

GELSENKIRCHENER

No.57 / Februar 2015

# Kreuzbündblätter

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



**Fachverband des Deutschen Caritasverbandes**  
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

## Inhalt

Über die **\*Arbeit\*** mit jungen Menschen im Kreuzbund kann man in dieser Ausgabe lesen sowie über die Frauenarbeit in der Suchtselbsthilfe.

Es gibt einen Rückblick auf das Bowlingturnier und die Weihnachtsfeier.

Dazu einen Selbsterfahrungsbericht und ein wenig Kultur **\*aussem Pott\*** und nicht nur **\*fischiges\*** vonne Waterkant.

Zum Schluss dürfen natürlich die Termine für 2015 nicht fehlen – bloß nichts verpassen ...

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

## Fastenzeit 2015 - 18. Februar bis 4. April 2015

Fasten bleibt in Deutschland ein Thema. In der traditionell 40 Tage dauernden Fastenzeit muss es für die meisten Bundesbürger aber nicht nur Brot und Wasser sein. Die Mehrheit der Fastenbefürworter verzichtet nur auf ganz bestimmte Lebensmittel oder Luxusartikel.

Mehr als die Hälfte der Deutschen findet eine mehrwöchige Fastenzeit sinnvoll. 56 Prozent erklärten, sie hätten schon einmal aus gesundheitlichen Gründen über mehrere Wochen Verzicht geübt, wie eine repräsentative Forsa-Studie im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit ergab.

Die Bundesbürger tranken dabei keinen Alkohol (70 Prozent), aßen nichts Süßes (64) oder kein Fleisch (41), rauchten nicht (40), schalteten Fernseher (33), Handy und Computer (27) ab oder ließen das Auto stehen (15). Besonders beliebt ist ein solches Fasten bei den 30- bis 44-Jährigen, (68 Prozent). Bei den über 60-Jährigen waren es nur 45 Prozent.

In Ostdeutschland lehnen offenbar deutlich mehr Menschen das Fasten ab: 39 Prozent sagten, das käme für sie nie in Frage (Westen: 30 Prozent). Fasten-Hochburg ist der Studie zufolge Bayern. Im Freistaat haben 61 Prozent schon einmal mehrere Wochen auf Alkohol, Süßes oder Konsumgüter verzichtet.

Fastenbefürworter haben laut Umfrage meist einen höheren Schulabschluss oder studiert (64 Prozent), sind eher weiblich (62) und mittleren Alters. "Besonders beliebt ist das Fasten in der sogenannten Rushhour-Generation der 30- bis 44-Jährigen", erklärt dazu die Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms von der DAK-Gesundheit. Diese Altersgruppe ist oft besonders großem Stress durch Karriere und Familie ausgesetzt. Erklärte Fastengegner finden sich demnach vor allem bei den 45- bis 59-Jährigen (48 Prozent), bei Männern (47) und Menschen mit Hauptschulabschluss (53).

Quelle:DAK

## Impressum:

Herausgeber: Stadtverband Gelsenkirchen, Peter Kampkötter  
stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de ~ [www.kreuzbund-gelsenkirchen.de](http://www.kreuzbund-gelsenkirchen.de)

## Redaktionsteam:

Rainer Siepmann ~ 0209 / 271105 ~ [rainersiepmann@outlook.com](mailto:rainersiepmann@outlook.com)

Uwe Müller ~ 0209 / 7581012 ~ [uwe-mueller-ge@arcor.de](mailto:uwe-mueller-ge@arcor.de)

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41 [karinoerschkes@gmx.de](mailto:karinoerschkes@gmx.de)



## **Was gibt es neues in der Frauenarbeit ?**

### **Frauentreff Gelsenkirchen**

**Freitags 15:30 Bochumersrt.11**

Der Frauengesprächskreis im Job Cafe der Caritas hat sich etabliert. Das besondere an dieser Gruppe ist, dass auch Frauen die noch nicht mit ihrer Sucht abgeschlossen haben zu diesen Treffen kommen können. Frauen die noch nicht genau wissen wie ihr Weg sein soll, die noch nicht den Mut zu einer Veränderung haben. Anfänglich war ein Treffen im Monat geplant. Doch mittlerweile hat sich eine kleine feste Gruppe gebildet und somit ist der Gesprächsbedarf auch gewachsen. Seit Januar treffen wir uns alle 14 Tage. Unterstützt werden diese Treffen durch Frau Hölscher-Wiezorrek von der Suchtberatungsstelle der Caritas. Wenn jemand etwas genaueres zu diesen Treffen wissen will, schreibt an meine Mailadresse, ich melde mich schnellst möglich.

### **Frauentreffen auf Diözesanebene.**

Auch diese Treffen sind ein schönes Zusatzangebot für Frauen. Das Letzte, fand in Hattingen statt. Obwohl das Wetter ganz schlecht war, haben sich einige Frauen getraut. Das

Ergebnis war ein schöner Abend mit der richtigen Mischung aus Spaß und guten Gesprächen. Mit dem Gefühl, das haben wir uns verdient, wir gehören in diese Gesellschaft.

Das nächste Treffen ist an 07.03.15, in Oberhausen Centro, Im Franziskaner, 19:00 Uhr.

Ab dem Frühjahr werden wir auch mit einem Aktivtag starten. Im Sinne von Aktiv und wandern. Die Bewegung an frischer Luft, mit offenen Augen durch die Natur, das tut Körper und Seele gut. Nach Anstrengung und dann auch noch mit Unterhaltung, fühlt man sich abends einfach gut. Vielleicht müde, aber mit einem guten Müdegefühl. Wenn dieser Wandertag von Frauen angenommen wird, starten wir immer im Wechsel. Einmal Frauentreff, einmal wandern. Die erste Tour führt an den Baldeneysee. Genauere Daten kommen noch über den Stadtverband und die Gruppen.

Außerdem ist ein Ausflug in Vorbereitung. Vielleicht hat ja jemand noch eine zündende, finale Idee. Ich wäre für Unterstützung sehr dankbar. Wäre schön von euch zu hören.

Liebe Grüße, Karin

## Gruppe „Junger Kreuzbund “ in Gelsenkirchen

Das Job Cafe der Caritas in Gelsenkirchen wird die erste Anlaufstelle des „Jungen Kreuzbund“.

Ab dem 02.02.15 wird es jeden 1. und 3. Montag im Monat einen Gruppenabend für junge Menschen mit Suchtmittelabhängigkeit geben. Junge Menschen im Alter 18 - 40 Jahren.

Sehr Kontrovers sind die Meinungen ob so etwas in der Suchtselbsthilfe, im Kreuzbund notwendig ist. Der Kreuzbund ist mit seinem Angebot an gemischten Gruppen, 55 Plus, Frauentreffs, Seminaren, Arbeitstagen, und der Genderarbeit super aufgestellt.

Und doch ist junge Selbsthilfe, also Selbsthilfegruppen und Aktivitäten für jüngere Menschen etwas anders. Der Suchtmittelmissbrauch beginnt oft schon im Alter von 10 -14 Jahren und bei regelmäßigem Konsum ist eine schnelle Abhängigkeit da. Bei vielen jungen Menschen haben wir auch eine Mehrfachabhängigkeit. Alkohol und Drogen wechseln sich ab. Dem entsprechend sind der erste Entzug und Therapie auch viel früher.

### Warum sind solche Gruppen für junge Menschen wichtig?

Die Gruppe selbst wird in ihrem Ablauf und Struktur, dem Gruppenleiter, Gespräche in einem geschützten Umfeld, Gruppengeheimnis, regelmäßige Treffen und allen anderen Voraussetzungen, nicht wesentlich von der normalen Kreuzbundgruppe unterscheiden.

Aber es gibt Themen, bei denen es hilfreich ist, sich mit Gleichalterigen auszutauschen oder auch von den Erfahrungen dieser zu profitieren. Ein junger Arbeitnehmer oder Schüler, Student, hat eine andere Problematik und Sichtweise, als ein Älterer. Es geht bei einem jungen Menschen oft um Ausbildung, Umschulung, Verlust der großen Liebe, die Beziehung zu den Eltern und Geschwistern, oder, bin ich überhaupt stabil genug für eine Beziehung und kann ich die Verantwortung für eine Familie übernehmen. Bei älteren Gruppenmitgliedern geht es da schon um Vorruhestand, Enkelkindern, Verlust der Partner und die Pflege der Eltern. Alles das sind ganz wichtige Themen in verschiedenen Altersgruppen und neben der Gruppenarbeit.

Der AK „Junger Kreuzbund“ hat in den letzten 15 Monaten ihre Idee, junge Menschen in die Suchtselbsthilfe, bei allen notwendigen Instanzen, Vorstand, Stad verbände, Caritas und Suchtkliniken vorgestellt. Wir waren bei den Gesundheitsämtern, Suchtkoordinationsstellen und anderen sozialen Einrichtungen.

Die Resonanz war oft sehr positiv, denn es gibt viele jüngere Menschen, mit langer Suchterfahrung. Sie für einen regelmäßigen Gruppenbesuch zu gewinnen, ist ein anderes Thema.

Die Anlaufzeit erscheint lang, aber es gab für uns auch eine Menge zu lernen. Es gibt Regeln und Abläufe, die eingehalten werden müssen, um nachhaltig zu arbeiten. Wichtig war, all die Erfahrung des Kreuzbundes und seinen Verantwortlichen, anzunehmen, um sich nicht zu verlaufen. Geduld ist ein wichtiger Wegbegleiter.

Wir danken allen, die uns geholfen, beraten und unterstützt haben. Vor allem hier dem Stadtverband und der Suchtberatungsstelle der Caritas.

Geführt wird die Gruppe von Michaela Göddenhoff (34) und anfänglich begleitet von Karin Oerschkes.

Die Aufgabe der Mitglieder des Arbeitskreises sollte immer ein Begleitender und Unterstützender sein.

Wenn die Gruppe grösser und stabiler wird, sind wöchentliche Treffen angedacht.

Vielleicht findet sich im Diözesanverband auch noch der eine oder andere junge Mensch, der eine Gruppe besucht und erkannt hat, wie wichtig die Arbeit in der Suchtselbsthilfe ist, jemand der seine Gruppenerfahrung mit einbringen will.

Wir haben einmal im Monat ein Arbeitstreffen an dem alle teilnehmen können, die sich für unsere Arbeit interessieren. Oder schreibt uns eine Mail, nehmt Kontakt auf. Wir freuen uns auf euch.

Karin Oerschkes



## Tradition im Advent

Wie immer am dritten Adventssonntag, diesmal also am 14. Dezember 2014, fand die Weihnachtsfeier mit den



Kreuzbund-Gruppen aus dem Stadtverband Gelsenkirchen wieder im St. Josef-Hospital in Gelsenkirchen-Horst statt. Weggefährtinnen und Weggefährten aus der Gruppe Horst hatten den Mehrzwecksaal und die Tische weihnachtlich festlich dekoriert. Und auch der bunt geschmückte Christbaum ist mittlerweile schon Tradition. Kurz vor 15:00 Uhr trafen dann auch die Gäste aus den anderen Gruppen ein. Es waren Plätze für 80 Gäste eingedeckt, die auch fast alle besetzt wurden.

Nach den Begrüßungsworten von Peter Kampkötter führte Rita Kräft durch das kurzweilige Programm. Selbstverständlich fehlte auch nicht das Zitherspiel von Alfred Kräft, der diesmal von einem Mitspieler aus seinem Zitherorchester begleitet wurde. Aber auch die Gäste waren gefordert und gaben als „Kreuzbundchor“ einige Weihnachtslieder zum Besten. Humorvolles und Nachdenkliches aus der Weihnachtliteratur wurde ebenfalls vorgetragen.



Wie immer hatte der Stadtverband eine besondere Attraktion für diese Weihnachtsfeier vorgesehen. Der Höhepunkt der Veranstaltung war dann der Auftritt von Anja und Lutz Günther. An dieser Stelle einige Erklärungen zu den Künstlern: So ist Anja Günther sicherlich noch einigen Mitgliedern des Kreuzbunds Gelsenkirchen, aus dem Stück „Ich krieche schon widder Wut“ mit Elmar Rasch als Erich Koschorrek, bekannt. Auch in weiteren Ruhrgebietskomödien zeigte sie ihr schauspielerisches Können. Doch man kennt sie auch

aus öffentlichen Auftritten in Gelsenkirchen, in denen man ihrem angenehmen Mezzosopran lauschen konnte. Auf der Bühne des Musiktheaters im Revier stand und sang sie in dem Konzert „Queen forever“

(MiR goes Glam-Rock) am 30. April 2014. Lutz Günther spielt zwar als Bassist in einer Band, dass er aber auch gesanglich so Einiges drauf hat, hatte er an diesem Nachmittag bewiesen.

So traten sie nicht nur als Duo auf, sondern kamen dann auch noch in Begleitung von Vampiren, einem Phantom und der Kaiserin Elisabeth. Natürlich nicht in Person, sondern in Form von gesanglicher Darbietung. Sie begeisterten das Publikum zunächst mit bekannten Melodien aus den berühmten Musicals, unter Anderem: Das Phantom der Oper, Tanz der Vampire, Elisabeth. Weiter ging es dann mit Schlager, Pop und Co., und selbst ein Weihnachtslied – keins aus den traditionellen Liederbüchern, sondern ein moderner, zeitgemäßer, humorvoller Song – war in dem Repertoire vorzufinden. Das der musikalische Vortrag allen gefallen hatte, war dann auch nach der Forderung einer Zugabe zu erkennen. Auch wenn das da capo den Titel „Atemlos“ hatte, so waren Anja und Lutz Günter das keinesfalls, denn sie verabschiedeten sich nicht nur mit dieser einen Zugabe. Fazit dieses Auftritts: „Eine gelungene Vorstellung“ (durch die Bank nur positive Rückmeldungen).

war. Eigentlich braucht es keine Erläuterung, dass auch Kaffee und (alkoholfreie) Kaltgetränke dazu gereicht wurden.

Tradition haben auch die Ehrungen der langjährigen Mitglieder:

*10 Jahre Mitglied im Kreuzbund*

Josefine Zyweck, Gruppe Erle

Gudrun und Reinhard Kreft, Gruppe Altstadt

*10 Jahre Gruppenmitglied im Stadtverband*

Gabi und Peter Nolting, Gruppe Buer 3

Bedauerlicherweise konnte der Ansprechpartner (Pate) Michael Skerstinat, aus dem Diözesanvorstand Essen e.V., die Laudatio für die Jubilare des Kreuzbund nicht vornehmen, da er in seinem eigenen Stadtverband eingebunden war. Es stellt sich nur die Frage, warum dann kein Vertreter vom Vorstand delegiert wurde. Die Ehrungen nahmen Rita Kräft und Peter Kampkötter vor.

Nicht vergessen zu nennen sind die Ehrengäste Marlies Dropmann, von der städtischen Suchtberatung Gelsenkirchen, die dem Kreuzbund Gelsenkirchen immer noch verbunden ist, und der Stadtverbandsvorsitzende aus Bochum, Klaus Nickel, der vor Michael Skerstinat unser Ansprechpartner im

DV-Vorstand war.

Erwähnenswert ist auch, dass an dieser Weihnachtsfeier doch auch einige Kinder/Enkelkinder teilgenommen hatten.

In den letzten Jahren ist es dann auch zur Tradition geworden, dass kurz vor dem Ende der Weihnachtsfeier noch Geschenke ausgetauscht werden; man kennt es auch besser unter dem Begriff „Wichteln“.

Bevor der Letzte dann das Licht ausmachte,

bzw. die Kerzen ausblies, gab Rita noch einige gute Wünsche mit auf den Weg und in das neue Jahr. Peter hatte dann die Aufgabe das Schlusswort zu verkünden.

U.M.



An der Kuchentheke hatte man die Qual der Wahl. Doch ganz egal, welche Entscheidung getroffen wurde, man fand immer etwas von dem Selbstgebackenen, was einerseits schmackhaft war und andererseits gut für die Pflege des Winterspecks



## Besuch im GOP Varieté-Theater Essen



Wir überlegten in der Gruppe was wir dieses Jahr an Aktivitäten machen wollen. Wir beschlossen das wir uns zum 40-jährigen Bestehen der Gruppe 1 mit einem Besuch im GOP Essen belohnen werden. Am 5.10 war es dann soweit. Das Programm hieß Karussell. Ironisch überdreht und kunstvoll. Es ging mit Pause ca. 2 Stunden.

Alles dreht sich alles bewegt sich und wir sind hautnah dabei. Die vierte Produktion "Vague de Cirque" eine Reise zwischen Kunst und Klamauk Musik und Muskeln.

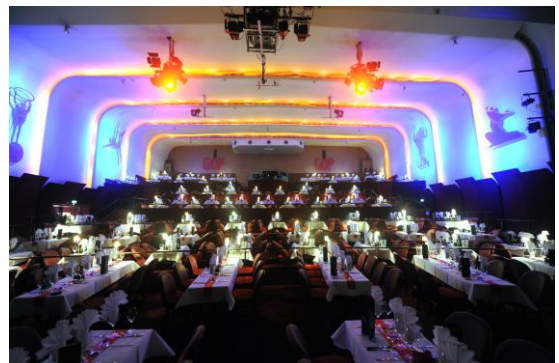
Das Programm war wirklich gut und wir haben viel gelacht, der Besuch des Varietés hat sich wirklich gelohnt, Es war ein gelungener Abend.

Harald Flach Gruppe Buer 1

## Das GOP Varieté-Theater in Essen

Entziehen Sie sich mitten in der City einer Großstadt für einige Stunden dem alltäglichen Stress und gönnen Sie sich einen ganzen Abend voller Freude und Genuss mit Live-Unterhaltung in einem der schönsten Varieté-Theater Nordrhein-Westfalens: im GOP Varieté-Theater Essen. Unser Anspruch ist ebenso einfach wie maßlos: Ihnen einen unvergesslichen Abend zu bieten!

Unsere zweimonatlich wechselnden, innovativen Live-Shows folgen nicht nur dem klassischen Variétégedanken, sondern unterliegen einem Motto, nach dem der gesamte Abend artistisch umgesetzt und gestaltet wird. Verbunden mit unseren kulinarischen Köstlichkeiten wird jeder Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis.



## Weniger ist mehr! von Michaela

**„Wenn ich liegen bleibe, werden Menschen einfach über mich hinweg laufen. Aber wenn ich kämpfe und weiter mache, so wird mir die Hand gereicht. Ich bin bereit weiter zu machen und in Bewegung zu bleiben“.**

Dies durfte ich nach meinem Rückfall nach über 15 Monaten Abstinenz und einer erfolgreich abgeschlossenen LZT in der AHG Dormagen Mitte Dezember 2014 am eigenen Leib erfahren. Es steht außer Frage, dass ich heute kurz vor Beginn des neuen Jahr noch immer enttäuscht von mir selber bin und dabei bin, mich selbst zu reflektieren. Aber vielleicht musste und sollte mein Rückfall sein, wenn ich zumindest schon eins daraus gelernt habe, trifft es dieses wunderbare Zitat von Dan Millmann:

„Frage dich in jeder schwierigen Situation: Was würde der stärkste, mutigste, der liebevollste Teil meiner Persönlichkeit jetzt tun? Dann tue es. Tue es richtig. Und zwar sofort“.

So, bin ich nach 5 Tagen exzessivem Trinken auf meine Suchtberaterin der Nachsorge zugegangen und sie organisierte mir innerhalb weniger Stunden einen Platz in der Entgiftung. Durch gute Freunde und zwei wunderbaren Mitpatienten der Entgiftungsstation erhielt ich soviel Zuspruch in meinem Leben, wie ich ihn selten zuvor erlebt habe und im dritten Schritt, sagte ich meinem Arbeitgeber (Anmerkung: die Alkoholkrankheit ist bei meinem Arbeitgeber bekannt) die unverblümte Wahrheit und ich glaube auch hier zeigte sich, dass diese Offenheit für mich der einzig richtige Schritt in die richtige

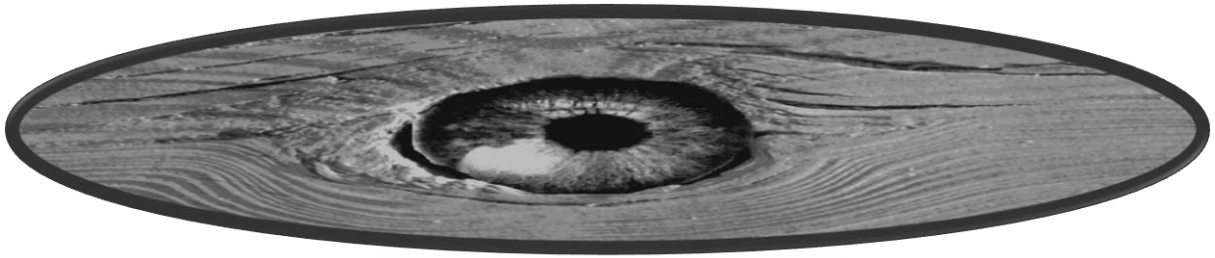
Richtung war. Ich bin froh, dass ich schon nach so wenigen Tagen, nach meinem Rückfall, wieder reinen Gewissens in den Spiegel gucken konnte.

Ich wünsche wirklich keinem Suchtkranken einem Rückfall, aber ich kann nur jeden von euch dazu ermutigen, in welcher Art und Weise auch immer, sehr, sehr schnell zu handeln und bei der Wahrheit zu bleiben. Wir wissen alle, wie sehr wir uns in unseren nicht abstinenter Zeiten immer und immer wieder in unsere Lügen verstrickt haben. Und wurde dadurch irgendetwas besser? Ich kann diese Frage ausdrücklich mit einem „Nein“ für mich beantworten.

Dass ich suchtkrank bin, wusste ich bevor ich das erste Glas in der Hand hatte – mir ging es nicht ums „Ausprobieren“ der teuflischen Droge. Mein Abstinenzentscheidung stand vor meinem Rückfall und dennoch habe ich getrunken und es blieb „dank“ des Kontrollverlustes nicht bei einem Glas. Was ist schief gelaufen? Was läuft schief?

Wenn ich mir jetzt zu Beginn des neuen Jahres 2015 zig Vorsätze auf eine To-Do-Liste schreibe, was ich besser machen möchte, wird dies ein Startschuss für ein Rennen, welches sowieso nicht stattfindet. Keine Frage habe ich 2014 viele Dinge umgesetzt und dadurch auch kennen und lieben gelernt, aber ich wollte im Nachhinein zu viel. Es ist einfach wahr: Weniger ist mehr!

Sicherlich weiß ich in der Theorie sehr viele Dinge, die ich gerne anders machen möchte. Ich denke ein Aspekt des stetigen „an sich arbeiten“ ist im ersten Schritt das



Ausdünnen der „Wunschliste“ und dass ich mich aus tiefstem Herzen nach dem „Warum“ des Veränderungswunsches frage.

Ich möchte das Wort „müssen“ weitgehend aus meinem Wortschatz streichen; im Nachhinein betrachtet, war ich das letzte halbe Jahr eher auf der Flucht, als bei mir selbst: ich „muss“ daran teilnehmen; ich „muss“ einen Spanischkurs machen; ich „muss“ vielleicht doch so sein, wie „die anderen“; ich muss, ich muss, ich muss. Warum „muss“ ich nicht alles mitmachen, nicht alles ausprobieren, weil ich Schritt für Schritt gemerkt habe, wie es mich unter Druck setzt, wie wenig Zeit mir doch eigentlich für mich selbst bleibt (welche ich vor meiner LZT zugegebenermaßen massig hatte und dem Teufel Alkohol geschenkt habe).

Noch näher beleuchten werde ich in aller Ruhe meinen Job. Wage ich den Schritt mit Mitte 30 noch einmal etwas Neues anzufangen oder kann und will ich mich mit einem Job, welcher mir immer weniger Freude bereitet bis ans Lebensende arrangieren und gehe die Gefahr ein, dass dieser mich vielleicht wieder richtig krank macht. Hier steht aber auch die Frage des „Warums“ im Raum und vor allem was will ich eigentlich. Dies kann ich zum heutigen Tag noch nicht beantworten, aber hier in Ungeduld zu verfallen wäre fatal.

Was ich neben meinem regelmäßigem Sport, wie die Luft zum Leben brauche sind meine persönlichen Ruhefenster und Dinge, die mir wirklich Spaß machen und mich entspannen (z.B. schreiben, wandern in der Natur, backen) und ich nicht zwanghaft

Dinge beginne und ausprobiere, nur um in das Klischee einer Gesellschaft zu passen.

Und last but not least: ich wünsche mir, dass ich zukünftig noch mehr auf mein Bauchgefühl höre, denn hier wurde ich selten enttäuscht und mir geht es gut damit (da passt sogar auch wieder der oben genannte Spruch von Dan Millmann: „Frage dich in jeder schwierigen Situation: Was würde der stärkste, mutigste, der liebevollste Teil meiner Persönlichkeit jetzt tun? Dann tue es. Tue es richtig. Und zwar sofort“. ;-) – er kann ja auch durchaus in einer weniger schwierigen Situation angewandt werden).

Ich merke Tag für Tag mehr, dass es ganz wichtig ist, auch nach einem Rückfall weiter an sich zu glauben, dies tue ich ganz bestimmt – sowohl an mich, als auch an euch! In diesem Sinne „Believe in yourself“.

Essen, 28.12.2014

## 11. Bowlingturnier der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Am 02.11. trafen sich die Mitglieder der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen wieder im Bowltreff In Recklinghausen zum jährlichen Bowlingturnier. Mitarbeiter der Caritas so wie Freunde und Verwandte einiger Kreuzbundmitglieder waren auch zum bowlen gekommen.



Nach einiger Verzögerung durch ein noch laufendes Turnier ging es dann gegen 17:00 Uhr mit dem Turnier los. Zum überbrücken der Wartezeit durften wir die Billardtische kostenlos nutzen.



Evelin & Kurt, haben auch dieses Turnier wieder hervorragend organisiert. Es gab auch wieder viele kleine, feine Sachpreise von diversen Sponsoren.



Neben Trink & Spar, Fielmann und der Sparkasse Gladbeck spendeten auch noch die Volksbank Gelsenkirchen, Gelsen-Net und Audi einige Sachpreise für das Turnier.



Nach einer kurzen Begrüßung und einigen Erklärungen über den Ablauf konnte es dann losgehen.



Während der nächsten Stunden rollten die Kugeln und flogen die Pins mit mehr oder weniger Erfolg – aber alle Mitspieler hatten ihren Spaß in der lockeren, ungezwungenen Atmosphäre.

Nachdem die letzten Pins gefallen waren ging es zum ruhigeren Teil über – das Essen stand bereit. Diesmal gab es ein BBQ sowie diverse Desserts, alles in allem lecker und reichlich.



Zum Abschluss stand dann die Siegerehrung an, die Spieler der 3 besten Bahnen bekamen einen Preis sowie die 3 besten Einzelspielerinnen und Einzelspieler.

Martina (362 Pins) und Günther Gehrke (408 Pins) nahmen die Siegerpokale diesmal mit nach Hause. .



Es war es wieder ein gelungener Nachmittag und man kann sich schon auf die Fortsetzung im nächsten Jahr freuen.

## Stralsund – Hauptsächlich in Bilder . . .

Letztes Jahr hatte es uns für einige Tage an die Ostsee verschlagen und Stralsund wollten wir uns unbedingt anschauen, was man halt an einem Tag so anschauen kann.

Das Ozeaneum in der Hansestadt Stralsund ist ein zur Stiftung Deutsches Meeresmuseum gehörendes Naturkundemuseum mit dem Schwerpunkt Meer und war unser erster Anlaufpunkt, danach haben wir die nähere Hafeninselumgebung (tolle Fischbuden mit lecker Fischbrötchen u.s.w.) und die nahe Altstadt angeschaut – war ein schöner Tagesausflug ....

*Rainer & Beate*





## Termine 2015

|                         |                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 06.03.                  | Vorstand                                                           |
| 13.03.                  | SV                                                                 |
| <b>21.03. 09:00 Uhr</b> | <b>Delegiertenversammlung 2015 – Wolfsburg Mülheim Falkenweg 6</b> |
| 08.05.                  | Vorstand                                                           |
| 15.05.                  | SV                                                                 |
|                         | Barriere abbauen Hochstr. Kurt + Evelin                            |
| 04.07. 10.00 Uhr        | Vorstand Hof Holz mit Caritas und SV Bochum                        |
| <b>10.07.</b>           | <b>SV für alle</b>                                                 |
| 26.07. 11:00 Uhr        | Hof Holz Grillen mit SV Bochum + Caritas € 15.00 / Person          |
| 04.09.                  | Vorstand                                                           |
| 11.09.                  | SV + Caritas                                                       |
| 04.10. 10:00 Uhr        | Vorstand Planung / Weihnachtsfeier und Caritas Heiners Horst       |
| 01.11. 15:00 Uhr        | Bowling Recklinghausen Bowl Treff € 15,00 je Pers.                 |
| 06.11.                  | Vorstand                                                           |
| 13.11.                  | SV                                                                 |
| 04.12.                  | Vorstand                                                           |
| 13.12. 15.00 Uhr        | Weihnachtsfeier                                                    |

### Erle Station 5                      0209 7003 9351

|                |                 |                  |                 |
|----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>Januar</b>  | Gruppe 1        | <b>Juli</b>      | Evelin + Kurt   |
| <b>Februar</b> | Gruppe 2        | <b>August</b>    | Gruppe 1        |
| <b>März</b>    | Gruppe 3        | <b>September</b> | Gruppe 2        |
| <b>April</b>   | Gruppe Altstadt | <b>Oktober</b>   | Gruppe 3        |
| <b>Mai</b>     | Gruppe Horst    | <b>November</b>  | Gruppe Altstadt |
| <b>Juni</b>    | Evelin + Kurt   | <b>Dezember</b>  | Gruppe Horst    |

Termin: **29.05. – 31.05.2015**

Thema: **Sucht und Depressionen - Auswirkungen auf Suchtkranke und Angehörige**

Zielgruppe: Gruppenmitglieder - Freie Plätze: 13 (von 15)

Teilnehmerbeitrag: 50,00 € für Kreuzbundmitglieder - 100,00 € für Nicht-Kreuzbundmitglieder

Ort: „Kolping-Bildungsstätte“ in Coesfeld - Referent: Karl-Rudolf Forster, Erkrath

**Anmeldung: Bis spätestens 15.04.2015 an die Geschäftsstelle DV Essen**

Depressionen gehören zu den häufig anzutreffenden psychischen Störungen, die zusammen mit Suchterkrankungen auftreten. Vorhandene Depressionen werden mit Alkohol, Tabletten oder Drogen „behandelt“, wobei sich kurzfristig eine Verringerung der depressiven Beschwerden wie Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Rückzug, Schlafstörungen einstellen. Ein Teufelskreis entsteht, bei dem sich Depressionen und Sucht gegenseitig verstärken. Das Suchtmittel wird konsumiert um die depressiven Symptome zu verringern, die Suchtentwicklung verstärkt gleichzeitig die Depression. Von dieser Entwicklung sind Angehörige ebenfalls mit betroffen, ja entwickeln immer wieder sogar eine eigene Depression.

In diesem Seminar geht es darum zu erkennen was eine Depression ist, wie sie sich auswirkt auf: unser Verhalten - unsere Gedanken - unsere Gefühle und körperlichen Beschwerden  
Weiter beschäftigen wir uns mit der Depressionsbewältigung, mit dem Aufbau positiver Erfahrungen, wie wir wieder mehr und bewusst genießen und wie wir unsere inneren Überzeugungen verändern können.

Anmeldungen über die Gruppenleiter oder direkt bei Frau Kölsch beim DV Essen.



# Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

## Infotreff GE – Neustadt erstes Halbjahr 2015

23.03. ~ 06. & 20.04. ~ 04.05. ~ 15. & 29.06.  
~ 13. & 27.07. ~ 10. & 24.08. ~ 07.09. ~ 05. & 19.10. ~ 02. & 16. & 30. 11. ~ 14.12.

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](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  
Frank Türk 0209/ 6 61 89  
Michaelshaus (Eing. Freiheit)  
Hochstr. 47  
[frank\\_tuerk@arcor.de](mailto: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](mailto: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](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)

