

# Gemeinsam

## offen(er)leben



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



GEMEINSAM – DIE 2021-DELEGIERTENVERSAMMLUNG

GEMEINSAM – WAS WAR - WAS IST

GEMEINSAM – JUNGER KREUZBUND-CHAT

GEMEINSAM – KREUZBUND DIGITAL

# GEMEINSAM ÜBERBLICK

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum .....	2
GEMEINSAM – EDITORIAL .....	3
GEMEINSAM IMPULS	
– Geistlicher Impuls .....	4
GEMEINSAM – DV-ESSEN	
– DV-Delegiertenversammlung am 11.09.2021 mit Teilverstandswahlen .....	5
GEMEINSAM - DIGITAL	
– Kreuzbund Digital .....	6
GEMEINSAM - DV-ESSEN	
– Was war - Was ist - Was kommt .....	7
GEMEINSAM - AUS DEM BUNDESVERBAND	
– Junger Kreuzbund-Chat.....	8
GEMEINSAM - SEMINARANGEBOT	
– Rückblick/Ausblick .....	9
– Zoom-Meetings .....	9
GEMEINSAM - KREUZBUND-CHAT	
– Der Kreuzbund-Chat / Rückblick 2020 - Ausblick 2021 .....	10
GEMEINSAM – PERSÖNLICHES	
– Watt Nu? .....	11
GEMEINSAM - DV-VORSTAND	
– Willkommen im DV-Vorstand / Der DV-Vorstand sucht Kandidaten.....	12
GEMEINSAM - ALLGEMEINES	
– Kurz vorgestellt.....	13
– Neue Titelblätter.....	13
GEMEINSAM - AUFBRUCH	
– Aus einer Idee wird der „Aufbruch“ in ein neues Leben.....	14
GEMEINSAM - AUS DEN STADTVERBÄNDEN	
– Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert .....	15

Impressum  
Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.  
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen  
Tel.: 0201 - 63 25 69-741  
E-Mail : [gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de)  
Internet: [www.kreuzbund-dv-essen.de](http://www.kreuzbund-dv-essen.de)  
Verantwortlich für den Inhalt: Hans Ludwig  
Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.  
Das Foto der Umschlagrückseite der GEMEINSAM ist von pixabay.com.

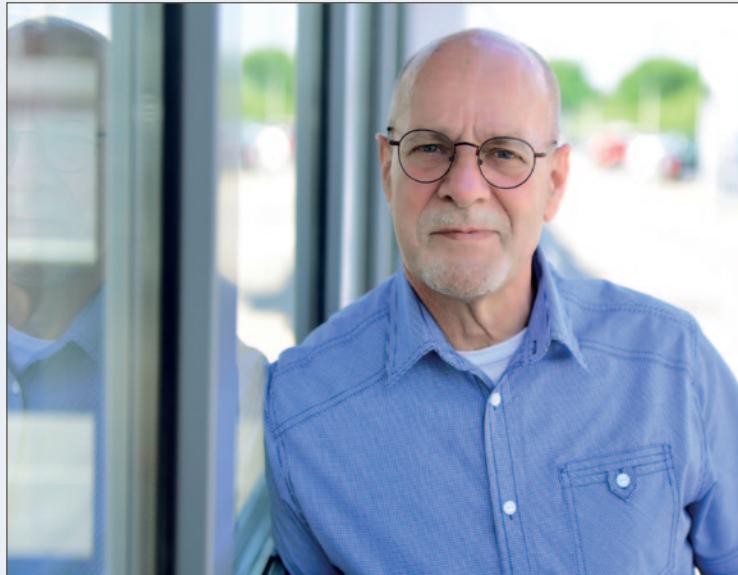
Redaktionsteam:  
Artur Fensky  
Hans-Joachim Hönscher  
Gestaltung: Ludwig/Oberheuser  
Auflage: 1200  
Druck:  
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG  
Joseph-Lenné-Str. 39a | 45131 Essen  
[www.oberheuser-druckmanufaktur.de](http://www.oberheuser-druckmanufaktur.de)

## EDITORIAL

Liebe Weggefährten\*innen,

Wie ihr alle wisst, hat Gabi Kreyenberg ihre Aufgabe der Pressearbeit für den Diözesanverband ja leider aufgegeben.

Seit Anfang diesen Jahres habe ich nun diese Aufgabe übernommen und hoffe, der tollen Arbeit Gabis nahezukommen! Wer ich so bin, beschreibe ich näher in meiner „Bewerbung“ um die Pressearbeit für den Kreuzbund Diözesanverband Essen in dieser Ausgabe.



CORONA hat uns alle das Jahr 2020 stark eingeschränkt, und vielleicht sogar persönlich mitgenommen. In diesem Jahr scheint es sich jedoch endlich in die gute Richtung zu entwickeln! Einschränkungen lassen nach und viele Gruppen treffen sich wieder persönlich.

Wenn auch, natürlich aus gesundheitlichen Gründen, weiterhin fast überall Masken getragen werden müssen, können wir aber mal wieder in vielen Städten Kaffee und Kuchen genießen! Spazieren gehen oder in einigen Städten sogar ins Kino oder schwimmen gehen!

Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, in der jetzigen Ausgabe unserer „GEMEINSAM“ überwiegend Themen zu behandeln, die sich um unseren Kreuzbund drehen!

In unserer Ausgabe gehen wir zum Beispiel auf die Delegiertenversammlung am 11. September 2021, einschl. der Kandidatensuche für den Vorstand ein. Im Anschluss an die Delegiertenversammlung finden Teil-Vorstandswahlen statt – in diesem Jahr aufgrund der Corona Pandemie per Briefwahl.

Wie bei Gabi bisher, hier von mir auch! Am Schluss das Beste bzw. Schönste! Auch wenn meine Art unserer „GEMEINSAM“ Ausgaben sicherlich anders erscheint, hat mir Gabi enorm geholfen! Für mich war es immerhin die erste Zeitschrift überhaupt in meinem Leben, die ich gestaltet habe. Als kooptiertes Mitglied arbeite ich seit März 2021 im Vorstand mit. Die Zusammenarbeit macht großen Spaß und ich engagiere mich mit vollem Einsatz und ganzem Herzen! In „meinem“ Kreuzbund Gladbeck“ mache ich die Öffentlichkeitsarbeit seit Anfang 2019.

Ich hoffe, wir haben für Euch eine gelungene und interessante Ausgabe zusammengefasst! Habt viel Spaß beim Lesen!

Euer Weggefährte

*Hans Ludwig*

# GEMEINSAM IMPULS

**NICHTS SOLL DICH ÄNGSTIGEN; NICHTS DICH ERSCHRECKEN.  
ALLES VERGEHT. GOTT BLEIBT DERSELBE.**

(*Teresa von Avila*)

**Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Leserinnen und Leser,**

Bei einer unserer Vorstandssitzungen hat Ingo Mattauch bekannt gegeben, dass er für die nächste Ausgabe der Gemeinsam aus zeitlichen Gründen keinen Impuls schreiben könnte, aber gerne hätte, dass einer aus dem Vorstand das übernimmt.

Und er hätte da auch schon eine Vorstellung wer das übernehmen könnte, die Karin.

Mein erster Gedanke war, warum ich? Er weiß doch um mein ambivalentes Verhältnis als Frau zu Kirche und Gott.

Mein zweiter Gedanke, vielleicht hat er dich auch erkannt. Bist du nicht die erste die in jede offene Kirche geht und die Ruhe und besondere Atmosphäre genießt?

Die dann noch ein Zwiegespräch mit Maria über Familie und Kinder führt und sich mit einer Kerze dafür bedankt.

Und hat nicht Ingo Mattauch mit kleinen Hinweisen und Gesprächen mein Denken über den Glauben verändert

Und oft erwische ich mich dabei, dass ich denke, Lieber Gott, ich danke dir für diesen schönen Tag.



Wenn ich etwas Besonderes sehe, mit meiner Familie oder Freunden unterwegs bin oder merke, wie fit ich noch bin, bin ich dankbar, dass ich all das habe.

Vielleicht braucht nicht jeder Mensch die große Kirche, den Papst und seine Vertreter. Gott ist bestimmt überall wo WIR ihn sehen wollen. In der Natur, in Menschen, Gesprächen, Erlebnissen und auch in unseren Verlusten, unserer Trauer.

Und so wünsche ich euch allen einen schönen, gesunden Sommer,

in dem wir uns hoffentlich wieder freier bewegen können und all die Dinge genießen können, die uns glücklich und zufrieden machen.

Vielleicht kommt ihr dann auch ab und zu mit Gott ins Gespräch, wenn ihr an einem Feld vorbei kommt, die Sonne genießt, ein Eis esst, oder einfach nur bei euch seid.

Eure  
*Karin Oerschkes*



# GEMEINSAM DV - ESSEN

## DV - Delegiertenversammlung am 11.09.2021 mit Teil-Vorstandswahlen

Im März hätte bekanntlich die satzungsgemäße 15. ordentliche DV – Delegiertenversammlung in der Wolfsburg in Mülheim a.d.R. stattfinden sollen! Die Vorbereitungen waren in vollem Gang, aber die 3. Welle von COVID-19 machte uns einen Strich durch die Rechnung. Wir werden die DV – Delegiertenversammlung als ZOOM-Videokonferenz am 11. September durchführen. Das ist für uns alle eine neue Herausforderung, ich bin aber sicher: „wir schaffen das“.

Die Delegierten im Verband müssen dafür einen Internetzugang haben, um sich am 11. September 2021 in die Konferenz einzuwählen zu können. Die Anleitung dafür gibt es in der Einladung zur Delegiertenversammlung, die mit der Post verschickt wird.

Und es ist wichtig, dass Jede\*r Delegierte der Geschäftsstelle ([info@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:info@kreuzbund-dv-essen.de)) ihre Emailadresse mitteilt, damit dann der Einladungslink für die Delegiertenversammlung verschickt werden kann!



Für diejenigen die noch nicht so sicher im Umgang mit Videokonferenzen sind bieten wir vorher noch ein oder zwei Probemeetings an. In der Video-Delegiertenversammlung geben die Vorstandsmitglieder des DV ihren Rechenschaftsbericht ab, der aber schon vorab an die Delegierten schriftlich versandt worden ist. Nach den Rechenschaftsberichten haben die Delegierten die Möglichkeit zur Aussprache. Zusätzlich haben die Mitglieder der Delegiertenversammlung die Möglichkeit Wahlvorschläge zu machen für die anstehenden Vorstandswahlen, die ja auch anstehen und anschließend als Briefwahl stattfinden müssen. Auch über dieses Verfahren werden die Delegierten noch schriftlich informiert. Das liest sich jetzt alles komplizierter als es ist! Für die Delegierten und auch für uns im Vorstand haben wir bereits einen „Fahrplan“ für den Ablauf.

**Es gibt aber noch etwas, was uns im DV auf der Seele brennt: bei der jetzt stattfindenden Delegiertenversammlung scheiden mehrere Vorstandsmitglieder aus und wir brauchen Kandidatinnen und Kandidaten die bereit sind, sich für ein Ehrenamt im Kreuzbund DV Essen e.V. zur Wahl zu stellen. Zur Wahl stellen kann sich jedes Kreuzbundmitglied!**

Wir hatten bereits im Dezember 2020 einen Aufruf an unsere Verbandsmitglieder in dieser GEMEINSAM gemacht. Deshalb noch einmal hier unsere herzliche Bitte!!

### Verstärkt den DV – Vorstand!

Infos rund um das Ehrenamt im Kreuzbund DV Essen gibt es vertraulich und direkt bei:

*Michael Hülsen, Tel.: 0209/93362140, E-Mail: [m.huelsen@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:m.huelsen@kreuzbund-dv-essen.de) oder  
der Geschäftsstelle Tel.: 0201/632569–741, E-Mail: [info@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:info@kreuzbund-dv-essen.de)*

*Michael Hülsen*

# GEMEINSAM DIGITAL

## KREUZBUND DIGITAL

Die Corona Pandemie hindert uns zurzeit daran, unsere Gruppenabende wie gewohnt stattfinden zu lassen.

Es ist richtig, dass unter ganz bestimmten Voraussetzungen nach §7 der Corona -Schutzverordnung (CoronaSchVO) Selbsthilfegruppen erlaubt ist, Präsenz-Gruppenabende stattfinden zu lassen. Da die Infektionszahlen noch hoch sind, haben wir für uns beschlossen, die Gruppenabende nicht stattfinden zu lassen.

Damit wir den Kontakt untereinander nicht verlieren, haben wir uns im letzten Jahr entschlossen, unser Projekt „Kreuzbund Digital“ in Zusammenarbeit mit der Vereinten Volksbank Dorsten zu starten. Hierbei ging es um die Beschaffung von Geldmitteln für die Anschaffung von Tablets für unsere Gruppenmitglieder. Es sollen alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit erhalten, an digitalen Gruppenabenden teilnehmen zu können.

Die Geldmittelbeschaffung konnten wir durch das Crowdfunding Programm der Vereinten Volksbank erfolgreich am 14. Januar 2021 abschließen.

Digitale Gruppenabende sind im Stadtverband Bottrop schon weit verbreitet. So haben die Gruppen eins, vier, fünf, und neun schon digitale Gruppenabende stattfinden lassen. Die erste Stadtverbandssitzung und unsere Vorstandssitzungen konnten wir auch schon digital abhalten. Die fehlenden Bottroper Kreuzbund-Gruppen werden in Kürze auch in die digitale Gruppenarbeit eingestiegen.

Wir sind froh, dass wir in dieser schweren Zeit der Pandemie diesen Weg der Digitalisierung der Gruppenarbeit gefunden haben.

Die Kreuzbund Informationsgruppe Bottrop hat sich entschlossen, ihr Informationsangebot in digitaler Form zu ermöglichen. Die Adresse der Chat-Plattform ist auf unserer Internetseite veröffentlicht.

<https://kreuzbund-stadtverband-bottrop.de>

Im Februar 2021 haben wir unsere Zusammenarbeit mit dem Antonius Krankenhaus in Kirchhellen eine digitale Beratungsstunde begonnen.

Hierfür wurde dem Antonius Krankenhaus ein Tablet zur Verfügung gestellt, damit dies an die Ratsuchenden für die digitale Beratung ausgeliehen werden kann. Erfreulicher Weise wurde dieses Angebot gut angenommen.

Die Zeiten sind schon schwierig genug, deshalb sollten wir uns alle bemühen, sie für uns alle so erträglich und fruchtbar wie möglich zu gestalten.

*Ein Bericht von Reinhold Schweiner*

(Kreuzbund Stadtverband Bottrop)



# WAS WAR – WAS IST – WAS KOMMT

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

ich hoffe, Ihr seid alle bei guter Gesundheit und ihr habt die Zeit, die hinter uns ist einigermaßen gut überstanden! Die letzte Präsenzveranstaltung des DV Essen fand am 14. März 2020 statt. Es war die Diözesanausschusssitzung mit den Vertretern der Stadt – und Kreisverbände sowie den Bundesdelegierten und des DV – Vorstandes. Ein Thema war der bevorstehende Shutdown am 16. März und die daraus entstehenden Auswirkungen auf unser Kreuzbundleben. Ich gebe zu, dass ich schon etwas ratlos und orientierungslos war ob der Tatsache, was das nun für uns bedeutete. Die Informationen, die wir zu diesem ersten bevorstehenden Shutdown hatten, waren knapp und kurz und dürfing. Ein paar Tage später sah die Sache schon anders aus: mein Rechner lief voll mit Nachrichten!

Was dann folgte, ist uns allen bekannt und muss hier nicht berichtet werden. Wenn ihr diese Zeilen lest, haben wir bereits Ende Juni 2021 und den dritten Shutdown hinter uns mit all seinen persönlich wahrgenommenen Einschränkungen und Auswirkungen!

Dank der zahlreichen Initiativen und der Kreativität von Mitgliedern aus den Gruppen, aus den Stadtverbänden und dem Diözesanverband ist es uns gelungen, den Verband in seiner Lebendigkeit zu erhalten: das was eben den Kreuzbund ausmacht! Über den Verband hinaus war der Kreuzbund an politischen Initiativen der Suchtselbsthilfe in NRW rund um das Thema „Corona“ mit beteiligt. Vertreter aus den Vorständen des Kreuzbund in NRW meldeten sich zu Wort und stellten ihre Forderungen an Behörden und Politik. Das hat gut funktioniert und war auch mit einiger Arbeit verbunden.

Am 11. September 2021 findet die 15. ordentliche Delegiertenversammlung des Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V. statt. Wir haben entschieden, eine Online – Veranstaltung zu machen. Der große Saal in der Wolfsburg ist für ca. 100 Teilnehmer zu eng und auch wenn dann schon alle geimpft sein sollten...

Die Vorbereitungen dazu sind in vollem Gang. Weil in diesem Jahr auch satzungsgemäße Teilverstandswahlen sind, werden diese als Briefwahl stattfinden müssen. Das ist alles ein bisschen komplizierter und aufwendiger, aber wir sind uns sicher, dass alles gut ablaufen wird. Und wenn alles gut läuft und vor allem „Corona“ es zulässt, werden wir bald auch wieder Präsenztreffen mit größerer Teilnehmerzahl haben können. Ich denke da an unsere Heilige Messe im Dom und den „Abend der Begegnung“ im Jahr 2022! Aber auch an die Treffen mit den Gruppenleitungen im Spätsommer oder den Arbeitstreffen mit den SV/KV – Vertretern. Denn nichts ist so wichtig wie das persönliche Gespräch und der Austausch vor Ort!

In der Hoffnung, dass wir uns bald wieder herzlich drücken können, gemeinsam arbeiten und anschließend in geselliger Runde wieder ein Eis schlemmen können wünsche ich Euch allen Gesundheit, Zufriedenheit und eine erfolgreich abgeschlossene Impfung!

*Michael Hülsen  
Diözesanvorsitzender*



# GEMEINSAM AUS DEM BUNDESVERBAND

## JUNGER KREUZBUND-CHAT

Mein Name ist Reinhard Petz, ich gehöre zum Team der Moderatoren im Kreuzbund-Chat. Durch meine Alkoholkrankheit lernte ich vor vielen Jahren den Kreuzbund kennen und schätzen. Für mich persönlich gilt: Ohne Kreuzbund geht es nicht. Mit der Zeit entwickelte sich der Kreuzbund auch mehr und mehr zu meinem Hobby. Viele Aufgaben habe ich seitdem kennengelernt und übernommen.

Im Diözesanverband Aachen, genauer im Kreis Heinsberg war ich jederzeit im Kreuzbund willkommen. Dafür bin ich sehr dankbar, denn mir wurde dadurch geholfen, eine zufriedene abstinente Lebensweise aufzubauen.

In meiner letzten Entgiftung im Jahr 2014 lernte ich eine junge Frau kennen, mit der ich ins Gespräch kam. Beide hatten wir den gleichen Gedanken, eine Selbsthilfegruppe für jüngere Suchtkranke zu besuchen, denn für junge Suchtkranke gibt es zu wenig Angebote.

Vier Jahre später eröffneten wir beide den Gesprächskreis „Phönix“ für junge Suchtkranke in Hückelhoven. Dank der SFZ (Selbsthilfe- & Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg) und der Caritas-Beratungsstelle, die uns die Räumlichkeiten zur Verfügung stellte, beantragten wir ein Jahr später unseren Gruppenstatus. Wir stellten uns die Frage: Weshalb sollen junge Suchtkranke gleichfalls unseren langen Weg gehen müssen?

Damals fragten wir im Gesprächskreis, der überwiegend von Frauen und alleinerziehenden Müttern besucht wurde, wann denn die beste Zeit für ein Gruppenangebot sei. Hier kamen wir schnell zu der Antwort, dass es am Wochenende emotional am schwersten ist. Freunde und Bekannte in der Altersgruppe gehen feiern, und wir müssen zu Hause bleiben... Fortan trafen wir uns jeweils am Sonntag zur Selbsthilfegruppe.

Dieser Gedanke wird jetzt vom Kreuzbund-Bundesverband übernommen. In der Sitzung der Steuerungsgruppe und der Moderatoren des Kreuzbund-Chats am 23. Januar 2021 verfestigte sich die Idee, auch für junge Suchtkranke einen Chat anzubieten.

Der Kreuzbund-Chat ist eine große Hilfe, um Hemmschwellen überwinden zu können. Jeder von uns erinnert sich, wie schwer es war, die Tür zur Gruppe das erste Mal zu durchschreiten. Auch heute gibt es das Schamgefühl immer noch. Durch unseren Kreuzbund-Chat haben nun Menschen eine erste (anonyme) Tür, um zum ersten Mal Kreuzbund-Gruppen-Luft zu schnuppern. Hier können Hemmungen fallen und den Weg in eine Präsenz-Gruppe ebnen.

**Aus diesen Gründen findet nun seit dem 7. Februar 2021 wöchentlich ein Kreuzbund-Chat für junge Suchtkranke statt, und zwar jeden Sonntag von 16 bis 17 Uhr. Eingeladen sind alle Suchtkranken und Angehörigen, die jung sind oder sich jung fühlen.**



An dieser Stelle noch eine Bitte an unsere Kreuzbündler: Helft bitte mit in den Chats, den neuen Besuchern den Schritt zu einer realen Gruppe so leicht wie möglich zu machen. Es gibt leider gegen die Sucht keine Impfung und auch kein Medikament, das Suchtkranke gesunden lässt. Sucht ist und bleibt eine tödliche Erkrankung. Ist es nicht unsere Aufgabe, denen die Hand zu reichen, die sich gleichfalls nach einem Leben in Zufriedenheit sehnen?

**Und zwar nach dem Motto:  
Gemeinsam Sucht überwinden.**

*Reinhard Petz (54),  
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Aachen*

# GEMEINSAM SEMINARANGEBOT

## **Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,**

Corona hält uns weiterhin im Griff und beeinflusst nach wie vor die Organisation der Seminare des Diözesanverbandes Essen. Abermals mussten wir Seminare absagen oder verschieben. Ihr habt die Nachrichten dazu sicher erhalten. Uns hat insbesondere die Ausrichtung der standardisierten Gruppenleitungsausbildung beschäftigt. Während drei von fünf Blöcken inzwischen abgeschlossen werden konnten, stehen der dritte (Die Gruppe) und der fünfte (Kommunikation und Gesprächsverhalten) Ausbildungsblock noch aus. So wie es aber nun aussieht, kann im Juni der fünfte Block stattfinden und für den dritten Block werden wir sicher auch bald einen Ersatztermin anbieten können. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppenleitungsausbildung danke ich an dieser Stelle herzlich für die Geduld und die Flexibilität.



Erfreulicherweise nehmen so nach und nach die Anfragen und Buchungen unserer Seminare wieder zu. Die sinkenden Inzidenzwerte in den Städten lassen auch darauf hoffen, dass Seminare bald wieder in (einigermaßen) geordneten Bahnen ausgerichtet werden können.

Nach wie vor gibt es bei einzelnen Seminaren freie Plätze. Informationen dazu findet ihr im Seminarheft 2021 (z.B. auf der Internetseite des DV) oder fragt in der Geschäftsstelle unter 0201 632569–741 nach. Ich stehe Euch natürlich auch gerne persönlich für weitere Fragen oder Anregungen zur Verfügung.

*Werner Schehler, im Mai 2021  
Seminarbeauftragter*

---

## ***zoom-meetings, ein quadratisches Etwas ist besser als ein rundes Nichts***

Seit November 2020 treffen wir uns wöchentlich im zoom Meeting. Wir sind jeweils 9 – 12 Teilnehmende. Leiden wir darunter?

Ja, denn es wäre schön, wenn wir uns mal wieder umarmen könnten.

Nein, denn wir treffen uns regelmäßig und haben in guten Gesprächen zusätzliche Qualitäten im Miteinander entwickelt.

Die Entscheidung für Videokonferenz ist uns leichtgefallen, da die Bedingungen für Präsenztreffen immer kurioser wurden. Während des gesamten Gruppenabends mit MundNasenschutz und maximal 6 Personen, im Abstand von 1,5 Metern tagen. Da war es schon fast eine Erlösung über zoom wenigstens mal ein Gesicht ohne Maske zu sehen.

Und es gab auch andere Vorteile, keine Parkplatzsuche, kein CO<sub>2</sub> Ausstoß und man war schnell zuhause, wenn Gruppe zu Ende war.

Und einen Weggefährten haben wir noch nie so oft begrüßen dürfen, da er 80 km entfernt wohnt.



Zoom-meetings haben unserer Gruppe die Chance geboten, dass wir in schweren Zeiten füreinander da sein können. Das ist die technische Seite. Die menschliche Seite ist der gemeinsame Wille das Beste draus zu machen und das ist gelungen.

Wir sind weiter zusammengewachsen, haben in dieser Pandemie zueinander gehalten und aufeinander geachtet.

Wir freuen uns auf unser nächstes Treffen in Präsenz, werden aber die Möglichkeiten die zoom uns bietet auch nach der Pandemie weiter nutzen.

*Helga Albrecht-Faßbender,  
Kreuzbund Mülheim*

# GEMEINSAM KREUZBUND-CHAT

## DER KREUZBUND-CHAT

### Rückblick 2020 - Ausblick 2021



Der Kreuzbund-Chat ist seit April 2020 auf der Plattform der Caritas Online-Beratung aktiv. Er ist für alle Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund sowie für erste Kontakte von Menschen mit Suchtproblemen gedacht – alle sind willkommen!

Das Angebot gewährleisten derzeit zehn Moderatorinnen und Moderatoren, in der Kreuzbund-Selbsthilfe erfahrene Frauen und Männer. Drei von ihnen bilden die Steuerungsgruppe, deren Aufgabe es ist, das Chat-Angebot zu koordinieren und sich als Ansprechpersonen für den Kreuzbund-Chat anzubieten.

Die Chat-Zeiten waren 2020: montags bis freitags sowie sonntags alle 14 Tage 19-20 Uhr; donnerstags zusätzlich 11-12 Uhr. Der Chat am Donnerstagabend war Angehörigen vorbehalten. Zwischen den Jahren gab es besondere Chat-Angebote an Weihnachten und Silvester.

Im Jahr 2020 fanden 202 Chats statt. Insgesamt waren 765 Teilnehmende in den Chats (ohne die jeweiligen Chat-Moderatoren). Die meisten Personen nahmen wiederholt an Chats teil, manche sogar nahezu täglich. Die Zahlen der Besucher\*innen je Chat reichen von 0 bis 10 – im Durchschnitt nahmen 4 Besucher\*innen an den Chats teil.

Das Themenspektrum entspricht dem der Präsenz-Gruppen in der Sucht-Selbsthilfe: Betroffene/Angehörige; alle Suchtformen; alle Aspekte der Abstinenz als Prozess; Rückfall; alle Aspekte der Lebenswelt mit ihren Stressoren und Ressourcen (Partnerschaft/Beziehungen, Einsamkeit, Schulden, Trauer, Beruf, Gewalt, Selbsttötung, Sexualität etc.); Suchthilfe/Sucht-Selbsthilfe; User\*innen aus dem Ausland.

Tendenzen: Eine deutliche Zahl an Erstkontakte: Betroffene/Angehörige; Frauen; jüngere Leute (geschätzt 20 – 40 Jahre); in Corona-Lockdown-Phasen stieg die Zahl der User\*innen an.

Ausblick auf 2021: Für Kreuzbund-Gruppen besteht das Angebot, eigene Chat-Räume zu bekommen. Voraussichtlich in diesem Jahr wird der reine Text-Chat durch ein Video-Chat-Tool auf Jitsi-meet-Basis ergänzt werden. Ab dem 07. Februar 2021 wird zusätzlich zu den bekannten Chat-Zeiten sonntags in der Zeit von 16 bis 17 Uhr ein Chat für junge und junggebliebene Suchtkranke/Angehörige angeboten (Junger Kreuzbund). Wer sich für die Chat-Moderation interessiert, melde sich gern!

#### Für Fragen und Anregungen stehen zur Verfügung:

Steuerungsgruppe:

Roland Männer, [vorsitzender@kreuzbund-dv-rottenburg.de](mailto:vorsitzender@kreuzbund-dv-rottenburg.de)

Joachim Heine, [jheine@gmx.de](mailto:jheine@gmx.de)

Marie Bischoff, [bischoffmarie@outlook.de](mailto:bischoffmarie@outlook.de)



Dr. Michael Tremmel, Referent, Kreuzbund e.V. Bundesverband, [tremmel@kreuzbund.de](mailto:tremmel@kreuzbund.de)

Marianne Holthaus, Referentin, Kreuzbund e.V. Bundesverband, [holthaus@kreuzbund.de](mailto:holthaus@kreuzbund.de)

# GEMEINSAM PERSÖNLICHES



## WATT NU ?

Mit Schwung haben wir vor mehr als 2 Jahren mit einer breiten Diskussion begonnen, wie wir den Kreuzbund an gesellschaftliche Veränderungen, neue Suchtstoffe und neue Verhaltensweisen heran- und in die Zukunft führen. Städteübergreifend haben wir im Projekt einfach:Kreuzbund zahlreiche Ideen in den Bereichen Öffentlichkeit, Seminarwesen, spezielle Angebote und Digitalisierung entwickelt.

Dieser Aufbruch wurde jäh unterbrochen. Stärkere Vernetzung durch gemeinsame Online-Plattformen, ein nutzerfreundliches Buchungsportal für Seminare blieben unvollendet. Vorrang hatte die Suche nach Auswegen aus den Lockdowns. Einige Gruppen und Stadtverbände wie auch der Diözesanverband setzten rasch Videokonferenzen zur Kommunikation ein. Viele Gruppen fielen aber in eine Schockstarre.

Ich glaube nicht, dass wir einfach wieder weitermachen können wie vor der Pandemie. Wir müssen uns Fragen stellen:

- sprechen wir mit dem klassischen Gruppenabend jüngere Menschen an?
- wie reagieren wir auf neue Suchtmitteln und die Zunahme an multitoxischen Abhängigkeiten?
- welche Forderungen stellen wir an die Politik , um Prävention, Aufklärung und Hilfe für Abhängige und Gefährdete auszubauen?

In einer Arbeitsgruppe des 13.Deutschen Suchtselbsthilfetages fand ich viele Anregungen, auch wie Digitalisierung sinnvoll eingesetzt wird. Ideen, die wir auch an vielen Orten im Kreuzbund bereits entwickelt haben und teilweise auch leben. Aber es geht noch mehr und einfacher:Kreuzbund ist auch noch nicht wirklich abgeschlossen.

Wir werden viel reden müssen. Nicht nur über Digitalisierung. Wir werden auf unsere Vielfalt in den verschiedenen Stadtverbänden zurück greifen und Überholtes abstreifen müssen.

Jede Krise ist auch eine Chance.

*Ingo Häfner*



# WILLKOMMEN IM DV-VORSTAND

## Der DV-Vorstand sucht Kandidaten



Der Kreuzbund DV Essen e.V. gehört mit seinen ca. 800 Mitgliedern und zusätzlich ca. 400 Betreuten zu den größten Suchtselbsthilfe – und Helferverbänden in Deutschland. Für die 15. Ordentliche Delegiertenversammlung mit Teil-Vorstandswahlen suchen wir noch Kreuzbundmitglieder die bereit sind, sich als Kandidat\*innen zur Wahl zu stellen!

### KASSIERER\*IN (geschäftsführendes Vorstandsmitglied)

**Aufgaben:** Erstellung und Durchführung des Haushaltsplanes, Rechnungswesen, Kontakt mit dem Finanzamt in allen Belangen, Kontenverwaltung für die Gruppen, Stadtverbände und den Kreisverband in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführerin, Bearbeitung der Zuwendungsbestätigungen in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführerin Öffentlichkeitsarbeit, Patenschaft für einen Stadtverband

### 3 BEISITZER\*IN

- Beauftragter für den Arbeitsbereich Gender „Geschlechtergerechte Arbeit (Männer)“ (Amtszeit bis 2025)
- Beauftragte\*r für den Arbeitsbereich „Familie als System“ (Amtszeit bis 2023)
- Beauftragte\*r für den Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“ (Amtszeit bis 2023)

Die Aufgaben für jeden Arbeitsbereich sind im Geschäftsverteilungsplan genau beschrieben!

Wenn Du Kreuzbundmitglied bist und dich für ein Ehrenamt im DV interessierst, dann melde Dich! Im Vorstand arbeiten wir als Team zusammen. Wir tauschen uns aus und unterstützen uns gegenseitig. Eine offene Gesprächskultur bei persönlicher Wertschätzung ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Die Arbeitsbereiche im Vorstand sind miteinander vernetzt, Niemand muss in seinem Arbeitsbereich das Rad neu erfinden. Gerade jetzt in dieser schweren Zeit ist es wichtiger denn je, einen starken und zuverlässigen Vorstand zu haben. Das kann aber nur gelingen, wenn Kreuzbundmitglieder bereit sind mitzuwirken!

# GEMEINSAM ALLGEMEINES

## **Hallo liebe Weggefährten\*innen,**

Hans Ludwig, also ich, bin jetzt 61 Jahre alt, fühle mich aber deutlich jünger! Als Gladbecker bin ich seit 2018 beim Kreuzbund somit auch jetzt seit rund drei Jahren „trocken“. Geholfen hat mir der Kreuzbund Gladbeck!

Schon seit 1983 bin ich mit der gleichen Frau glücklich verheiratet! Als ursprünglich gelernter Schlosser war ich „echt noch auf'm Pütt unter Tage“ und habe erst ein paar Jahre später eine Industriekaufmannslehre gemacht. Dann beruflich durch die Welt gereist und viel getrunken. Berufliche Ziele konnte ich aber immer umsetzen.

War aber immer für meine Familie da! Auch für meine Freunde und für soziale Einrichtungen die sich um behinderte Kinder kümmerte. Im Jahre 2005 fing ich an zu trinken.

Neben meinem Beruf und meiner Abhängigkeit habe ich mich aber weiterhin sozial engagiert. Konzerte veranstaltet und die Einnahmen gespendet. Meist haben wir, also meine kleine Band, auch unsere Gagen gespendet. Heute engagiere ich mich für den Kreuzbund!

Beim Projekt „einfach: Kreuzbund“ konnte ich bereits im Bereich Pressearbeit mitarbeiten, bei meinem Kreuzbund Gladbeck mache ich seit 2019 auch die Pressearbeit.

Seit Anfang dieses Jahres arbeite ich bereits (unter Vorbehalt) im DV Vorstand mit und kann mich entsprechend einbringen und auch „einarbeiten“.

Also, kurz gesagt: Ich bin engagiert, kontaktfreudig und intelligent, und vor allem daran interessiert für den Kreuzbund aktiv zu sein!!

*Euer Hans*



## **New Titelblätter!**

Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen,

eine Neuerung zu unserer GEMEINSAM Titelseite!

Wir hatten viele tolle Titelbilder in der Vergangenheit! Aber ich denk, es gibt auch sehr schöne Fotos aus unseren Gruppenstädten!

Mit dieser Ausgabe gibt es ein Titelbild mit einer Aufnahme aus der Stadt Gladbeck. Für die nächste Ausgabe wäre es toll, Fotos von Euch zu bekommen, um auch die nächste Ausgabe mit einem schönen „Stadtfoto“ zu beginnen!

In der Planung ist auch eine „GEMEINSAM-Kurzausgabe“, die erst mal alle 2 Monate erscheinen soll! Hier möchten wir Meldungen aus euren Stadtverbänden veröffentlichen!! Diese Onlineausgaben werden wie unsere „große“ Ausgabe natürlich mir Titelseite etc. ausgestatten sein, so dass auch hier schon Eure Titelseiten verarbeitet werden können! Sobald wir mit der ersten „Kurzausgabe“ live gehen können, informieren wir Euch natürlich!

*Hans Ludwig*



## Aus einer Idee wird der „Aufbruch“ in ein neues Leben

Liebe Leserinnen und Leser,

in den folgenden Zeilen möchte ich Euch die Entstehungsgeschichte der Selbsthilfegruppe „Aufbruch – Für Menschen mit Depressionen in Gladbeck“ schildern.

Eingangs möchte ich erwähnen, dass ich seit bereits 21 Jahren in der Selbsthilfegruppe „Kreuzbund-Gladbeck“ bin. Ich selbst bin seit nunmehr 22 Jahren ohne Rückfall zufrieden abstinenter Alkoholiker. In dieser Selbsthilfegruppe kann ich mich wunderbar fallen lassen und fühle mich auch sehr gut aufgehoben, was das Thema Alkoholkrankheit und deren Randerscheinungen betrifft.

Im Laufe der Jahre habe ich jedoch am eigenen Leib festgestellt, dass diese Selbsthilfegruppe und deren Menschen mit dem Thema Depressionen einfach überfordert sind. Depressionen ist eine Krankheit, die anders als Alkoholismus, schwer Jemandem zu vermitteln ist, der selbst nicht unter Depressionen leidet. Also musste eine Alternative her. Ich traf mich mit einer Mitbetroffenen, die ebenfalls diese Gruppe verlassen hat.

Bei diesen Treffen sprachen wir sehr häufig darüber, was schiefgelaufen ist und was man hätte besser machen können. Und da wurde dann von uns beiden die Idee geboren, uns an einer eigenen Selbsthilfegruppe zu versuchen. Die Zusammenkünfte wurden also intensiver und häufiger. Wir erarbeiteten ein Konzept, stellten Gruppenregeln auf und entwarfen gemeinsam einen aussagekräftigen Flyer, der in Arztpraxen ausgelegt werden sollte. In dieser Phase musste auch ein passender Name gefunden werden, der zu unserem Konzept passt und uns als Selbsthilfegruppe gegen Depressionen identifiziert.

So kamen wir dann zu dem Namen „Aufbruch“. Wir wollten den Menschen begreiflich machen, dass wir gemeinsam in ein neues Leben aufbrechen wollten und dabei gleichzeitig den Panzer der Vereinsamung brechen. Mit dem fertigen Konzept suchten wir nun einen Raum, in dem wir uns regelmäßig treffen konnten. Durch meine sehr guten Kontakte bei der Stadt Gladbeck bekamen wir dann einen nicht genutzten Raum in der Volkshochschule. Jetzt blieb also nur noch die Frage, wie wir Interessierte und betroffene Menschen akquirieren.

Wir waren uns beide darüber einig, dass gerade in der heutigen Zeit eine Präsenz im Internet nicht nur sinnvoll, sondern auch nötig ist. Da ich in meinem Webhosting-Paket noch eine Domain frei hatte, schaltete ich die Seite [www.depressionen-in-gladbeck.de](http://www.depressionen-in-gladbeck.de), die dann nach und nach mit Inhalten gefüllt wurde. Wir dachten dann auch, es könnte sicherlich nicht schaden, mal einen „kleinen“ Artikel in der örtlichen Tagespresse zu veröffentlichen.



Also verfasste ich eine Pressemitteilung und machte einen Termin mit einem Redakteur der Zeitung. Der war von dem Thema sehr angetan und sagte mir dann, dass man da sicherlich etwas tun könne.

Zwei Tage später schlug ich dann die Zeitung auf und wurde von meinem geschriebenen Artikel „erschlagen“: Eine halbe Zeitungsseite nur über die Neugründung unserer Selbsthilfegruppe.

Die Resonanz darauf war überwältigend. Meine Mitstreiterin und ich bekamen so viele Anrufe, dass die Gruppe augenblicklich voll war. Am 05. März 2014 war der erste Gruppenabend und der war ein voller Erfolg. Gleich am ersten Abend sprudelte es aus den Menschen nur heraus und wir hatten den Eindruck, es dürstete den Menschen nach einer Selbsthilfegruppe wie einem Überlebenden in staubtrockener Wüste. Die Anrufe ließen jedoch nicht nach und auch heute noch rufen Menschen an, die sich den Artikel ausgeschnitten und aufbewahrt haben. Ende Mai 2014 entschloss ich mich also, den Menschen auf der inzwischen erstellten Warteliste zu helfen und eine zweite Gruppe aufzumachen. So hatten wir also inzwischen die Gruppen Aufbruch I und Aufbruch II. Durch unüberwindbare Differenzen mit meiner damaligen Co-Pilotin gingen wir getrennte Wege und ich leite/modere die Gruppen inzwischen allein.

Meine Selbsthilfegruppe „Aufbruch – Für Menschen mit Depressionen in Gladbeck“ hat sich nun prächtig entwickelt. Die Stimmung ist ausgezeichnet und ich bekomme wiederholt die Rückmeldung von den Menschen, dass die Gruppe ein unverzichtbarer Bestandteil in ihrem Leben ist und ihnen guttut. Und das wiederum tut mir natürlich auch sehr gut. Auch außerhalb der Gruppenabende treffen wir uns oft zum gemeinsamen Frühstück, Spazierengehen und weiteren Freizeitaktivitäten.

Mit Stand 2021 existiert unsere Gruppe nun 7 Jahre und die Nachfrage ist ungebrochen. Inzwischen musste ich eine Warteliste einführen. Das sollte aber niemanden davon abhalten, bei Bedarf mit uns Kontakt aufzunehmen.

Michael Skerstinat

Kreuzbundgruppe Gladbeck

GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN

## ***Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert***

Endlich ist es soweit! In den letzten achtzehn Monaten konnten wir uns kaum sehen und keine Ausflüge unternehmen.

2020 konnten wir nur fünf Ausflüge durchführen. Durch unsere WhatsApp-Gruppe und vielen Telefonaten blieben wir aber immer in Verbindung. Jetzt, wo die meisten von uns geimpft sind, werden wir uns wieder treffen.

Der erste Treff ist am 18.07.2021 im Grugapark. Dort wollen wir nicht nur den Tag genießen, sondern auch besprechen wie es weitergeht. Am 22.07.2021 werden wir uns im Haus der Begegnung treffen. Dort müssen wir uns an die aktuellen Corona-Regeln halten.

Wer die Gruppe 55 Plus noch nicht kennt ist herzlich eingeladen. Wir treffen uns (normalerweise) an jedem zweiten Donnerstag im Monat im HdB von 17:00 – 19:00 Uhr. Einmal im Monat machen wir Samstag oder Sonntag einen Ausflug. Treffen ist immer am Hauptbahnhof um 10:00 Uhr. Die Bilder sind von unseren Ausflügen.

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

Euer Weggefährte Hans-Joachim



