

No.51 / Dezember 2012

*Gelsenkirchener*

# Kreuzbündblätter

[www.kreuzbund-gelsenkirchen.de](http://www.kreuzbund-gelsenkirchen.de)

Fröhliche Weihnachten  
und einen  
guten Rutsch  
ins neue Jahr  
wünscht  
der Stadtverband

**25** JAHRE Stadtverband  
Gelsenkirchen



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

## Inhalt

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| 25 Jahre SV Kreuzbund<br>Gelsenkirchen | 3~6  |
| Wahlen SV GE                           | 7    |
| Weihnachten                            | 7a~d |
| Mein Kreuzbund                         | 8/9  |
| Gottesdienst & Ehrungen                | 10   |
| Bowling                                | 11   |
| Radtour Erzbahntrasse                  | 12   |
| Potsdam                                | 13   |
| Termine                                | 14   |
| Bunte Seite                            | 15   |

**Wir bedanken uns für die  
freundliche Unterstützung  
durch  
die AOK  
bei dieser Ausgabe**

## 25 Jahre Stadtverband Gelsenkirchen

Liebe Leser,

25 Jahre – ein viertel Jahrhundert – eine kleine Ewigkeit

Am 08.09.1987 wurde der Stvb. Gelsenkirchen gegründet, Gruppenleiter und ihre Stellvertreter, der damalige Direktor der Caritas und zwei Vorstandsmitglieder des Diözesanvorstands waren anwesend ~ insgesamt 18 Personen.

25 Jahre – ein viertel Jahrhundert – eine kleine Ewigkeit

Das Jahr 87 fing kurios an, die ARD sendete die 86er Neujahrsansprache vom damaligen Bundeskanzler Kohl zum zweiten Mal ...

Berlin feierte sein 750. Jubiläum mit vielen Ehrengästen aus der ganzen Welt ...

Die Bundesregierung erhöhte im August das Begrüßungsgeld für Ostdeutsche von 30 DM auf 100 DM was dann 2 Jahre später gut ins Geld ging ...

Mathias Rust landet auf dem Roten Platz in Moskau ...  
Michail Gorbatschow und Ronald Reagan unterzeichnen den INF-Vertrag über den vollständigen Abbau aller nuklearen Mittelstreckenwaffen ...

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem Geschehen von 1987, einfach um zu zeigen wie lange es doch schon her ist. Seitdem ist viel passiert, sowohl im Stadtverband als auch in den Gruppen des Kreuzbund Gelsenkirchen. Die Ziele die sich der Stvb. damals gesetzt hatte wurden größtenteils umgesetzt und sogar noch verfeinert, das eine oder andere ist zwischenzeitlich mal \*eingeschlafen\* aber nicht vergessen worden, immer wieder wird versucht die selbstgestellten Aufgaben auch zu erfüllen – mit Erfolg.

25 Jahre – ein viertel Jahrhundert – eine kleine Ewigkeit

## Impressum:

**Herausgeber: Stadtverband Gelsenkirchen, Peter Kampkötter**  
**stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de**  
**www.kreuzbund-gelsenkirchen.de**

## Redaktionsteam:

**Rainer Siepmann ~ 0209 / 271105 ~ rainersiepmann@outlook.com**

**Uwe Müller ~ 0209 / 7581012 ~ uwe-mueller-ge@arcor.de**

**Klaus Vogel ~ 0209 / 98899916 ~ m.y.self.piep@googlemail.com**

## Erinnerungen und Aussichten - 25 Jahre STV Kreuzbund Gelsenkirchen

Liebe KB Mitglieder und Gruppenmitglieder, aus Anlass des 25 jährigen Bestehens des STV Kreuzbund-Gelsenkirchen, halten wir einen kurzen Rückblick und wagen eine Prognose für die Zukunft.

**1987** wurde auf Initiative des DV Essen der Stadtverband Gelsenkirchen ins Leben gerufen.

Der STV bildete sich aus den damaligen 6 Gruppenleitern und 2 Gruppenmitgliedern. Koordinator war Arno Jansen.

|           |                      |               |
|-----------|----------------------|---------------|
| Sprecher  | Arno Jansen          | Glt. Buer 2   |
| Sprecher  | Rita Kräft           | Glt. Horst    |
| Beisitz   | Ulla Becker          | Glt. Neustadt |
| Beisitz   | Günter Konietzny     | Glt. Buer 1   |
| Beisitz   | Klaus Nibius         | Glt. Erle     |
| Beisitz   | Ingrid Ernestie      | Glt. Altstadt |
| Protokoll | Adelheid Lichtenthal | Gruppe Buer 2 |
| Kasse     | Erika Zakrzewski     | Gruppe Buer 1 |

Ziel und Aufgabe des STV war und ist:  
Gedankenaustausch der Gruppenleiter  
Hilfe bei Streitigkeiten in den Gruppen  
Verbindung zum DV und der Caritas  
Verbreitung der KB Gruppen

Um diese Ziele zu erreichen wurden:

Monatliche STV Sitzungen in privater Umgebung abhalten  
Arbeitsgemeinschaften, Beratungsstellen und Krankenhäuser besucht  
Einweisungshilfen in Krankenhäuser geleistet  
Das Amt der Frauensprecherin eingeführt  
Das Amt eines geistl. Beirats angestrebt und Sachbücher, Filme für Interessierte sollen angeschafft werden

Leider musste die Gruppe Neustadt aufgegeben werden, da Ulla Becker aus dem KB ausschied, die Gruppe keine neue Leitung fand und nach einiger Zeit geschlossen wurde.

**1993** übernahm Adelheid Lichtenthal das Amt der 1. Sprecherin des STV.  
Zu den bereits aufgezählten Aktivitäten kamen weitere hinzu:

Herausgabe der Kreuzbundzeitung  
Einführung des Seminarwesens unter Leitung von Arno Jansen  
STV Ausflug  
Bastelabende  
Frauengesprächskreis in geschützter Runde  
Ökumenischer Gottesdienst  
Picknick  
Neugründung der Gruppen Neustadt, Hassel und Buer 3  
Kontaktaufnahme zu anderen Suchtverbänden, z.B. Blaues Kreuz  
Referate in Schulen und bei Behörden  
Sylvesterfeiern in GE Hessler und GE Horst

**2003** legte Adelheid Lichtenthal ihr Amt nieder und stellte sich leider nicht zur Wiederwahl. Sie wurde einstimmig zur Ehrenvorsitzenden auf Lebenszeit gewählt. In den anschließenden Wahlen wurde Peter Kampkötter zum 1. Vorsitzenden gewählt.

Es wurden alle Aktivitäten übernommen und teilweise ergänzt.

Hier muss Kurt Böhme genannt werden, der zusammen mit Evelin Gollan maßgeblich an den Aktivitäten beteiligt ist.

Die Weihnachtsfeier findet nun fest in der AWO Darler Heide statt.

Durch Gruppenteilungen sind die Gruppen Buer 4 und Buer 5 hinzugekommen

Teilnahme am Job Cafe

Eröffnung der INFO Gruppe im Stadthaus

Teilnahme am Runden Tisch der Verbände

Aktive Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen

Bowlingturnier

Themenbezogener Frauenabend ( zurzeit leider ohne Leitung )

Versand der Kreuzbundzeitschriften nach einem festen Schlüssel

Investorensuche = Anzeigen

STV Versammlung für ALLE

Anschaffung von Infzelt und Standreitern, Plakaten

Neugestaltung der Flyer

**2012** - Mittlerweile hat es einige Veränderungen / Ergänzungen gegeben:

Die Weihnachtsfeier findet aus Kostengründen im St. Josef Hospital statt, ebenso die SV Sitzungen.

Neu hinzugekommen sind die SV Vorstandssitzungen.

Das Picknick im Revierpark wird durch gemeinsame Veranstaltungen der Gruppen auf Hof Holz abgelöst.

Die Zeitung wird nun im neuen Outfit von Rainer Siepmann, Klaus Vogel und Uwe Müller gestaltet. Neue Flyer wurden gedruckt.

Mit der Caritas gehen wir schrittweise eine engere Zusammenarbeit ein.  
 Dauergast bei den SV Sitzungen ist Barbara Hölscher – Wiezorrek.  
 Geplant sind auch Gruppenbesuche von Barbara mit Suchtkranken nach  
 Absprache mit der Gruppenleitung.  
 Ein Banner mit den gemeinsamen Symbolen der Caritas und des KB ist bereits  
 mit Bernd Miny von der Caritas fest vereinbart.  
 Durch Karin Örschkes hat Frauenarbeit wieder ein Gesicht bekommen.  
 Mit dem SV Bochum wird ein Konzept zur Durchführung von Seminaren erstellt.  
 Infozelt, Standreiter sind angeschafft, das Bowlingturnier erfreut sich weiterhin  
 großer Beliebtheit.  
 Die Teilnahme am „Job – Cafe“ wird durch Rainer Siepmann gewährleistet.  
 Den DV Kontakt halten nach wie vor Evelin Gollan und Kurt Böhme.

Der heutige Stadtverband setzt sich wie folgt zusammen:

|                         | <b>2012 Stand 14.09.2012</b> |
|-------------------------|------------------------------|
| <b>1. STV. Sprecher</b> | <b>Peter Kampkötter</b>      |
| <b>2. STV. Sprecher</b> | <b>Rita Kräft</b>            |
| <b>Kassierer</b>        | <b>Rolf Trittel</b>          |
| <b>Kassenprüfer</b>     | <b>Jürgen Schucht</b>        |
|                         | <b>Werner Josefowitz</b>     |
| <b>Frauenarbeit</b>     | <b>Karin Görschkes</b>       |
| <b>Zeitung</b>          | <b>Rainer Siepmann</b>       |
|                         | <b>Klaus Vogel</b>           |
|                         | <b>Uwe Müller</b>            |
| <b>Schriftführer</b>    | <b>Harald Flach</b>          |
| <b>Info DV</b>          | <b>Evelyn Gollan</b>         |
|                         | <b>Kurt Böhme</b>            |

Von den einstigen Gründungsmitgliedern sind Adelheid Lichtenthal als  
 Ehrenvorsitzende und Rita Kräft als 2. SV Sprecherin noch im Amt, bzw. Würden.

Mit 8 festen KB Gruppen geht der SV in die nächsten Jahre und arbeitet daran,  
 dass der SV weiterhin erfolgreich und finanziell gesund bleibt.

An dieser Stelle an ALLE: nur gemeinsam können wir erfolgreich werden und  
 bleiben.

An ALLE: Herzlichen Dank für eurige bisherige und kommende Mitarbeit

PS: Ich wünsche uns allen: Respekt Untereinander und Akzeptanz des Anderen  
 sowie Toleranz

Euer Peter Kampkötter SV Gelsenkirchen

## 25 Jahre Stadtverband, persönlich!

Meine Überlegung ging dahin, schreibst Du etwas zu 25 Jahre Stadtverband, oder hältst Du Dich zurück.

Dann wurde mir klar, dass ich als Letzte, von den Gründungsmitgliedern des Stadtverbandes übrig geblieben bin.

Es war mir dann ein Bedürfnis darüber zu berichten.

Im Anfang trafen sich die Gruppenleiter einmal im Monat wechselweise privat zu Hause. Der leider vor 2 Jahren verstorbene Arno Jansen hatte von 1987 bis 1993 den ersten Vorsitz.

In den ersten Jahren wurde in erster Linie über die Probleme der Gruppenleiter gesprochen. Heute bewegen sich die Gespräche eher auf sachlicher Ebene, mehr oder weniger.

Nach Arno Jansen stellte sich Adelheid Lichtenthal zur Wahl und wurde gewählt. Adelheid hatte von 1993 bis 2003 den Vorsitz. Adelheid hat auch die Kreuzbundzeitung ins Leben gerufen. Zeitgleich mit der Niederlegung des Vorsitzes hat Adelheid die Zeitung an Friedhelm Schwickert und Reinhold Adam übergeben.

Friedhelm ist vor 2 Jahren gestorben.

Von 2003 bis heute hat Peter Kampkötter den Vorsitz.

Unter all den Vorsitzenden habe ich, Rita Kräft, immer den 2.Vorsitz gehabt.

Außer von 1997 bis 2000.

Somit habe ich alle Hochs und Tiefs des Stadtverbandes erlebt.

Ich halte die Treffen der Gruppenleiter weiterhin für sehr wichtig.

Manchmal fehlen das Persönliche und der Zusammenhalt.

Die Zuversicht sagt mir, dass man das ändern kann.

**Rita Kräft**



## Vorstandswahl in Stadtverband Gelsenkirchen



Am 14. September 2012 fanden im Mehrzwecksaal des St. Josef Hospitals in Gelsenkirchen-Horst die Wahlen der Vorsitzenden, des Kassierers und des Schriftführers statt.

30 Weggefahrterinnen und Weggefahrter hatten sich hier zu diesem Ereignis eingefunden.

Als Wahlleiter fungierte, aus dem Diözesanverband Essen e.V., der Ansprechpartner für den SV Gelsenkirchen, Klaus Nickel.

Es wurde entschieden die Wahlen per Handzeichen durchzuführen.

Nach dem Kassenbericht von Rolf Trittel wurde die Entlastung des Vorstandes beantragt und einstimmig bestätigt.

Die Wahlen ergaben mit jeweils 100%iger Zustimmung, dass der bisherige Vorstand,

Peter Kampkötter 1. Vorsitzender

Rita Kräft 2. Vorsitzende

Ralf Trittel (Kassierer) und Harald Flach (Schriftführer), im Amt blieben.

Die Funktionen des 3. Vorsitzenden und dem Seminarbeauftragten konnte nicht besetzt werden, da Michael Hülsen von beiden Funktionen zurücktrat.

Rita Kräft und Peter Kampkötter gaben bekannt, dass dies wohl ihre letzte Wahlperiode sein wird.

Als durchaus positiv ist zu bewerten, dass es im Vorstand mit Karin Örsches wieder eine Frauensprecherin in Gelsenkirchen gibt.



*(Rainer Siepmann)*

## Die gute Tat

Weihnachten, das Fest der Liebe und der Nächstenliebe. Auch bei Herr und Frau Möbius, ein kinderloses Ehepaar in den besten Jahren, ein Thema. Vor allem für Edeltraud Möbius. Gerade in der Advent- und Weihnachtszeit öffnet sich ihr Herz zu „guten Taten“. Vor allem ihre Familie hat sie da immer im Visier. Nicht immer, oder besser gesagt, überhaupt nicht zur Freude des „Hausherrn“.

Auch im vergangenen Jahr hatte sie diesbezüglich ihre Entscheidungen getroffen. „Kurt-Rüdiger, zu dem diesjährigen Weihnachtsfest werden wir Onkel Wilhelm einladen“, eröffnete sie ihre Ansprache. „Du wirst sicher erfreut sein, ihn näher kennen zu lernen“. Wenn es die Räumlichkeiten möglich machen würden, hätte sie natürlich ihre gesamte Familie eingeladen. Aber so war das Limit immer nur ein oder höchstens zwei Gäste.

Diesmal wagte es aber Kurt-Rüdiger seiner Holden zu widersprechen. Es war zunächst nur ein zaghaftes Nein, was über seine Lippen kam. Aber diese Antwort bewirkte eine Reaktion, bei der walkürenhaften Erscheinung, die seine Frau darstellte. Ihre Wangen bekamen eine purpurne Färbung, die Augen, so schien es, wollten den Kopf verlassen und ihre opulente Brust wurde unter der Bluse noch fülliger. Sie rang nach Atem und nach Worten. Nun war Kurt –Rüdiger wie ausgewechselt. Aus dem mickrigen Kerlchen wurde eine männliche Furie.

„Es reicht mir, mit Deiner buckligen Verwandtschaft zu den Feiertagen“, schrie er. „Ich erinnere mich noch genau an das Desaster mit deinem Neffen im letzten Jahr. Jetzt noch zu allem Übel Onkel Wilhelm, dieser verkappte Künstler und Schmarotzer, der nur auf anderer Leute Kosten lebt“. „Kurt-Rüdiger, Du enttäuschst mich; ich hätte nie gedacht, dass Du solch eine schwarze Seele hast“, keuchte Edeltraud. „Lieber lade ich den nächsten Penner von der Strasse ein, der mir über den Weg laufen wird, das ist wenigstens eine vernünftige gute Tat“, war Kurt-Rüdigers letzte Ansprache an seine Gattin. „Mach Dich nur nicht lächerlich, Du Weichei, Du traust dich ja nicht mal, nach dem Weg zu fragen“, trompetete Edeltraud hysterisch.

Überwältigt von seinem überraschenden Mut, verließ er das Haus.

Schon recht bald, zwischen „Stille Nacht“, Glühwein- und Bratwurstduft, traf er auf eine Gruppe etwas zerlumpter Gestalten. „Entschuldigen Sie bitte meine Herren, ich würde gerne jemand von Ihnen zu mir einladen“. Da Kurt-Rüdiger diese Worte nur flüsterte, wurde er zunächst nicht wahrgenommen. Aber dann meinte einer der Obdachlosen etwas aggressiv: „Wohl zuviel gesoffen, was?“ „Gib mir und meinen Kumpels ein paar Euro und dann mach dich vom Acker!“ Möbius erleichterte etwas seine Geldbörse und ging dann weiter.

Auch bei einem Bettler, den er ansprach, um ihn einzuladen, hatte er keinen Erfolg. „Dir bekommen wohl die Feiertage nicht“. Jetzt war von seinem anfänglichen Mut nicht mehr viel übrig. Kurt-Rüdiger hatte auch keine Lust, sich noch weiter beschimpfen zu lassen und machte sich auf den Heimweg. Es schien so, als würde sein wohlütiges Gebaren nicht erwünscht sein und eine selbstlose Großtat schon im Vorfeld zunichte machen.

Auf einer Parkbank sah er dann einen älteren Mann sitzen, der sehr armselig bekleidet war. Er raffte sich auf und richtete ein paar freundliche Worte an die ärmliche Gestalt, die ihm dann etwas hilflos erklärte: „Ich bin auf dem Weg zu meiner Nichte, aber habe keine Ahnung wo sie wohnt. Habe den Zettel mit der Adresse wohl verloren“. Kurt-Rüdiger meinte, dass eine Suche aussichtslos wäre und gab sich einen Ruck, ihn zu sich einzuladen, weil das in der jetzigen Situation wohl das Beste wäre. Der Alte war von solcher Mildtätigkeit ganz gerührt und überwältigt und sagte deshalb auch sofort zu.

Möbius war stolz auf sich und ging mit dem Fremden in Richtung zu seiner Wohnung. Je näher er zu seinem Heim und damit auch zu seiner Liebsten kam, umso mulmiger wurde ihm. Sein Hochgefühl schmolz dahin, wie der Schnee in der Sonne. Mit einem flauen Gefühl im Magen betätigte er dann die Türklingel, als sie ihr Ziel erreicht hatten.

Edeltraud öffnete. Kurt-Rüdiger zitterte innerlich vor den zu erwartenden Konsequenzen seiner ausgefallenen, aber trotzdem wagemutigen Tat.

Doch Edeltraud meinte nur mit glänzenden Augen – wenn man genau hinsah, konnte man eine Träne entdecken – und einer schmelzenden, samtigen Stimme: „Oh, Kurt-Rüdiger mein allerliebster Gatte, ich wusste es doch schon immer, dass Du ein wunderbar großes und gutes Herz hast. Da gehst Du los und bringst gleich Onkel Wilhelm mit. Was für eine gute Tat!“

*Uwe Müller*

## **Knusprige Ente mit Bratäpfeln und Thymian**

Zutaten für 6 Personen:

4 Zwiebeln - 16 kleine Äpfel (à ca. 100 g) - 1 Töpfchen Thymian  
2 Bio-Enten (à ca. 2 kg) - Salz, Pfeffer - 3 Stangen Porree (Lauch)  
150 g Zucker - 6 EL weißer Balsamico-Essig  
2 Gläser (à 400 ml) Entenfond (z.B. von Escoffier)  
200 g kalte Persipanrohmasse - 30 g Amarettini - 1 Eiweiß (Gr. M)  
2 EL Speisestärke - Holzspießchen - Küchengarn

## **Zubereitung:**

Für die Füllung Zwiebeln schälen und würfeln. 4 Äpfel waschen und vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln. Zwiebeln, Apfelviertel und Hälfte Thymianstiele mischen.

Ofen vorheizen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: s. Hersteller). Enten gründlich waschen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in den Enten verteilen. Öffnungen zustecken.

Enten in einen großen Bräter geben und im Ofen ca. 2 Stunden braten. Ab und zu in die Keulenhaut stechen, damit Fett austritt. Inzwischen Porree putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Mit Rest Thymian mischen. Nach ca. 1 Stunde Bratzeit um die Enten verteilen. 15 Minuten später 200–400 ml Wasser angießen.

Inzwischen 150 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Essig und 400 ml Entenfond zugießen und unter Rühren den Karamell lösen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten einkochen (ergibt ca. 100 ml Flüssigkeit). Enten damit einpinseln und bei gleicher Temperatur weitere ca. 1 ¼ Stunden braten. Dabei mehrmals mit dem Karamellsud bestreichen, bis er aufgebraucht ist.

Inzwischen Marzipan reiben. Amarettini zerbröseln. Marzipan und Eiweiß verrühren. Amarettini untermischen. 12 Äpfel waschen. 8 Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und die Marzipanmasse in die Löcher verteilen. Alle Äpfel ca. 35 Minuten vor Bratzeitende mit in den Bräter setzen.

Alles herausnehmen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb gießen. Enten und Äpfel wieder auf der Fettpfanne in den Backofen schieben. Bratenfond 10–15 Minuten kalt stellen, entstandenes Fett abschöpfen. Stärke und 3–4 EL Wasser glatt rühren. Aufgefangenen Fond und 400 ml Entenfond aufkochen. Stärke einrühren und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Enten tranchieren. Dazu schmecken Rotkohl und Knödel.

## **Nussplätzchen**

### **Zutaten:**

300 g Butter oder Margarine, 100 g Zucker, Mark von 1 Vanilleschote, je 50 g gemahlene: Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Cashewnüsse, 350 g Mehl, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver, zum Verzieren: ca. 50 Walnusskerne, 1 Eiweiß

## Zubereitung:

Fett in einer Rührschüssel schaumig rühren, Zucker und Vanilliemark hinzufügen. Solange rühren, bis der Zucker gelöst ist.  
Gemahlene Nüsse, Backpulver und Mehl gut unterrühren.  
Aus der Masse Kugeln formen, leicht andrücken und jeweils 1 Walnushälfte draufsetzen. Eiweiß leicht verschlagen und die Plätzchen damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175°/Gasherd Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.

## Weihnachtszeit

Draußen schneit's, es ist so weit,  
begonnen hat die Weihnachtszeit.  
Der Opa holt vom Abstellraum  
den Weihnachtsschmuck und schmückt  
den Baum.  
Sein Enkel hilft so gut er kann  
und freut sich auf den Weihnachtsmann.  
Zum Schluss die Lämpchen dran noch  
schnell,  
den Stecker rein, schon strahlt es hell.

Da wird der Opa nachdenklich.  
Wie war das früher eigentlich?  
Die Kerzen waren da noch echt,  
aus Wachs mit Docht, das war nicht  
schlecht.  
Der Enkel aber glaubt es kaum:  
"Echte Kerzen an dem Baum???"

Die Zeit jedoch bleibt niemals steh'n  
und fünfzig weite Jahr' vergeh'n.  
Der Enkel - längst erwachsen schon -  
hat heute selbst 'nen Enkelsohn.

Und wieder schneit's zur Weihnachtszeit.  
Ja wieder mal ist es so weit.  
Der Opa holt vom Abstellraum  
wie jedes Jahr den Plastikbaum.  
Sein Enkel hilft so gut er kann  
und freut sich auf den Weihnachtsmann.

Der Christbaumschmuck wird angebracht.  
Schon strahlt der Plastikbaum Prachtvoll

Da wird der Opa nachdenklich.  
Wie war das früher eigentlich?  
Da war der Weihnachtsbaum noch echt,  
frisch aus dem Wald, das war nicht  
schlecht.  
Der Enkel aber glaubt es kaum:  
"Im Wohnzimmer 'nen echten Baum???"

Die Zeit bleibt doch auch jetzt nicht stehen  
und noch mal fünfzig Jahr' vergehen.  
Der Enkel - längst erwachsen schon -  
hat wiederum 'nen Enkelsohn.

Und schneit's auch draußen noch so sehr,  
das Weihnachtsfest, das gibt's nicht mehr.  
Man holt nichts mehr vom Abstellraum  
und hat auch keinen Weihnachtsbaum.  
Der Enkel denkt auch nicht daran,  
hat nie gehört vom Weihnachtsmann.  
Auch vieles andre gibt's nicht mehr.  
Die ganze Welt wirkt ziemlich leer.

Da wird der Opa nachdenklich.  
Wie war das früher eigentlich?  
Da feierte man wirklich echt  
ein Fest mit Baum, das war nicht schlecht.  
Der Enkel aber glaubt es kaum  
und fragt erstaunt: "Was ist ein Baum???"

## Kreuzbund – und nun ? !

Als ich vor einigen Jahren das Wort „Kreuzbund“ hörte, konnte ich mit dem Begriff überhaupt nichts anfangen. Kreuzbund ? Fußballverein oder Kegelclub ? - Keine Ahnung.

Frisch in die Entgiftung aufgenommen, waren mir die Anonymen Alkoholiker bekannt, aber sonst? Kreuzbund, Guttempler, Dreieck usw. ließen mich an eine Sekte denken.

Im „Camilus“ Haus Duisburg, machte ich notgedrungen mit dem Kreuzbund Bekanntschaft.

Im Rahmen der Entgiftung stellten sich einige Selbsthilfegruppen vor. An diesen Vorstellungsgesprächen war die Teilnahme Pflicht.

Im Prinzip hatten sie etwas gemeinsam: Helfen – Alkoholkranken Hilfe in Ihren Gruppen anbieten. So ganz genau wusste ich damals nicht wie das funktionieren sollte bzw. konnte.

Heute weiß ich: eine Therapie bietet das Fundament für eine zufriedene Abstinenz, Regelmäßige Gruppenbesuche sind die Voraussetzung sich in schwierigen Situationen Hilfe zu holen. So wie mir Hilfe angeboten wird, so versuche ich Anderen zu helfen. Im Kreuzbund habe ich erfahren das die Alkoholkrankheit eine Sucht ist. Schon mancher ist durch eigene Überheblichkeiten rückfällig geworden.

Ehrenamtliche Betätigungen helfen auch sich selbst, indem diese Arbeit den Blick schärft und die Wachsamkeit aufrecht erhält. Eine Garantie gibt es allerdings nicht.

Nun bin ich über 15 Jahre im Kreuzbund, dort habe ich viel über mich und die Krankheit Alkohol erfahren und gelernt.

Bis heute bin ich trocken und arbeite weiter an meiner Abstinenz. Denn wer rastet der rostet.

Es gibt sicherlich noch viel mehr zu sagen / schreiben, jedoch möchte ich auch Andere zu Wort bzw. zur Schrift kommen lassen.

Was denkt Ihr?

Schreibt doch auch mal ein paar Zeilen zum Thema: Kreuzbund – und nun?!

**Peter Kampkötter – Gruppenleiter**

## Kreuzbund – mehr als nur Gruppe

**Von Uwe Müller**

Welche Bedeutung hat der Kreuzbund für mich? Um es in einem Satz zu sagen:

„Die Zugehörigkeit mit meiner Gruppe und Mitgliedschaft in einer großartigen Sache und einzige Möglichkeit der Hilfe bei dem Versuch, auf Dauer abstinent zu leben.“

Man könnte jetzt argumentieren, dass es ja noch andere Selbsthilfeorganisationen gibt. Das stimmt. Aber ich hatte mich nun mal für den Kreuzbund entschieden. Mag es Zufall sein oder Bestimmung. Und ob es mir in einer Gruppe eines anderen Selbsthilfebündnisses genauso ergangen wäre, wie es bis dato der Fall ist, gehört in den Bereich der Spekulation.

Wer allerdings versucht deutlich zu machen, dass es doch schließlich nur die Gruppe gewesen ist – und noch immer ist -, die für ein abstinentes Leben verantwortlich ist, dem sei gesagt, dass es ohne Kreuzbund diese Gruppe nicht geben würde, aber man dann auch den Umkehrschluss zulassen muss, dass es ohne Gruppen keinen Kreuzbund geben würde.

Wie wichtig dieser Verband für uns alle ist, kann man an der Tatsache festmachen, dass eine große Vereinigung mehr ins Gewicht fällt, als viele kleine Gruppen. Das spielt natürlich eine große Rolle, wenn es um finanzielle Zuschüsse, zum Beispiel von den Krankenkassen, geht, aber auch bei der Organisation von Gruppenräumen und nicht zu vergessen bei der politischen Präsenz in der Öffentlichkeit, wenn es um die Belange im Bereich der Sucht geht.

Nun, für Viele sind Hamm (der Bundesverband) oder Essen (der Diözesanverband) weit weg, und von Andrea Stollfuß (Bundesvorsitzende) und Franz Drabiniok (Diözesanvorsitzender) hat man wohl schon mal etwas gehört oder man ist ihnen im „Weggefährten“, der Zeitschrift des Bundesverbands, bzw. „Gemeinsam“, der Diözesanzeitschrift des Kreuzbunds, begegnet. Einige kennen vielleicht noch nicht einmal die Weggefährten, die den Stadtverband repräsentieren. Die Menschen, denen wir in der Gruppe begegnen sind eben greifbar, man trifft sie halt jede Woche, man kennt ihre Sorgen, ihre Nöte, manchmal die Schwierigkeiten die sie haben, um trocken zu werden. Aber man teilt mit ihnen auch Ereignisse, die Freude bereiten. Sie haben aber auch ein offenes Ohr für die eigenen Probleme und sie freuen sich mit einem über Gutes was einem widerfahren ist. Doch man sollte nicht vergessen, dass die dort, aus dem Stadt-, Diözesan-, oder Bundesverband genau so von der Sucht betroffen sind, wie die, die mit uns unsere Gruppe besuchen.

Doch der Kreuzbund bietet mehr als nur Gruppen. Es gibt die Möglichkeit Seminare zu besuchen, die auf Stadtverbandsebene beginnen und beim Bundesverband aufhören. Neben den Inhalten sind für mich der Kontakt und die Kommunikation mit den anderen Menschen, die daran teilhaben, genau so

wichtig. Ein Phänomen bei diesen Seminaren oder Arbeitstreffen ist, dass man nach kurzer Zeit das Gefühl hat, schon immer mit diesen Menschen zusammen zu sein. Doch diese Möglichkeiten sind auch geboten, bei den Veranstaltungen die der Stadtverband und der Diözesanverband bieten.

Für mich war recht schnell klar, dass ich die Hilfe, die mir der Kreuzbund hatte zuteil werden lassen, wieder zurückgeben wollte. Jeder der seine Sucht hinter sich gelassen hat, wird bemerken, dass er auf einmal viel mehr Zeit zur Verfügung hat. Diese Zeit gilt es sinnvoll zu nutzen. Einen Teil dieser Zeit widmete ich dann letztendlich dem Kreuzbund, so wie es der eine oder andere Weggefährte oder Weggefährtin auch macht und eine Aufgabe als Funktionsträger/in in Anspruch nimmt; sei es in der Gruppenleitung, im Stadtverband, bis hinauf auf Bundesebene. Und das hilft auch, um zufrieden abstinent zu leben, denn der Erfolg, den diese Aufgaben bieten, lässt das Selbstwertgefühl steigen und wirkt sich so positiv auf die psychische Gesundheit aus. Da ich während meiner Langzeittherapie die Freude am Schreiben entdeckte und die redaktionelle Zeitungsarbeit ausprobieren konnte, hatte ich recht schnell meinen Platz in der Öffentlichkeitsarbeit, vor allem im Texten von Artikeln, gefunden. Mittlerweile auch auf Diözesanebene. Was jetzt aber nicht bedeutet, dass mich das überheblich werden lässt. Für mich ist daran wichtig, dass ich den Kreuzbund nach Außen hin bekannter werden lassen möchte und nach Innen Informationen - über „Gemeinsam“ und Internet - aus dem DV und dem Bundesverband an die Weggefährten in den Gruppen weiterleite. Und mir bereitet diese Aufgabe viel Freude.

Zum Schluss noch diese Bemerkung: In der Gruppe und überhaupt bin ich Uwe, 58 Jahre alt und trockener Alkoholiker. Nicht mehr und nicht weniger.

## Gottesdienst und Ehrungen Stadtverband



Am Samstag, den 03.11.2012, trafen sich um 16:00 Uhr Mitglieder aus den verschiedenen Gelsenkirchener Kreuzbünd-Gruppen in der Kapelle des Horster St. Josef Krankenhauses, zu einem Wort-Gottesdienst. Die katholische Gemeindeführerin Annette Räcker, die mit einer halben Stelle auch hier in der Klinik als Krankenhausseelsorgerin tätig ist, hielt diesen Gottesdienst. Man sollte an dieser Stelle auch nicht unerwähnt

lassen, dass sie auch im Regenbogenhaus, einem Treffpunkt für Wohnungslose anzutreffen ist, wo sie auf die Menschen trifft, die nicht mehr den Weg aus der Alkohol-sucht gefunden haben. Weggefährterinnen und Weggefährten beteiligten sich aktiv in der Kapelle mit dem Vortragen von Texten und Fürbitten. Sicherlich hoffte auch jeder auf die Erfüllung seiner Wünsche, die er mit dem Entzünden einer Kerze für sich stellte. Der Text, den Rita Kräft an die Anwesenden verteilte, regte sicherlich zum Nachdenken an, wobei der beiliegende Stein eine hilfreiche Stütze sein sollte, wenn man auf Fragen nicht sofort eine Antwort finden kann.



Nach dem Gottesdienst trafen wir uns im Mehrzwecksaal, wo nach einer Stärkung mit Kaffee & Brötchen die Ehrungen langjähriger Kreuzbündmitglieder stattfanden. Klaus Nickel als Vertreter des DV Essen fand sinnreiche Worte zu diesem feierlichen Anlass und nahm diese Ehrungen dann vor. Geehrt wurden: für 25 Jahre Mitgliedschaft Rosemarie Josefowitz, für 20 Jahre Mitgliedschaft Harald Flach sowie Emmi und Werner Leisten, für 10 Jahre Mitgliedschaft Waltraut Soballa.

Rita Kräft und Peter Kampkötter gratulierten den Jubilaren und überreichten einen Blumenstrauß.

## 9. Bowlingturnier der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

The Same Procedere As Every Year - am 04.11. trafen sich wieder zahlreiche Mitglieder der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen nebst Angehörige im Hertener Bowlingcenter zum alljährlichen Bowlingturnier.

Gegen 15:00 Uhr startete die erste von drei Runden: Pins fielen im Sekundentakt, ab und an wurde auch nur die Rinne benutzt und zwischendurch gab es immer wieder mal kleine Sonderpreise.

Wie gewohnt wurde das Turnier von Essenpausen unterbrochen und die Spieler konnten sich mit Pizza und Salat stärken.



Es wurde wieder mal ein lustiger, unterhaltsamer Nachmittag. Gegen 18:00 Uhr rollte dann die letzte Kugel und der letzte Pin fiel. Alle Teilnehmer warteten nun gespannt auf die Abrechnung und die Siegerehrungen.

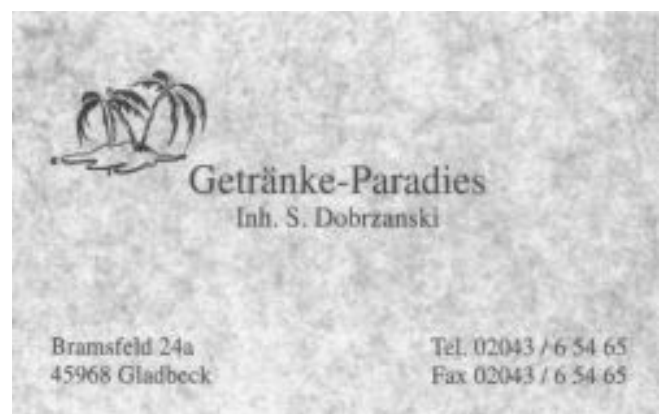
Die Mannschaftswertung entschied Bahn 6 für sich, gefolgt von Bahn 11 & 12.

Bei den Damen räumte Martina die meisten Pins ab, Christa & Elli holten sich den zweiten bzw. dritten Platz.

Alfred verwies bei den Herren Günter & Heinz auf die Plätze zwei & drei.

Wie schon in den Jahren zuvor war das Getränkeparadies Dobrzanski der Sponsor für die Ehrenpreise.

Zum Schluss erfuhren wir dann noch dass es wohl das vorerst letzte Turnier in Herten war da das Gebäude demnächst abgerissen wird. Schade auch. An dieser Stelle ein großes Danke an das Team vom Bowlingcenter für den immer tadellosen Service, und nicht zu vergessen ein ebenso großes Danke an Evelin & Kurt, die das Turnier wieder mal perfekt organisiert hatten.



## Ausflugstipp - Mit dem Rad über die Erzbahntrasse



Die Erzbahn war früher eine Eisenbahnstrecke von Gelsenkirchen am Rhein-Herne -Kanal bis nach Bochum zur Jahrhunderthalle. Von 2002 bis 2008 wurde die Trasse zu einem Radweg umgebaut. Die Trasse beginnt am Hafen Grimberg an der Brücke Grimberger Sichel geht dann weiter an der ZOOM Erlebniswelt vorbei bis zur Jahrhunderthalle.

Nach 5 überquerten Brücken kommen wir zu der größten und interessantesten Pfeilerbrücke. Sie ist 344 Meter lang und ca.45 Meter hoch.

Nach der Pfeilerbahn kommt dann ein Rastplatz wo ein Verkaufswagen steht. Man bekommt dort Getränke aller Art und sollte man eine Panne haben, Ventile und Fahrradschläuche sind auch vorrätig. Ich trinke dort meist einen Kaffee, der ist dort sehr lecker. Ebenso gibt es Apfelkuchen oder Frikadellen vom Grill.

Nachdem weitere Brücken überquert sind kommt man dann zur der Siedlung Carolinenglück und danach über die A40.

Nun sind es nur noch ca. 500 Meter bis zum Ziel Bochumer Jahrhunderthalle.

Die Strecke ist 10 Kilometer lang und geht über 18 Brücken. Es lohnt sich wirklich, diese Strecke kann ohne viele Anstrengungen gefahren werden.



von Harald Flach

## Potsdam – Eine Insel mit Geschichte

Da Potsdam von Flüssen und Seen umgeben ist kann man wirklich von einer Insel oder Halbinsel sprechen. Wir waren im Mai 3 Tage in Potsdam und haben viel über die Geschichte dieser Stadt erfahren.

Als Unterkunft hatten wir uns eine kleine Pension direkt am Schlosspark Sanssouci, die \*Remise Blumberg - Das kleine Haus im Hof\* ausgesucht. Eine kleine aber feine Pension, saubere Zimmer und ein tolles Frühstück sind nur zwei der Aushängeschilder, die Besitzer sind sehr nett und hilfsbereit. Jeder Gast bekommt ein Ticket für die Öffentlichen so dass man das Auto vergessen kann, außerdem stehen kostenlose Fahrräder bereit. Zum Schlosspark sind es nur wenige Schritte und in knapp 5 Min. erreicht man auch die Altstadt, zentraler geht es kaum.



Mit Bus, Schiff und zu Fuß haben wir dann 2 Tage Stadt und Seen erkundet, Parks und Altstadtgassen, Seen und Flüsse – von allem war was dabei.

Besonders während der Busfahrt erfährt man viel über die Geschichte der Stadt, und wenn man einen Platz oben im Cabrio-Bus erwisch hat man zudem noch eine tolle Aussicht. Zwischendurch gibt es mehrere Stopps und etwas Zeit das eine oder andere kurz zu besichtigen, so kann man sich gut orientieren und entscheiden was man sich später noch genauer anschaut.



Die Schiffstour über die Havelseen kann gemütlich gestaltet werden, man steigt ein und macht eine Rundfahrt ohne das Schiff bis zum Ende der Fahrt zu verlassen, oder man steigt zwischendurch aus um etwas zu besichtigen du fährst mit einem der nächsten Schiffe weiter.

Das kann mehrmals wiederholt werden, man muss nur aufpassen dass man das letzte Schiff nicht verpasst. Aber selbst dann kommt man mit den Öffentlichen problemlos wieder zurück nach Potsdam.

In und um Potsdam gibt es soviel zu sehen dass 2 Tage eigentlich viel zu wenig sind.

Rainer Siepmann & Beate Wagner

## Termine 2012/13 Stadtverband Gelsenkirchen

**Am 16.12. um 15:00 Uhr**

Weihnachtsfeier und 25 Jahre SV GE im St. Josef Hospital in GE-Horst.

**!!! Es wird gewichtelt – Wert ca. 5,00 € !!!**

Am 11.01., am 08.02. & am 08.03.2013 findet jeweils um 19:00 Uhr  
im Michaelshaus GE Buer das Frauentreffen statt.

Am 11.01. & 08.03.2013 um 19:00 Stadtverbandssitzung  
St. Josef Hospital in Horst

Das Jährliche Bowlingturnier findet wieder am  
1. Sonntag im November (03.11.2013) statt.  
Der Austragungsort wird frühzeitig bekannt gegeben.

## Termine 2013 Elisabeth Hospital GE – Erle Station 5 Tel.: 0209 - 7003 9351

|          |        |        |        |        |        |        |        |        |            |         |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|---------|
| Buer I   | 01.01. | 12.02. | 26.03. | 07.05. | 18.06. | 30.07. | 10.09. | 22.10. | Peter      | 0209    |
|          |        |        |        |        |        |        |        |        | Kampkötter | 31300   |
| Buer II  | 08.01. | 19.02. | 02.04. | 14.05. | 25.06. | 06.08. | 17.09. | 29.10. | Wolfgang   | 0209    |
|          |        |        |        |        |        |        |        |        | Jäger      | 9831097 |
| Buer III | 15.01. | 26.02. | 09.04. | 21.05. | 02.07. | 13.08. | 24.09. | 05.11. | Jürgen     | 0209    |
|          |        |        |        |        |        |        |        |        | Schucht    | 390947  |
| Buer IV  | 22.01. | 05.03. | 16.04. | 28.05. | 09.07. | 20.08. | 01.10. | 12.11. | Evelin     | 02043   |
|          |        |        |        |        |        |        |        |        | Gollan     | 21350   |
| Altstadt | 29.01. | 12.03. | 23.04. | 04.06. | 16.07. | 27.08. | 08.10. | 19.11. | Heinz      | 0209    |
|          |        |        |        |        |        |        |        |        | Meier      | 871505  |
| Horst    | 05.02. | 19.03. | 30.04. | 11.06. | 23.07. | 03.09. | 15.10. | 26.11. | Rita       | 0209    |
|          |        |        |        |        |        |        |        |        | Kräft      | 512771  |

### Vorankündigung

Im Mai/Juni 2013 wird im Wissenschaftspark GE die Wanderausstellung  
**TOTAL STARK! In jeder Beziehung...** starten.

- Darstellung der Suchtselbsthilfe mittels kreativer Exponate aus allen Verbänden
- Erschaffung eines verbandsübergreifenden Netzwerkes vor Ort
- Verbesserung der Kommunikation zwischen Suchtselbsthilfe und Politik

Weitere Informationen in der nächsten Ausgabe.

## Die bunte Seite

### Höhlenweihnacht in der Dechenhöhle

- seit 1984 ist dieser Begriff in Deutschland untrennbar mit der Dechenhöhle in Iserlohn verbunden. Höhlenforscher hatten 1984 die Idee, den Heiligabend unter der Erde zu feiern. Sie knüpften damit an eine uralte christliche Tradition an, nachdem Christus in einer Höhle geboren wurde. Mittlerweile kommen Jahr für Jahr ca. 5000 Besucher in die Geheimnisvoll romantische Höhlenwelt.



In diesem Jahr findet die Höhlenweihnacht zum 29. Mal statt. An allen Weihnachtstagen sowie am 2., 3. und 4. Advent erfreuen Musiker die großen und kleinen Höhlenbesucher in fünf Hallen der 10 Grad warmen Unterwelt mit traditioneller Weihnachtsmusik und Gedichten. In den stimmungsvoll beleuchteten Grotten und Gängen erschallen Trompeten- und Flötenklänge, besinnliches Geigenspiel, Zimbalonenmelodien und weihnachtlicher Gesang.

Vor und nach der ca. 50 minütigen Weihnachtsführung können die Besucher sich im Höhlenmuseum über Funde und weitere Besonderheiten der Dechenhöhle informieren oder sich mit heißen Getränken und Waffeln stärken.



Öffnungszeiten:

2., 3. und 4. Advent 13.30 - 16.00 Uhr

Mo. 24.12.2012 Heilig Abend 11.00 - 17.00 Uhr

Di. 25.12.2012 1. Feiertag 13.30 - 16.00 Uhr

Mi. 26.12.2012 2. Feiertag 13.30 - 16.00 Uhr

Preise:

Erwachsene: 7,50 €, Kinder (3-14 Jahre): 5,00 €

Anfahrt:

Die Dechenhöhle ist per Auto über die BAB 46 Hagen-Iserlohn (Anschlussstelle Is.-Oestrich, ab dort Ausschilderung) zu erreichen.

Bequem ist die Anreise per Eisenbahn:

Die Haltestelle "Letmathe-Dechenhöhle" liegt an der Bahnstrecke Letmathe – Iserlohn. Es verkehren stündlich zwei Züge (Sonn- und Feiertags ein Zug) in beide Richtungen. Reisende aus dem westlichen Ruhrgebiet benutzen die Bahnlinie Essen – Bochum – Hagen – Siegen – Iserlohn.

### Wörtersuchen

Vor rechts nach links, von links nach rechts, von oben nach unten oder unten nach oben, auch quer – finde die Wörter und übrig bleiben die Buchstaben für das gesuchte Lösungswort.

Assistent - Begabt - Bewegen - Fitness - Karton - Lebhaft - Lotterie - Quaken - Scholle - Schwan - Specht - Sperre - Tomate - Wildfremd – Winter

— — — — —

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | L | O | T | T | E | R | I | E | R |
| L | E | B | E | W | E | G | E | N | U |
| Z | E | F | I | T | N | E | S | S | B |
| W | T | B | A | G | E | B | C | U | S |
| I | N | M | H | D | G | E | H | R | C |
| N | O | U | K | A | R | T | O | N | H |
| T | D | M | E | R | F | D | L | I | W |
| E | S | P | E | C | H | T | L | P | A |
| R | P | P | Q | U | A | K | E | N | N |
| A | S | S | I | S | T | E | N | T | E |

# Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

## Infotreff Ge – Neustadt

17.12. ~ 14. & 28.01 ~ 11. & 25.02. ~ 11. & 25.03. ~ 08. & 22.04.  
10:00 bis 12:00 Uhr im JobCafe Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen  
Rainer Siepmann, Tel.: 0209 / 27 11 05 E-Mail: [rainersiepmann@outlook.com](mailto:rainersiepmann@outlook.com)



**Montag 19:00 Uhr**

GE – Buer I

Peter Kampkötter 0209/ 3 13 00  
Michaelshaus (Eing. Freiheit)  
Hochstr. 47

[kampkoetter@t-online.de](mailto:kampkoetter@t-online.de)

1.Stadtverbandsprecher



**Mittwoch 19:00 Uhr**

GE – Buer II

Wolfgang Jäger 0209/ 9 83 10 97  
Michaelshaus (Eing. Freiheit)  
Hochstr. 47

[w.jaeger@gelsenet.de](mailto:w.jaeger@gelsenet.de)



**Montag 19:00 Uhr**

GE – Altstadt

Heinz Meier 0209/ 87 15 05  
Kath. Stadthaus  
Kirchstr. 51



**Donnerstag 19:00 Uhr**

GE – Horst

Rita Kräfft 0209/ 51 27 71  
St Josef Hospital  
Rudolf - Bertram Platz 1

2.Stadtverbandsprecherin



**Dienstag 19:00 Uhr**

GE – Buer III

Jürgen Schucht 0209/ 39 09 47  
Michaelshaus (Eing. Freiheit)  
Hochstr. 47



**Donnerstag 17:45 Uhr**

GE- Erle

Werner Josefowitz 0209/3 66 56 51  
St. Barbara Jugendheim  
Crangerstr. 274 a

[w.josefowitz@unitybox.de](mailto:w.josefowitz@unitybox.de)



**Dienstag 18:45 Uhr**

GE – Neustadt

Rainer Siepmann 0209/ 27 11 05  
Haus Victoria  
Schwarzbachstr. 5 – 9

[rainersiepmann@outlook.com](mailto:rainersiepmann@outlook.com)



**Donnerstag 19:00 Uhr**

GE – Buer IV

Evelin Gollan 02043/ 2 13 50  
Michaelshaus (Eing. Freiheit)  
Hochstr. 47



Frauensprecherin

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41

[karinoerschkes@gmx.de](mailto:karinoerschkes@gmx.de)

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

[stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de](mailto:stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de) [www.kreuzbund-gelsenkirchen.de](http://www.kreuzbund-gelsenkirchen.de)

