Gemeinsam

offen(er)leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

**Schön ist eigentlich alles,
was man mit Liebe betrachtet.**

(Christian Morgenstern)

GEMEINSAM – NACHRUF

GEMEINSAM – EHRUNGEN

GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN

GEMEINSAM – TERMINE

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum 2

GEMEINSAM – ÜBERBLICK
– Vorwort 3

GEMEINSAM IMPULS
– Geistlicher Impuls 4

GEMEINSAM – NACHRUF
– Wilhelm Wietkamp 5

GEMEINSAM - DANKE
– Danke an die Krankenkassen 6

GEMEINSAM - EHRUNGEN
– Ehrenplakette der Stadt Bottrop – Gerhard Löbert 7
– 25 Jahre Abstinenz – Hans-Joachim Hönscher 8

GEMEINSAM – AUS UNSEREN GRUPPEN
– 40 Jahre Kreuzbundgruppe Osterfeld 9

GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN
– Gesundheitstage in Gelsenkirchen 9
– Kreuzbund Wallfahrt nach Kevelaer 10
– Tag des offenen Ateliers 11

GEMEINSAM – WISSENSWERTES
– Kokain 12
– Cannabis 13

GEMEINSAM – LEBENSWEISHEIT
– Der Mensch im Spiegel 14

GEMEINSAM – TERMINE
– Gemeinsam Kochen beim KEFB Bochum 15
– 55 Plus informiert 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: Monika Pätzold

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

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

VORWORT

Liebe Weggefährten und liebe Weggefährtinnen,

das Jahr 2023 geht zu Ende.
Ein sehr trauriges und ereignisreiches Jahr.
Ereignisse die dieses Jahr die besinnliche Adventszeit überschatten.

Adventszeit heißt:

- Plätzchen backen
- Wohnung schmücken
- Bei Kerzenschein und Tee sich mit Freunden und Familie treffen
- Weihnachtsmärkte besuchen
- Eine friedvolle und besinnliche Zeit

In diesem Jahr überschatten die Kriege, Terrorangriffe, Entführungen und Gewalt unser Leben.
Das macht mich sehr traurig und ich verstehe das nicht. Was ist an Gewalt und Machtspiel so schön??????
Warum können wir unseren Mitmenschen nicht mit Toleranz, Hilfsbereitschaft, Liebe, Respekt, Bewunderung und Freude gegenübertreten??

2012, mein Mann war gerade verstorben, da habe ich genau solche Mitmenschen und Nachbarn erlebt.
In meiner Nachbarschaft leben Deutsche, Türken, Franzosen, Polen, Rumänen, Christen, Moslems und Juden.
Wir konnten alle miteinander Kaffeetrinken, Essen austauschen und uns gegenseitig helfen. Mir wurde die Wohnung renoviert und ich habe auf die Kinder aufgepasst. Wenn ich von der Arbeit nach Hause kam, wurde ich im Sommer draußen direkt mit einer Tasse Kaffee begrüßt.

Ich wünsche euch ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2024.

Monika Pätzold

Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen.
(Gicero)

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, Leserinnen und Leser,

in den letzten Jahren ist es vielerorts in der Welt dunkler geworden: im welt-, geo- und klimapolitischen Bereich, im kirchlichen Raum und für so manche auch im privaten Umfeld. Unzählige Menschen sterben in Kriegen und kriegerischen Auseinandersetzungen, aktuell stehen uns hier die Ukraine sowie Israel besonders vor Augen, Frauen, Männer und Kinder in den Dürregebieten unserer Erde verhungern, immer mehr Menschen leiden unter den Folgen des nicht mehr aufzuhaltenden Klimawandels, Christinnen und Christen in großer Zahl wenden sich aufgrund des Missbrauchskandals von der Institution Kirche ab.
Und hier bei uns in Deutschland wissen viele nicht mehr, wie sie angesichts steigender Energie- und Lebenshaltungskosten ihren Alltag finanzieren sollen. Es ist dunkler geworden.

In all dem Dunkel, das uns umgibt, in all den Nächten der Angst und des Zweifels, in all unserer Enttäuschung, Trauer und Wut ist es überlebensnotwendig, dass wir die Hoffnung auf eine gute Zukunft nicht verlieren und das Vertrauen darauf, dass Veränderung zum Besseren hin möglich ist. Dazu brauchen wir aber auch Orte und Zeiten, die uns Hoffnung schenken, Hoffnungsorte und -zeiten, an denen uns Hoffnungsworte zugesprochen werden.

Wallfahrtsorte wie zum Beispiel Kevelaer, wohin wir Mitte Oktober mit 25 Weggefährtinnen und Weggefährten pilgerten, sind solche Hoffnungsorte, da uns an ihnen einer, der selbst alles Dunkel des Lebens durchlitten hat, Leben und Zukunft verheißt. Unsere christlichen Feste und Feiern, wie die Adventszeit und das kommende Weihnachtsfest sind solche besonderen Zeiten. In unseren Dunkelheiten, Sorgen und Ängsten möchte Jesus in uns die Zuversicht wachhalten, dass uns Zukunft geschenkt ist und er auf dem Weg in diese Zukunft an unserer Seite geht.
So verheißt uns der Advent und verkündet uns Weihnachten, dass Gott sich nicht aus unserer Welt und unserem Leben heraushält, auch wenn wir ihn manchmal nicht spüren, seine Gegenwart nicht zu erkennen vermögen; er ist der Immanuel – Gott mit uns!

Was uns Weihnachten verkündet, Gott ist mit uns, das können wir auch in unserem Alltag erfahren. Wir können und dürfen Ihm begegnen im persönlichen und im gemeinschaftlichen Gebet, im Betrachten der Heiligen Schrift und der Begegnung mit ihm in seinem lebendigen Wort, in vielen Zeichen, Gesten und Taten christlicher Nächstenliebe …, nicht zuletzt in den Gruppentreffen und Begegnungen unseres Kreuzbundes, in gegenseitiger Begleitung und Bestärkung zu einem gelingenden Leben in zufriedener Abstinenz, denn es gilt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Matthäus 18,20)
Die Botschaft von Weihnachten, Gott wird für uns Mensch, feiern wir nicht nur als historisches Ereignis, sondern vor allem als Grund der Hoffnung heute.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/Euch frohe und gesegnete Weihnachten und ein gutes Neues Jahr

Ingo Mattauch, geistlicher Beirat DV Essen

Die Welt gehört dem, der in ihr mit Heiterkeit nach hohen Zielen wandert.

(Ralph Waldo Emerson)

GEMEINSAM NACHRUF

† Pastor Wilhelm Wietkamp

21.03.1939 – 11.09.2023

Mit Trauer haben wir von unserem Weggefährten Willi Wietkamp Abschied genommen.

Willi Wietkamp war 1978 Gründungsmitglied des Kreuzbund Landesverbandes Oldenburg und dort bis 1989 Geistlicher Beirat. Von 1989 bis 2014 war er Geistlicher Beirat des Kreuzbund DV Essen und von 2005 bis 2012 Geistlicher Beirat des Bundesverbandes. Er war u.a. lange Jahre Leiter der bistumsinternen Suchtberatung (BISU).

Durch das Wirken von Pastor Wietkamp entstand eine gefestigte Verbindung und Nähe zu unserem Bistum in Essen und den handelnden Personen. Natürlich auch unterstützt durch seine damalige Tätigkeit als Leiter der bistumsinternen Suchtberatung. Pastor Wietkamp empfand es als Achtung und Wertschätzung der Arbeit des Kreuzbundes und seiner Mitglieder im Bistum Essen, dass die Begleitung unserer jährlichen Hl. Messe anlässlich unseres Patronatsfests Johannes des Täufers im Dom zu Essen mit Mitgliedern des Domkapitels gefeiert wurde. Für diese Nähe und dieses Einfühlen in die von Sucht Betroffenen und die Angehörigen hatte Pastor Wietkamp gesorgt. Er stellte immer den Menschen in seiner Einzigartigkeit in den Vordergrund. Er wurde nicht müde zu betonen, dass Alkoholismus eine behandlungsbedürftige Krankheit ist. Das Thema „Scham- und Schuldgefühle“ hatte für ihn einen besonderen Stellenwert. Damit hatte er den Menschen wieder Selbstachtung und Selbstwertgefühl zurückgegeben. Er hat uns gelehrt, nicht stolz auf die Abstinenz zu sein, sondern eine tiefe Dankbarkeit zu empfinden. Und uns damit gezeigt, dass es Jemanden gibt, der uns – Betroffene und Angehörige gleichermaßen – auf dem steinigen und schwierigen Weg aus der Sucht begleitet, unterstützt und behütet.

Pastor Wietkamp hatte nie in seiner Arbeit auf die Konfession geschaut. „Weil wir katholisch sind, sind wir für alle offen“. Und er mahnte uns: „Wir sind ein Selbsthilfe – und Helferverband. Wir dürfen nicht warten, bis die Menschen zu uns kommen. Wir müssen zu ihnen gehen!“ Dies wollen wir als Ansporn verstehen für unsere weitere Arbeit im Kreuzbund!

Wir werden Willi Wietkamp nicht vergessen und sein Andenken in Ehren halten.

Für die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund DV Essen

Michael Hülsen

Von links: Michael Hülsen, Wilhelm Wietkamp, Thorsten Wesseling

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 2023 als Pauschalförderung einen Betrag von **22.154,43 EUR**.

Ebenfalls im Rahmen der **kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Teil II** wurde uns eine finanzielle Zuwendung in Höhe von **17.065,60 EUR** avisiert. Erhalten haben wir davon eine Abschlagszahlung für die Seminar- und Weiterbildungsarbeit in Höhe von **9.611,25 EUR**.

Der Restbetrag wird uns nach Vorlage des Verwendungsnachweises (Januar 2024) 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, 25.10.2023

Ursula Barnberg, Geschäftsführerin / Monika Drabiniok, Kassiererin

Gemeinsam Sucht überwinden

Gerhard Löbert wurde mit der Ehrenplakette der Stadt Bottrop geehrt.

Von links: Bernd Schenke, Gerhard Löbert, Bernd Tischler

In diesem Jahr überreichte der Oberbürgermeister der Stadt Bottrop, Bernd Tischler und die Bürgermeisterin Monika Budke und der Bürgermeister Klaus Strehl, an zehn Bürgerinnen und Bürger, die sich zum Wohle der Allgemeinheit und der Stadt engagiert haben, die Ehrenplakette der Stadt Bottrop in Silber. In seiner Laudatio, für Gerhard Löbert, hob Oberbürgermeister Bernd Tischler die Arbeit und Aufgabenstellung und Leistung des Kreuzbundes und die hervorragende Arbeit von Gerhard Löbert, der seit mehr als zwanzig Jahren für den Kreuzbund Stadtverband Bottrop tätig ist, hervor.

Seit Beginn seiner Amtszeit hatte er das Ziel, Suchtkranken sowie Angehörigen/Partnerinnen bzw. Partnern einen Weg zu einer zufriedenen und dauerhaften Abstinenz und einem zufriedenen Weiterleben mit neuen Perspektiven aufzuzeigen.

Er hat erreicht, dass Sucht im Bewusstsein der Bürgerinnen und Bürger, als das wahrgenommen wird, was es ist, eine Krankheit und hat den Kreuzbund in der Gesellschaft ankommen lassen. Gerhards freundlicher und kollegialer Umgang mit allen Weggefährtinnen und Weggefährten machen seine und die Arbeit des Kreuzbund Stadtverband Bottrop, dem alle Gruppenleitungen des Kreuzbund Bottrops angehören, zu einer Erfolgsgeschichte.

Auf Grund dieser Leistungen, hat Gerhard Löbert zu Recht diese Anerkennung verdient und bekommen.

Die feierliche Veranstaltung im Kammerkonzertsaal wurde von Nelly Balanick und Linda Aretz, von der Musikschule Bottrop begleitet. Im Anschluss der Verleihung wurde ein kleiner Imbiss und Getränke angeboten.

Reinhold Schweiner

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.
(Mark Twain)

25 Jahre Abstinent

Am 01.09.1998 habe ich eine Therapie in Fredeburg angetreten. Dort habe ich mich sehr wohl gefühlt. Ich hatte eine gute Gruppe, in der ich auch neue Freunde gefunden habe, mit den ich heute noch regen Kontakt habe. Nach einiger Zeit der Therapie hat es bei mir klick gemacht und ich habe gemerkt, dass ich auch ohne Alkohol lachen und lustig sein kann.

Im schönen Sauerland habe ich die Natur um mich herum wieder wahrgenommen. Das hat mir viel gegeben. Darum habe ich mir gesagt: du fährst jedes Jahr zum Ehemaligentreffen und gehst regelmäßig in die Selbsthilfegruppe, auch wenn ich keine Lust habe. So ist es auch gekommen. Jeden Dienstag in die Gruppe und jedes Jahr zum Ehemaligentreff. So bin ich jedes Jahr 3-5 Tage nach Fredeburg gefahren.

In Fredeburg wird man für 10, 20 und 25 Jahr Abstinenz geehrt. Als Eintrittskarte bekommt man jedes Jahr ein Namensschild. Diese Schilder habe ich gesammelt und dieses Jahr alle mitgenommen und an eine Schnur gebunden. Die Schilderkette steckte ich in mein „SAUERLAND TÄSCHKEN“ und nahm sie mit zur Ehrung. Auf der Bühne musste ich dem Publikum, auf Wunsch einer leitenden Angestellten, die Kette zeigen. Ich bin stolz auf mich, dass ich schon so viele Jahre abstinent bin.

Suche die kleinen Dinge,
die dem Leben mehr Freude geben.
(Konfuzius)

Wegen der Pandemie fand 2020 und 2021 kein Ehemaligentreff statt. Aus diesem Grund habe ich auch „nur“ 23 Namensschilder.

Euer Hans-Joachim Hönscher

Juli 2023

Die Kreuzbundgruppe feiert ihr 40-jähriges Bestehen

Gründung der KB Gruppe Osterfeld 1 1983

Die Chronik der Gruppe beginnt 1983 in Sterkrade.

Rolf Ottomeier, damaliger Gruppenleiter der Gruppe Sterkrade 2, wollte den Kreuzbund nach Osterfeld holen. Nach Gesprächen mit Pfarrer Balling von der Auferstehungsgemeinde an der Kapellenstraße bekam die Gruppe dort einen geeigneten Raum. Diese Selbsthilfegruppe **Osterfeld 1** wurde zu groß, sodass 1988 die Gruppe geteilt werden musste. Herr Ottomeier ging mit 15 Gruppenmitgliedern nach Osterfeld in die Kirchengemeinde St. Marien Rothebusch, die damals vom Pfarrer H.P.Gosselke geleitet wurde. Die zurückgebliebenen Teilnehmer, gründeten die KB-Gruppe „Osterfeld 2“ deren Leitung Peter Albers übernahm.

Das heißt Gruppe Osterfeld 1 ist seit 1988 --- also 35 Jahre --- in dieser Kirchengemeinde!

Seit der Gründung treffen wir uns jeden Montag von 18.30 bis 20.00 Uhr im Gemeindehaus an der Leutweinstraße, um über Probleme aller Art zu sprechen. Denn diese gibt es nicht nur im Suchtbereich. Über das rege Gruppenleben, außerhalb der wöchentlichen Treffen, werden Seminare, Grillfeste, Eisessen und andere alkoholfreie Aktivitäten durchgeführt. Die Gruppe, konnte in all den zurückliegenden Jahren, eine Konstante Personenzahl halten. Es sind Betroffene und Mitbetroffene aller Altersgruppen vertreten. Eine entsprechende Feier, mit gutem Essen und netten Gesprächen, fand in der letzten Juniwoche statt. Leider ist es aber schwer geworden Nachfolger für offizielle Aufgaben zu finden.

Gruppenleiter Jürgen Delai
Stellvertretender Gruppenleiter Franz-Josef Smiegel

Gesundheitstage in Gelsenkirchen

Vom 29. August 2023 bis zum 31. August 2023 fanden im Hans-Sachs-Haus (Rathaus Gelsenkirchen) die diesjährigen Gesundheitstage des Jugendamtes der Stadt Gelsenkirchen statt. In Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund Gelsenkirchen hatten wir vom Blauen Kreuz der evangelischen Kirche Gelsenkirchen Buer einen Infostand und einen Stuhlkreis in der Halle.

Am ersten Tag der Veranstaltung, hatten sich 350 Schülerinnen und Schüler mit ihren Lehrern angemeldet. Wir hatten viele Gespräche mit den Schülern und auch die Lehrer zeigten großes Interesse an dem, was wir angeboten hatten. Unser Stuhlkreis war oft mit Schülern belegt. Am 2. Tag, hatten wir gedacht es wird ruhiger, falsch gedacht, denn es hatten sich nochmals drei weitere Schulklassen angemeldet. Es kamen an diesem Tag über 500 Schüler und Schülerinnen. Die Gespräche im Stuhlkreis waren noch intensiver. Nach 6 Stunden Gespräche ohne Pause waren wir geschafft. Der dritte Tag, also der letzte Tag, dieser Veranstaltung war entspannter, da die Schüler schon älter waren. Es wurden aber an diesem Tag auch die Tore für die Bürger und Bürgerinnen der Stadt Gelsenkirchen geöffnet. Auch die älteren Menschen waren bei uns am Stand willkommen. An diesem Tag hatten wir Unterstützung aus der Ortskruppe Beckhausen. Da wir an den ersten beiden Tagen keine Zeit hatten mit den anderen Mitstreitern ins Gespräch zu kommen, hatten wir nun auch die Zeit, mit den anderen in Kontakt zu treten. Die Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund Gelsenkirchen hatte an allen drei Tagen super geklappt.
Auch wir vom BKE hatten viel Spaß bei der Veranstaltung.
Die nächste Veranstaltung steht schon vor der Tür.

Verfasser: Heinz Hoven BKE Gelsenkirchen Buer,
Rita Kräft StV. Gelsenkirchen

Die gute Zeit fällt nicht vom Himmel, sondern wir schaffen sie selbst, sie liegt in unserem Herzen eingeschlossen.
(Fjodor M. Dostojewski)

Kreuzbund Wallfahrt nach Kevelaer

Am 13.10.2023 traf sich die Laufgruppe in Weeze. Nachdem wir uns kennengelernt haben ging es los. Wir waren mit sechs Personen, die sich über den Jakobsweg Richtung Kevelaer in Marsch setzten. Es ging immer an der Niers entlang. Das Wetter und die Stimmung waren sehr gut. Bei Kaffee und Kuchen machten wir am Tierpark Weeze eine kleine Rast.

Besonders schön fand ich die unberührte Natur um uns herum. Am Hotel angekommen waren wir sehr stolz die 17 km ohne Blessuren überstanden zu haben.

Am 14.10.2023 trafen wir um 10:00 Uhr die anderen Pilger zur Hl. Messe in der Wallfahrts-Basilika. Bis 11:45 Uhr nutzten wir die Zeit für gute Gespräche und trafen uns zum Pilgergebet am Gnadenbild. Anschließend gab es Mittagessen im Priesterhaus. Die Kreuzwegbetrachtung im Pax-Christi-Forum fand um 13:45 Uhr statt. Die freie Zeit bis 17:00 Uhr konnte jeder für sich nutzen.

Ingo Mattauch, unser geistlicher Beirat vom DV Essen, kam zur Abschlussandacht, diese wurde in der Kerzenkapelle gehalten. Es war eine sehr schöne Andacht mit einer guten Predigt, die sehr gut in die Zeit passte. Höhepunkt dieser Andacht, war die feierliche Weihung der Wallfahrtskerze des DV Essen.

Dann verabschiedeten wir uns und es ging auf die Heimreise.

Die Pilgerfahrt war sehr gut organisiert und hat allen Teilnehmern/innen gut gefallen. Der schöne Tag hätte mehr Kreuzbund-Pilger/innen verdient.

Hans-Joachim Hönscher

Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.
(Walt Disney)

TAG DES OFFENEN ATELIERS

AK Kreativität FAS NRW

Referent:
Tavor Ziapour Kunsttherapeut im Kamillushaus Essen

Der Saarländer Künstler, Josef Kochems, hat in einem Interview gesagt, Malen bedeutet Empfindungen und Gefühle zu verarbeiten und darzustellen. Kunst bedeutet Transparent machen des inneren Wesens, des Erlebens, des individuellen Denkens. Es geht bei diesen Kreativ Tagen nicht darum, ein Kunstwerk zu erschaffen, sondern einen Zugang zu unserem Innersten zu finden.

Es ist in einer Kunstübung nicht entscheidend, ob der- oder diejenigen, talentiert sind. Entscheidend ist der Prozess an sich. Es gibt kein Falsch, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und so starteten wir nach einer Vorstellungsrunde und Einführung mit Lockerungs- und Fingerübungen in den Tag.

Die erste Übung war klassisch mit Papier und verschiedenen Buntstiften. Als Übung sollten die einzelnen Blätter mit am Rand gesetzten Punkten versehen werden. Es wurde intensiv gearbeitet. Waren Fragen da, half uns Herr Ziapour weiter. Es sind unterschiedliche Bilder entstanden. Jedes Bild wurde besprochen. Wie haben wir uns gefühlt, was haben wir empfunden und was sehen wir in unseren Werken?
Wir sind Vielfalt, ein Fluss der Gemeinsamkeit, wir sind auf dem Weg, die Gedanken sind frei, wir sind individuell, wir sind im Hier und Jetzt, wir lassen los.

Nachdem die Bilder an den Punkten verbunden, aufgehängt waren, entstand noch mal ein ganz anderer Eindruck. Wir sahen Dynamik, Farbspiele, Aktivitäten, Kraft und Energie. Zufrieden konnten wir die Mittagspause genießen.

Nach der Pause ging es in das Formen und Gestalten. Der Ansatz war eine Geschichte über einen Schiffsbruch. Ich durfte einen Gegenstand vom Schiff mitnehmen und schaffte es auf eine einsame Insel. Hier träumte ich und fand ein magisches Geschenk, welches aber nur bei der Person wirken kann, der ich es schenkte. Dies war eine schwierige Aufgabe, für die wir den ganzen Nachmittag Zeit hatten. Diese Zeit brauchten wir auch. Es wurde geformt, geritzt, verworfen und neu begonnen.

Und wieder sind wunderbare Geschichten geformt worden. Die Besprechung der einzelnen Werke war oft sehr emotional. Mit der fantasievollen Gestaltung konnten wir Gefühle und Empfindungen ausdrücken. Was wünsche ich mir, wo vor möchte ich mich schützen, wo liegt meine Kraft, was will ich noch erreichen, wofür bin ich Dankbar, manchmal möchte ich mich verstecken. Zuletzt sollten wir unser magisches Geschenk an einen anderen Teilnehmer*innen in der Gruppe weitergeben. Menschen zu beschenken, die man kaum kennt und das zu begründen, war am Ende noch mal eine Anspruchsvolle Übung.

Es war ein intensiver, mit vielen Geschenken und heilenden Momenten versehener Kreativtag.

Ich hoffe das wir die Reihe der Kreativen Arbeitstage in Zukunft weiterführen können und bedanke mich bei allen Teilnehmer*innen und ganz besonders bei Herr Ziapour für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und den vielen wertvollen Anregungen.

Karin Oerschkes

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.
(Mark Aurel)

Wissenswertes zu Kokain

Substanz:

Kokain (Benzoylecgninmethylester) wird aus den Blättern des südamerikanischen Kokastrauches (Erythyoxylon coca) gewonnen.

Erscheinungsform: weißes oder gelbliches, kristallines, bitter schmeckendes Pulver oder Stein.

Konsumform: Kokain wird in der Regel geschnupft, kann aber auch geraucht (Crack/Freebase) oder gespritzt werden.

Dosierung: mittlere Dosis geschnupft: 50-100 mg, bei Daueruser*innen bis zu 300 mg; geraucht: 50-350 mg, gespritzt: 70-150 mg.

Wirkung:

Verengung der Blutgefäße, Anstieg der Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck. Unterdrückung von Müdigkeit, Hunger und Durst. Euphorie, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, stark gesteigertes Selbstvertrauen, Bewegungsdrang, Unruhe, Redseligkeit, Wegfall von Hemmungen und Ängsten, erhöhte Risikobereitschaft. Abnahme der Kritik- und Urteilsfähigkeit. Beim Runterkommen: Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Angstgefühle und ein starker Drang zur Wiedereinnahme => Craving <=.

Wirkungseintritt: geschnupft nach 2-3 Minuten, geraucht oder gespritzt schon nach einigen Sekunden.

Wirkungsdauer: geschnupft: 30-90 Minuten, geraucht oder gespritzt 5-20 Minuten.

Risiken und Nebenwirkungen:

Schlafstörungen, Gereiztheit, Aggressivität, Angst- und Wahnzustände, Depressionen, Gedächtnis-/ Konzentrationsstörungen. Hyperaktivität; nervöse Zuckungen und stereotype Bewegungen, Muskelkrämpfe und Muskelzittern, krampfhafte Verengungen der Herzgefäße, im Extremfall Herzinfarkt oder Hirnschlag bei Überdosierung (für Ungewöhnte 3-4 mg pro kg Körpergewicht).
Beim Rauchen von Freebase und Crack sind durch die Ablagerungen von Verbrennungsrückständen (Aschereste) Schädigungen der Lung und der Atemwege möglich.

Langzeitrisiken: Bei chronischem Konsum: psychische Abhängigkeit, =>Craving <= (unwiderstehliche und unkontrollierbare Lust auf Konsum), Angststörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Depressionen, Kokainpsychose mit paranoiden Wahnzuständen und Halluzinationen, Veränderungen der Denkabläufe, bleibende Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der intellektuellen Fähigkeiten; nervöse Zuckungen, Krampfanfälle, Veränderungen der Bewegungsabläufe, chronische, nur schwer heilende Entzündungen und Schäden der Nasenschleimhaut und der Nasenscheidewand, Schäden an Herz, Leber, Haut Blutgefäßen und Zähnen, Schwächung des Körperabwehrsystems.

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

(Antoine de Saint-Exupery)

Wissenswertes zu Cannabis

Substanz:

Cannabisprodukte werden aus der Hanfpflanze hergestellt. Tetrahydrocannabiinol (THC) ist der wichtigste psychoaktive Wirkstoff der rund 400 chemischen Substanzen der Hanfpflanze.

Erscheinungsformen: Marihuana (Gras) besteht aus getrockneten Blüten und jungen Blättern der weiblichen Pflanze; Haschisch (Shit) ist das getrocknete Harz aus den Drüsenhaaren der Pflanze.

Konsumformen: Cannabisprodukte werden meist mit Tabak gemischt und geraucht (Joints,) Wasserpfeife, Bons etc.), seltener getrunken (als Tee) oder gegessen (Space Cake, Joghurt).

Dosierung: Der THC-Gehalt kann von Sorte zu Sorte sehr stark variieren. Neue Pflanzensorten enthalten bis zu 25% THC.

Wirkung:

Entspannend, appetitanregend, Gefühle werden intensiviert, Gelassenheit, Euphorie und/oder grundlose Heiterkeit stellen sich ein. Das Zeiterleben wird verändert (meist verlangsamt). Bei hoher Dosierung kann Cannabis leicht halluzinogen wirken; die Konzentrationsfähigkeit und die Merkfähigkeit können temporär während des Rauschs beeinträchtigt werden.

Wirkungseintritt: geraucht innerhalb weniger Minuten, gegessen erst nach 0,5-2 Stunden.

Wirkungsdauer: geraucht 1-2 Stunden, gegessen 8-14 Stunden(!)

Risiken und Nebenwirkungen:

Anstieg von Herzschlag- und Pulsfrequenz, Rötung der Augen, Mundtrockenheit, übermäßiges Hungergefühl (Fressflash). Schwindelgefühle, Übelkeit und Erbrechen können vor allem beim erstmaligen Konsum auftreten. Bei hohen Dosen können Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufkollaps, unangenehme Gefühlsintensivierungen, im schlimmsten Fall Paranoia und depressive Verstimmungen auftreten.

Langzeitrisiken: Wenn du häufig und regelmäßig konsumierst, besteht die Gefahr psychischer Abhängigkeit. Auch Symptome einer leichten körperlichen Abhängigkeit können sich einstellen; bei plötzlicher Abstinenz sind Schweißausbrüche, Hitze-/Kälteschauer, Appetitlosigkeit und Einschlafschwierigkeiten sowie Gereiztheit möglich.

Bei chronischem Konsum besteht die Gefahr von Realitätsverlust; möglich ist auch eine Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses und der Motivationsfähigkeit.

Durch das Rauchen kommt es bei chronischem Konsum zu einer gesteigerten Anfälligkeit für Atemwegsbeschwerden (Bronchitis, Luftröhren- und Lungenentzündungen u.a.). Da Cannabisrauch in der Regel tiefer inhaliert und der Rauch länger in der Lunge gehalten wird, sind Joints schädlicher als Zigaretten.

Sich an den einfachen Dingen des Lebens zu erfreuen, bedeutet sein Leben zu genießen.

(Japanische Weisheit)

DER MENSCH IM SPIEGEL

Wenn du wieder einmal alles erreicht hast, was du wolltest, dir jeder anerkennend Lob und Beifall zollt und die Welt dich für einen Tag zum Gewinner macht, dann stell dich vor diesen Spiegel, schau hinein und höre, was der Mensch darin dir zu sagen hat.

Es ist weder dein Vater noch deine Mutter, weder deine Frau noch dein Mann oder Partner*in, es sind auch nicht deine Freunde, vor deren Urteil du bestehen musst. Der einzige Mensch, dessen Meinung für dich zählt, ist der, der dich aus dem Spiegel anschaut.

Viele Menschen halten dich für entschlossen und aufrecht. Sie nennen dich einen wundervollen Mann oder eine phantastische Frau, doch der Mensch im Spiegel nennt dich schlicht Versager, wenn du ihm nicht ehrlich und offen in die Augen schauen kannst.

Auf ihn und nur allein auf ihn kommt es an. Kümmere dich nicht um die anderen, denn nur der Mensch, den du im Spiegel siehst, ist bis ans Ende deiner Tage stehts bei dir. Du hast erst dann die schwierigste aller Prüfungen wirklich bestanden, wenn er dein bester Freund geworden ist.

Auf deinem ganzen Lebensweg kannst du die Welt betrügen und belügen und dir anerkennend auf die Schulter klopfen lassen, doch dein Lohn werden Kummer, Trauer und Schuldgefühle sein, wenn du den Menschen im Spiegel betrogen, belogen, enttäuscht hast.

Unsere wahre Aufgabe ist es glücklich zu sein.
(Dalai Lama)

Gemeinsam Kochen beim KEFB Bochum

Auch für 2024 haben wir schöne und spannende Kochkurse für Euch ausgewählt.

10.02.2024 Provence: Kunst- Kultur-Kulinarisch

Unsere Leiterin Frau Stefanie Schmidt ist in den Sommermonaten als Reiseleiterin tätig. Mit ihr wollen wir die Sehenswürdigkeiten der Provence auf einer virtuellen Führung entdecken und im Anschluss, während des Kochkurses, mit dem Gaumen erkunden. Frau Schmidt entführt uns auf dieser virtuellen Tour, durch die verschiedenen Regionen der Provence, durch historische Städte und traumhafte Landschaften und lässt uns auch bei der Zubereitung der Gerichte am Lebensgefühl dieser Region teilhaben.

02.03.2024 Levante Küche – Orientalische Köstlichkeiten des östlichen Mittelmeerraums

Die trendige Levante - Küche ist weit mehr als die traditionelle Länderküche Syriens,
Israels, Jordaniens und der Libanons.
Die Gerichte basieren auf typisch orientalischen Gerichten, bei denen frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze eine große Rolle spielen. Es werden kleine Speisen zubereitet, die ein ganzes Menü ersetzen und dazu einladen, ungezwungen mit Gästen an einer Tafel zu sitzen.

09.11.2024 südafrikanische Küche

Die südafrikanische Küche hat viel zu bieten. Sie ist geprägt von indischen, indonesischen, britischen und niederländischen Einflüssen - es wird viel kombiniert und kräftig gewürzt. Und das ist gut so, denn so können wir dank südafrikanischer Rezepte ganz neue Kreationen entdecken.

07.12.2024 Weihnachtsmenü

Feine Rezeptideen für ein mehrgängiges Menü - die Voraussetzung für ein gelungenes Festessen zu Weihnachten. Von der Vorspeise bis zum Dessert ein Genuss!

Ich würde mich freuen, wenn Ihr auch kommt.

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 www.Kreuzbund-essen.de unter Termine/Aktuelles nachlesen.

Termine immer Sonntag:

16. Januar 2024 18. Februar 2024 17. März 2024 14. April 2024 12. Mai 2024 16. Juni 2024

Zu den Ausflügen treffen wir uns im Hauptbahnhof Essen, um 10:00 Uhr, in der Nähe der Information.

Die Termine sind nicht verbindlich und können auch auf einen Samstag verlegt werden.

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.

Wer bei uns mitmachen möchte ist herzlich willkommen. Wir würden uns über neue Mitstreiter, auch aus anderen Stadt-, Kreisverbänden freuen. Schön wäre auch, wenn die Gruppenleiter die monatlichen Schreiben an die Gruppe *weitergeben.*

Euer Hans-Joachim Hönscher

Verbandsgebet

Guter Gott, in Jesus Christus hast du uns
deine barmherzige Liebe gezeigt.

Erfüllt von deinem Geist hat er:

- Gefesselten die Befreiung verkündet;
- Blinden das Augenlicht geschenkt;
- Friedlose mit sich versöhnt;
- Verzweifelte ermutigt und
- Trauernde getröstet.

Lass alle Weggefährtinnen und Weggefährten spüren,
dass sein liebevoller Blick auch auf uns gerichtet ist.

Erfülle uns mit deinem Geist,
und lass die Früchte eines abstinenten Lebens
in unserer Gemeinschaft reifen:

- die Freiheit von den Fesseln der Abhängigkeit;
- die wiederentdeckte Lebensfreude und Zufriedenheit;
- die Aussöhnung mit uns selbst, mit unserem Umfeld und mit dir.

Wir sind dankbar für all das, was uns auf diesem Weg
des gegenseitigen Nehmens und Gebens bereits
geschenkt wurde, und wollen es achtsam bewahren.

Der Schutzpatron des Kreuzbundes, Johannes der Täufer,
begleite uns auf unseren Wegen.

Darum bitten wir dich durch deinen Sohn Jesus Christus,
der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebt und wirkt,
heute und in Ewigkeit. Amen.