

Gemeinsam

offen(er)leben



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Die besinnlichen Tage zwischen
Weihnachten und Neujahr
haben schon manchen
um die Besinnung gebracht.

Joachim Ringelnatz

GEMEINSAM – SEMINARE

GEMEINSAM – AUS DEN STADTVERBÄNDEN

GEMEINSAM – AKTIV

GEMEINSAM – PERSÖNLICHES

GEMEINSAM – TERMINE

GEMEINSAM ÜBERBLICK

Titelseite/Text/Kasten.....	1
GEMEINSAM ÜBERBLICK	
Inhaltsverzeichnis/ Impressum.....	2
GEMEINSAM ÜBERBLICK	
EDITORIAL.....	3
Die Zehn Gebote.....	3
GEMEINSAM IMPULS	
Geistlicher Impuls	4
GEMEINSAM – AUS DEM DV	
Danke an die Krankenkassen	6
Kandidatensuche 2019	7
GEMEINSAM SEMINARE	
Multipler Substanzgebrauch.....	7
Tagesseminar „Supervision für Ehrenamtliche“	8
Frauenseminar „Mein ICH, meine Rolle und was ich sonst noch bin“	9
GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN	
Tag der Begegnung in Mülheim.....	9
Der Stadtverband Bochum geht raus	10
Projekt „Offener Mittagstisch“ in Ennepetal	11
Presse Info aus Mülheim	11
GEMEINSAM AKTIV	
Projekt Kreativität und Sucht der FAS NRW.....	12
Ausflug des Kreisverband Ennepe-Ruhr	13
GEMEINSAM PERSÖNLICHES	
Das „Leben“ in der Gruppe.....	14
GEMEINSAM TERMINE	
55 Plus Termine für 1. Halbjahr 2019	15
Terminvorschau für das 40 jährige Jubiläum des DV Essen	15
Rückseite /Text	16

Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen
Tel.: 0201 - 32 00 3-45
E-Mail : gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de
Internet: www.kreuzbund-dv-essen.de
Verantwortlich für den Inhalt: Gabriele Kreyenberg
Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.
Die Umschlagfotos der GEMEINSAM sind von pixabay.com.

Redaktionsteam:

Artur Fensky
Klaus Heckhoff
Hans-Joachim Hönscher
Gestaltung: Kreyenberg/Oberheuser
Auflage: 1200
Druck:
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG
45131 Essen | Joseph-Lenné-Str. 39a



EDITORIAL

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen, es tut sich viel im Kreuzbund. In allen Städten und Kreisen im DV Essen finden tolle Aktionen, Seminare und Ausflüge statt. Einen kleinen Einblick daraus erhaltet ihr in dieser GEMEINSAM.

Diese GEMEINSAM ist dann auch schon wieder die letzte für dieses Jahr. Man möchte meinen die Zeit vergeht immer schneller und man braucht nur ein paar Augenaufschläge und schon ist wieder Weihnachten.

Unsere GEMEINSAM ist aber nicht das einzige Heft das der DV Essen ausgibt. Es gibt auch noch das Seminarprogramm. Dieses kommt in diesem

Jahr in einem neuen Kleid daher. Es ist interessant gestaltet und was am besten ist, die Seminare sind wieder alle mit interessanten Themen belegt. Nun hoffen wir hier auf große Teilnahme an den einzelnen Seminaren. Wir wünschen uns auch mal neue Gesichter dort zu sehen und nicht nur „die alten Hasen“. Also greift zu und lasst euch inspirieren. Wir sehen uns dann.

Für jetzt bleibt mir nur übrig euch und euren Familien eine ruhige und besinnliche Adventszeit und ein schönes und friedvolles Weihnachtsfest zu wünschen. Das gesamte Redaktionsteam sagt DANKE für die tollen Beiträge und die Mitarbeit.

In diesem Sinne Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr wünscht

Eure Weggefährtin
Gabi Kreyenberg

Die 10 Gebote - in heutiger Sprache

Wenn du mit mir leben willst, dann wirst du merken, dass vieles andere sich relativiert. Du wirst weniger Ängste haben. Du wirst frei davon sein, falschen Zielen und Nichtigkeiten hinterher zu laufen. Das Bild, das du von mir hast, wird sich ändern. Immer wieder. Das ist gut so. Denn wir sind in einer lebendigen Beziehung. Morgen werde ich dir anders begegnen, als gestern. Ich habe viele Gesichter. Du tust gut daran, mich nicht auf eines davon festzulegen. Ich bin wie Vater und Mutter, wie die Quelle des Lebens und wie das scharfe Schwert.

Versuche nicht, dich dem „Gesetz des Marktes“ zu unterwerfen. Das ist der große Götze unserer Zeit. Es hat viele Gesichter. Es unterteilt die Menschheit in Gewinner und Verlierer. Es gebietet Unrecht, Krieg und Umweltzerstörung. Du lebst in einer Welt, die zwar von ihm beherrscht wird. Aber keine Angst. Ich bin größer.

Vor allem: Benutze mich nicht. Benutze mich nicht gegen andere Menschen. Ich bin mit Dir. Aber ich bin nicht mit dir, wenn du mich brauchst, um andere fertig zu machen. Missbrauche mich nicht für deine vermeintlichen Heiligen Kriege und für Deine „Kreuzzüge gegen das Böse“ - damit habe ich nichts zu tun.

Zeit für dich selbst und Zeit für unsere Beziehung. In der Ruhe liegt die Kraft. Vergiss nicht zu beten. Fang an, mit anderen über deinen Glauben zu reden. Vergiss nicht, dass ich dich geschaffen habe. So wie alle anderen Menschen auch. So wie die wunderbare Natur. Schütte dich nicht mit Terminen und Aktivitäten zu, sondern versuche Räume zu schaffen, in denen du zur Besinnung kommst. Glaube nicht, du könntest das auf Dauer alleine.

Sie brauchen dich. Deine Zeit und deine Hilfe. Wenn du dich auf sie einlässt, wirst du klüger. Denn sie haben viel Erfahrung und kennen Seiten des Lebens, von denen du keine Ahnung hast. Lerne zuhören.

Gegen den Krieg und gegen den Hunger, der sich aus der Wurzel der Ungerechtigkeit nährt. Gegen den Rassismus und gegen die Fremdenfeindlichkeit. Gegen die Todesstrafe und gegen die mutwillige Zerstörung der Schöpfung.

Du wirst denen, die dich lieben, die Treue halten. Du lebst in einer Zeit, in der das schwer ist. Ich werde dir treu sein, auch wenn du scheiterst.

Du wirst am Besten überhaupt nicht schlecht reden von anderen Menschen. Und wenn, dann hab den Mut, es ihnen ins Gesicht zu sagen und die Antwort zu ertragen.

Du wirst den anderen nicht Gewalt antun. Du wirst bereit sein, mit Fremden zu teilen. Für den Frieden untereinander wirst du alle deine Gaben einsetzen.

Ich bin bei dir und werde dir geben, was du zum Leben brauchst.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Mit der Ausgabe vom Dezember 2014 erhielt unsere Gemeinsam ein neues Erscheinungsbild. Seither ist es üblich, dass sich 10 Impulse/Denkanstöße durch die gesamte Zeitschrift erstrecken. Manchmal waren es auch 10 Gebote¹, und in dieser Ausgabe sind es Zehn Gebote orientiert am biblischen Original².

Nach biblischer Überlieferung hat Gott die Zehn Gebote Mose auf zwei Tafeln am Berg Sinai als Urkunde des Bundes, nachdem er sein Volk Israel aus Ägypten befreit hatte, übergeben. Die Gebote regeln das Verhältnis des Menschen zu Gott und die Haltung zu den Mitmenschen. Sie beginnen mit den Worten: „Ich bin der Herr, dein Gott, der dich aus Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus“³. So kommt ihr Grundanliegen – Leben und Befreiung – schon im ersten Satz zum Ausdruck. Gott befiehlt nicht, sondern er wirbt um sein Volk, er will den Menschen helfen, damit ihr Leben gelinge. Die Juden bezeichnen die Zehn Gebote nicht als Gebote oder gar Befehle, sondern als Weisung, als Wegweisung, also als Anleitung und Hilfe zu einem gelingenden und erfüllten Leben.



1. Ich will dein Gott sein. Entscheide du, ob du mit mir leben willst, oder ohne mich.

Als ein Schriftgelehrter Jesus nach dem höchsten Gebot in der Bibel fragt, antwortet der mit dem Doppelgebot der Liebe. Mit diesem Gebot fasst er die Zehn Gebote zusammen: Du sollst Gott und Deinen Nächsten lieben, wie Dich selbst⁴. In den Geboten der Bibel geht es also nicht darum, dass Gott uns gängeln will. Es ist Gott nicht daran gelegen uns (womöglich lästige, schwer oder gar nicht erfüllbare) Pflichten aufzuerlegen.

GEMEINSAM IMPULS

SEINE Grundhaltung ist die LIEBE

und „Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab“⁵. In Jesus nahm Gott unser sterbliches menschliches Fleisch an, wurde Mensch, teilte unser irdisches Schicksal, unsere Leiden und unseren Tod und wurde in allem einer von uns, außer in der Sünde. Zugleich hat Gott in Jesus Christus die Welt mit sich versöhnt und die Menschen aus der Gefangenschaft der Sünde erlöst⁶. Leben und Befreiung sind in der Menschwerdung Jesu, die wir an Weihnachten feiern, wiederum das Grundanliegen Gottes. In diesem Sinne singen Viele an Weihnachten zu recht aus voller Kehle und tiefstem Herzen:

*1. O du fröhliche, O du selige,
gnadenbringende Weihnachtszeit!
Welt ging verloren, Christ ward geboren:
Freue, freue dich, O Christenheit!*

*2. O du fröhliche, O du selige,
gnadenbringende Weihnachtszeit!
Christ ist erschienen, uns zu versöhnen:
Freue, freue dich, O Christenheit!⁷*

Weihnachten, das Fest der LIEBE, die Gott uns in Jesus Christus erwiesen hat, weil er möchte, dass das Leben des Menschen gelingt.

Einen Weg dahin weisen die Zehn Gebote. Sie sind eine Kurzformel des Glaubens und Richtschnur für das Leben.

Daher meine Einladung, die Adventszeit als Vorbereitungszeit auf Weihnachten, zu nutzen und sich Zeit zu nehmen, einmal die Zehn Gebote, hier in dieser Gemeinsam, und /oder im biblischen Original zu bedenken und zu beherzigen.

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

Ihr / Euer

Ingo Mattauch,
Geistlicher Beirat DV Essen

-
- 1) Zum Beispiel: 10 Gebote für ein gesundes Selbstwertgefühl (Gemeinsam Juni 2017) oder Die 10 Gebote der Gelassenheit (Gemeinsam Dezember 2017)
 - 2) Die Zehn Gebote gibt es an zwei Stellen in der Bibel, je eine Fassung im 2. Buch Mose (Exodus) und im 5. Buch Mose (Deuteronomium), die in Details voneinander abweichen. (Ex 20,2–17; Dtn 5,6–21). Von alters her hat man beide Quellen lehrhaft zusammengefasst (siehe z.B. im Gotteslob Nr. 29,6 [S. 123] oder im Internet: <https://www.katholisch.de/video/12250-was-sind-die-zehn-gebote>).
 - 3) Ex 20,2; Dtn 5,6
 - 4) Vgl.: Mk 12,29-31
 - 5) Joh 3,16
 - 6) Vgl.: Hrsg. Österreichische Bischofskonferenz: YOUCAT DEUTSCH: Jugendkatechismus der Katholischen Kirche, Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München 2011, Nr. 76 S. 54
 - 7) Hrsg.: Die (Erz-)Bischöfe Deutschlands und Österreichs und dem Bischof von Bozen-Brixen: Gotteslob – Katholisches Gebet- und Gesangbuch – Ausgabe für das Bistum Essen, Druckerei C.H. Beck, Nördlingen 2013, Nr. 238, 1+2 ; S.332

2. Wenn du mit mir leben willst, dann rede nicht dumm über mich daher.



Danke für die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen

Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. hat für das Jahr 2018 Anträge für Pauschal- und Projektförderung nach § 20 h SGB V bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht.

Im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung erhielten wir von der „Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/Krankenkassenverbände in NRW“ im Jahr 2018 als Pauschalförderung einen Betrag von **19.633,63 EUR**. In dieser Arbeitsgemeinschaft sind folgende Krankenkassen vertreten:

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

Ebenfalls im Jahr 2018 erhielten wir finanzielle Zuwendungen im Rahmen der kassenindividuellen Projektförderung in Höhe von **9.000,00 EUR** von den nachfolgenden Krankenkassen:

AOK NordWest, Dortmund	1.841,40 EUR
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf	2.169,00 EUR
BKK Landesverband NORDWEST, Essen	1.898,10 EUR
DAK Gesundheit, Hamburg	890,10 EUR
IKK classic, Bergisch-Gladbach	1.248,30 EUR
KKH Allianz, Hannover	275,40 EUR
Knappschaft, Bochum	677,70 EUR

Die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen ermöglicht es uns, unsere satzungsgemäßen Aufgaben sowie Tätigkeiten und Projekte in den unterschiedlichsten Bereichen der Suchtkranken-Selbsthilfe weiterhin anzubieten und durchzuführen. Die Gelder werden – um nur einige Dinge beispielhaft zu nennen – anteilig verwendet für: Satzungsgemäße Gremiensitzungen; Erstellung von Verbandsmedien; Seminarwesen allgemein und die Seminare der Standardisierten Ausbildung für Gruppenleiter/-innen, etc.

Herzlichen Dank.

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

Essen, 24.10.2018

Enrico Ludewig, Kassierer

3. Wenn du mit mir leben willst,
dann nimm dir Zeit.

Kandidatinnen und Kandidaten gesucht!

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

am 16. März 2019 findet wieder die Satzungsgemäße ordentliche Diözesan-Delegiertenversammlung des Kreuzbund DV Essen e.V. statt. Der Vorstand des DV Essen sucht für die Arbeitsbereiche „GENDER Männer“ und „Senioren 55plus“ Kandidatinnen und Kandidaten die bereit sind, sich auf der Delegierten-Versammlung zur Wahl zu stellen. Wir arbeiten im DV Vorstand vertrauensvoll miteinander und unterstützen uns gegenseitig. Wer also Interesse hat sich zu informieren: einfach anrufen (Michael Hülsen Tel.: 0209/93362140), oder eine Email schicken an: m.huelsen@kreuzbund-dv-essen.de oder info@kreuzbund-dv-essen.de (Geschäftsstelle).

Multipler Substanzgebrauch - die neue Herausforderung

Referentin Frau Gudrun Niewendick
Dipl. Psychologin / Psychologische Psychotherapeutin,
Tagesklinische Abteilung der Fachklinik St. Camillus in Duisburg

Die Verunsicherung ist groß, wenn das Thema Multipler Substanzgebrauch angesprochen wird. Welche Haltung will der Kreuzbund einnehmen, brauchen wir diese neuen Süchte in unseren Gruppen, wie gehen wir damit um.

Um etwas von den Nöten, Unwissen und Ängsten der Gruppenleiterinnen*leiter und anderen verantwortlichen Personen zu nehmen, wurde Frau Niewendick zu unserem Gruppenleitertag eingeladen.

Der Vortrag begann mit einer Vorstellung der verschiedenen Substanzen, Alkohol, Cannabis, Nikotin, Drogen usw. sowie Konsummustern und wir haben gelernt das Polytoxikomanie die falsche Bezeichnung für eine Mehrfachabhängigkeit ist.

Die Polytoxikomanie - 3 Stoffe werden chaotisch, ohne Sinn konsumiert, kommt nur sehr selten vor.

Multipler Substanzgebrauch - Substanzen werden genommen um einen Sinn zu erreichen, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Schlaf oder uns von Ängsten befreien.

Im weiteren Verlauf ihrer sehr komplexen und verständlichen Ausführungen, wurde auf die verschiedenen Gruppen der Suchtmittel eingegangen, ihre Wirkungen und Behandlungsformen.

Genauso auf die psychische Eingangsproblematik oder das Bio - Psycho Soziale Modell.

Auch die Auslöser einer Sucht wurden sehr intensiv bearbeitet. Überforderungen im Beruf, schicksalhafte Begebenheiten und was viele nicht sehen wollen: die Armut in unserer Gesellschaft macht anfälliger für Sucht.

Auch ging Frau Niewendick immer wieder auf die Konsumenten der verschiedenen Suchtmittel ein. Sehr eindringlich wies sie immer wieder darauf hin, das es zum größten Teil ganz normal arbeitende, sozial eingebundene Menschen sind, die zu ihr in die Klinik kommen. Die

Krankenschwester, der DHL Fahrer, der Schichtdienstler, der Lehrer, Menschen die verschiedene Substanzen nehmen, um ihrer Arbeit und dem Alltag gerecht zu werden.

Bei ihrem Vortrag gelang es ihr, viele wichtige und interessante Wissenslücken zu schließen und auch Ängste vor der neuen Herausforderung zu nehmen.

Ängste der Suchtselbsthilfe, die den Weg in eine zukunftsweisende Arbeit erleichtern könnten. Den Menschen und seine Sucht zu sehen und nicht das Suchtmittel.

Bei den anschließenden Gruppenarbeiten wurde deutlich wie intensiv sich mit den gestellten Arbeitsfragen beschäftigt wurde. Fragen zur Persönlichen Meinung, Öffnung des Kreuzbund für Menschen mit Multiplem Substanzgebrauch, was dafür und was dagegen spricht, welche Unterstützung gebraucht wird und wie wir mit Ängsten und Vorbehalten umgehen, wurden intensiv bearbeitet.

Mit dieser neuen Herausforderung umzugehen und sie anzunehmen wird seine Zeit brauchen. Die Erwartungshaltung sollte klein gehalten werden und Rückschläge sind vorprogrammiert. Aber wir sollten das nicht als Versagen sehen denn diese Arbeit hat noch keine Erfahrungswerte, auf die wir uns berufen oder zurückgreifen können.

Karin Oerschkes

4. Wenn du mit mir leben willst,
dann ehre das Alter. Lass die Kranken
und Alten nicht hängen.

Tagesseminar zum Thema Supervision für Ehrenamtliche

Am 09.12.2017 veranstaltete der Kreuzbund-Kreisverband Ennepe-Ruhr ein Tagesseminar mit dem Krankenhausseelsorger und Supervisor Heinz Weber, der seit einiger Zeit bei der KISS in Gevelsberg regelmäßig Supervision für ehrenamtliche Gruppenleiter von Selbsthilfegruppen anbietet.

Da die meisten TN keine Erfahrung mit Supervision hatten und auch zunächst keine akuten Problemstellungen ins Spiel brachten, näherte man sich ausgehend von verschiedenen Bildmaterialien und praktischen Übungen dem Thema unter dem Schwerpunkt „Selbstfürsorge“.

Gezeigt wurde einleitend das Foto eines bunt blühenden, blau eingezäunten Reihenhausesgartens. Dieses wurde interpretiert im Hinblick auf ein Tafelbild, das ausgehend von der Ich-Du-Interaktion im Laufe des Tages mit verschiedenen Stationen in Richtung auf einen „Fluchtpunkt“ ergänzt wurde.

Als Ehrenamtlicher sieht man sich häufig in der Position dessen, der um Hilfe angefragt wird. In dieser Situation ist ein Handlungsspielraum wichtig, den der Garten symbolisiert. Innerhalb dieses Raumes gibt es Gestaltungs- und Ruhemöglichkeiten (Bank), aber es gibt auch Grenzen. Der halbhohe, teilweise durchsichtige, in freundlichem Blau gestrichene Zaun signalisiert eine Abgrenzung, die beachtet werden will, aber Kommunikation zulässt und evtl. auch überwunden werden kann.

Eine Aufstellübung machte die unsichtbaren Körpergrenzen deutlich, die bestimmen, ab welcher Distanz die Nähe einer anderen Person als unangenehm oder bedrohlich empfunden wird (gewöhnlich Armeslänge). Nicht nur körperlich, sondern auch innerlich braucht es die Abgrenzung, um selbst einen stabilen (und möglichst flexiblen) Stand zu behalten, wenn man helfen soll. Bei aller Empathie (Herz) ist die rationale Sicht auf die Dinge, der „Kopf“ nicht auszuschalten, wenn das Herz nur noch mitweinen will, denn es geht ja beim Helfen um die Perspektive für mögliche Lösungen.

Zur genaueren Betrachtung des „guten Helfers“, der als Begleiter auf Augenhöhe im Schulterschluss mit dem Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe gibt, war eine Bildergeschichte zu interpretieren.

Was also hält uns davon ab, einen guten Abstand zu halten? Diese Fragestellung beantworteten wir zunächst in Zweiergruppen und verglichen dann im Plenum.

Hinter jedem Ich (und Du) stehen Erinnerungen, u.a. auf Erfahrung beruhende Überlebensstrategien, die einen Teil der Persönlichkeit ausmachen. In einem lebendigen System sind diese jedoch veränderbar. Der Glaube an die eigene Minderwertigkeit z.B., Schuldgefühle und Angst vor Ablehnung müssen nicht durchs ganze Leben getragen werden und bestimmend einwirken.

Die ergänzende zweite Fragestellung für die Zweiergruppen lautete also: **Was setze ich dagegen? Wie Sorge ich (für mich) für guten Abstand?** Hierzu wurde der Begriff der Zuständigkeit als Abgrenzungshilfe genannt. Betroffenheit und Mitgefühl bedeuten nicht automatisch, dass man selbst auch helfend eingreifen muss/kann. Das Bewusstsein eines Selbstwerts (der einem aber auch zugesprochen werden muss) schützt vor Vereinnahmung, Ausnutzung und Überforderung. Ehrlichkeit, offene Worte, direkte Rückmeldung mit Erklärung, warum man sich in diesem Falle abgrenzt, brauchen Mut, schaffen aber auch Erleichterung bzw. Entlastung.

Der Handlungsspielraum (der dafür sorgt, dass derjenige, der „den Ertrinkenden retten“ soll, sich überhaupt bewegen kann), vom Referenten zu Beginn als zentraler Begriff eingeführt, wird ergänzt durch einen zweiten Punkt: gute Tankstellen. Die Energie kommt nicht allein aus uns selbst, sondern von außen, wir müssen „aufgeladen“ werden. Wir brauchen den Austausch, die Unterstützung durch verständnisvoll zuhörende Menschen, die „Aushilfe“, damit gemeint ist das gesellschaftliche Hilfesystem (z.B. Caritasberatung, Suchthilfekliniken etc.) und die Aushilfe, z.B. die Beschäftigung mit schönen Dingen in Ruhe.

Nach diesem Modell ergibt sich der (neben Handlungsspielraum und gute Tankstellen) dritte zentrale Begriff: Blickwechsel. Der Weg zum Du führt nicht direkt, sondern über den Fluchtpunkt zum Du. Der Ausdruck Fluchtpunkt wurde hier aus der perspektivischen Darstellung in der Malerei abgeleitet und ist nicht mit einem Begriff von Flucht im negativen Sinn (Flucht vor Verantwortung, Herausforderungen etc.) zu verwechseln, sondern im Sinne einer Zielorientierung, die von der Überzeugung gespeist wird, dass der sichtbare Horizont nicht das Ende bedeutet, sondern dass es eine Perspektive darüber hinaus gibt, die nur zusammen mit dem Betroffenen, der als Experte für sein Leben gelten muss, erarbeitet und umgesetzt werden kann.

Susanne Schneider
Gruppe Schwelm

5. Wenn du mit mir leben willst,
dann stehe auf gegen das große Morden.

Mein ICH, meine ROLLE und was ich sonst noch bin.

„Alle denken darüber nach, wie man einen Menschen ändern könnte, doch niemand denkt daran, sich selbst zu ändern.“

Frauenseminar mit Ina Rath

Wenn wir spontan einen Mann nach der Rolle der Frauen fragen würden, käme bestimmt, Mutter, Hausfrau, Ehefrau ... aber dann wird es vage.

Wir Frauen sehen uns oft selbst so und vergessen, dass wir so viel mehr sind oder sein können. Wir begeben uns oft in eine Rolle, um zu gefallen, angepasst zu sein oder glauben, dass es so sein müsste, dass es von uns verlangt wird.

Das Thema des Frauenseminars sollte uns helfen, mal wieder auf uns selbst zu schauen, bei uns und authentisch zu sein. Die Rollen, die wir an uns mögen, zu wecken und Raum zu geben. Das ist nicht so leicht, denn wenn wir wissen, was für andere gut ist, so wissen wir es nicht immer für uns.

Eine der ersten Übungen war, erst mal zu schauen, was brauchen wir von außen, das es uns innerlich gut geht.

Besinnung, Entspannung, Zufriedenheit, Natur, Mut,

Farbenfreude, schöne Erlebnisse verinnerlichen, und was wir oft vergessen, die Liebe.

Darauf aufbauend haben wir im Verlauf des Wochenendes Kreatives geschaffen, unseren Ideen freien Lauf gelassen und Natur genossen.

Wir haben uns ausgetauscht, gesungen und uns auf neue Dinge eingelassen. Uns gelobt und bestätigt.

Es ist nicht leicht, dem Alltag zu entfliehen, nur die Dinge zulassen, die uns gefallen, uns in neue Rollen zu begeben. Aber an diesem Wochenende hat es gut funktioniert. Vielen Dank an Ina Rath für ihre Begleitung, ihr Mut machen, ihre Toleranz und das gesamte Konzept.

Auch an alle Frauen und ihren Mut, sich darauf einzulassen.

Dank auch an Pfarrer Ingo Matauch für sein geistliches Wort, dass unser Thema genau getroffen hat.

Karin Oerschkes



Tag der Begegnung 2018

Der Kreuzbund Stadtverband Mülheim an der Ruhr veranstaltete am 19.08.2018 sein Sommerfest im Caritaszentrum St. Raphael. Bei der Veranstaltung wurden zwei Kreuzbundmitglieder für ihre lange Zugehörigkeit geehrt:

für 20 Jahre Erika Gartz (Gruppe Heißen) und Bernd Pörtener (Gruppe Stadtmitte).

Die Ehrungen wurden vom Stadtverbandsvorsitzenden Mike Brieden und der Bürgermeisterin der Stadt Mülheim an der Ruhr Ursula Schröder vorgenommen.

Als Gäste konnten Vertreter der Suchtberatungsstelle der Caritas, des Ambulatoriums und der Gutempler begrüßt werden.

Klaus Heckhoff

6. Wenn du mit mir leben willst, dann spielst du nicht mit Menschen und ihren Gefühlen.

GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN

Der Stadtverband Bochum geht raus ...

Auch dieses Jahr haben wir uns wieder an verschiedenen Aktionen beteiligt, um uns in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

Am 10. Juni fand in Bochum-Langendreer das Straßenfest „Bänke raus“ statt.

Bei diesem Mitmachfest stellen sich gemeinnützige Gruppen, Vereine und Initiativen den Besuchern vor. Der Erlös dieses Festes geht an hilfsbedürftige Organisationen. So hat auch der Kreuzbund hier seit einigen Jahren einen festen Platz, da wir ja in Langendreer mit vier Gruppen stark vertreten sind. Ab 10.00 Uhr flanierten die Besucher über die „Alte Bahnhofstraße“. Viele interessierte Nachfragen ließen uns die Zeit nicht lang werden.

Am 14. Juli fand auch unter freiem Himmel bei schönstem Sonnenschein auf dem Dr.-Ruer-Platz der 10. Bochumer Selbsthilfetag statt. Wir waren dieses Jahr an der Vorbereitung beteiligt.

„Gemeinsam geht es bergauf“ Worüber willst Du reden? Finde Gleichgesinnte für Dein Thema! – ein besseres Motto konnten wir nicht finden.

Von den 250 Selbsthilfegruppen in Bochum trafen sich hier 30 Gruppen aus den verschiedenen Bereichen zum Austausch und um sich der Öffentlichkeit vorzustellen.

Eröffnet wurde der Selbsthilfetag von unserem Oberbürgermeister Thomas Eiskirch, der anschließend auch in der



Begleitung der Landtagsvizepräsidentin Carina Gödecke einen Rundgang durch die Zelte machte und sich bei den Beteiligten informierte. Das war auch gut so, der Kreuzbund war ihm unbekannt. Er hörte meinen Ausführungen über den Kreuzbund, und auch der Zugehörigkeit zur Caritas, aufmerksam zu. Auch ließ er es sich nicht nehmen, mit der Rauschbrille einige Spielchen auszuprobieren. Er war sehr überrascht über seine Erfahrungen mit der Rauschbrille und verabschiedete sich mit den Worten „So betrunken war ich noch nie“.

Auch der Austausch mit anderen Sucht-Selbsthilfegruppen war sehr interessant. Wir wollen mehr miteinander arbeiten, denn wir haben ja alle das gleiche Ziel!

Getreu dem Motto „Gemeinsam geht es bergauf“!

Annette Gesing
Stadtverband Bochum



GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN

Projekt „Offener Mittagstisch“ in Ennepetal

Der Vorstand vom Kreisverband Ennepe-Ruhr beschäftigte sich seit einiger Zeit mit der Idee, eine Möglichkeit der Kontaktaufnahme und Information für Betroffene und Mitbetroffene zusätzlich zur bewährten Caritas-Beratung anzubieten, etwa im Rahmen eines Cafés, um auch solche Menschen zu erreichen, die vielleicht eine Scheu davor haben, sich quasi „offiziell“ um einen Beratungstermin zu bemühen oder sich durch das Aufsuchen der Beratungsstelle zu „outen“.

Wolfgang Dieckmann und Birgit Decker nutzten ihre sorgsam gepflegten Kontakte zur Stadtverwaltung Ennepetal und fragten die Bürgermeisterin nach einer evtl. schon vorhandenen Einrichtung dieser Art, bei der sich der Kreuzbund an ein bis zwei Tagen in der Woche beteiligen könnte.

So ergab sich die Kooperation des Kreuzbunds mit dem städtischen Familienzentrum beim Projekt „Offener Mittagstisch“ im „Haus Ennepetal“, einem multifunktionellen und zentral gelegenen Treffpunkt. Hier wird seit dem 4. September an jedem Dienstagmittag ein frisch zubereitetes, vollwertiges Essen für jedermann angeboten, zur Eröffnung gab es z.B. Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Reis.

Zwei Mitglieder der Kreuzbundgruppe Ennepetal engagieren sich ehrenamtlich, helfen bei der Essensausgabe



Astrid Fänger vom Mehrgenerationenhaus der Stadt Ennepetal und Wolfgang Dieckmann, Vorsitzender des Kreisverbands Ennepe-Ruhr laden ein zum „Offenen Mittagstisch“.

und sind für Besucher mit Gesprächsbedarf die erste Kontaktperson, während Wolfgang Dieckmann für ein intensiveres Beratungsgespräch rund um das Thema Sucht zur Verfügung steht, dafür gibt es auch einen separaten Raum.

Wenn sich die Sache erst herumgesprochen hat und mehr Besucher anzieht, soll auch für den Donnerstag ein günstiges und leckeres Mittagessen angeboten werden.

+++ Presse-Info der Caritas Mülheim an der Ruhr vom 30.05.2018 +++

Ein herzliches Dankeschön an den Mülheimer Kreuzbund für die Spende einer Tischtennisplatte - so ist es der psychiatrischen Tagesstätte nun möglich eine Tischtennisgruppe anbieten zu können. Durch das neue Sportgerät findet nun wöchentlich eine Tischtennisgruppe statt, die den Zusammenhalt und die Fitness der Klienten fördert. Beim ersten „Heran tasten“ an das neue Angebot hatten die Klienten viel Freude und waren ganz angetan.



Herr Schulz, Herr Brieden, Frau Rahner, Frau Schneider



7. Wenn du mit mir leben willst, dann wirst du dich nicht auf Kosten anderer bereichern.

Projekt Kreativität und Sucht der FAS NRW

„Jeder Mensch ist ein Künstler“

Joseph Beuys

Die Projektgruppe „Kreativität und Sucht“ des Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW, FAS NRW, hat in der Zeit von Mai bis September 2018, 5 Workshops zu Arbeiten, Holz, Malerei und Skulpturen, Keramik, Bearbeitung von Stein und Malen angeboten.

Mit diesem Projekt sollte suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen die Möglichkeit gegeben werden, ihre

Ich hatte mich zu dem Malkurs mit Nanni Wagner angemeldet und gedacht, schau mal was daraus wird. Ich habe in früheren Zeiten viel gemalt und mein Wunsch war immer einen Kurs zu besuchen. Aber nie war die richtige Zeit, immer andere Dinge wichtiger. In den letzten Jahren ist dieses kreative in andere Kanäle geflossen und ich hatte nichts vermisst. Doch im Verlauf des Tages habe ich gemerkt wie viel Freude mir das Malen macht. Ohne Plan, sich auf Farben und Formen einlassen, an nichts denken und sich nur mit dem Bild auseinander zu setzen.



Eule getöpft

kreativen Fähigkeiten zu entfalten und für sich was schönes zu schaffen. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialen in einem gestalterischen Prozess, sollte die eigenen Kräfte im Gesundheitsprozess stärken.

Schön war, dass bis auf den Workshop mit Arno Borzt, alle anderen durchgeführt werden konnten. Irina Bunn, Ursula Dambrowski, Monika Bänsch und Nanni Wagner haben ihre Ateliers geöffnet und das gemeinschaftliche arbeiten unterstützt und gefördert.

8. Wenn du mit mir leben willst,
dann wirst du nicht mitmachen,
wenn sich die Leute und die Medien
den Mund zerreißen.

Auf der einen Seite die Konzentration auf das Schaffen und dann die Erwartung, was daraus wird. Ich hatte total vergessen wie gut das sein kann.

Besonders hat es mich gefreut dass auch Mitglieder des Kreuzbund an diesen Workshops teilgenommen und so ein Kunstwerk schaffen konnten, mit hoffentlich genauso viel Freude.

Da besonders Erwin Rieger diese Workshops begleitet hat und ich ihn unterstützt habe, sind auch kleine Filme entstanden, die auf der FAS Seite zu sehen sind.

Wer sich ein wenig mit künstlerischen Gestalten auseinandersetzt, sollte sich diese Filme unbedingt ansehen. Ob wir noch mal so was anbieten können wird sich aus den Rückmeldungen ergeben. Ich würde mich sehr darüber freuen.

Karin Oerschkes Erwin Rieger

Ein rundum gelungener Ausflug des Kreuzbund-Kreisverbands Ennepe-Ruhr



Was soll man bei dieser Hitze bloß machen, fragte sich in diesen Julitagen (des Jahrhundertsssommers?) jeder, der nicht am Meer oder einem See wohnte. Trotz tropischer Hitze und Unwetterwarnung trafen sich 5 Gruppen des Kreisverbands EN am Essener Baldeneysee, um zu einer 2-stündigen Rundfahrt auf einem Schiff der Weißen Flotte aufzubrechen.

Insgesamt 37 Kreuzbundmitglieder aus Hattingen, Ennepetal und Schwelm waren dabei. Wir starteten bei noch bedecktem Himmel am Anleger Essen-Kupferdreh und ließen uns gemütlich bei kühlen Getränken und netten Gesprächen auf dem Oberdeck sitzend einmal um den langgestreckten Ruhrstausee schippern.

Unser Kreisverbandsvorsitzender Wolfgang Diekmann nutzte die Gelegenheit und den festlichen Rahmen zwei Mitgliedern der Kreuzbundgruppe Schwelm sowie einem Mitglied aus Hattingen an Bord die Ehrenurkunde für 10 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund zu überreichen.

Nach etwa der Hälfte der Fahrtzeit klarte es auf und wir genossen umso mehr die schöne Aussicht auf die bewaldeten Berge, die von A. Krupp erbaute „Villa Hügel“, Reste der Industriekultur wie einen alten Förderturm, Boote und Segelyachten. Man konnte auch viele Wasservögel wie Schwäne, Enten, Gänse, Kormorane und Fischreiher beobachten.





Zurück an Land suchten wir den nahe gelegenen alten Bahnhof Kupferdreh auf, in dem sich ein schickes Restaurant mit dem (für Kinderbuchkundige passenden) Namen „Lukas“ befindet. Dort ließ es sich im Schatten einer alten Linde gut aushalten. Wir saßen noch längere Zeit zusammen, manche bei Kaffee und Kuchen, andere bestellten eine kleine warme Mahlzeit von den ansprechenden und nicht zu teuren Tagesgerichten. Das Wetter hielt, Donnerrollen hörte man erst, als wir größtenteils müde, satt und zufrieden wieder das heimische Sofa erreicht hatten. Vielen Dank noch einmal unserem „Eventmanager“ Roger und allen an der Organisation Beteiligten für einen wirklich schönen Tag!

Susanne Schneider, Gruppe Schwerin



9. Wenn du mit mir leben willst,
dann lebst du mit all meinen Kindern
im großen Haus der Welt, in der
großen Ökumene.

Das „Leben“ in der Gruppe

Wir sind eine tolle Gruppe, die 10. im Kreuzbund Bottrop's. Jeden Montag treffen wir uns in der Gerichtsstraße 3 in 46236 Bottrop. Unser Raum befindet sich im Erdgeschoss hinten rechts.

Wir bestehen, momentan, aus sieben Frauen; alle unterschiedlicher Herkunft, Bildung und Aussehens. Eins eint uns jedoch; das ist die Sucht: Alkohol oder Tabletten haben uns beherrscht, tun es teilweise noch.

Doch bei uns stehen wir dazu, wir fangen diejenige auf und versuchen gemeinsam einen Weg daraus zu finden. Jede von uns kennt Suchtdruck,

Neuzugängen geben wir viel Zeit zum Erzählen, wir nehmen sie mit ihrer Geschichte wichtig, lassen sie reden, soviel sie wollen.

Natürlich sprechen wir dann auch von uns, damit sie merkt dass wir alle in einem Boot sitzen, dass wir Scham, Zweifel und andere Gefühle, welche sich oft mit der Erkenntnis süchtig zu sein einstellen, kennen.

Wir nehmen Anteil an den Erzählungen der Anderen, meist spricht jede von uns darüber wie sie die letzte Woche erlebt hat; was aufregend war, was verstörend, was Freude oder Suchtdruck ausgelöst hat usw.

Einige Male im Jahr laden wir eine Referentin zu uns ein. Diese geht dann, zu einem Thema unserer Wahl, in die Tiefe, um uns die entsprechende Thematik zu verdeutlichen. Ein- bis zwei Mal im Jahr engagieren wir eine Fachfrau die ein ganzes Wochenendseminar mit uns veranstaltet.

Doch „arbeiten“ wir nicht nur an uns, nein, wir haben auch Spaß miteinander, gehen essen und unternehmen etwas, um dem Ganzen die Schwere zu nehmen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Brit Stötzel

GEMEINSAM TERMINE

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert: Die nächsten Aktivitäten von Januar bis Juni 2019

Sonntag 20.01.2019	Oberhausen Zinkfabrik Altenberg
Sonntag 17.02.2019	Essen Ruhrmuseum
Sonntag 17.03.2019	Krefeld Zoo
Sonntag 14.04.2019	Xanten Ostermarkt
Sonntag 19.05.2019	Witten Muttental
Sonntag 09.06.2019	Duisburg Innenhafenfest

Treffen ist immer am Hauptbahnhof Essen, 10.00 Uhr in der Nähe vom Informationsstand.

Die Fahrten und Termine sind nicht verbindlich. Bitte auf die monatlichen Infoschreiben achten.

Jeden 2. und 4. Donnerstag treffen wir uns im Haus der Begegnung, 1. Weberstraße 28, 45141 Essen von 17.00 bis 19.00 Uhr zum gemütlichen Plausch bei Kaffee und Gebäck.

Weitere Informationen bei Hans-Joachim Hönscher, Tel.: 0201/583730, E-Mail: hhoenscher@arcor.de

Euer Weggefährte Hans-Joachim Hönscher



Picknick am Kemnader See

TERMINVORSCHAU

Das nächste Jahr wirft seine Schatten voraus. Wir feiern das 40 jährige Bestehen des DV Essen.

Zur Delegiertenversammlung am 16.03.2019 kommt der Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Jansen und hält die Festrede.

Am Tag der Begegnung in Essen am 28.06.2019 wird die heilige Messe im Dom unter Leitung des Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck gefeiert. Anschließend findet ein geselliger Abend im Caritashaus statt. Hier gibt es wie immer die Ehrungen der Kreuzbundmitglieder aber auch Überraschungen zu unserem Jubiläum.

Ich will noch nicht zu viel verraten, doch seid Gewiss, es wird ein schöner Abend.

Die Einladungen zu beiden Veranstaltungen werden rechtzeitig von der Geschäftsstelle an euch versandt. Wir freuen uns über rege Anteilnahme.

Gabi Kreyenberg

10. Wenn du mit mir leben willst,
dann musst du nicht neidisch sein,
wenn andere Dinge haben, die dir
scheinbar fehlen.

*Von Osten strahlt ein Stern herein
mit wunderbarem hellem Schein,
es naht, es naht ein himmlisches Licht,
das sich in tausend Strahlen bricht!
Ihr Sternlein auf dem dunklen Blau,
die all ihr schmückt des Himmels Bau
zieht euch zurück vor diesem Schein.
Ihr werdet alle winzig klein!
Verbergt euch, Sonnenlicht und Mond,
die ihr so stolz am Himmel thront!
Er naht, er naht sich von fern
– von Osten her – der Weihnachtsstern!*

Graf von Pocci

