Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

**Betrachte jeden Tag als einen Neuanfang,
als einmalige Gelegenheit,
etwas Vollkommenes zu entdecken.**

GEMEINSAM – VORSTAND

GEMEINSAM – IMPULS

GEMEINSAM – JUNGE MENSCHEN IM KREUZBUND

GEMEINSAM – TERMINE

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum 2

GEMEINSAM – ÜBERBLICK
– Vorwort 4

GEMEINSAM IMPULS
– Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM – VORSTAND
– Klausurtagung April 2023 5
– Vorstellung Hans-Joachim Hönscher 6
– Vorstellung Monika Pätzold 6
– 26. Bundesdelegiertenversammlung vom 21.-23.04.2023 im Katholisch Sozialen Institut, Siegburg 7

GEMEINSAM - JUNGE MENSCHEN IM KREUZBUND
– Drogen – Wirkung und Folgen 8
– Interview mit Artur 9
– Bericht über Stephan 10

GEMEINSAM - ALLGEMEINES
– FAS Frauenseminar 11
– Presseinformation der Caritas 12
– Nachruf Gerd Vortkamp 14
– Nachruf Heike Alvermann 14

GEMEINSAM – TERMINE
– Kochseminar 2. Halbjahr 2023 15
– 55 Plus 2. Halbjahr 2023 15

Redaktionsschluss Gemeinsam 2/2023 ist der 18. September 2023.

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
Monika Pätzold

Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.
Fotos der GEMEINSAM sind von pixabay.com. und
Hans-Joachim Hönscher (Vorstand)

Redaktionsteam:
Monika Pätzold
Gabriele Kreyenberg
Gestaltung: Pätzold, Kreyenberg, Oberheuser
Auflage: 800
Druck:
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG
Joseph-Lenné-Str. 39a | 45131 Essen

VORWORT

Liebe Weggefährten und liebe Weggefährtinnen,

im März wurde ich auf der DV-Delegiertenversammlung für die Öffentlichkeits- und Pressearbeit gewählt.

Da ich noch nie eine Zeitung erstellt habe, wurde ich von Gabi Kreyenberg unterstützt und eingewiesen. Hierfür möchte ich mich bei Gabi sehr bedanken, denn ohne sie wäre ich doch sehr hilflos gewesen.

Bei der Erstellung der Zeitung haben wir sehr viel Spaß gehabt. Wir haben uns über die hervorragenden Berichte und Interviews gefreut. Wofür wir uns auch nochmals herzlich bedanken möchten.

Ich habe festgestellt, dass diese Arbeit für mich zur Herzens-angelegenheit geworden ist.

Monika Pätzold und Gabi Kreyenberg

Wir müssen im Leben oft eine Pause einlegen (...) und dann einen Prozess der Erneuerung in Angriff nehmen...

Sommer, Sonne und Gedanken zu unserem Patron Johannes der Täufer

Liebe Leserinne und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der St. Johannistag am 24. Juni gehört zur Sommersonnenwende. Die Tage werden wieder kürzer. Ab dem 21. Juni geht die Sonne später auf und früher unter. Mich tröstet, dass der Sommer gefühlt durch steigende Temperaturen noch deutlich an Fahrt gewinnen wird. Sommer verbinde ich mit Eisdielenbesuchen, Schwimmbadbesuchen, Urlaub, Sommerferien, Erholung. Manche stimmt es allerdings auch wehmütig, dass die Tage (schon) wieder kürzer werden. In Schweden wird die Sommersonnenwende gefeiert. Mittsommer ist in Schweden das zweitgrößte Fest nach Weihnachten.

Seit Menschengedenken ist das Sonnenjahr mit Riten begangen worden. Die Stärke des Christentums war, dass es diese Riten nicht verbot, sondern anders deutete und mit neuem Inhalt füllte.

An Weihnachten ist das gut gelungen. Wurde im Römischen Reich in der dunkelsten Zeit des Jahres das Fest des Sol invictus - des unbesiegbaren Sonnengottes - begangen, so nahmen die Christen dies auf und feierten genau da die Geburt des Lichtes der Welt. „Christus verus sol“ - Christus ist die wahre Sonne. Jesus bringt Licht und Wärme in unser Leben.

Nicht ganz so prägend ist das mit der Sonnenwende im Sommer gelungen. Aber auch dieser Höhepunkt im Jahr wurde sehr bewusst gefüllt mit dem Geburtstag Johannes des Täufers, dessen am 24. Juni gedacht wird. Jedes Jahr begehen wir freitags davor oder danach unseren Abend der Begegnung und feiern zuvor im Dom die Hl. Messe anlässlich unseres Patronatsfestes. Johannes der Täufer ist der Schutzpatron des Kreuzbundes. Wir ehren ihn als Vorbild im Glauben.

Und es gibt wirklich viele Gründe, Johannes als Vorbild zu nehmen. Einen der Gründe finden wir im Johannesevangelium im 3. Kapitel. Dort finden wir eine Rede Johannes des Täufers: Ihr selbst seid meine Zeugen, dass ich gesagt habe: Ich bin nicht der Christus, sondern ich bin vor ihm her gesandt. ... Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen. Seine Überzeugung: „Jesus ist wichtig“ und seine Bescheidenheit: „hinter ihn trete ich zurück und für ihn bin ich da“ - machen ihn zum Vorbild. Und weil die Menschen sich Johannes genau in dieser Haltung merken wollten, wird sein Geburtstag auf den Tag genau ein halbes Jahr vor Jesus begangen (Jesu Geburt am 24. Dezember, die Geburt des Johannes am 24. Juni). Die Verbindung beider wollte man im Sonnenjahr abbilden: „Er muss wachsen!“ sagt Johannes über Jesus - die Sonne nimmt mit der Geburt Jesu nach der Wintersonnenwende an Kraft zu. „Ich muss abnehmen!“ sagt er über sich - die Kraft der Sonne nimmt nach der Sommersonnenwende ab.

Wir feiern Johannes des Täufers und ehren ihn, weil er ein Wegweiser bleibt, der zu Jesus führt - bis heute!

Ingo Mattauch, geistlicher Beirat DV Essen

**Träume sind der Schlüssel zum Glück.
Seine Träume wahr zu machen
ist der Schlüssel zum Erfolg.**

Neuer Vorstand trifft sich zur konstituierenden Vorstandssitzung und anschließenden Klausur

Oben von links: Michaela Göddenhof, Monika Pätzold, Ulla Barnberg, Ingo Mattauch, Michael Hülsen. **Unten von links:** Ingo Häfner, Karin Oerschkes, Monika Drabiniok, Werner Schehler, Hans-Joachim Hönscher

Bereits eine Woche nach der Diözesandelegiertenversammlung traf sich der Vorstand in der WOLFSBURG wieder, um gemeinsame Ziele zu formulieren, wie die zukünftige Arbeit des DV – Vorstands weitergehen soll.

Zunächst erhielten die neuen Vorstandsmitglieder Monika Pätzold (P+Ö) und Hajo Hönscher (Seioren55+) eine Menge Informationen zu ihren neuen Ämtern rund um die Vorstandsarbeit. Alle Arbeitsbereiche des geschäftsführenden Vorstands als auch die der Beisitzer wurden ausführlich besprochen. Dabei wurde immer wieder deutlich, dass es keinen Bereich gibt, der allein und für sich ist.
Innerhalb des DV Essen ist die Zusammenarbeit mit den Stadtverbänden von entscheidender Bedeutung. Vernetzung beginnt im Vorstand und führt sich fort in den Gremien des Bistums und/oder auf Landesebene. Der bewährte inhaltliche Austausch mit den Kreuzbund – Diözesanverbänden in NRW sowie mit den anderen Sucht – Selbsthilfeverbänden soll weiter gepflegt werden.

Michael Hülsen

Im Leben kommt es nicht darauf an, was man besitzt, sondern darauf was man tut.

Beisitzer Hans-Joachim Hönscher („Senioren 55+“)

Ich bin 71 Jahre alt, Witwer und habe vier Töchter und fünf Enkelkinder. Seit 1998 bin ich in der Gruppe Essen-Mitte 1 und seit November 2007 bin ich Gruppenleiter.

Im Januar 2014 habe ich den Gesprächs- und Aktivkreis „55 Plus“, als Gruppenleiter, übernommen. Diese Arbeit mach ich mit Herzblut und möchte meine Erfahrungen weitergeben. Der Kreuzbund hat mir sehr geholfen, 25 Jahre Abstinent zu bleiben und das möchte ich durch gute Arbeit im DV wieder gut machen.

Aber außer Kreuzbundarbeit habe ich auch noch andere Hobbys. Das ist die Modellbahn und Fotografieren. Das Familienleben darf auch nicht zu kurz kommen. So ist jeder Tag ausgefüllt und nie langweilig.

Auf meine neue Aufgabe freue ich mich sehr und werde versuchen es gut zu machen.

Hans-Joachim Hönscher

Monika Pätzold

Ich heiße Monika Pätzold, bin 61 Jahre und Rentnerin, verwitwet und kinderlos. Seit 2001 lebe ich in zufriedener Abstinenz. Seit 2002 bin ich Kreuzbundmitglied.

Meine Hobbys sind nähen, stricken, schwimmen, Wassergymnastik und im Fitnessstudio trainieren.

Bisher war ich Gruppenmitglied ohne weitere Funktionen. Da ich seit dem 01.04.23 Rentnerin bin, habe ich die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im DV Essen übernommen. Ich kenne Abhängigkeit nicht nur als Betroffene, sondern auch als Mitbetroffene durch meinen Vater und Bruder. Mein Vater ist bereits verstorben, mein Bruder ist seit ca. 10 Jahren an dem Korsakow-Syndrom erkrankt.

Mein Wunsch ist es, dass Abhängigkeit nicht mehr verschwiegen wird, denn nur so finden Betroffene und Mitbetroffene Wege aus der Sucht.

Nur wer der Melodie seines Herzens folgt, ist wirklich frei.

Das ist mein Motto: Alles ist möglich, wenn man es von ganzem Herzen will.

Monika Pätzold

26. Bundesdelegiertenversammlung vom 21.-23.04.2023 im Katholisch Sozialen Institut, Siegburg

Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß eröffnete die 26. Bundesdelegiertenversammlung und begrüßte alle Delegierten und Gäste. 90 stimmberechtigte Delegierte waren anwesend. Unser Weggefährte Willi Denkert (stellv. Vorsitzender) vom DV Köln begrüßte alle Teilnehmenden und wünschte einen guten Verlauf. Der Impuls und der für Samstagabend geplante Gottesdienst mussten wegen der Erkrankung von Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesversbandes, ausfallen. Stattdessen wurde gemeinsam das Verbandsgebet gebetet und das Verbandslied gesungen. Anschließend folgte das Gedenken an die verstorbenen Weggefährtinnen und Weggefährten. Unter TOP 4 kamen aktuelle Informationen aus dem Bundesverband: Die Arbeitsgruppe „Digitalisierung“ schlägt die Nutzung von Microsoft-Teams für die Verbandsarbeit vor. Eine entsprechende Plattform könnte verwendet werden für Video-Konferenzen, den Austausch von Dateien, die Bereitstellung von Materialien und eine Fotodatenbank. Sie sollte zunächst nur der Ebene der Geschäftsführungen/Vorstände zur Verfügung stehen. In diesem Zusammenhang wird Dr. Michael Tremmel (Referent des Kreuzbund BV) die DV per Mail abfragen, ob sie über ein Microsoft-365-Abo verfügen oder ob sie interessiert sind, es sich zu beschaffen. (Der Vorstand des DV Essen arbeitet schon seit mehreren Jahren mit Microsoft Teams).

Von links: Michael Hülsen, Anette Gesing, Jutta Cosson, Gerd Löbert

Anschließend kamen unter TOP 5 die Entgegennahme der Berichte: a) Tätigkeitsbericht der Bundeskonferenz 2021 (Niederschrift); b) Jahresbericht des Bundesvorstandes; c) Geschäftsbericht des Bundesgeschäftsführers; d) Prüfbericht der Finanzkommission. Die Berichte befinden sich im Download-Bereich der Homepage www.kreuzbund.de und können dort eingesehen werden. Die Entlastung der Bundeskonferenz/Entlastung des Bundesvorstands beantragte Herbert Rogge (Finanzkommission/DV Mainz). Die Bundeskonferenz wurde per Akklamation einstimmig entlastet. Auch der Bundesvorstand wurde einstimmig entlastet.

Unter TOP 8 gab es folgende Anträge an die Bundesdelegiertenversammlung gem. § 9 Abs. 2 und 3 der Satzung, nämlich den Antrag des Bundesvorstandes auf Reduzierung der Rückerstattung aus Mitgliedsbeiträgen, den Antrag des Bundesvorstandes auf Übernahme der Fahrtkosten für DV-Teilnehmende an Bundesveranstaltungen sowie den Antrag des Bundesvorstands zur grundsätzlichen Einführung von digitalen Organsitzungen. Gerald Krieger (DV Würzburg) stellte im Namen der sieben bayerischen DV den Änderungsantrag, die Maßnahmen auf drei Jahre zu begrenzen, um dann nochmals zu überprüfen.

In der anschließenden Diskussion meldete sich auch u.a. unsere Delegierte Barbara Kölsch zu Wort. Sie hätte sich mehr Transparenz über das genaue Einsparpotenzial der Anträge gewünscht, um den Delegierten eine Entscheidungsgrundlage an die Hand geben zu können. Diese Zahlen seien erst auf Anforderung geliefert worden. Idealerweise hätten sie den DV schon im Vorfeld der Delegiertenversammlung vorgelegen. Kritische Beiträge kamen auch aus dem DV Berlin sowie vom Berichterstatter. In der anschließenden offenen Abstimmung wurde der Antrag 8 a einstimmig angenommen. Der Antrag 8 b wurde mit 4 Gegenstimmen angenommen. Der Antrag 8c wurde bei zwei Enthaltungen einstimmig angenommen.

Unter TOP 12 fanden die Wahlen zum Bundesvorstand statt. Andrea Stollfuß, DV Köln stellte sich zur Wiederwahl. Auch ihre drei Stellvertreter Franz E. Kellermann, DV München u. Freising sowie Gerd Iser, DV Mainz und Rüdiger Blomeyer, DV Osnabrück traten nochmals an. Der gesamte Bundesvorstand bekam in geheimer Wahl nochmals das Vertrauen der Bundesdelegierten. Wir vom DV Essen freuen uns auf die weitere sehr gute und konstruktive Zusammenarbeit mit dem Bundesvorstand! Des Weiteren fanden die Wahlen für die Arbeitsbereichs-

Du allein bestimmst dein Schicksal

leitungen sowie für die Finanzkommission statt. Näheres auch hier auf der Homepage des kreuzbund.de!

Als Fachteil wurde das Thema „Kooperation von beruflicher Suchthilfe (Caritas) und Sucht-Selbsthilfe (Kreuzbund) besprochen. Als Gäste wurden fünf Suchtreferenten aus verschiedenen Diözesancaritasverbänden begrüßt, u.a. auch unser Diözesanrefernt Martin Stockmann vom DiCV Essen. Die Inhalte des Fachteils können gerne bei mir unter m.huelsen@kreuzbund-dv-essen.de angefordert werden. (Dies würde den Rahmen des Berichts sprengen!) Das Thema soll auf der digitalen Herbst-Arbeitstagung am 7. Oktober 2023 vertieft werden. Die Vorbereitung übernehmen Marianne Holthaus, Dr. Michael Tremmel und Dr. Daniela Ruf.

Zum Schluss möchte ich mich bei unseren Bundesdelegierten Anette Gesing, Barbara Kölsch, Jutta Cosson und Gerd Löbert bedanken. Ich finde, wir haben uns ganz gut für dieses Wochenende vorbereitet. Unsere Vorbesprechungen waren toll und wir sind wieder als Team aufgetreten. Das waren auch die letzten Bundesdelegiertenversammlungen von Jutta Cosson und Barbara Kölsch. Euch danke ich ganz besonders für die lange Zeit.
Wir werden Euch vermissen! Und für die nächste BDV freue ich mich schon auf unsere neuen Bundesdelegierten Artur Dlubala vom SV Mülheim und Ralf Bögershausen vom SV Duisburg!

Michael Hülsen, Diözeanvorsitzender

GEMEINSAM JUNGE MENSCHEN IM KREUZBUND

Drogen - Wirkung und Folgen

eine Auswahl	Chemisch	Wirkung	Langzeitfolgen
Heroin, Opium, Morphium	aus dem Saft der Mohnpflanze, auch chemisch verändert	löst Ängste und Spannungen; Desorientierung	psychische und körperliche Abhängigkeit
Kokain, Speed	aus Kokablättern, Amphetamin synthetisch	Euphorie, Unruhe, Anstieg der Pulsfrequenz	hohes psychisches Abhängigkeitspotential
Poppers, Lachgas, Klebstoffe	Nitrite, Distickstoffmonoxid Lösungsmittel	Erweiterung der Blutgefäße, Rausch mit Glücksgefühl	Hirn- und Nervenschädigung, Leber-& Nierenschädigung
Ecstasy, MDA, MDE	Amphetaminderivate	Euphorie, trance-ähnliche Zustände	Veränderung des Serotonin-Systems im Gehirn, Depressionen
LSD, Pilze	Lysergsäure-diathylamid, Psilocybin	Intensivierung & Verfremdung von Wahrnehmungen	Toleranzbildung, Depressionen und Schizophrenie
Schnaps, Wein, Bier	Ethylalkohol, Ethanol	Enthemmung, Reaktionsstörung, Aggressivität	psychische und physische Abhängigkeit, Zerstörung von Gehirnzellen
Tabak	Nikotin	Anregend bei Müdigkeit, Beruhigung bei Nervosität	schwere physische und psychische Abhängigkeit, Krebs, Thrombosen
Haschisch, Marihuana	THC-Tetrahydrocannabinol	Gefühlszustände und Sinneseindrücke werden verstärkt	Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächnisses

Grafik: APA, Quelle: Check IT/ Wiener Drogenkoordination

Junge Menschen im Kreuzbund: Interview mit Artur

„Mein Gehirn ist wie ein Garten, mit verschiedenen Blumen, Pflanzen, aber auch mit Unkraut. Mein Suchtgedächtnis. Entfernt man das Unkraut nicht regelmäßig, überwuchert es und man kommt allein nicht mehr klar. Ich brauche Hilfe. Meine Selbsthilfegruppe ist mein Kleingartenverein.“ Artur

Artur, 36 Jahre, seit 4 Jahren Kreuzbundmitglied in Mühlheim, Polytox, Substanzmißbrauch,Alkohol, Marihuana, Amphetamine, Kokain und Ketamin

K: Wann und wie war dein Einstieg in die Sucht?

A: Ich war 11 Jahre alt, als in unserer Schule Suchtprävention zum Unterricht gehörte und ich auf die verschiedensten Suchtmittel aufmerksam wurde. Das alles so gefährlich und abhängig machend sein sollte, konnte ich mir nicht vorstellen. Wenn alle wissen wie gefährlich es ist und trotzdem nehmen, kann es dann so schlimm sein? Fazit, ausprobieren und eigene Meinung bilden.

K: Du hast angefangen regelmäßig zu konsumieren, wie waren deine ersten Empfindungen und Erlebnisse?

A: Allen Präventionsmaßnahmen und Informationen zum Trotz stellte ich fest, das der Konsum von Marihuana mir ganz gut gefiel. Ich konnte über alles lachen egal wie blöd es war. Alles schmeckte besser, machte mehr Freude. Ich konnte entspannt und leicht durchs Leben gehen, egal wie doof vorher alles war.

ES WAR EINFACH TOLL

K: Was kam nach dem Marihuana?

A: Mit 15 habe ich Speed ausprobiert, das zeigte allerdings nicht die gewünschte Wirkung. Diese Substanz wirkt bei mir paradox, da eine ADAS Erkrankung vorliegt. Das wusste ich allerdings nicht. Andre Suchtmittel mussten hoch dosiert genommen werden um die gewünschte Wirkung zu zeigen. Dann aber fühlte ich mich stark und unantastbar. Hatte auch nie das Gefühl von Abhängigkeit.

K: Wann hast du gemerkt das sich in deinem Verhalten was ändern muss?

A: Mit 27 gab es mehrere Brüche in meinem Leben. Meine langjährige Freundin hat mich verlassen und der Kontakt mit meiner Familie war komplett abgebrochen. Ein Jahr lang habe ich mich dem Rausch hingegeben und bin zu meinem Glück, an einem Abend, mit meinem Fahrrad, in eine Polizeikontrolle geraten. Sie haben mich mit 2,4 Promille und diversen andren Drogen im Blut erwischt und gerichtlich wurde mir verboten, weiter mit dem Fahrrad zu fahren. Das hat mich geschockt.

K: Was hat das mit dir gemacht und wie waren deine nächsten Schritte?

A: Ich habe meine Familie um Hilfe gebeten und bekommen. Sich selbst eine Abhängigkeit ein zu gestehen war ein wichtiger Schritt. Dazu kam noch eine Langzeittherapie. Leider bin ich wieder Rückfällig geworden.

K: Wie lange dauerte der Rückfall?

A: Ich habe ein Jahr gebraucht, bis ich zu einer zweiten Therapie bereit war.

K: Was war anders nach der zweiten Therapie?

A: Der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Ich habe verschiedene Gruppen in verschiedenen Verbänden besucht und unterschiedliche Arbeitsweisen kennen gelernt. Es gibt junge Menschen die sind so weit der Gesellschaft entrissen, dass sie eine feste Struktur und feste Führung brauchen z. B. NA, AA. Für mich war das nicht gut. Bei anderen Verbänden steht immer noch der Alkohol im Vordergrund. Ständiges reden von Saufdruck und trocken werden hat mich nicht angesprochen. Ich fühlte mich nicht abgeholt.

K: Wann bist du dann zum Kreuzbund gekommen?

A: 2018 habe ich eine Gruppe in Mühlheim besucht und ich bin bis heute Mitglied in dieser Gruppe.

K: Was war anders in dieser Gruppe?

A: In dieser Gruppe wurde erstmals von Abstinenz gesprochen, das hat mich zum Bleiben veranlasst. Schnell habe ich in den Gesprächen mit erfahrenen Gruppenmitgliedern gemerkt, das die Probleme und Auslöser einer Sucht, unabhängig von dem Suchtmittel, die gleichen sind. Das hat mir ein Gefühl der Zugehörigkeit gegeben. Auch habe ich im Laufe der Jahre gemerkt, es ist wichtig immer weiter an sich zu arbeiten. Wie in einem Garten.

K: Was sind deine Wünsche an die Suchtselbsthilfe, den Kreuzbund?

A: Akzeptanz und Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Suchtmitteln. Gemeinsamkeiten der substanzbezogenen Sucht, Alkohol, Drogen, oder Spielsucht erkennen und an neue Gruppenteilnehmer*innen weitergeben. Das Suchtmittel spielt keine Rolle, unser Erleben mit der Sucht verbindet uns alle mit einander und macht uns stark und kompetent.

Artur und Karin

Junge Menschen im Kreuzbund: Bericht von Stephan

„Verantwortung macht mich stark und selbstbewusst. Ich habe ein Ziel. Zufriedene Abstinenz bedeutet für mich keinen Stillstand und kein Zurück, sondern nach vorne gehen."

Stephan, 43 Jahre, mehrfachabhängig, Alkohol, Cannabis, Amphetamine, Kokain.
Seit 3 ½ Jahren clean. Seit 2 Jahren Mitglied im Kreuzbund e.V..

Während meiner letzten Therapie im St. Camillus Krankenhaus in Duisburg, habe ich zum ersten Mal Kontakt mit dem Kreuzbund bekommen. Die sympathische Vorstellung von Manfred hat mich überzeugt und angesprochen. Ich fühlte mich abgeholt und der Entschluss eine Selbsthilfegruppe zu besuchen stand für mich fest.

Der erste Gruppenabend hat mich positiv überrascht. Es wurde über Gemeinsamkeiten gesprochen, die Art des Suchmittels spielte keine Rolle. Es tat gut Gehör in einem vertrauensvollen Miteinander zu finden.

Im Laufe der nächsten Zeit habe ich verschiedene Seminare und Schulungen des Kreuzbundes besucht. Auch habe ich viele informative Gespräche mit verantwortlichen Menschen im Kreuzbund geführt. Auch über die Stadtgrenzen hinaus. Zudem rutschte ich bald in die Rolle des Gruppenleiters.

Je mehr ich über den Kreuzbund und die Suchtselbsthilfe erfuhr, umso größer wurde der Wunsch mich noch mehr zu engagieren. Ein großer Rückhalt bei diesem Wunsch war meine Frau. Auch sie merkte, dass ein aktives Mitarbeiten in der Selbsthilfe ihr gut tut. Als Gruppenleiter war ein Kontakt zum Stadtteam gegeben, und als dort zwei Plätze frei wurden und man uns anbot mitzuarbeiten, haben meine Frau und ich nicht lange überlegt und zugesagt.
Das war ein großer Vertrauensbeweis für uns beide.

Meine Frau arbeitet im Team Homepage mit, Digitalisierung und die Angehörigenarbeit liegen ihr sehr am Herzen. Durch die Arbeit im Stadtteam habe ich gelernt, wie wichtig es für mich ist, gemeinsam an einem Strang zu ziehen und immer im Dialog mit Menschen, dem Team des Stadtverbandes, der Caritas und anderen Institutionen zu bleiben.

Große Unterstützung habe ich von Franz Josef erfahren. Sein persönliches Engagement etwas zu bewegen, neue Wege aufzuzeigen, Netzwerke zu schaffen und sein Vertrauen in mich haben in mir noch einmal eine andere Wahrnehmung der Suchtselbsthilfe ausgelöst.

ES IST IMMER EINE VERÄNDERUNG MÖGLICH.

Den Vorsitzt im Stadtverband Duisburg zu übernehmen, hat in mir unterschiedliche Reaktionen in Gang gesetzt. Ist es noch zu früh, schaffe ich das, wird es mir nicht zu viel und überfordere ich mich mit dieser Aufgabe?
Auf der anderen Seite ist mir klar, bis jetzt hat meine ehrenamtliche Tätigkeit viele positive Veränderungen mit sich gebracht. Im Job und privat läuft es richtig gut.

Ich kann etwas bewirken und Menschen motivieren in die Selbsthilfegruppen zu kommen. Mein Ziel ist es jüngere suchtkranke Menschen in unsere Gruppen zu integrieren und Suchtselbsthilfe attraktiv zu gestalten. Ich möchte Kontakte über die Stadtgrenzen hinaus pflegen, Vernetzung vorantreiben und dem Kreuzbund ein Gesicht geben. Abschließend ist noch mal zu sagen, dass für mich diese Aufgaben und die Arbeit im Stadtverband Duisburg tatsächlich ein besonderer Weg sind und mein Rückfallrisiko minimiert.

Im Leben geht es nicht darum, schnell zu sein.

Verantwortung zu übernehmen, Zeit zu investieren, Kontakte zu knüpfen hat mich stark und selbstbewusst gemacht. Über seinen Schatten zu springen und etwas Neues zu wagen, birgt zwar Risiken, bringt aber auch viele tolle Momente und Inspirationen.

Stephan und Karin

ECHT JETZT? EINFACH FRAU SEIN IM HIER UND JETZT

Verbandsübergreifendes Frauenseminar AK Frauen und Sucht FAS NRW
11.03 – 12.03 2023 Wolfsburg Mühlheim

Referentin Ina Rath M.A. Sozialtherapeutin Suchtselbsthilfe

Nach einer, durch Corona verursachten Zwangspause, war es dem AK Frauen und Sucht in diesem Jahr möglich, ein Frauenseminar anzubieten. Frauen der Alois Freundeskreise, BKE, Kreuzbund, AN und der freien Suchthilfe Wuppertal haben daran teilgenommen. Und so haben wir uns an diesem Wochenende mit dem“ FRAU SEIN“, dem HIER UND JETZT und der ACHTSAMKEIT beschäftigt.

Wie können wir Frau sein, ohne uns klein zu machen, dass hier und jetzt genießen und achtsam mit uns umgehen. Stress vermeiden und mit negativen Emotionen umgehen. Wichtig war es somit auch, auf uns zu schauen und zusammen zu tragen, was uns als Frau ausmacht und was wir schön an uns finden.

Erarbeitete Beispiele für das was wir sind.
Empathisch, mutig, stark, Netzwerkerinnen, sozial kompetent, zickig, sensibel, sexy, aber auch Mütter, Partnerinnen, Kolleginnen, Freundinnen, und wir kämpfen mit Hormonen, Wechseljahren und vielen Wendepunkten in unserem Leben.

Jedes Seminar setzt auch eine gewisse Erwartungshaltung voraus und auch da war es wichtig, zu schauen, was erwarten die Frauen von diesem Wochenende.

Erarbeitete Beispiele
Neue Methoden erlernen, Energie tanken, Ich sein – Frau sein, Offenheit, erkennen was mir fehlt, Entspannung, wie kann ich Authentisch sein, in mir ruhen, Achtsamkeit, mentale Gesundheit. Austausch auf Augenhöhe.

Es gibt verschiedene Methoden und Werkzeuge, die es uns ermöglichen im Hier und Jetzt zu leben. Die Achtsamkeit und der Atem gehören dazu.

Achtsamkeit bezeichnet man den Zustand der Geistesgegenwart, in dem Bewusst das hier und jetzt wahrgenommen wird, ohne es zu bewerten, oder sich gar von Emotionen, Erinnerungen, oder in Gedanken ablenken lassen.
Klingt einfach, ist es aber nicht. Besonders wir Frauen tuen uns schwer, einfach wir zu sein. Ständig machen wir uns über alles Mögliche Gedanken und bewerten.

Ein ganz wichtiger Baustein ist unser **Atem**. Der Atem lässt uns leben und kann unsere Sinne unterstützen. So haben wir in Gruppen oder Einzelübungen mit Atemtechniken, Meditation und Fantasiereisen gearbeitet. Dem Kopf eine Pause gönnen, negative Emotionen und Stress ausblenden. Im Wechsel dazu an verschiedenen Themen gearbeitet, offen über persönliche Probleme gesprochen, immer ohne Beurteilung und Bewertung. Nicht einfach, aber es geht, wenn wir uns konzentrieren.

Und wir haben gesungen.
Denn das **Singen** macht glücklich und ist gesund. Wir lernen tief ein und auszuatmen, so wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt und das wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Psychische Gesundheit bedeutet auch, weniger Suchtpotential, Zufriedenheit und Glück. Es war ein sehr abwechslungsreiches Wochenende, mit tollen, offenen Frauen. Ich denke, jede Frau konnte etwas für sich oder ihre Gruppe mit nach Hause nehmen.

In einer Abschlussrunde erarbeitet Beispiele
Einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, Entschleunigung, sich vergeben, neue Impulse, Klarheit, Gemeinschaft achtsam erleben, Bewertungen weglassen, Zeit nehmen – Zeit für mich, wachgerüttelt worden, Dankbarkeit empfinden, Gefühle zulassen, weiter entwickeln, neues entdecken, Achtsamkeit beim Essen, den Atem als Anker betrachten.

Vielen Dank an alle Frauen die an diesem Seminar teilgenommen sowie an Ina Rath die uns kompetent und achtsam durch das Seminar geführt hat.

Karin Oerschkes

Nichts ist unmöglich, wenn du dein Leben lebst.

caritas

caritas im ruhrbistum

Caritasverband
für das Bistum Essen e.V.

Presse-Information

Essen, 30. Januar 2023

Cannabis-Eigengebrauch: Prävention statt Strafe

Die Caritas setzt sich für Prävention, Wissensvermittlung und Aufklärung im Umgang mit Drogen ein.

Essen. „Der Gebrauch von Cannabis zu Genusszwecken“ – zu diesem Thema trafen sich am Freitag, 27. Januar 2023, die Mitglieder des Caritas-Fachausschusses Sucht, Suchtselbsthilfe und Aids mit Vertreterinnen und Vertretern des Kreuzbundes, dem Sucht-Selbsthilfe-Verband der Caritas im Bistum Essen. Rund 25 haupt- und ehrenamtlich Tätige diskutierten die von der Bundesregierung geplante Gesetzesänderung zur Entkriminalisierung und kontrollierten

Bild: (v.l.n.r.) Anke Duarte, Leiterin des Caritas-Suchthilfezentrums in Schwelm; zugeschaltet Dr. Daniela Ruf, Fachreferentin Deutscher Caritasverband; Martin Stockmann, Caritas-Diözesanreferent; Michael Hülsen, Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen; Dr. Christiane Erbel, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. NRW. (Foto: Caritas | Nicola van Bonn)

Abgabe von Cannabis an Erwachsene. Neben der medizinisch erlaubten Anwendung sollen künftig auch Produktion, Vertrieb und Verkauf zu Genusszwecken erlaubt sein.

Einig waren sich alle darin, dass ein Politikwechsel dringend notwendig sei. „Prävention und Hilfe müssen an erster Stelle stehen, nicht die Strafverfolgung“, bekräftigte Kerstin Öhl, Referentin für Suchthilfe und Psychiatrie beim Caritasverband für die Diözese Mainz, die online zugeschaltet war. Das bisherige Eckpunkte-Papier der Bundesregierung sei bereits das Ergebnis einer breit angelegten Diskussion, an der auch Fachleute der Wohlfahrtsverbände und Selbsthilfegruppen beteiligt waren. Demzufolge soll es Erwachsenen zukünftig erlaubt sein, Cannabis für den Eigengebrauch in lizenzierten Verkaufsstellen zu erwerben. 20 bis 30 Gramm monatlich sind im Gespräch. Anbau, Vertrieb und Verkauf werden staatlich kontrolliert.

Als Erfolg bewertete Öhl die Abkehr von der bislang repressiven Eindämmungspolitik. „Dem Drogenhandel den Krieg zu erklären, verhindert nicht den Handel und nicht den Konsum“, bilanzierte Öhl das Scheitern einer Politik, die hauptsächlich auf Kriminalisierung gesetzt habe. Die Zahl von Menschen, die wegen illegalen Drogenbesitzes inhaftiert sind, ist in der Tat hoch, wie einem Bericht der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht zu entnehmen ist. Demzufolge saßen zum Stichtag 31. März 2018 fast 13 Prozent aller Inhaftierten wegen eines Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz ein. Die Beschaffung illegaler Suchtmittel über den Schwarzmarkt birgt darüber hinaus enorme Gesundheitsrisiken, weil Cannabis und andere Drogen oft künstlich gestreckt und mit synthetischen Substanzen vermischt werden. Ziel ist es deshalb auch, dem Schwarzmarkt mit dem Verkauf von Cannabis in lizenzierten Shops langfristig das Wasser abzugraben.

Von Sucht Betroffene nicht länger zu stigmatisieren und zu kriminalisieren, forderte auch die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen (ARWED e.V.) Dr. Christiane Erbel. Sie stellte ein Positionspapier des Fachausschusses Suchtselbsthilfe NRW (FAS NRW) vor, das sich für einen grundsätzlich anderen gesellschaftlichen Umgang mit Drogen – ganz gleich ob illegal oder legal – stark macht. Es müsse mehr für Prävention, Wissensvermittlung und Aufklärung getan werden. Ein umfassendes Jugendschutzkonzept sei nötig wie auch ein gesellschaftliches Klima, das jeder Person eine bewusste Entscheidung für oder gegen den Gebrauch von Suchtmitteln ermöglicht.

So fordert die Caritas zum Beispiel ein klares Werbeverbot und eine unabhängige wissenschaftliche Begleitung und Evaluation der kontrollierten Cannabis-Abgabe. Steuereinnahmen aus Anbau und Verkauf von Cannabis sollen zu einem fest vereinbarten Prozentsatz in Präventionsmaßnahmen, Beratungsstellen und die Behandlung Suchtkranker sowie in den Kinder- und Jugendschutz investiert werden. Auch neue Regeln für die Straßenverkehrssicherheit werden angemahnt.

Dass mit der kontrollierten Abgabe von Cannabis eine neue Welle von Suchtgefährdeten in die Beratungsstellen strömt, hält Dr. Daniela Ruf vom Deutschen Caritasverband für unwahrscheinlich. Die per Video zugeschaltete Expertin verwies auf positive Erfahrungen in anderen europäischen Ländern, wie Portugal. „Es kommt darauf an, die Auswirkungen genau zu beobachten und zu evaluieren, um gegebenenfalls gesetzlich nachzusteuern“, so Ruf.

Insgesamt habe sich die Diskussion des oft emotional aufgeladenen Themas bereits auffallend versachlicht, stellten mehrere Experten und Expertinnen den positiven Effekt der geplanten Gesetzesänderung heraus. An die Politik richtete Öhl den Appell, auch weiterhin dafür zu sorgen, dass die Suchtberatung auskömmlich finanziert werde, um den steigenden Anforderungen an Prävention und Aufklärung gerecht werden zu können.

Die Kooperationstreffen des Caritas-Fachausschusses Sucht, Suchtselbsthilfe und AIDS mit dem Kreuzbund Diözesanverband und den dazugehörigen Stadtverbänden im Bistum Essen haben eine lange Tradition und sind bundesweit einmalig. (nvb)

Nur diejenigen, die es wagen, über ihre Grenzen hinauszugehen, können herausfinden, wie weit sie wirklich gehen können...

NACHRUF

Leider muss ich allen Weggefährtinnen und Weggefährten des Kreuzbund – Diözesanverband Essen e.V. mitteilen, dass

Frau Heike Alvermann

am 09.04.2023 verstorben ist.

Frau Alvermann war Mitarbeiterin der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle der Caritas (PSBB) im Bereich der cse.ruhr.

Sie half allen Hilfe suchenden suchtkranken Menschen, sich von dieser Sucht zu befreien. Dies geschah mit großer Hilfsbereitschaft, Herzenswärme und Menschlichkeit. Viele Kreuzbundmitglieder können heute durch die Hilfe von Frau Alvermann ein suchtmittelfreies Leben führen.

Auch für den Stadtverband Essen ist der Tod von Frau Alvermann ein großer Verlust, da sie diesem immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden hat.

Wir werden Frau Alvermann vermissen.

Ursula Barnberg *Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.*

Großzügige Spende der Familie Vortkamp aus Bottrop

Die Familie unseres verstorbenen Weggefährten ***Gert Vortkamp*** † spendete dem Kreuzbund Diözesanverband Essen einen Betrag von 1030,00 € für das Seminarwesen. Diese Summe kam anlässlich der Beisetzung von Gert zusammen. Im Namen des Kreuzbund DV Essen e.V. bedanken wir uns für diese großzügige Geste. Wir versprechen, das Geld zweckgebunden zu verwenden.

Michael Hülsen, Diözesanvorsitzender

Es gibt keine Zeit, um glücklicher zu sein als das Hier und Jetzt.

Gute Nachrichten für unsere Köche/innen der Kochseminare

Da die Preise für Lebensmittel und Energiekosten so heftig gestiegen waren, haben wir, als wir die Kurse für 2023 planten, die Preise erhöhen müssen.

Auf der letzten Vorstandsklausur haben wir nun beschlossen, die Kochseminare besonders zu fördern, da wir sie für eine gute und wichtige Sache ansehen.

Sie fördern die Gemeinsamkeit, die Teamarbeit, geben jeder Menge Ideen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und machen obendrein noch viel Spaß.

Das heißt, die Kochseminare werden ab November 15 € kosten, der Rest wird vom DV Essen bezuschusst. Das sind in diesen teuren Zeiten doch mal gute Nachrichten.

Es gibt in 2023 noch folgende Kurse:

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 Pasta-variationen werden gerne mit Fleisch und Fisch kombiniert.*

02.12. 2023 *Weihnachtsbäckerei - Plätzchenduft liegt in der Luft. Tolle Plätzchenrezepte für den Weihnachtsteller.*

Ich würde mich freuen, wenn Ihr auch mitmacht.

Eure Monika Drabiniok

55 Plus informiert

Die Termine für die Ausflüge 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:

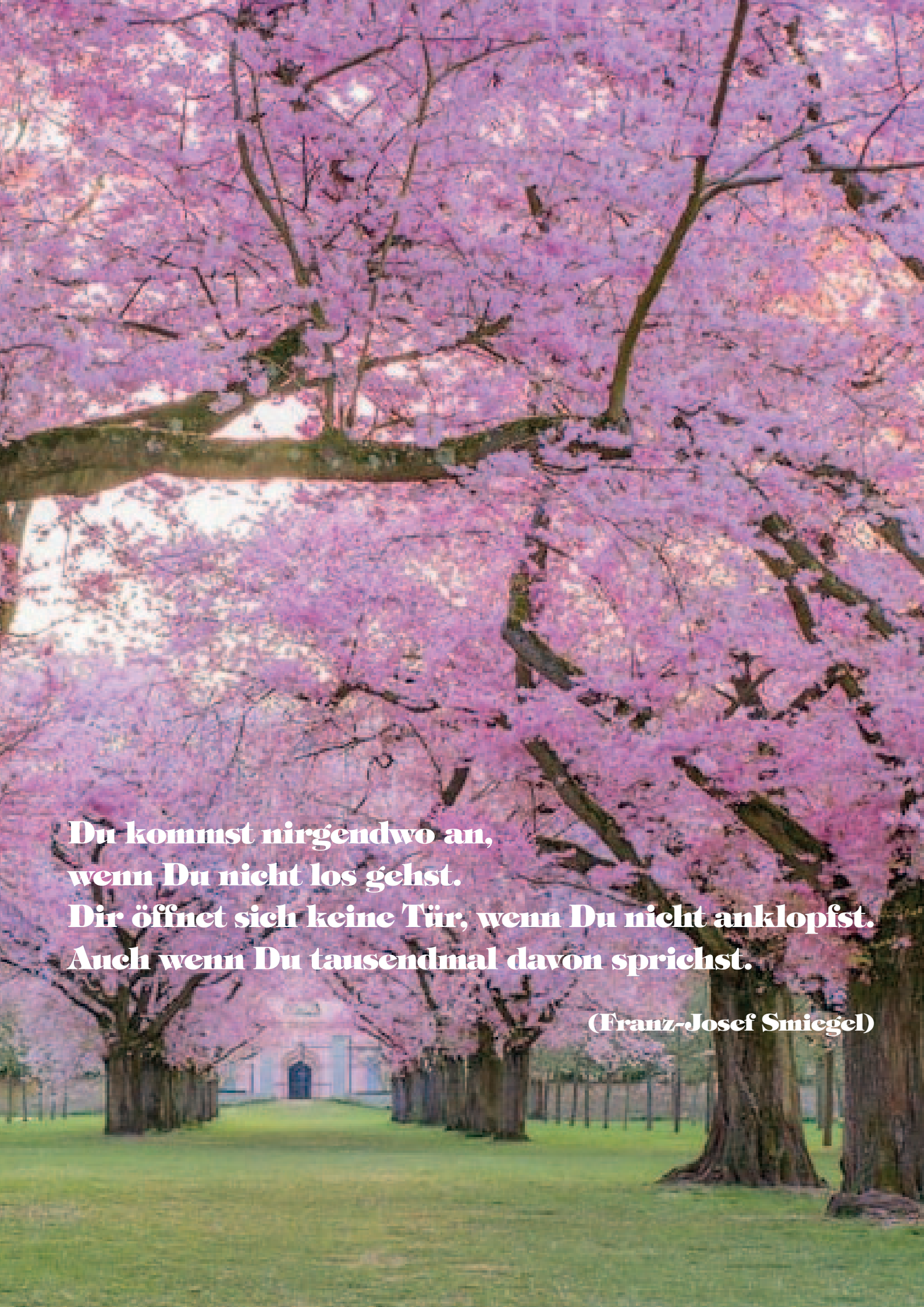
16. Juli 2023 **20. August 2023** **10. September 2023** **15. Oktober 2023** **19. November 2023** **10. Dezember 2023**

Zu den Ausflügen treffen wir uns im Hauptbahnhof Essen, um 10:00 Uhr, in der Nähe der Information. Wer bei uns mitmachen möchte ist herzlich willkommen.

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.

Euer Hans-Joachim Hönscher

**Die Entscheidungen,
die wir treffen, bestimmen,
was für ein Leben wir führen.**



Du kommst nirgendwo an,
wenn Du nicht los gehst.
Dir öffnet sich keine Tür, wenn Du nicht anklopfst.
Auch wenn Du tausendmal davon sprichst.

(Franz-Josef Smiegel)