Therapie im Job als Industrie-Sachbearbeiter 1997 eine Chance.“ Liedert nutzte sie.

Er weiß, dass Alltagsherausforderungen und „Altlasten“ Menschen immer wieder zurückwerfen können. „Natürlich hatte ich damals Schulden aus der akuten Zeit der Sucht. Und wer finanziell abhängig ist sowie willenlos seine arbeitende Partnerin zu Hause als Verdienerin nutzt, läuft Gefahr, bald wieder auf der Straße zu sitzen.“

Corona zerstörte bei manchen Menschen den Mut zum Neubeginn. Auch eine akute Sucht, so Liedert, zerstöre immer Lebensbejahung. „Einzeln erarbeiten sie sich viele in unseren Gruppen wieder. Das führt nach vorn.“ Wie das spürbar ist, erläutert er erneut persönlich: „Heute habe ich neben Freunden wieder Kontakt zu meinen Geschwistern. Ich lese seit 20 Jahren Zeitung.“

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Umarm ihn

Traurig sei aber, dass er suchtbedingt Phasen in der Gesellschaft – etwa die Folgen der 1968er-Zeit – wenig mitbekommen habe. „Heute ist auch Interesse für Politik oder an Betriebsrätearbeit das, was meinen Kopf wach hält.“

Der Artikel stand in der Zeitung „Neues Ruhrwort Nr. 17, 30.April 2022

Was mache ich mit meiner neu gewonnen Zeit nach der Sucht

Viele von uns werden das Gefühl kennen, ich konsumiere nicht mehr, ich habe plötzlich viel mehr Zeit. Wie kann ich diese sinnvoll nutzen, so dass es mir guttut.

Ein tolles Beispiel ist ein Mann aus meiner Gruppe, Roland. Des Öfteren hat er über sein Hobby, das Fotografieren gesprochen. Schön habe ich gedacht, aber erst als er in unserer Gruppe seine Bilder gezeigt hat, habe ich begriffen. Das ist nicht nur Fotos machen, das ist eine Leidenschaft. Schon mit 9 Jahren ist sein Interesse für das Fotografieren geweckt worden. Aber nicht einfach drauf los, sondern ganz besondere Bilder, die Sterne haben es ihm besonders angetan. Aber wie es so ist im Leben, Ausbildung, Arbeit, eine Familie gründen, haben erst mal Priorität. Das trinken entwickelte sich auch schon in dieser Zeit. Nach der Trennung von seiner Frau kam der Absturz und gipfelte in einem Autounfall und dem Verlust seines Führerscheines. Dieser Vorfall hat in Roland ein Umdenken bewirkt, so kann es nicht weiter gehen, ich muss meinen Führerschein wieder haben und ich muss mit dem trinken aufhören.Die Kontrolle bei der MPU und der Beitritt in eine Kreuzbundgruppe haben ihm die nötige Unterstützung gegeben, durch zu halten und trocken zu werden.

Mit diesem neuen Lebensgefühl erwachte auch das Interesse an der Fotografie wieder. Spezialisiert hat er sich dabei auf die Makrofotografie und Astrofotografie. Unter diesem Begriff verstehen wir, ein Motiv besonders groß und detailgenau wieder zu geben. Seine Leidenschaft sind Mikroorganismen und die Sterne. Pilze, Kleinstlebewesen werden in so in einer Deutlichkeit dargestellt, dass man sich wirklich begeistern kann. Jeder kennt die lästigen Fruchtfliegen, sie aber in ihrer ganzen Komplexität zu sehen, ist ein kleines Wunder der Natur. Oder das suchen nach Mikrometeoriten, diese sind magnetisch und winzig. In der Aufnahme Felsen. Um das zu leisten, braucht es einiges an Kameras und Stativen, PC und anderes Equipment. Dazu hat sich in diesem Jahr ein Traum erfüllt, ein eigener Wohnwagen. Als Mitglied im Verein“ Sternenwelt“ im Vogelsberg, das über ein eigenes Grundstück mit Teleskop verfügt hat auch die Astrofotografie einen besonderen Stellenwert erhalten. Mit Menschen die gleiche Leidenschaft teilen und in Neumondnächten gemeinsam in die Welt der Sterne abtauchen. Das muss ein besonderes Erlebnis sein.
Zu dem Fotografieren gehört auch die Erstellung der Bilder, eine eigene Homepage und auch schon mal ein Vortrag für interessierte Menschen. Es ist immer wieder toll, seine Begeisterung zu spüren und die Freude an seinem Hobby. So sind ihm noch viele fantastische Sternennächte zu wünschen. Wenn ihr noch mehr darüber erfahren wollt, schaut auf seine Homepage www.rolands-astroseite.de, Astrofotografie Roland Plaschke.

Ich glaube es ist egal was wir machen, Sport, wandern, stricken, lesen, kreativ sein, oder uns irgendwo zu engagieren. Hauptsache es macht uns zufrieden und glücklich.

Eure Karin Oerschkes

HEILIGE MESSE UND ABEND DER BEGEGNUNG

Nach zweijähriger Coronpause fand am 24. Juni die Heilige Messe und der Abend der Begegnung in Essen statt. Wenn auch nicht mit so vielen Kreuzbundmitgliedern wie in den Jahren zuvor, aber mit einem mächtigen Gewitter und Schauern. So hatten wir Gelegenheit schon im Kreuzgang des Doms mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Ein Zeichen von ganz Oben?

Die Messe wurde von Generalvikar Klaus Pfeffer und Pfarrer Ingo Mattauch zelebriert. Beide bekannt für gute Predigten und heilsame Worte. Auch mussten wir in diesem Jahr auf den Chor verzichten, doch eine Sängerin aus dem Jugendchor, mit ihrer schönen Stimme, hat uns das auf sehr angenehme Art vergessen lassen. Trotz dieser etwas abgespeckten Form war die Messe nicht weniger Feierlich und Andächtig.

Nach der Messe haben sich dann ca. 40 Mitglieder des Kreuzbund zu einen gemütlichen zusammen sein im Caritashaus eingefunden. Ingo Häfner hat die Begrüßung übernommen, da Michael Hülsen wegen Krankheit nicht teilnehmen konnte. Nach Begrüßung und kleinen Reden von Ingo Mattauch, Klaus Pfeffer – zum Thema „Seelsorge im Hintergrund“ konnten wir zu unserer aller Überraschung, unsere Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß als Ehrengast und Rednerin begrüßen. Und wie immer nach dem offiziellen Teil, gab es was Leckeres zu essen und ganz viele gute Gespräche. Es war schön, Menschen zu treffen, die man lange nicht gesehen hatte.
Zu hören wie es ihnen in der langen Coronazeit ergangen ist, was zurzeit ist und was die Zukunft bringen könnte.

Abschließend kann ich nur sagen und ich spreche da auch bestimmt für andere, dass es ein sehr gelungener und angenehmer Abend war. So hoffen wir auf eine Fortsetzung der Veranstaltung im nächsten Jahr mit vielen Menschen aus unserem Verband.
Eure Karin Oerschkes

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Schreib ihm, was dir an ihm gefällt

FRAUENSEMINAR KREUZBUND

„WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE ABER NICHT GETAN HABE; WAS ICH SCHON IMMER SAGEN WOLLTE ABER NICHT GESAGT HABE“

Es ist oft schwierig im richtigen Moment das zu sagen, was wir wirklich denken und fühlen, oder zu tun was wir schon immer tun wollten. Grenzen zu überschreiten, weil wir denken, damit Menschen in unserem Umfeld zu überfordern oder zu verletzen.

Denn diese Grenzen zu überschreiten braucht Mut. So waren die Wünsche der Frauen am Anfang des Seminars:

Mut zu,
- mich vorbereiten auf neues, das dadurch entsteht
- Standfestigkeit bei meiner Entscheidung
- Sicherheit in meinem Entschluss
- Neue Türen öffnen
- Klarheit in Beziehungen
- Abschied nehmen.

Mutig neue Wege gehen heißt auch immer den Blick in unser Inneres wenden. Da wo die Blockaden und Ängste vor dem Risiko beheimatet sind. In verschiedenen Übungen und Gesprächen haben die Frauen versucht ihren Mut zu trainieren. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Im Zweifel handeln und nicht grübeln, **machen**. Keine Angst vor dem Scheitern zulassen. Sei dankbar Entscheidungen treffen zu dürfen. Mutig sein Ziel verfolgen und die Komfortzone verlassen. Mut zu haben, die eigene Unsicherheit zu überwinden. Für mich einstehen und seinem Herzen folgen. Wichtig waren auch die Übungen zu einem Teil von uns selbst, wo waren wir besonders Mutig, was möchten wir noch erleben, verändern oder neu beginnen.

Im Laufe des Wochenendes kam noch ein anderer Aspekt zu unserem Muttraining. die **WUT**. Die Wut ist eine Emotion. Sie ist erst mal Kraft, eine Kraftquelle die uns antreibt, die uns Feuer gibt, NEIN zu sagen und JA zu mir. Wut hat den Ursprung in uns selbst, auch wenn es von jemand anderem an die Oberfläche geholt wird. Wichtig ist, dass die Wut eine Richtung bekommt, in der sie handeln kann, im positiven Sinn. So kann die Wut richtig geleitet, unser Handeln beschleunigen und unsere Entscheidungen festigen. Eine gute Übung war auch ein Brief an uns selbst. Die Möglichkeit unsere Gedanken und Denkmuster fest zu halten, zu reflektieren. Mir Klarheit über mein Verhalten überhaupt und zu anderen auf zu schreiben und später immer mal nachlesen zu können. Wir hatten ein tolles Wochenende mit vielen neuen Denkanstößen. aber auch mit Ruhe und kreativen Phasen. Und immer wieder überraschen mich die Frauen mit ihrer Offenheit und dem Umgang miteinander.

Vielen Dank liebe Frauen und liebe Ina für dieses besondere Wochenende. *Eure Karin Oerschkes*

Alkohol - ein Hilfeschrei

Lesung von BurkhardThom und spannende Diskussionen mit der Gelsenkirchener Suchtselbsthilfe

Der trockene Alkoholiker und erfolgreiche Buchautor Burkhard Thom hielt am Montag, den 05.09. für die Gelsenkirchener Suchtselbsthilfe im Gruppenraum der Kreuzbundgruppe Gelsenkirchen-Horst eine Lesung. Anlass war die Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbandes.

„Ja, ich werde auch aus meinem Buch etwas vorlesen – aber viel wichtiger als pures Vorlesen ist mir das gemeinsame Gespräch mit Euch“. Mit diesen Worten erläutert Burkhard Thom den Anwesenden den Ablauf des Abends. Und so ist es auch. Mit Leidenschaft und spürbarer Hingabe widmet er sich seinem Thema: Dem Trockenbleiben. „Ich verfolge ganz klar die Null-Alkohol-Strategie“, sagt er. Sei es in Getränken, im Essen oder in anderen Stoffen – wie zum Beispiel den Desinfektionsmitteln, die durch Corona inzwischen überall zur Verfügung stehen. Beim Thema Alkohol gibt es für ihn keine Toleranz. Und zwar nicht, weil etwa das Einbringen des Alkohols im Desinfektionsmittel in den Körper über die Haut, zwingend zu einem Rückfall führen muss. „Sondern schlicht und einfach: Weil es zu einem Rückfall führen kann“. Genauso sei es mit Alkohol in Lebensmitteln, wie zum Beispiel im Marzipan oder in der Bratensoße zum Wild. Vor diesem Hintergrund verfolgt Burkard Thom zwei wichtige Ziele in seinem Tun: „Ich möchte, dass Alkohol

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Lob ihn vor anderen

auf den Speisekarten im Restaurant deklariert wird und außerdem möchte ich, dass Flachmänner aus der Kassenzone im Supermarkt verbannt werden“. Schließlich seien die Flachmänner doch geradezu für die Süchtigen erfunden worden. Wer Schnaps für einen gesellschaftlichen Anlass kauft, der ginge doch in die Spirituosenabteilung und kauft eine normale Flasche. Der Alkoholiker hingegen, brauche etwas, was er mal eben schnell wegtrinken kann, um seinen Spiegel zu erhöhen. Dazu seien die kleinen Flachmänner ideal. Mit der Deklaration von Alkohol in Speisen auf der Speisekarte möchte Burkhard Thom erreichen, dass sich Alkoholabhängige bei der Auswahl des Menüs sicher sein können, eine alkoholfreie Mahlzeit zu bekommen – und zwar ohne, dass er nachfragen muss und sich damit unter Umständen peinlichen Situationen aussetzt. Aus seinem Buch „Alkohol ein Hilfeschrei – Ratgeber und mehr“ liest Burkard Thom, wie sein Schlüsselerlebnis war, mit dem er 1992 dem Alkohol entsagen und trocken werden konnte. Hierzu zitiert er einen bekannten trockenen Alkoholiker aus der Fußballszene: „Es hat etwas mit Einsicht zu tun“. Die Einsicht, süchtig zu sein und etwas ändern zu müssen, sei es schließlich, die Voraussetzung zum Trockenwerden ist. Teilnehmende erzählen an dieser Stelle ebenfalls von Ihren Schlüsselerlebnissen.

Auch den Angehörigen von Alkoholabhängigen widmet sich Burkhard Thom. Denn „Alkoholiker sind nicht nur Opfer Ihrer Alkoholkrankheit, sondern auch Täter Ihren Angehörigen gegenüber“ formuliert es eine Teilnehmerin. Ein ganzes Kapitel in Burkard Thoms Buch widmet sich nicht zuletzt deswegen diesem Thema.

Die Anwesenden der Lesung hat Burkhard Thom mit seiner temperamentvollen und engagierten Art mitgenommen und in den Vortrag einbezogen. Angereichert von Beiträgen und Fragen aus dem Publikum, war dies ein erfolgreicher und kurzweiliger Abend für alle Beteiligten. Weitere Informationen über das Angebot von Burkhard Thom stellt er auf seiner Internetseite www.Burkhard-Thom.de zur Verfügung. Neben Lesungen bietet er auch Seminare und Besuche von Selbsthilfegruppen mit individuellen Angeboten an.

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

WANDERURLAUB AN DER LAHN

6 Frauen aus verschiedenen Verbänden trauen sich.

Ich habe ja in den letzten Jahren immer wieder über die Wanderseminare von Ina Rath und mir berichtet. Vor drei Jahren hatten wir dann die Möglichkeit, durch Unterstützung des BKE und der Boeskenstiftung, dieses Wochenendseminar vielen Frauen in der Suchtselbsthilfe zugänglich zu machen, da der Anteil der Eigenkosten sehr gering ist.
Aus diesem Wochenende ist auch eine WhatsApp Gruppe entstanden. Die Frauen können in Kontakt bleiben, sich austauschen und gemeinsame Wanderungen planen und ausführen. So war an einem Samstag im Spätherbst eine Wanderung im Neandertal geplant. Wir hatten schönes Wetter und nach der Wanderung haben wir den Tag mit Kaffee und Kuchen ausklingen lassen. Ich war eine Woche vorher von einer Lahntour zurückgekommen und habe von meinen Eindrücken erzählt. Das tolle Haus, die wunderschöne Gegend, die vielen Wandermöglichkeiten. Hübsche Orte und gute Zugverbindungen. Bilder hatte ich auch gezeigt.

Waren die Frauen schon sehr interessiert, steigerte sich dieses noch, als sich eine Frau, die in unserer Nähe saß, sich in unser Gespräch einklinkte. Sie sei Reiseredakteurin beim WDR und wäre erst vor kurzem in Bad Ems gewesen um eine Reportage zu machen. Bad Ems ist mittlerweile Weltkulturerbe. Sie war genauso begeistert vom Lahntal wie ich. Fahrt da hin, es wird sich lohnen. Sie hat uns dann noch die Möglichkeit gegeben ihre Aussagen zu überprüfen und kaum war sie weg, hieß es, da fahren wir hin. Frauen aus dem DV Essen, DV Köln, BKE und NA - welch ein Abenteuer, denn so gut kannten wir uns nicht. Im Mai war es dann so weit. Ab nach Bad Ems. Wir haben eine Woche im BSW Ferienhotel Lindenbach verbracht. Es war ein toller Urlaub. Die Devise war, jede kann machen was sie will. Und so haben wir in dieser Zeit schöne Wanderungen gemacht. Durchs Lahntal nach Nassau, durch die Ruppertsklamm, über den Malberg oder ins Kurviertel von Bad Ems. Ausflüge nach Limburg an der Lahn und nach Boppard. Eine Rheintour zur Lorelei war auch dabei. Wer wollte blieb am Haus oder besuchte das Thermalbad. Bad Ems ist auch immer wieder einen Spaziergang wert. Die Bahnverbindungen sind genial. Abends haben wir zusammen gesessen, geredet und Spiele gemacht. Wir hatten eine Menge Spaß, haben viel gelacht und dass ein wenig auf die anderen Gäste übertragen. Keine von uns hätte gedacht, dass es so ein harmonischer Urlaub wird. Manchmal muss man sich nur trauen und nicht lange überlegen. Spontan entscheiden. Und im nächsten Jahr könnte es eine Wiederholung geben. Mal schauen wo es hin geht. Bad Ems hat noch vieles zu bieten oder es geht in den Harz..... wir werden sehen.

Eure Karin Oerschkes

Von Fehlern und unserem persönlichen Navi

Wo geht's lang?

Beim Wandern gehe ich durchaus auch mal intuitiv... Möchte ich ein Ziel erreichen, nutze ich die gut ausgebauten Wanderwege mit Wegmarkierungen, Wanderkarten oder eine App.

Und wie funktioniert so ein Navi fürs Leben? Woher wissen wir, welche Richtung wir nehmen müssen? Welche Wahl zu treffen ist, im Großen wie im Kleinen…? Täglich müssen wir aus der überdimensionalen Fülle wählen.Schon längst ist bei vielen von uns die Begeisterung der Wahlfreiheit einer enormen Überforderung gewichen. Und wenn es dann auch noch um die Berufswahl, die Lebenshaltung oder das Beziehungsmodell geht – sind das Entscheidungen, die unser Leben prägen werden und scheinbar nicht so leicht rückgängig gemacht werden können (oder doch ... ;-)).

Und daher – bloß keinen Fehler machen und gut darüber nachdenken!

Nur kann das Nachdenken auch schon mal so lange dauern, dass darüber die Entscheidung gar nicht erst getroffen wird. Überhaupt denken wir lieber nach anstatt zu handeln, denn wer handelt und ausprobiert, macht auch Fehler.

Nun haben wir in unserer langen Schulzeit aber gelernt, dass Fehler machen bestraft wurde – vielleicht nicht mehr mit dem Stock, so doch aber mit dem Rotstift. Und auch der verfehlte seine Wirkung bei den meisten nicht – Schuld und Scham stellten sich ein. Strichlein für Strichlein. Wie viel Rotstift verwenden wir heute selbst für unser Leben, so wie es vor uns liegt..?

Ich will hier nicht drüber schreiben, WAS richtig und falsch ist, sondern WIE wir das, was wir als falsch erkannt haben, betrachten mögen. Wie schauen wir auf unsere Fehler? Dürfen sie sein? Erkennen wir ihre Botschaft für unser Leben? Ihren Hinweis und ihre Empfehlung für unseren Weg?
Wenn ja, verspüren wir sicher mehr Lebensfreude in unserem Alltag und weniger Angst davor, falsche Entscheidungen zu treffen als diejenigen von uns mit dem Rotstift in der Hand.

Nun hat uns vielleicht niemand je gesagt, dass Fehler machen zum Leben dazugehört? Niemand uns je Fehlerfreundlichkeit gelehrt? Uns vorgemacht, wie es geht, aus ihnen wirklich etwas zu lernen?
Fehler machen ist kein Grund für Scham und Resignation (selbst wenn der Fehler an sich übel sein kann), sondern es birgt die Chance zu lernen in sich: Hat A nicht funktioniert oder nur Leid mit sich gebracht, versuchen wir es mit B. Und sind wir A dankbar dafür, B zu versuchen.

Mit diesem Blick werden wir gütiger, wertschätzender uns selbst gegenüber. Wir werden beweglicher und werden mehr erleben und erfahren können, denn wir erstarren nicht vor der Angst, Fehler zu machen.

Die Technik unseres persönlichen Navis ist nicht perfekt. Wir nehmen falsche Abzweigungen und werden dann Schritt für Schritt „zu uns zurück" finden. So lernen wir uns und das Leben kennen.

Alles Liebe von eurer Michaela Göddenhoff, September 2022

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Nimm dir Zeit für ihn

Sommerfest des Kreuzbund Stadtverbandes Oberhausen am 20. August 2022

Endlich - nach 2 Jahren Corona-Zwangspause-, bei schönstem Sonnenschein und heißen sommerlichen Temperaturen, konnte ein toller Tag der Gemeinsamkeit miteinander verbracht werden. Etwa 80 Personen aus den Oberhausener Kreuzbundgruppen fanden sich ab 13 Uhr auf der exzellent vorbereiteten Hundesportanlage des PSV ein. Dank der guten Kontakte eines Weggefährten wurde uns die Anlage für unser Sommerfest zur Verfügung gestellt.

Alle Helferinnen und Helfer bewiesen ganz locker und freundlich, dass sie imstande waren auch den größten Hunger so vieler Personen zu stillen. Die Warteschlange bewies, wie lecker es schmecken musste. Es gab Steaks vom Grill, Spezial-Currywurst, Pommes und schmackhafte Salate. Zum krönenden Abschluss wurden Waffeln mit Eis und heißen Kirschen gereicht.

Gut gelaunt, in angenehmer Atmosphäre, kam es zum Gedankenaustausch untereinander. Niemand fühlte sich ausgegrenzt. Das Sommerfest endete in den frühen Abendstunden. Die für die Ausrichtung Verantwortlichen und alle „helfenden Hände“ setzten sich zum Abschluss der Veranstaltung nochmal zusammen und ließen den Tag Revue passieren. Gemeinsam kamen wir zu dem Schluss:

So Corona will – werden wir auch 2023 wieder unser Sommerfest veranstalten.

Text und Bilder: F.J. Smiegel

Mal ein anderer „Gruppen-AusFLUG“

Am 24.Juli machten sich die Mitglieder der Kreuzbundgruppe Duisburg Alt-Hamborn auf, den Himmel zu erobern. Erst einmal hatten wir ein reichhaltiges Frühstück im Restaurant „CheckIn“ am Flughafen Essen/Mülheim zu bewältigen. Gut gestärkt ging es für uns dann zu Fuß über das Rollfeld zur Maschine:

Einstieg, Anschnallen, Sicherheitseinweisung,…und ab geht’s.

Bei herrlichen Wetter hatten wir eine wunderbare Sicht von oben auf Teile des Ruhrgebiets. Im Vordergrund stand aber sicherlich die Tatsache, mit diesem legendären „Roten Baron“ zu fliegen. Das ist ein Erlebnis der ganz besonderen Art. Nach einem ruhigen (aber etwas lauten!) Flug brachte uns unsere Pilotin wieder sicher zurück zum Flugplatz mit einer butterweichen Landung.

Alle waren hinterher begeistert von diesem AusFLUG.
Bei einem anschließenden alkoholfreien Umtrunk haben wir uns noch lange über die Maschine, den Flug und das Erlebnis als solches unterhalten.

Auch haben wir für uns festgestellt, dass wir in Zukunft des Öfteren gemeinsam etwas unternehmen wollen und werden.

Artur Fensky
Kreuzbundgruppe Duisburg Alt-Hamborn

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Erfüll ihm einen Herzenswunsch

„Tag der Begegnung“ des Stadtverband Bottrop

Die Zeit der Abstinenz ist vorbei!

Wir konnten uns wieder in Präsenz treffen und feiern!
Nach gut zwei Jahren des Verzichts auf unseren „Tag der Begegnung“, des Feierns im gewohnten Kreis, war die Freude und Begeisterung bei allen Anwesenden zu spüren. Auch der Himmel war dieser Meinung und die Sonne zeigte ihr volles goldgelbes Gesicht an einem strahlend blauen Himmel in voller Pracht und Wärme. Wir genossen unseren „Tag der Begegnung“ am Samstag den 2. Juli 2022 in neuer und guter Umge-bung im Pfarrsaal von St. Joseph. Alle Gruppen brachten, wie in all den Jahren zuvor, selbstgebackene Kuchen von höchster Qualität und Aussehen mit.
Die Ausgangslage war schon mal Topp, der Kuchen mundete und die Gespräche nach einer so langen Zeit wollten nicht aufhören, man fand immer neuen Gesprächsstoff. Es hatte den Anschein, als fände hier ein lange überfälliges Klassentreffen statt. Untermalt wurde das Ganze von der hervorragenden, aber manchmal zu intensiven, Musik der „Blue Band“.
Nachdem das Kuchenbuffet geplündert war und die Gespräche langsam ruhiger wurden, begann der nicht zu vermeidende offizielle Teil des Tages. Gerhard Löbert eröffnete den offiziellen Teil mit der Begrüßung der geladenen Gäste.
Er konnte Frau Bürgermeisterin Monika Budke, den Landtagsabgeordneten Herrn Thomas Gödderz, Frau Andrea Multmeier vom Paritätischen sowie Frau Raffaela Wenk vom Gesundheitsamt begrüßen. Vom DV Essen war unsere Patin Ulla Barnberg gekommen und wurde, wie unsere Freunde von der Aidshilfe und unsere Weggefährtinnen und Weggefährten von den Stadtverbänden Oberhausen und Bochum, von ihm herzlich begrüßt. Von den geladenen Bottroper Parteien konnte er nur Frau Irmgard Bobrczik von der DKP begrüßen.

Danach bat er Frau Bürgermeisterin Monika Budke auf die Bühne und übergab ihr das Rednerpult. Sie nutze es gut und begrüßte in ihrer bekannt herzlichen Art alle Anwesenden und kam dann auch schnell auf den Punkt. Sie ließ die Zeit der bis dato hinter uns liegenden Pandemie mit all seinen Einschränkungen und Auswirkungen auf die Familien, die Abhängigen und Gruppen nochmal vor-beiziehen. Sie hob den Mut zum Weitermachen mit neuen Methoden, wie dem Digitalen Gruppenabend, hervor. Sie machte ihre Überzeugung klar, um ihr Wissen, wie steinig der Weg für viele war.
Sie lobte die Anstrengungen des Kreuzbund Bottrop, immer neue Wege des Miteinander zu suchen und zu finden.
Ein neuer Meilenstein im besseren Miteinander soll die Podiumsdiskussion die am 17. August in der „Alten Börse“ in Bottrop stattfindet, darstellen, die ihre volle Zustimmung und Unterstützung fand. Zu Abschluss ihrer sehr guten Rede, wünschte sie allen im Saal noch einen schönen und unterhaltsamen Tag.

Nach der Rede von Frau Budke, wandte sich Gerhard Löbert nochmals dem Mikrofon zu und begann seinen zweiten Teil seiner Rede. Zunächst bat er alle Anwesenden, trotz der guten Laune und Stimmung, sich von den Plätzen zu erheben um der Weggefährtinnen und Weggefährten zu gedenken, die seit unserem letzten „Tag der Begegnung“ in 2019 ihre letzte Reise angetreten hatten. Danach kam er auch auf das Thema der hinter uns liegenden Pandemiezeit zu sprechen und schilderte wie schwer ein geregelter Gruppenabend zu organisieren war. Die ewig wechselnden Vorgaben und Möglichkeiten machten das Miteinander nicht einfacher. Er berichtete von der guten Zusammenarbeit mit der Vereinten Volksbank Bottrop, bei unserem Crowdfunding Projekt „Bottrop Digital“. Mit diesem Projekt, das von Frau Peters und Frau Wienforth von der Volksbank hervorragend begleitet wurde, konnten wir die Tablets für unsere Gruppen anschaffen und so die Digitalen Gruppenabende ermöglichen. Einige Gruppenmitglieder konnten die digitalen Angebote nicht wahrnehmen und waren so auf die Telefonkonferenzen und Telefongespräche angewiesen. In den „Pandemiepausen“ in denen dann mal wieder Treffen möglich waren, mussten neue Räumlichkeiten gefunden werden, da in den Seniorenzentren, der „alten Heimat“ vieler Gruppen, immer noch ein Besuch Verbot herrschte. Hier konnten uns Frau Lelgemann vom Paritätischen, sowie einige Kirchengemeinden, unterstützen.
Gerhard Löbert kam dann auch auf unsere Podiumsdiskussion, die wir wieder mit Hilfe der Vereinten Volksbank durch ein Crowdfunding auf die Beine stellen können, zu sprechen. Er freute sich darüber, dass der Oberbürgermeister Bernd Tischler hierfür die Patenschaft übernommen werde. Dann gab er noch etwas in eigener Sache bekannt. Er habe nun seit mehr als zwanzig Jahre als Stadtverbandsprecher für den Kreuzbund Bottrop zur Verfügung gestanden und sein Amt mit Leib und Seele gerne gemacht, aber nach dieser Amtszeit, werde er sein Amt in andere Hände legen. Er freute sich darüber, dass er mit Hilfe vieler Weggefährtinnen und Weggefährten den Kreuzbund Bottrop so gut in Bottrop vernetzen konnte. Er verriet auch, dass Reinold Schweiner, der auch schon seit mehr als zwanzig Jahren für den Stadtverband tätig sei, seine Ämter nach dieser Wahlperiode nicht mehr ausüben werde. Es sei nun dringend an der Zeit, dass sich einige Weggefährtinnen und Weggefährten dazu entschließen, ihre Möglichkeiten zur Weiterentwicklung aufgreifen und sich für eine Aufgabe im Stadtverband

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit. **(Erasmus von Rotterdam)**

Von lk nach re 1. vorn: G. Löbert, Fr. Bürgermeisterin Monika Budke, DV Essen Ulla Barnberg, R. Schweiner, Manfred Buchta für 40 Jahre, Franz Mikurda für 15 Jahre, Cornelia Staikowski, Eugen und Barbara Schneider,5 Jahre Mariele und Bernhard Schäfers, **von lk. nach re. Hinten:** Werner Hofes, Gerd Müller für 40 Jahre,15 Jahre Johannes Hengstermann

entscheiden mögen. Danach kam er zu den Ehrungen. Er konnte sie mit Hilfe unserer Patin Ulla Barnberg und der Bürgermeisterin Frau Monika Budke sehr gut zelebrieren. Es wurden vier Gruppenmitglieder für fünf Jahre und acht Gruppenmitglieder für fünfzehn Jahre geehrt. Aus Gruppe 6 wurde Ulf Busen und in Abwesenheit Bernhard Czychun aus Gruppe 4 für fünfundzwanzig Jahre geehrt. Eine besondere Ehrung konnte Gerhard Löbert noch vollziehen.
Er ehrte Manfred Buchta aus Gruppe 4 und Gerd Müller aus Gruppe 7 für 40 Jahre treue Mitgliedschaft und Mitarbeit im Kreuzbund. Für sie gab es, neben dem, wie für alle anderen einen schönen Blumenstrauß und ein Band von „Alt Bottrop“.

Danach war der offizielle Teil beendet und Gerhard übergab, nicht ohne sich vorher bei der Gruppe 2, die in diesem Jahr den Service sowie den Auf- und Abbau sehr gut bewältigten und an die Damen der Küche von St. Joseph, die

hervorragende Arbeit leisteten, herzlich zu bedanken, an unsere tollen Musiker der Blue Band, Franz Mikurda und Manfred Mollmann, den Weggefährten aus Gruppe 2, ab.Die Beiden wussten die Gesellschaft mit ihrer sehr guten Musik zu unterhalten. So wurde die Wartezeit auf das Essen, dass von dem sehr guten Gyros - Partyservice angerichtet und vorbereitet wurde, sehr launisch und hervorragend überbrückt. Ein Paar traute sich sogar, das Tanzbein zu schwingen. Das gute, sehr leckere und reichhaltige Essen ging wie der Tag bald zu Ende und es gingen zufriedene und satte Weggefährtinnen und Weggefährten und Gäste heim. Es war ein gelungener und schöner „Tag der Begegnung“.

Ein Bericht von Reinhold Schweiner Gruppe 4

55 Plus informiert

Wegen Corona konnte ich keine Ausflüge langfristig planen. Vor der Pandemie hatte ich immer das nächste Halbjahresprogramm in dieser Zeitschrift veröffentlicht. Das geht immer noch nicht, aber die Termine sind jetzt festgelegt. Wohin es geht werde ich am Anfang jeden Monats bekanntgeben. Ihr könnt es auf der Homepage des Stadtverband Essen unter Termine nachlesen.

Termine immer Sonntag:

Januar 2023 – 15.01. **Februar 2023 – 12.02.**
März 2023 – 19.03. **April 2023 – 16.04.**
Mai 2023 – 21.05. **Juni 2023 – 18.06.**

Zum gemütlichen Plausch, bei Kaffee und Gebäck, treffen wir uns jeden 2. Und 4. Donnerstag im Haus der Begegnung 1. Weberstraße 28 in 45127 Essen. Zu den Ausflügen treffen wir uns im Hauptbahnhof Essen in der Nähe der Information. Wer bei uns mitmachen möchte ist herzlich willkommen.

Euer Hans-Joachim Hönscher

WALLFAHRT NACH KEVELAER 2023

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Hiermit wollen wir auf eine Veranstaltung im Oktober 2023 aufmerksam machen.

Am **7. Oktober 2023** wird es für die Mitglieder des DV Essen eine Wallfahrt nach Kevelaer geben. Wir wollen schon frühzeitig darauf aufmerksam machen, damit ihr euch den Termin vormerken könnt.

Außerdem möchten wir eine Pilgergruppe bilden. Für alle die sich vorstellen können einen Teil des Weges zu Fuß und in Gemeinschafft zu laufen. Wir stellen uns eine oder zwei Etappen vor, mit Rucksack und Übernachtung.

Das alles braucht viel Vorbereitung. Wenn ihr dabei sein wollt, egal ob mit Bus oder zu Fuß, meldet euch frühzeitig.

Über die weiteren Vorbereitungen bekommt ihr rechtzeitig Bescheid.

Eure Karin Oerschkes

10 Wege, heute jemanden glücklich zu machen

**Die Fähigkeit, glücklich zu leben,
kommt aus einer Kraft,
die der Seele innewohnt** **(Marc Aurel)**

Ideale sind wie Sterne.
Wir erreichen Sie niemals,
aber wie die Seefahrer auf dem Meer
richten wir unseren Kurs nach Ihnen.

(Carl Schurz)