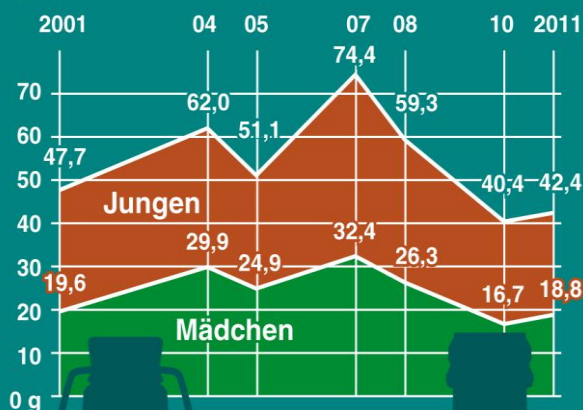


Kreuzbündblätter

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

Wie viel Alkohol Jugendliche trinken

Pro-Kopf-Verbrauch pro Woche der 12- bis 17-Jährigen
(in Gramm Reinalkohol)



G 5235

Jungen

21,9

7,3

5,0

4,2

2,6

1,5

Aufteilung 2011
nach
Getränken

Bier

Biermisch-
getränke

Mixgetränke
mit Spirituosen

Spirituosen

Wein/Sekt

Alkopops

Mädchen

4,7

4,4

2,8

0,7

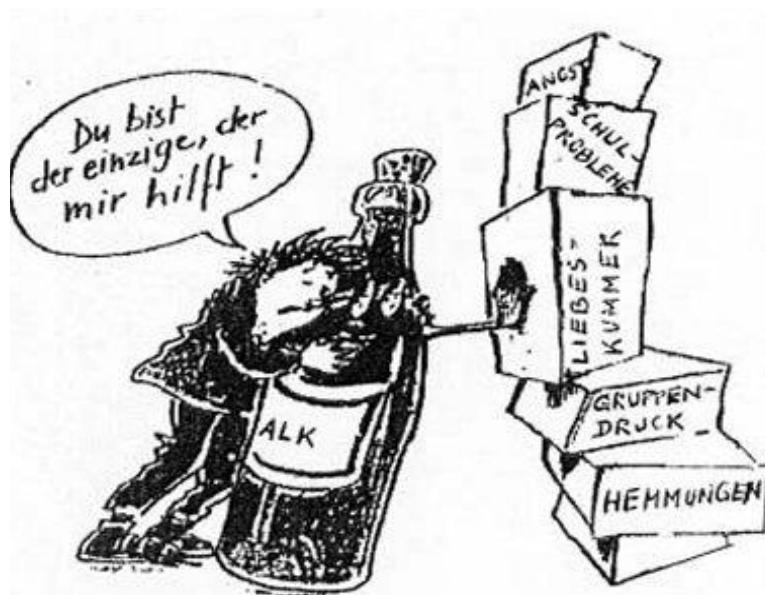
5,2

1,0

keine Angaben für 2002, 2003, 2006 und 2009

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitl. Aufklärung

© Globus



Inhalt

In dieser Ausgabe gibt es Neuigkeiten vom Stadtverband und von der Frauenarbeit im Stadtverband.

Der Arbeitskreis

Jugendarbeit im Kreuzbund stellt sich vor.

Internes & Externes steht geschrieben.

Dann gibt es noch einen kurzen Blick auf Wien und auch für Erfrischungen ist gesorgt.

Kurz gesagt: Wir hoffen wieder informative und kurzweilige ***Gelsenkirchener Kreuzbundblätter*** zusammen gestellt zu haben.

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

Jung & Unabhängig

"Verdammt, mein Chef geht mir mächtig auf die Nerven! Stimmt schon, ich gebe mir abends immer häufiger die Kante oder zieh' mir was durch, wenn ich mies drauf bin. Wie soll ich auch sonst für ein bisschen Spaß und Entspannung sorgen? Aber in letzter Zeit ist selbst das Feiern mit den Kumpels de geworden ... Vielleicht brauche ich mal jemanden, der mir hilft, etwas klarer zu sehen, wo es für mich lang geht?"

"Neulich waren wir unterwegs und haben so richtig Party gemacht. Klar floss auch mächtig viel Alkohol. Ich habe auch ein paar Pillen geworfen. Meine Freundin ist voll ausgetickt. Sie glaubt, ich hätte ein echtes Drogenproblem ... Das hat mir schon zu denken gegeben!?"

Denkst du auch so oder ähnlich über deine Konsumgewohnheiten nach und merkst, dass eine Veränderung gut tte?

Durch den Austausch mit anderen Betroffenen bekommst Du:

Unterstützung, andere Blickwinkel, Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, neue Freunde, neue Lebensqualität.

Sucht-Selbsthilfegruppen wenden sich an Menschen:

die ein Suchtproblem haben oder suchtgefhrdet sind, die ihren Konsum reduzieren oder einstellen wollen, die nach Wegen suchen, die Hürden des Alltags zu überwinden und wieder Spaß am Leben zu finden.

<http://www.null-alkohol-voll-power.de/>

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

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41 karinoerschkes@gmx.de

Neues aus dem Stadtverband

Maskottchen

Liebe Gruppenmitglieder,

das Maskottchen für den Kreuzbund Gelsenkirchen ist gefunden. Es ist der Paddelfisch.

Hier ist der erste Entwurf zu sehen.



Der Paddelfisch ist eine recht eigentümliche Erscheinung. Er lebt auf dem Grund des Meeres und vermag lediglich im Kreis zu schwimmen. Mit nur einem einzigen Zahn und den schielenden Augen scheint er uns recht unansehnlich und hilflos zu sein. Auch wir sind oft hilflos und drehen uns mit unseren Problemen im Kreis. Am liebsten würden wir diese unansehnlichen Probleme ebenfalls am Grund des Meeres unserer Psyche verstecken. Wir schämen uns dieser und fühlen uns mit diesen Problemen allein. Was wir oft vergessen, ist dass wir nicht der einzige Paddelfisch sind der sich hilflos im Kreis dreht. Jeder trägt "seinen Paddelfisch" mit sich und fühlt sich manchmal hilflos oder verzweifelt.

Ich denke, dass wir uns dessen nicht schämen müssen.

Es kommt darauf an wie wir mit unseren Paddelfischen umgehen, denn gemeinsam können sie in die richtige Richtung schwimmen.

Frauenarbeit im Stadtverband Gelsenkirchen

Bericht der Frauenbeauftragten

es ist jetzt ein Jahr her das ich, unvorbereitet und unwissend, mich in den Vorstand des Kreuzbund habe wählen lassen. Am Anfang wusste ich nicht, wohin der Weg führen würde. Alles lag irgendwie im Nebel. Mittlerweile hat sich dieser ein wenig gelichtet. Meine Gruppenleiterausbildung habe ich fast beendet.

Durch die Ausstellung Total Stark kam der erste Kontakt mit Lore Theis zustande. Es folgten eine Einladung zu einem Seminar des Arbeitskreises Frauen und Sucht im FAF. Mit Bettina Burgsmüller habe ich an meinem ersten Frauenarbeitstag teilgenommen. Als die Ausstellung in Essen Station machte, durfte ich an der dazu gehörenden Diskussionsrunde teilnehmen.

Ganz interessant war die Herbstarbeitstagung und eine Diözesan Caritassitzung, sowie der FAS Arbeitstag in Garath, die FAS Ideenwerkstatt. Den Weltfrauentag habe ich bei Bella Donna in Essen mit dem AK Frauen im FAS verbracht. Das alles hat mir sehr viel Spaß und mich neugierig auf mehr gemacht. Ich kann mich nur bei all denen bedanken die mich in diese Richtung gebracht haben.

Frauengesprächskreis

An jedem dritten Donnerstag treffen sich Frauen des Kreuzbund im um 19:00 am Michaelshaus in GE Buer. Da in diesem Kreis Frauen, vertrauensvoll über ihre Geschichte und Probleme sprechen

können, hat sich dieser Abend gut etabliert.

Neu ist ein zweiter Gesprächskreis den ich mit Hilfe von Barbara Hölscher-Wiezorrek und der Caritas im JobCafe, Bochumerstr.9, GE mache. Dieser findet jeden dritten Freitag (sofern kein Feiertag) von 15:30 bis 17.00 statt. Angesprochen fühlen können sich Frauen, die selbst von einer Alkoholproblematik betroffen sind, oder Angehörige, die durch den Suchtkonsum eines nahestehenden Menschen betroffen sind. Die letzten Treffen wurden gut angenommen, was uns sehr gefreut hat.

Frauenarbeitstag

Am 29.3.2014 fand im Caritashaus in Essen unser Frauenarbeitstag statt. zu dem Thema „ Wer bin ich " hatten sich 20 Frauen aus dem Diözesanverband angemeldet.

Wir haben nach einer Vorstellungsrunde, versucht uns mit dem Thema auseinander zu setzen. Definiere ich mich über Geld und Wohlstand, gutes Aussehen oder eine Beziehung, Ehe und die „ richtigen " Freunde. Positive und negative Eigenschaften wurden gesammelt. Natürlich war die Liste der negativen Eigenschaften viel länger, doch nach einer genaueren Analyse konnten wir Diesen auch etwas Gutes abgewinnen. Wir haben uns mit unserem Selbstbewusstsein beschäftigt.

Wie sehe ich mich, kann ich mich so annehmen wie ich bin? Wie zufrieden kann ich mit mir sein, sehen das ich einzigartig bin, mit vielen Talenten und Gaben ausgestattet. Auch das war unheimlich spannend und wir kamen zu dem Ergebnis, dass wir viel mehr auf

unsere inneren Werte achten und nützen sollten. Alles im Ganzen gesehen war es ein schöner Tag mit tollen Frauen. Der einzige Wehmütstropfen war der Rückzug von Bettina Burgsmueller, die in nächster Zeit etwas kürzer treten möchte.

Frauenvergnügungstag

In früheren Zeiten gab es im Diözesanverband innerhalb der Frauenarbeit einen Frauenvergnügungstag. Ich habe das bei unserem Arbeitstag angesprochen und viele positive Rückmeldungen bekommen. Dieser Tag sollte nur zum quatschen, kennenlernen und zum Austausch sein. Dieser Tag hat nichts mit einem Seminar oder vergleichbarem zu tun und muss von jeder Frau selbst finanziert werden. Vielleicht schaffe ich es mit Hilfe der Frauen für den Spätsommer etwas zu organisieren. Wenn es so weit ist bekommen alle frühzeitig Bescheid.

Bis dahin allen eine gute Zeit,

Karin Oerschkes

Arbeitskreis die jungen Menschen im Kreuzbund

Junge Menschen im Krenzbund (gibt es so was?), Wenn ja bitte melden!!!!)

Wer sind wir?

Wir sind angehende Gruppenleiter in der Ausbildung und befassen uns mit dem Problem junger Suchtkranker Menschen.

Wir haben uns im Rahmen der Gruppenleiterausbildung 2013/2014

kennen gelernt, und sehen dringenden Handlungsbedarf bezüglich:

Überalterung der Gruppen

Schwierigkeit junge Menschen zu erreichen

Fehlendes Angebot für junge Menschen Mittleren Alters zwischen 25-40 Jahren

Was wollen wir?

Unser Fachwissen weiter geben

Einen Teil dazu beitragen, dass sich auch junge Menschen im Kreuzbund aufgehoben fühlen.

Eine Gruppe aufbauen die Euren Bedürfnissen entspricht.

Wie stellen wir uns das vor?

Jeder sollte sich an unserer Arbeit beteiligen können. Deshalb haben wir eine eigene E-Mail Adresse: junger.kreuzbund@kreuzbund-dv-essen.de, hier könnt Ihr gerne Eure Anregungen und Wünsche mitteilen.

Es wäre nett, wenn sich der eine oder die andere melden würde und unsere Arbeit unterstützen könnte.

Im Moment treffen wir uns einmal im Monat im Michaelshaus Gelsenkirchen-Buer, Hochstr. 47 Eingang Freiheit.

Aktuelle Termine sind über unsere Mail Adresse zu erfahren

Trau Dich

Mal gucken, wo uns der Weg hinführt?

Unterstützt uns, gebt uns Anregungen im welchem Umfeld Ihr euch wohl fühlen und wieder finden könntet.

Weihnachtsfeier des Stadtverbands 2013

Selbstverständlich ist es auch im Stadtverband Gelsenkirchen eine Tradition, sich in der Adventszeit auf einer Weihnachtsfeier zu begegnen. Am Sonntag den 15. Dezember 2013 trafen sich dann die Weggefährtinnen und Weggefährten aus den Gelsenkirchener Gruppen im Mehrzwecksaal des St. Josef Hospital in Gelsenkirchen-Horst.

Mitglieder der Horster Gruppe hatten keine Zeit und Mühe gescheut, um den Saal weihnachtlich zu dekorieren. Da fehlte dann auch nicht ein bunt geschmückter Christbaum. Teilnehmer aus dieser und anderen Gruppen hatten sich als Bäcker(innen) oder Konditoren(innen) betätigt, um das Kuchenbuffet reichlich zu bestücken.

Obligatorisch waren Begrüßungsworte durch die Vorsitzenden Peter Kampkötter und Rita Kräft, das Vortragen von heiteren und nachdenklichen Geschichten zur Advents- und Weihnachtszeit. Auch die Gäste wurden in die Pflicht genommen, als es darum ging Weihnachtslieder zu singen. Alfred Kräft gelang es wie immer, die Besucher mit seinem Spiel auf der Zither in seinen Bann zu ziehen.

Höhepunkt dieser Veranstaltung war wohl der Gastauftritt von Michael Walta, einem Bauchredner. Auch wenn man keinen Bezug seiner Vorstellung zu Weihnachten feststellen konnte, so war das Publikum von seinem humorigen Auftritt, der auch Gäste aus dem Publikum mit in sein Programm einbezog, begeistert.



(Eine nicht ernstzunehmende Anmerkung: vielleicht gelingt es ja dem Vorstand zur nächsten Weihnachtsfeier einen Zauberkünstler zu engagieren, der kann dann zumindest den Weihnachtsbaum verschwinden lassen, was dann den Bezug zur Adventszeit herstellt)



Nachdem Kaffeetrinken und Kuchenessen wurden dann Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem Stadtverband für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Michael Skerstinat aus dem Diözesan Vorstand übernahm dann die Laudatio und übergab die Urkunden. Auch Barbara Hölischer-Wiezorrek von der Caritas Fachberatungsstelle gratulierte den Jubilaren.

10 jähriges Jubiläum

Elisabeth Adam – Gr. Horst

Frank Türk – Gr. Buer 2

20 jähriges Jubiläum

Jürgen Schucht – Gr. Buer 3

Rosi Wyputa – Gr. Buer 2 (nicht anwesend)

Josef Wyputa – Gr. Buer 2 (nicht anwesend)

30 jähriges Jubiläum

Lore Welker – Gr. Horst

Bleibt nur noch anzumerken, dass, frei nach dem Zitat von Freddy Frinton (Dinner for one) „The same procedure as every year“, auch wieder gewichtet wurde.

(Uwe Müller)

Besondere Menschen im Kreuzbund

Harald Flach Gruppe Buer 1

In der heutigen Folge wollen wir wieder einen besonderen Menschen innerhalb unserer Gruppen vorstellen.

Viele von uns kennen ihn, immer präsent beim Grillen, Bowling, Ausflügen, als Schriftführer im Stadtverband. Freundlich und zuverlässig.

Aber das war nicht immer so.

Wir alle, die Suchtselbsthilfegruppen besuchen, kennen die Zeit in der Alkohol unser Leben bestimmt, kennen den Punkt an dem wir mit der Entscheidung trinken oder nicht trinken überfordert sind. In diesem Moment ist es ein Glücksfall wenn es noch Menschen gibt die sich für uns interessieren. In dieser Geschichte war es der Vater. Er und ein Freund haben Harald überzeugen können eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Das noch zu einer nassen Phase. Durch die Gruppe kam der Kontakt zu Herrn Menke, einem Suchtberater. In den folgenden Sprechstunden konnte Herr Menke Harald zu einem Entzug bewegen. Als erstes kam die Entgiftung in Horst, eine Vortherapie im Erler Krankenhaus und abschließend eine Langzeittherapie im Camillushaus in Essen. Das alles hat 7 Monate gedauert. Haralds Vater hat in der Abwesenheit seines Sohnes weiter die Kreuzbundgruppe besucht.

Seit 1992 ist Harald trocken, zufrieden trocken. Durch einen gesicherten Arbeitsplatz, Umzug in eine neue Wohnung und somit ein anderes Umfeld, kam auch die Freude am Leben zurück. Seit 1999 ist Harald stellvertretender Gruppenleiter und Schriftführer. Die Gruppe ist für ihn auch nach all den Jahren ganz wichtig. Haralds Vater hat ihn immer begleitet.

Als dieser 2009 ganz unerwartet starb, bekam Harald von der Gruppe die nötige Sicherheit und Kraft.

Die zweite große Leidenschaft ist Schalke 04. Den Fußballverein begleitet er emotional durch alle Höhen und Tiefen.



Danach kommt das Fahrradfahren. Sonntag und schönes Wetter bedeuten fahren. Ein weiteres Hobby ist das Kochen.

Harald ist ein wunderbares Beispiel für zufriedene Abstinenz. Wir wünschen ihm noch viele glückliche Jahre in unserer Mitte.

München ~ Tirol ~ Wien – 2. Teil

Von Tirol ging es weiter nach Wien, und da wir keine Lust hatten über die Autobahnen zu *hetzen* haben wir uns für den längeren Weg *über Land* entschieden. Es ist gemütlicher, man sieht mehr und langweilig wird es schon mal gar nicht.

Am frühen Abend erreichten wir dann unser Hotel in Himberg bei Wien. Etwas außerhalb aber recht günstig gelegen und von Preis/Leistung her gesehen mehr als Gut.

Wien ist eine tolle Stadt, egal ob Jung oder Alt – für alle gibt es Interessantes zu sehen/erleben. Wir waren schon mind. ein Dutzend Mal in Wien und finden immer wieder was neues was wir vorher noch nicht gesehen haben. Selbst wenn man zum zweiten Mal eine Schiffstour auf der Donau macht oder nochmal eine Stadtrundfahrt mit dem Bus, man sieht Neues.

Die Wiener an sich sind recht freundlich, aber auch mehr als hektisch. Auf den Rolltreppen gibt es sowas wie eine Überholspur, kein Scherz. Es gibt Schilder auf denen man drauf hingewiesen wird sich rechts zu stellen (kein Wortspiel) damit andere vorbei können. Besonders arg ist es in den U-Bahn Stationen, obwohl die meisten Linien tagsüber im 3 Minuten Takt fahren wird gerannt und überholt als gäbe es kein Später. Trotzdem sollte man die U-Bahn in Wien nutzen, einmal kommt man damit sehr schnell zu seinem Ziel und zweitens ist sie mehr als billig.



Schloss Schönbrunn mit seiner Parkanlage und dem Zoo sollte man unbedingt einen Besuch gönnen. Es macht Spaß durch die Anlagen zu wandern und auch der Zoo ist schön. Okay, nicht mit den Modernen Zoos wie z.B. Zoom zu vergleichen aber er hat was.

Man kann im Schlosspark locker einen Tag verbringen. Natürlich gibt es dort auch verschiedene Gastronomiebetriebe, aber die sind wie üblich bei solchen Touristenmagneten leider *etwas* überhöht. Die bessere Alternative sind Lokale außerhalb des Parks.

Ebenfalls gut besucht ist die Stadt mit ihren Einkaufsstraßen rund um den Stephansdom, die Hofburg und die vielen Museen. Überhaupt hat Wien Museen wie wohl keine zweite Stadt. Mehr als 100 Museen gibt es in der Stadt. Wien und Langeweile – passt gar nicht zusammen.

Auch die kleinen Gassen rund um die Sehenswürdigkeiten sind mehr als interessant, fast überall findet man *Zeitzeugen* vergangener Tage, alte Brunnen oder sonstige Bauwerke.



Dann gibt es noch den Zentralfriedhof. Vllt. für den einen oder anderen ein makaberes Ausflugsziel, wir haben den bisher auch noch nie besucht, aber er zieht sehr viele Besucher an. 2,5 km² groß und mit rund 330.000 Grabstellen eine der größten Friedhofsanlagen Europas. Man kann den Friedhof sogar mit dem Auto befahren und bis 1946 hatte die Wiener Straßenbahn sogar drei eigene Leichentransportwagen.

Ein Thema an dem man in Wien nicht vorbeikommt – Kaffehäuser & Wiener Schnitzel.

Echte Wiener Schnitzel, also vom Kalb, gibt es in Wien zwar auch nicht an jeder Straßenecke, aber im Vergleich mit Deutschland doch sehr oft. Riesig groß und sehr dünn mit jeder Menge Panade sind die echt lecker. Allerdings, liegt wohl an den vielen Touristen, gibt es oft auch nur Schnitzel *Wiener Art*. Schmecken auch gut, sind meist auch riesig – aber eben nicht vom Kalb.

Kaffeehäuser sind ebenso ein Wahrzeichen von Wien und haben ihren eigenen Charme, vom Kellner mit dem berühmten *Wiener Schmäh* bis zu den (teilweise) dutzend oder mehr verschiedenen Kaffeevariationen die man bestellen kann. Freundlich sind die Kellner eigentlich immer, manchmal etwas derb oder sie kommen etwas arrogant rüber. Das gehört aber dazu, ist irgendwie der ureigene Stil. Gewöhnungsbedürftig könnte auch sein dass in vielen Kaffeehäusern noch geraucht wird, in Wien wird das nicht so eng gesehen.

Dann gibt es noch die Würschtlstände - auch eine Institution die zu Wien gehört wie der Stephansdom. Auf den Geschäftsstraßen an jeder Ecke, an jeder U-Bahn Haltestelle oder an größeren Plätzen, eben überall wo viele Menschen vorbei kommen. Meist gibt es verschiedene Sorten Würstchen mit Brot, Currywurst und Pommes findet man nicht. Probieren lohnt sich.



Nicht vergessen sollte man den Prater – für viele nur eine ganzjährige Kirmes. Stimmt ja auch, aber nur zum Teil. Mit seinem Park auch ein Ort der Ruhe nicht weit weg vom Kirmeslärm. Auf dem Bild kann man es einigermaßen erkennen, Jubel & Trubel umringt von einer Grünanlage und im Hintergrund die Stadt. Die Fahrgeschäfte auf dem Prater sind schon fast Antik, nicht zu vergleichen mit dem was eine normale Kirmes so bietet. Aber mal drüber bummeln und den angrenzenden Park besuchen macht schon Spaß.

Okay, das ist nun streng gesehen kein Bericht über die schönen Tage die wir diesmal in Wien verbracht haben. Obwohl wir einiges vom dem beschriebenen besucht haben ist es mehr ein kleiner Überblick von Wien insgesamt geworden. *Kleiner* Überblick weil es noch einige Seiten füllen würde alles aufzuzählen was Wien sonst noch zu bieten hat.

Die Oper, das Sacher, die Heurigen und dann noch das Umland mit Burgen, Wäldern und Klöstern. Eine unendliche Geschichte sozusagen. Wir können jedem nur den Rat geben – besucht Wien selber, nehmt Zeit mit und lasst euch von der Stadt überraschen, es lohnt sich.

Rainer & Beate

Ein Abend im



Foto: Andreas Praefcke

Herbert Knebel - „Ich geh kaputt“

Anfang Mai war es soweit, Herbert Knebel im MiR und unter den vielen Besuchern war auch die Neustadtgruppe – okay, zumindestens die, die an dem Abend Zeit hatten.

Hebbet, wer kennt ihn nich - Beige Joppe, schlabbrige Buxe, Hosenträger und Schlägermütze sind die markanten, liebenswerten Markenzeichen des Frührentners aus Essen. Schrägen Gags und Dönekes vom feinsten, da bleibt kein Auge trocken.

„Ich geh kaputt ...“ ist zwar ein Solo-Programm, aber alleine steht Knebel nicht auf der mit Perserteppich, Nierentischchen und Grünpflanze ausgestaffierten Bühne. Ozzy Ostermann rockt mit seiner Gitarre trotz prallen Bierbauchs geschmeidig die Bühne.



Von Knebel ermuntert, etwas aus seinem „spärlichen Repertoire“ zu spielen, lässt er seine Gitarre erklingen. Auch wenn Hebbet meint: „Melodien, die man auch nicht jeden Abend hören möchte“ – Ozzy ist ein toller Gitarrist der alles spielen kann, ob *härtere* Rockmusik (Pinball Wizard aus Tommy von The Who in der deutschen Herbert Knebel Version) bis zu ruhigeren akkustisch Gitarrenstücken – er hat einfach alles drauf.

Es war ein toller Abend, gelacht bis zum abwinken – Spaß ohne Ende.

Kreuzbundgruppe GE-Neustadt



Nachruf

**Am 28. Januar 2014 ist unser
Weggefährte**

Klaus Dannenberg

**im Alter von 82 Jahren nach langer,
mit Geduld getragener Krankheit
gestorben.**

**Von Juli 1998 bis zu seinem Tode war Klaus in unserer
Kreuzbund Gruppe in Erle.
Er war uns immer ein liebenswerter Kamerad und Freund und
stand Hilfesuchenden mit Rat und Tat zur Seite.**

**Obwohl wir wussten, dass er aufgrund seiner fortgeschrittenen
Krankheit nicht mehr lange zu leben hatte, hat uns die Nachricht
seines Todes doch tief getroffen.**

**Schmerzlich ist der Abschied, doch ihn von seinem schweren
Leiden erlöst zu wissen, gibt uns Trost.**

**Unvergessen bleiben sein Humor und seine Großzügigkeit, aber
auch seine Ecken und Kanten.**

**Wir werden ihn sehr vermissen und ihm stets ein ehrendes
Andenken bewahren.**

Die Kreuzbund Gruppe Erle



Freunde sterben nicht.

**Was sie uns in ihrem Leben an Kraft und Liebe je gegeben
strahlt weiter als ein stilles Licht,**

Freunde sterben nicht.

Informationen aus dem Vorstand des Kreuzbund DV Essen e. V.

Ich möchte Euch heute darüber informieren, dass sich aus dem Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. zwei Mitglieder verabschiedet haben:

Im März 2014 ist unser langjähriger Geistlicher Beirat, Willi Wietkamp, 75 Jahre alt geworden. Mit Erreichung dieses Geburtstages hat er die altersbedingte Befreiung von der Wahrnehmung seiner Pflichten beantragt. Der Bischof von Essen hat diesem stattgegeben und die Emeritierung (Entpflichtung) von Willi Wietkamp zum 31. März 2014 ausgesprochen. Willi Wietkamp hat daher nach 25 Jahren sein Amt als Geistlicher Beirat aufgegeben und wird in den verdienten Ruhestand gehen. Wir danken ihm an dieser Stelle schon einmal ganz herzlich für seine Tätigkeit und werden ihn bestimmt sehr vermissen. In den 25 Jahren seiner Tätigkeit hat er dieses Amt mit sehr viel Engagement und immer zum Wohle des Kreuzbundes ausgefüllt. Die offizielle Verabschiedung von Willi Wietkamp findet am Freitag, 27.06.2014 statt. Im Anschluss an die Heilige Messe im Dom zu Essen werden wir „unserem“ Willi Wietkamp einen würdigen Abschied beim „Abend der Begegnung“ gestalten. Einladungen hierzu folgen noch.

Die Nachfolgeregelung für den Geistlichen Beirat wird zurzeit intensiv

geklärt. Sobald der Bischof von Essen sein Einverständnis gegeben hat, werden wir Euch darüber informieren.

Bereits am 18. März 2014 ist das Vorstandsmitglied Hans Wientges, Oberhausen (seit 2007 zunächst als 1. stellv. Vorsitzender) zuletzt als Beisitzer für den Arbeitsbereich „Familie als System“ verantwortlich, aus gesundheitlichen Gründen zurückgetreten. Wir danken ihm für seine Mitarbeit im Vorstand und wünschen ihm für den weiteren Lebensweg, vor allem Gesundheit und alles Gute.

Das Amt des Beisitzers und die Betreuung des Arbeitsbereiches bleiben bis zur Turnus- und satzungsgemäßen Neuwahl bei der Delegiertenversammlung am 21. März 2014 unbesetzt.

Franz Drabiniok, Vorsitzender - c/o Geschäftsstelle

!!! Zuletzt, aber nicht das Letzte !!!

Wir sagen Danke

Wir möchten uns auf diesem Wege beim Stadtverband Gelsenkirchen bedanken. Die Ehrung, die wir bei der Weihnachtsfeier des STV erfahren durften, hat uns freudig überrascht.

Die Aufgaben, die wir mit Spaß und Überzeugung übernommen haben, erfüllen wir auch ohne Gegenleistung. Das Lob und die Anerkennung haben uns sehr geehrt. Es ist nicht immer selbstverständlich, zu danken, wenn man ein Amt (Gruppenleiter) angenommen hat. Vieles wird zur Selbstverständlichkeit, aber über ein Danke für seine Tätigkeit freut sich doch jeder.

Uns wurde vor 20 Jahren vom Kreuzbund Hilfe angeboten damit wir trocken bleiben, und diese Hilfe möchten wir gerne zurückgeben. Wenn die Gesundheit es zulässt, machen wir weiter so lange es geht.

Mit dem Inhalt des Umschlages hatten wir einen schönen Tag, mit Kino- & Restaurantbesuch. DANKE

Kurt Boehme & Evelin Golan

12 Monatskalender vom Kreuzbund Gelsenkirchen

Von Rita Kräft kam der Vorschlag einen Jahreskalender von und für den Kreuzbund Gelsenkirchen zu gestalten.

Die Idee ist einen 12 seitigen Kalender (plus Deckblatt) zu erstellen bei dem die 12 Seiten mit Gruppenbildern, pro Gruppe ein Monat, und anderen Ereignissen von Kreuzbund (Weihnachtsfeier, Bowling, Grilltreff o.ä.) bedruckt werden.

Damit die Idee auch passend zum Jahresende umgesetzt werden kann, werden natürlich die angesprochenen Bilder sobald als möglich benötigt.

Am einfachsten ist es natürlich digitale Bilddateien (unbearbeitet) an Rita oder dem Stadtverband per e-Mail zu senden.

Der Stadtverband bedankt sich vorab für die Mithilfe und Unterstützung.

Termine 2014 Stadtverband Gelsenkirchen

Stadtverband : St. Josef Hospital Gelsenkirchen – Horst 19:00 Uhr

28.06. 10.00 – 14.00 Uhr Barriere abbauen Hochstr. Kurt + Evelin

11.07. SV für Alle

**27.07 Hof Holz Grillen 11:00 Uhr € 15,- je Pers.
Mit SV Bochum**

12.09. SV : Caritas Bahnhofcenter

17.10 . SV

**02.11. Bowling 15:00 Uhr – Recklinghausen Bowl Treff
€ 15,- je Pers.**

14.11. SV

14.12. Weihnachtsfeier 15:00 Uhr St. Josef

ERLE Station 5 = 0209 7003 9351

Januar	Gr. 1	Juli	Evelin + Kurt
Febr.	Gr. 2	August	Gr. 1
März	Gr. 3	September	Gr. 2
April	Gr. Altstadt	Oktober	Gr. 3
Mai	Gr. Horst	November	Gr. Altstadt
Juni	Evelin + Kurt	Dezember	Gr. Horst

Job Cafe Bochumer Str. 9

19.05. ~ 30.06. ~ 14. & 28.07. ~ 11. & 25.08. ~ 08.09. ~ 06. &
20.10 ~ 03. & 17.11. ~ 01. & 15.12..

Rainer Siepmann
0209 271105



Fruchtige Sommerdrinks

Agua Fresca mit Wassermelone

1 kg süße Wassermelone (ohne Rinde), 1 Limette (Saft), 1 Handvoll frische Erdbeeren (optional), einige frische Minzblätter (optional), einige Eiswürfel

Die Wassermelone in Stücke schneiden, dabei das Fruchtfleisch großzügig von der Rinde trennen (das helle Fruchtfleisch ist weniger süß und insgesamt eher geschmacksneutral). Wenn man dabei schon ein paar Kerne entfernen kann ist das gut, ansonsten werden diese später sowieso noch durch ein Sieb entfernt. Limettensaft auspressen. Optional: Erdbeeren waschen und Stielansatz entfernen und/oder Minze waschen und beides bereitlegen.

Melonenstücke in einem Standmixer (Pürierstab geht auch) mit Limettensaft und optional Erdbeeren oder Minzblätter pürieren, dann durch ein großes, feines Sieb gießen und die Saftreste mit einer Schöpfkelle aus den festen Bestandteilen herauspressen (diese danach wegwerfen). Agua Fresca bis zum späteren Genuss kalt stellen, dann je nach persönlicher Vorliebe nur mit Eiswürfeln servieren oder mit kaltem Wasser verdünnt genießen.

Andere Melonen oder auch frische Ananas aus schmecken ebenfalls sehr fein.

Prima Pina

1/2 Scheibe frische Ananas (ungeputzt etwa 50 g; ersatzweise aus der Dose ohne Zuckersirup), 2 cl klarer Apfelsaft, 1 cl Maracujanektar, 1/2 cl Limettensirup, eiskalte Bionade »Kräuter« zum Aufgießen, elektrischer Standmixer, gestoßenes Eis, Trinkhalm

Von der frischen Ananasscheibe die Schale abschneiden (Ananas aus der Dose abtropfen lassen). Das Fruchtfleisch sehr klein würfeln und mit dem Apfelsaft, dem Maracujanektar und dem Limettensirup in den Mixer geben. Alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

Das Cocktailglas bis etwa 3 cm unter den Rand mit gestoßenem Eis füllen. Den Inhalt des Mixers darübergießen. Das Ganze mit eiskalter Bionade »Kräuter« vorsichtig aufgießen. Den Drink mit dem Trinkhalm sofort servieren. Vor dem Trinken einmal durchrühren.

Himbeer-Colada

2 Limetten, 250 g Himbeeren (frische oder aufgetaute TK-Beeren), 125 ml Ananassaft, 300 g Naturjoghurt, 400 g ungesüßte Kokosmilch (Dose), 6 TL flüssiger Honig, 8 Eiswürfel, evtl. etwas Minze zum Garnieren

Die Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Limetten halbieren, eine Hälfte längs in Spalten schneiden und beiseitelegen, die übrigen Hälften auspressen.

Die Himbeeren verlesen, mit dem Limetten- und Ananassaft in den Mixer geben und fein pürieren.

Joghurt, Kokosmilch, Honig und Limettenschale hinzufügen. Alles noch einmal kurz und kräftig aufmischen.

Die Eiswürfel auf vier Gläser verteilen und den Drink darauf verteilen. Die Limettenspalten einschneiden und als Deko an den Glasrand stecken. Nach Belieben mit Minze dekorieren

Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

Infotreff GE – Neustadt 2014

19.05. ~ 30.06. ~ 14. & 28.07. ~ 11. & 25.08. ~ 08.09. ~ 06. & 20.10 ~ 03. & 17.11. ~ 01. & 15.12.
10:00 bis 12:00 Uhr im Job Café Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen
Rainer Siepmann, Tel.: 0209 / 27 11 05 E-Mail: 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
1.Stadtverbandsprecher



Mittwoch 19:00 Uhr
GE – Buer II
Frank Türk 0209/ 6 61 89
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
frank_tuerk@arcor.de



Montag 19:00 Uhr
GE – Altstadt
Heinz Meier 0209/ 87 15 05
Kath. Stadthaus
Kirchstr. 51



Donnerstag 19:00 Uhr
GE – Horst
Rita Kräft 0209/ 51 27 71
St Josef Hospital
Rudolf - Bertram Platz 1
2.Stadtverbandsprecherin



Montag 18:45 Uhr
GE – Neustadt
Rainer Siepmann 0209/ 27 11 05
Neustadt Treff
Bochumer Str. 11



Donnerstag 17:45 Uhr
GE- Erle
Werner Josefowitz 0209/3 66 56 51
St. Barbara Jugendheim
Crangerstr. 274 a
w.josefowitz@unitybox.de



Dienstag 19:00 Uhr
GE – Buer III
Jürgen Schucht 0209/ 39 09 47
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47



Frauensprecherin
Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41
karinoerschkes@gmx.de

**jeden 3. Donnerstag im Monat Frauentreff
um 19:00 im Michaelshaus GE - Buer**

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

