

GELSENKIRCHENER

No.58 / September 2015

Kreuzbündblätter

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de



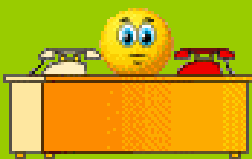
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

Es gab etwas zu feiern bei einigen Kreuzbundmitgliedern, es wurde zusammen mit Gästen gegrillt und auch sonst waren wieder viele Mitglieder aktiv unterwegs.



Dazu noch praktische Tipps und einige Termine für die nächsten Wochen & Monate.



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung durch die **AOK** sowie bei der **Stadt Gelsenkirchen** bei dieser Ausgabe

Treibjagd

Liebe Leser*innen,

Mobbing ist ein heikles Thema. Niemand redet gerne darüber – und doch betrifft es fast alle. Ob als Täter*in, Betroffene*r oder Beobachtende: Jede*r hat von Mobbingfällen an der Schule gehört oder sie hautnah miterlebt.

Mobbing ist wie eine Treibjagd – daher der Titel: Opfer werden systematisch verfolgt und in die Enge getrieben. Alleine gelassen, liegt lediglich der Fokus der Angreifenden auf ihnen. Das zeigen Titelfoto und Seite 2. Über das Thema zu schreiben ist schwierig. Trotzdem haben sich acht Redakteur*innen darauf eingelassen. Sie klären unter anderem auf, dass es keine typischen Mobbenden gibt, betrachten die Mobbing-Situation in anderen Ländern und fragen sich, ob Kinder wirklich so grausam sind, wie der Volksmund sagt.

Falls ihr euch fragt, was diese Sternchen zu bedeuten haben: Diese politikorange ist die erste, in der diese Form der geschlechtersensiblen Sprache auftaucht. Das Gender-Sternchen bei Leser*innen soll betonen, dass neben männlichen Lesern und weiblichen Leserinnen auch Lesende diese politikorange in den Händen halten, die sich keinem der beiden Geschlechter zugehörig fühlen. Doch auch diese Gruppe wollen wir ausdrücklich ansprechen – das Sternchen gibt Platz für die gesamte Bandbreite an Geschlechtsidentitäten.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Fabian Schäfer & Sebastian Stachorra
Chefredaktion - www.politikorange.de

[Ausgabe als .pdf herunterladen \(3,7 MB\).](#)

Telefonisch bestellen: 030 / 39 40 525-00

Impressum:

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

Redaktionsteam:

Rainer Siepmann ~ 0209 / 27 11 05 ~ rainersiepmann@outlook.com

Uwe Müller ~ 0209 / 58 10 12 ~ uwe-mueller-ge@arcor.de

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

50 Jahre gute und schlechte Zeiten – Welch ein Glück!

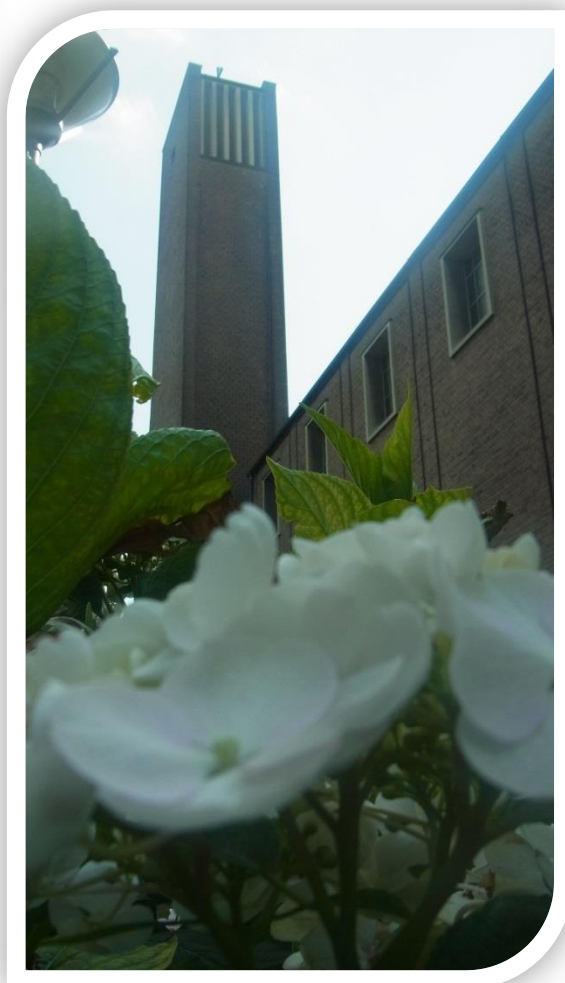
Rita und Alfred Kräft feierten Goldene Hochzeit

Schenken wir dem Statistischen Bundesamt Glauben, dann werden mehr als ein Drittel aller Ehen wieder geschieden. Die Dauer dieser Ehen beträgt im Durchschnitt etwa 15 Jahre.



Rita und Alfred Kräft werden für solche Informationen wohl gerade Mal ein müdes Lächeln übrig haben, denn sie leben nun bereits seit einem halben Jahrhundert im glücklichen Bund der Ehe!

Die Zeiten waren nicht immer rosig, wie sie selber sagen. Es gab Höhen und Tiefen, gute und schlechte Zeiten. Dennoch haben die beiden stets zueinander gestanden. „Unsere Grundehrlichkeit ist wohl wesentlich für unser Glück.“, sagte Alfred einmal. Aus diesem Glück sind eine Tochter, ein Sohn, und drei Enkelkinder hervor gegangen.



Als goldenes Brautpaar feierten Sie nun im Juni 2015 ihren Ehrentag. Die kirchliche Feier fand in der katholischen St. Laurentius Kirche statt. Diese Kirche hat es im Jahre 2004 nach 50-jährigem Bestehen auf die Denkmalliste der Stadt Gelsenkirchen gebracht.

Auf eine Denkmalliste soll unser Brautpaar nach 50 Jahren nun sicher nicht gesetzt werden. Eine gebührende Erwähnung ihres Jubiläums in unseren Kreuzbundblättern ist jedoch schon angemessen. Nicht zuletzt auch deswegen, weil Rita bereits seit 40 Jahren die Kreuzbundgruppe Horst leitet.

Familie, Freunde und die Mitglieder der Gruppe waren zur kirchlichen Feier eingeladen. Um 11 Uhr begann der Gottesdienst in der Krypta der Kirche. Pfarrer Wolfgang Pingel fand lebendige Worte zur Ehrung des Brautpaares und hat für die Festlichkeit eine berührende Mischung aus Rede, Gebet und Gesang zusammengestellt. Auch die Familie hatte sich originelle Fürbitten überlegt und aufgesagt. So erlebten die Teilnehmer eine herzergreifende Feier.



Als die Weggefährten des Kreuzbundes dann jedoch schon kurz vor Ende der Feierlichkeiten den Raum verließen, waren Rita und Alfred doch etwas irritiert. Was sie nicht wissen konnten, war, dass die Kreuzbundmitglieder vor der Tür ein Spalier mit langstieligen, rosa Rosen vorbereiteteten.

Umso größer war dann die Freude der beiden, als sie das Gotteshaus verließen und den Rosenbogen entdeckten. Die Mischung aus Spaß und etwas Scham war in ihr Gesicht geschrieben, als sie das Spalier durchschritten. Alle freuten sich über die gelungene Überraschung. Davon erzählt man sich sicher noch lange.

Rita und Alfred Kräft, sind ein vorbildliches Paar. Wir vom Kreuzbund sprechen ihnen besondere Anerkennung für die Liebe, den gegenseitigen Rückhalt und ihre Offenheit aus. Wir hoffen sie erleben noch viele glückliche und zufriedene Jahre!

Wir nutzen diese Gelegenheit auch, um uns bei Rita für die Arbeit als Gruppenleiterin und die Fürsorge zu bedanken. Wir danken auch Alfred, dass er Rita stets bei Ihrer Arbeit unterstützend zur Seite gestanden hat.

Werner Schehler

Grillsonntag auf Hof Holz

Am Sonntag den 26.07. hatte das Wetter gute Laune und die gute Laune hatten auch die Mitglieder der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen sowie die Besucher aus Bochum, die mit ihrem Stadtverbandsvorsitzenden Klaus Nickel nach Beckhausen angereist waren.

Auf Hof Holz wurde wieder gegrillt und nette Gespräche gab es gratis dazu – insgesamt eine lockere Gesellschaft, der es scheinbar schmeckte und die sich gut unterhielt.



Für das leibliche Wohl sorgte das Küchenpersonal von Hof Holz...



...und die gute Laune kam von den anwesenden Mitgliedern und Besuchern





Gelsenkirchener Aktionstag „100% (er)Leben“

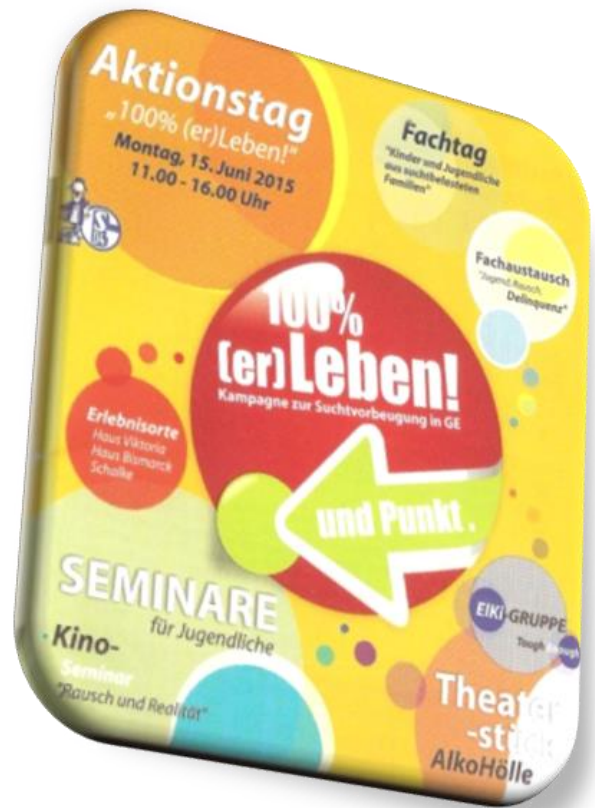
Der Kreuzbund DV Essen stellt sich der Öffentlichkeit in Gelsenkirchen.

Vom 15. bis 21. Juni 2015 fand bereits zum fünften Mal die Aktionswoche Alkohol statt. Das Gelsenkirchener Programm war bunt und abwechslungsreich. So gab es zum Beispiel eine Theateraufführung mit dem Titel „Alkohölle“, ein Kinoseminar „Rausch und Realität“ sowie andere Seminare oder Fachtage und vieles mehr!

Ein wesentlicher Teil des Programms der Aktionswoche war der Gelsenkirchener Aktionstag „100% (er)Leben“. Dieser Aktionstag fand am 15. Juni 2015 am Neumarkt in der Stadtmitte statt. Bei schönstem Wetter präsentierten sich Verbände, Vereine und Organisationen und informierten rund um die Thematik Rauschmittel und Sucht. Auch der Kreuzbund DV Essen war, wie jedes Jahr, wieder dabei. In einem Gemeinschaftszelt mit der Caritas präsentierten Mitglieder der Gruppe Horst den Kreuzbund der Öffentlichkeit. Geboten wurden am Stand Informationen über die Organisation und die Arbeit des Kreuzbundes. Dazu gab es leckere, frisch gebackene Waffeln für die interessierten Besucher. Dies waren Menschen, die zufällig oder gezielt vorbei kamen, um sich zu informieren oder um Freunde zu treffen. Darunter waren auch ganze Schulklassen, die im Rahmen der schulischen Aufklärungsarbeit die Veranstaltung besuchten.

Das Blaukreuz hatte ebenfalls im Zelt der Caritas einen Informationsstand. Die Kolleginnen und Kollegen des Blaukreuz versorgten Besucher und Standbesetzung mit kalten und warmen Getränken, wie Wasser, Saft oder frisch gebrühtem Kaffee. Damit ergänzten sie perfekt das Angebot für das leibliche Wohl. Der Andrang nach gebackenen Waffeln war so groß, dass zwischenzeitlich zusätzlicher Waffelteig angerührt werden musste. Insgesamt wurden über 18 Liter Teig verarbeitet.

Den Besuchern des Aktionstages wurde auf einer Bühne ein vielfältiges Programm geboten.



Die Schirmherren der Aktionswoche, Oberbürgermeister Herr Frank Baranowski und Polizeipräsidentin Frau Anne Heselhaus-Schröer sprachen zu Beginn das Grußwort. Vor dem Hintergrund der vielfach präsenten und leicht verfügbaren Sucht- und Rauschmittel und der tendenziell immer jünger werdenden Erstkonsumenten, würdigten Sie dabei die Arbeit der Menschen, die sich für Hilfe und Aufklärung einsetzen.

Für gute Stimmung sorgten unterdessen auf der Bühne verschiedene Bands mit toller Livemusik. Das gesamte Bühnenprogramm wurde lebendig moderiert von Herrn Martin Kaysh, bekannt als „der Steiger“ aus dem alternativen Ruhrpott-Karneval, Geierabend. Ganz überraschend bat er auch unsere Leiterin der Kreuzbundgruppe Horst, Rita Kräft für ein Gespräch auf die Bühne. Sehr professionell stand Rita den tiefgründigen Fragen des Moderators Rede und Antwort. Herr Kaysh war gut vorbereitet und unterließ es zum Beispiel nicht zu erwähnen, dass Rita aufgrund ihres jahrzehntelangen Engagements in der Suchtkrankenhilfe im Jahre 2009 das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen hat. Auch Ritas Goldene Hochzeit, die sie im Juni dieses Jahres mit ihrem Mann Alfred feierte, wurde vor dem öffentlichen Publikum thematisiert. Insbesondere ging es aber um Ritas hervorragen-

gende Arbeit als Gruppenleiterin im Kreuzbund. Dabei stellte sie selbst heraus, wie sehr sie die nunmehr 40 Jahre lange Arbeit an der Basis mit ihrer Gruppe liebt. Weitere Attraktionen des Tages waren der „Stelzenläufer von Pompitz“, der über den Platz stolzierte und den staunenden Besuchern und Ausstellern hübsche Blumen aus echtem Gummi überreichte. Die Polizei hatte einen Parcours aufgebaut, den man mit einer Rauschbrille durchlaufen konnte. Solch eine Brille vermittelt dem Träger den sogenannten Tunnelblick, der sich unter Alkoholeinfluss einstellt und zur eingeschränkten Wahrnehmung führt.



Eine besondere Freude war es den Weggefährten auch in diesem Jahr wieder, dass Herr Baranowski, wie auch in den Jahren davor, unseren Stand besuchte und sich über uns erkundigte. Dabei war er nicht nur voll des Lobes für die Waffel, die ihm gereicht wurde, sondern er sprach bei dieser Gelegenheit auch seine Wertschätzung für die Arbeit der Standbesetzung und die Leistung des Kreuzbundes aus.

Werner Schehler

Sprüche & Zitate „Leben“



Dem Neid wirst du entgehen, wenn du verstehst, dich im Stillen zu freuen.

Konfuzius (551-479 v.Chr.)

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Franz Kafka (1883-1924)

Wer jeden Abend sagen kann: "Ich habe gelebt.", dem bringt jeder Morgen einen neuen Gewinn.

Seneca (um Christi Geburt)



Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat.

Antoine de Saint-Exupery (1900-1944)

Wir streben mehr danach, Schmerz zu vermeiden als Freude zu gewinnen.

Sigmund Freud (1856-1939)



Alle Gelegenheiten, glücklich zu werden, helfen nicht, wenn man nicht den Verstand hat, sie zu nutzen.

Johann Peter Hebel (1760-1826)

Ein Schiff sollte man nicht an einen einzigen Anker und das Leben nicht an eine einzige Hoffnung binden.

Epiktet (um 100 n.Chr.)



Man muss alt geworden sein, also lange gelebt haben, um zu erkennen, wie kurz das Leben ist.

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)



Mit der Gruppe in die Kirche

Man sollte jetzt nicht denken, dass die Gruppe Horst mit diesem Besuch die Zugehörigkeit des Kreuzbunds zur katholischen Kirche beweisen wollte. Zum Einen war es eine evangelische Kirche, die wir besucht hatten und zum Anderen ging es auch nicht darum an einem Gottesdienst teilzuhaben. Allerdings war es auch keine Exkursion, um die Architektur eines Sakralbaus zu erkunden.

Am 18. Februar 2015 fand in der evangelischen Kirche in Gelsenkirchen Rotthausen die Premiere der Passionsspiele statt. Es sind hier mittlerweile die 2. Festspiele (die ersten fanden 2013 statt), ein Novum, da es die einzigen Aufführungen dieser Art im Ruhrgebiet sind. Den größten Bekanntheitsgrad haben wohl die Passionsspiele in Oberammergau. Jedoch ist eine Aufführung dieses geistlichen Dramas um das Leiden und Sterben Jesus von Nazareths in einer Kirche gut aufgehoben und viel authentischer als in einem Theater.

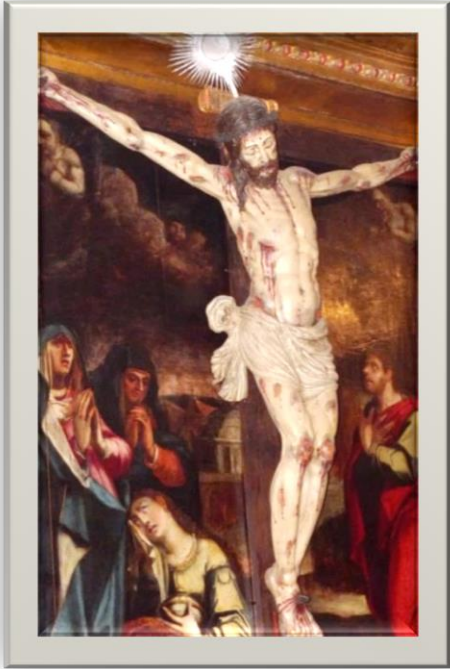
Durch ihren persönlichen Kontakt zu Elmar Rasch, dem Regisseur dieser Inszenierung, konnte Rita Kräfte einige Karten für die Premieren Vorstellung reservieren lassen. Mit diesem Besuch begaben wir uns dann letztendlich auch auf unbekanntes Terrain. Aber das Stück wurde von allen begeistert angenommen. Selbst die harten und unbequemen Bänke, wie sie in einer Kirche ja üblich sind, konnten der Hingabe keinen Abbruch tun. Die Aufführung war mitreißend, aber, auch wenn es inhaltlich bekannt war – aus dem Religionsunterricht in der Schule und vom Kommunion – und Konfirmandenunterricht –, sie machte betroffen. Selbstverständlich haben hier die Schauspieler, die als Laien viel Herzblut in das Stück mit eingebracht haben, einen immensen Anteil dazugetan. Elmar Rasch hat dabei viel Einfühlungsgabe bewiesen und die einzelnen Charaktere ideal besetzt.

Es wäre jetzt müßig, jede Szene zu kommentieren, doch eine Passage hat mich – und nicht nur mich alleine – sehr beeindruckt: Das Vaterunser von Jesus gesprochen; so wie er es vorgetragen hatte, man nahm ihm ab was er sagte, rezitiert voll Inbrunst und von ganzem Herzen.

Es mag vielleicht irritiert haben, dass der Teufel keineswegs archetypisch dargestellt wurde, sondern in ziviler Kleidung aufgetreten war. Das lässt zu der Schlussfolge-



rung kommen, dass das Böse nicht so in Erscheinung tritt wie man es erwartet, sondern ganz normal und in den meisten Fällen auch recht attraktiv auftritt. Haben wir als Suchtkranke (Alkoholranke) nicht auch die Erfahrung gemacht, dass die Verführung durch den Alkohol meist in ansehnlicher Verpackung geschehen ist? Das die Sucht mit Versprechen geblendet hat, die sie nicht einhalten konnte und im Gegenzug (wie das Böse auch) dazu Leid und Zerstörung gebracht hat. Wenn jetzt von Sucht die Rede sein soll, darf man nicht vergessen den Kreuzbund zu erwähnen. Ist das Kreuz in der Passion und folglich bei den Passionsspielen ein zentrales Thema, so hat es auch in unserem Symbol oder Logo seinen festen Bestand. Nur, wenn Jesus sein Kreuz alleine tragen



musste, wird es im Kreuzbund und deren Gruppen im übertragenen Sinn von allen getragen. Und was wir in den Gruppen noch praktizieren – und was zum Christentum gehört und von Jesus Christus gelehrt wurde, was auch bei der Aufführung gezeigt wurde – ist Nächstenliebe.

Die nächsten Passionsspiele sind erst wieder für das Jahr 2020 geplant und dann wie in Oberammergau im Turnus von 10 Jahren.

U.M.

Foto Dieter Schütz_pixelio.de

Monika Pohl wird 60 Jahre

Unser liebes Gruppenmitglied Monika Pohl wurde am 16.03.2015 sechzig Jahre alt. Monika



ist seit 2011 Mitglied der Kreuzbundgruppe Gelsenkirchen Horst und fühlt sich in der Gruppe sehr wohl. Die wöchentlichen Gruppenabende sind für sie nicht nur Gruppentherapie, nein sie bedeuten Monika insgesamt sehr viel, da dort ein reger Austausch zum Thema Sucht stattfindet und alles, was damit zusammenhängt besprochen, erläutert und erklärt wird. Weil sie sich dort in dieser Gruppe von Menschen offenkundig sehr wohl fühlt, wurden alle Gruppenmitglieder am 19.03.2015, um 18:30 von Monika eingeladen Ihren sechzigsten Geburtstag gemeinsam in einer fröhlichen Runde

zu feiern. Neben kleinen Aufmerksamkeiten durch die Gruppenmitglieder wurde unter anderem auch ein selbst erdachtes Gedicht zu Ehren dem Geburtstagskind vorgelesen. Bei leckeren Häppchen, Kaffee und anderen (alkoholfreien☺) Getränken wurde der Gruppenabend begangen. Die Kreuzbundgruppe Horst bedankt sich auf diesem Weg nochmals ausdrücklich bei Monika, die uns mit Ihren oftmals tiefgründigen Kommentaren eine wertvolle Weggefährtin ist. Danke Monika, bleibe gesund und freue Dich auf weitere schöne Abende im Kreis der Kreuzbundgruppe Horst.

Thomas Stein



Ohne Moos nix los...



...die Decke fällt mir auf den Kopf und dann ist auch noch Einsamkeit mein ständiger Begleiter. Sicher kein gesundes Klima für eine „zufriedene Abstinenz“. Es geht nun nicht nach dem Motto „woher nehmen, wenn nicht stehen“. Aber wir leben ja nicht auf einer einsamen Hallig oder einem abgelegenen Bergdorf in den Alpen, wo zwar Natur in rauen Mengen zu finden ist, aber man kulturelle Ereignisse, wie die berühmte Stecknadel im Heuhaufen, suchen muss. Nebenbei, kostenlos sollen diese Angebote ja auch sein. Jetzt habe ich allerdings die Qual der Wahl einige Offerten anzubieten, denn alle Angebote komplett aufzuzeigen würden den Rahmen eines Artikels sprengen und Platz in einer Broschüre brauchen. Möglichkeiten Freizeit- und Kulturangebote zu nutzen, die kostenlos sind, abgesehen von Abgaben für An- und Abfahrt. Vielleicht taugt der eine oder andere Vorschlag ja auch für einen Gruppenausflug. Sonst gilt es jetzt nur noch, sich einen Begleiter zu suchen, wenn man die Exkursionen nicht alleine tätigen möchte. Aber auch hier kann die Gruppe sicherlich hilfreich sein. Eine Bemerkung die ich noch anfügen sollte: fast alle der hier aufgeführten Empfehlungen beruhen auf persönlicher Erfahrung, auch wenn sie ihren Ursprung im Internet haben, wo ich öfters einige Webseiten durchforstet habe; also „geprüft und für Gut befunden“.

Auch in diesem Jahr findet wieder die **Ruhrtriennale** mit vielen kulturellen Ereignissen statt, von denen auch einige kostenfrei zu erleben sind.

Installationen live und kostenlos erleben 15.08. bis 26.09. 2015:

- Duisburg Ruhrort und in den Fußgängerzonen von Bochum und Dinslaken – KUNST STATT KONSUM: Aus leer stehenden Schaufenstern werden Rauminstallationen.
- Bochum – Platz vor der Jahrhunderthalle – THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY - Vor der Jahrhunderthalle Bochum entsteht ein aufregend-chaotischer Ort für Künstler, Festivalmacher, Besucher und alle Neugierigen. Täglich wechselndes Programm: Information im Internet (ruhrtriennale.de/produktionen)
- Duisburg – Landschaftspark Nord –THE CREATION - Die Filminstallation, entstanden anlässlich der Auf-

führung von Haydns Schöpfung, fragt nach den Mythen des Ursprungs unserer globalisierten Welt.

Die Kulturloge Ruhr in Gelsenkirchen bietet Karten für Theater, Konzert, Oper, Operette, Musical, Kino und andere kulturelle Ereignisse zum Nulltarif an. Eine Begleitperson kommt ebenfalls in den Genuss des freien Eintritts. Die Kooperationspartner dieser Kulturloge sind im gesamten Ruhrgebiet zu finden und so kann man Vorstellungen in Häuser von Dortmund bis Duisburg besuchen. Es können natürlich nur Karten angeboten werden, wenn ein gewisses Kontingent vorhanden ist.

Information und Anmeldung:

Kulturloge Ruhr in Gelsenkirchen –
Am Rundhöfchen 6 – 45879 Gelsenkirchen
Telefon 0209/92584322 –
Öffnungszeiten Di. und Do. von 16 – 18 Uhr
E-Mail: gelsenkirchen@kulturloge-ruhr.de.

Eintritt frei (an bestimmten Tagen)

●Folkwang Museum

Museumsplatz 1 - 45128 Essen

Sa. 19.09. / 17.10. / 21.11. / 19.12.2015

●Westfälisches Freilichtmuseum Hagen

Mäckingerbach - 58091 Hagen

Fr. 25.09. und 30.10.2015

●Industriemuseum Zeche Nachtigall

Nachtigallstraße 35 - 58452 Witten

So. 20.09. / Sa. 03.10. / Fr. 06.11.2015

●Industriemuseum Zeche Zollern

Grubenweg 5 - 44388 Dortmund

So. 18.10. und 06.11.2015

●Industriemuseum Heinrichshütte

Werksstraße 31-33 - 45527 Hattingen

So. 06.11.2015

●Industriemuseum Schiffshebewerk Henrichenburg -

Am Hebewerk 26 - 45731 Waltrop

So. 06.11. / Sa 28.11. / So. 29.11.2015

●LWL Museum für Archäologie

Europaplatz 1 - 44623 Herne

Sa. 26.12. / So. 27.12. / Di. 29.12. / Mi. 30.12.2015

Museen kostenlos

●Haus Kemnade

An der Kemnade 10

45527 Hattingen

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag

Mai bis Oktober 12 - 18 Uhr

November bis April 11 - 17 Uhr

Montag, Dienstag und Mittwoch geschlossen

●Kunstsammlungen der Ruhr-Universität

Universitätsstr. 150 - 44801 Bochum

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag und an Feiertagen 11 - 17 Uhr

Montags geschlossen

●Mühlenmuseum

Am Freibad 3 - 46539 Dinslaken

Öffnungszeiten:

Mühlenmuseum: ganzjährig sonntags 10:30 –

12:30 Uhr Wassermühle: Jeden ersten Samstag im Monat 10:00 – 13:00 Uhr

●Mahn- und Gedenkstätte Steinwache Dortmund

Steinstr. 50 - 44147 Dortmund

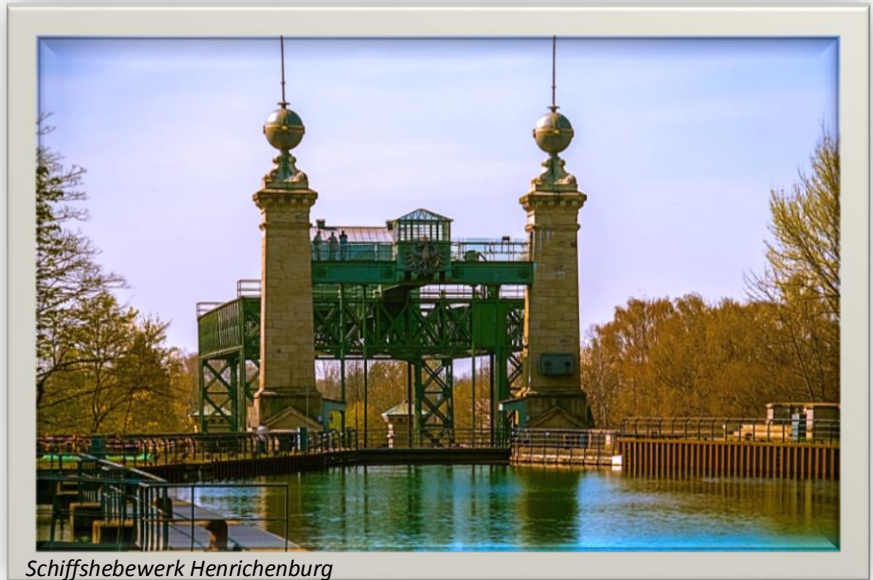
Öffnungszeiten:

Di - So und an Feiertagen 10 - 17 Uhr

●Alte Synagoge

Steeler Straße 29 - 45127 Essen

Öffnungszeiten: Di - So 10- 18 Uhr



Schiffshebewerk Henrichenburg

●Mineralien-Museum

Kupferdreher Straße 141 – 143 - 45257 Essen

Öffnungszeiten: Di - So 10 - 18 Uhr

●Kunstmuseum Gelsenkirchen

Horster Straße 5-7 - 45897 Gelsenkirchen

Öffnungszeiten: Di – So 11 – 18 Uhr

●Dokumentationsstätte "Gelsenkirchen im Nationalsozialismus"

Cranger Straße 323 - 45891 Gelsenkirchen

Öffnungszeiten: Di – Fr 10 - 17 Uhr an Feiertagen und während der Schulferien geschlossen

●Skulpturenmuseum Glaskasten Marl

Creiler Platz, Rathaus - 45768 Marl

Öffnungszeiten:

Fr bis Mi 11 – 17 Uhr

Do 11 – 20 Uhr

Montag geschlossen

●Das Historische Museum im Schloß Broich

Am Schloß Broich - 45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten: Sa und So 11 – 17 Uhr



Schloss Broich

Ausflugsziele kostenlos

●Botanischer Garten der Ruhr-Universität Bochum
Universitätsstraße 150 - 44780 Bochum

Öffnungszeiten:

April – September

9 – 18 Uhr (Gewächshäuser schließen um 17 Uhr!)

Oktober – März

9 – 16 Uhr (Gewächshäuser schließen um 15.30 Uhr!)

●Botanischer Garten Hamborn

Fürst-Pückler-Straße 18 - 47166 Duisburg

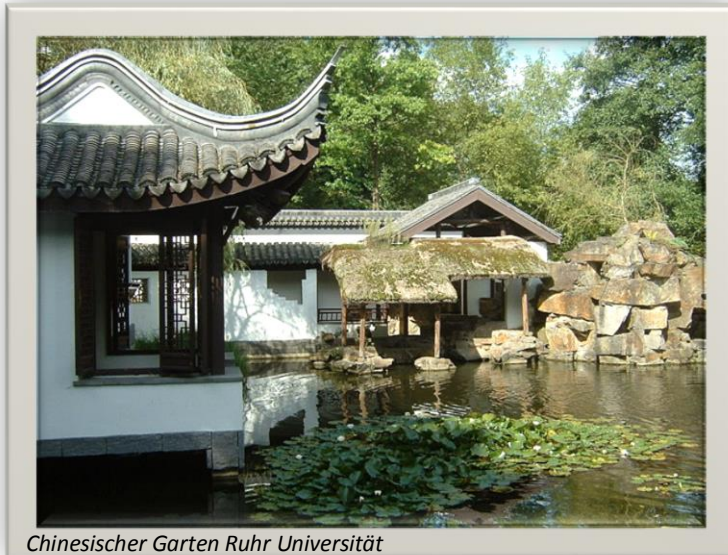
Öffnungszeiten Botanischer Garten:

8 Uhr bis zum Einbruch der Dunkelheit, jedoch nicht länger als 21 Uhr

Öffnungszeiten Orangerie und Aquarien:

Oktober - April: 8.00 - 15.30 Uhr

Mai - September: 8.00 - 18.30 Uhr



Chinesischer Garten Ruhr Universität

●Isenburg

Wanderparkplatz Isenbergstraße,
von dort ca. 25 Min. Fußweg

45529 Hattingen

Öffnungszeiten:

Die Burg ist ganzjährig zugänglich!

Das Museum ist an Sonn- und Feiertagen zu
folgenden Zeiten geöffnet:

April – Oktober, 15 - 17 Uhr

November – März, 14 - 16 Uhr

●Geologischer Garten Schulzentrum
Wiemelhausen

Querenburger Straße 1 - 44789 Bo-
chum

●Stiepeler Dorfkirche

Brockhauser Str. 72A - 44797 Bochum

Öffnungszeiten täglich (außer Montag):

April - September:

14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Oktober – März: ab 15. Oktober:

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Vorraum der Kirche täglich

von 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

●Botanischer Garten Duissern

Schweizer Straße 24 - 47058 Duisburg

Öffnungszeiten:

8 Uhr bis zum Einbruch der Dunkelheit,
jedoch nicht länger als 21 Uhr



Dorfkirche Stiepel

Wie schon erwähnt, kann hier nicht alles seinen Platz finden. Gibt es doch noch die Revierparks (Nienhausen in Gelsenkirchen/Essen, Wischlingen in Dortmund usw.), das ehemalige Gelände der Bundesgartenschau in Gelsenkirchen (Nordsternpark) und die vielen anderen städtischen Gartenanlagen im gesamten Gebiet zwischen Duisburg und Dortmund, die vielen Seen, die Ruhr und der Rhein-Herne Kanal. Natürlich würde sich die Redaktion über weitere Anregungen in dieser Richtung freuen und diese Vorschläge dann in einer weiteren Ausgabe der „Gelsenkirchener Kreuz-bundblätter“ veröffentlichen.

U.M.

Frauengesprächskreis – Freitags 15:30 - 17:00 Uhr

Das Frauentreffen im Job Cafe in der Neustadt hat seinen festen Platz gefunden. Alle 14 Tage (ungerade Wochen) treffen sich die Frauen zu Gespräch und Austausch. Sie haben gemerkt wie wichtig die festen Treffen und Gespräche sind. Dass sie eine Unterstützung sind in ihrem Vorsatz, ohne Suchtmittel zu leben. Miteinander vernetzt können die Frauen sich auch außerhalb der Gruppe treffen. Es wurden gemeinsame Unternehmungen geplant und man sorgt sich, wenn eine von ihnen nicht kommt. Auch ich freue mich jedes Mal, wenn ich zu den Treffen komme und die kleinen Veränderungen sehe. Der Anfang ist gemacht und wir freuen uns über jede Frau, die den Weg in die Gruppe findet.

Eure Karin Oerschkes

Treffen für Angehörige

Die Arbeit mit und für Angehörige in den Kreuzbundgruppen wird genauso ernst genommen wie die mit den erkrankten Personen. Denn auch die Angehörigen von süchtigen und suchtgefährdeten Menschen brauchen Hilfe und Unterstützung. Für Angehörige kann die Sucht eines nahe stehenden Menschen zu einer schweren Belastung werden. Das Leben mit einem Suchtkranken ist geprägt von Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, falschen Versprechungen, bis zu aggressivem und lieblosem Verhalten. Angst vor finanziellen Sorgen und Verlust des Arbeitsplatzes kommen dazu. Verbale, körperliche und sexuelle Gewalt sind keine Seltenheit.

Trotzdem bemühen sich die Angehörigen ihrem Leben eine Normalität zu geben, den Schein nach außen hin zu wahren. Dinge für die sie nicht zuständig sind, mit zu übernehmen. Das gilt besonders für

Frauen die sich oft stärker als Männer zur Hilfe und Fürsorge für andere verpflichtet fühlen.

Leider haben die meisten Gruppen nur wenige Angehörige. So auch eine Gruppe in Altenessen. Trotzdem möchten die Gruppenleiter ihren wenigen Angehörigen den Best möglichen Informationsfluss und Austausch bieten.

So entstand die Idee zu einem Treffen nur für Angehörige, damit diese sich austauschen und ihre Erfahrungen weitergeben können. Da ich diese Idee sehr gut finde und mich ein bisschen um den Bereich Familie als System" kümmer will, möchte ich dieses Vorhaben unterstützen.

Angehörigentreffen

Paul-Humburg Gemeinde Haus

Hövelmannstr. 75 – 45326 Essen

Dienstag 8. September 2015 – 18:00 Uhr

Karin Oerschkes



Termine 2015 (September bis Dezember)

11.09.		Stadtverband + Caritas	St. Josef Hospital GE-Horst
04.10.	10:00 Uhr	Vorstand – Planung Weihnachtsfeier und Caritas	Heiners GE-Horst
01.11.	15:00 Uhr	Bowlen (15,-€)	Bowl Treff Recklinghausen
06.11.		Vorstand	St. Josef Hospital GE-Horst
13.11.		Stadtverband	St. Josef Hospital GE-Horst
04.12.		Vorstand	St. Josef Hospital GE-Horst
13.12.	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier	St. Josef Hospital GE Horst

St. Elisabeth Hospital Erle – Station 5 – Tel.: 0209 7003 9351

September	Gruppe Buer 2	November	Gruppe Altstadt
Oktober	Gruppe Buer 3	Dezember	Gruppe Horst





Tipp – Computer & Technik

Fotos von der SD Karte gelöscht

Schnell ist es passiert, dass Bilder von der SD Karte der Kamera gelöscht sind. Der Schreck ist groß, aber es besteht in vielen Fällen noch die Möglichkeit, dass man an diese entfernten Fotos wieder herankommen kann.

Wie kann man gelöschte Fotos von SD Karte wiederherstellen und retten? Dies funktioniert mit sogenannten Recovery Tools, die man im Internet finden kann. Doch zunächst sollte

**T
I
P
P**

man den Datenspeicher aus der Kamera entfernen und erst einmal nicht mehr benutzen. Es kann sonst passieren, dass der freigegebene Speicherplatz durch weitere Bilder überschrieben wird und die gelöschten Fotos dadurch unwiderruflich verloren sind.

Welche Software und Tools helfen nun für die Wiederherstellung? Es gibt reichlich professionelle Programme, welche die Datenträger nach verloren gegangenen Fotos durchsuchen, die allerdings nicht ganz billig sind. Aber auch kostenlosen Software leistet fast die gleiche Arbeit, vor allem bei SD Karten ist sie ausreichend.

PhotoRec, Recuva und *PC Inspector File Recovery* sind Programme die man von chip.de oder computerbild.de downloaden und installieren kann. Die Programme sind in den meisten Fällen selbsterklärend und von daher einfach zu handhaben.

Zu suchen sind die Brückenwörter in der Mitte.

(Beispiel: Wasser-Fall-Studie) Das Lösungswort ergibt von oben nach unten gelesen einen Begriff aus der Suchtselbsthilfe.

Brückenrätsel

Lösungswort



Treib								Fieber
Hefe								Dose
Alt								Auge
Eis								Regen
Menschen								Theater
Fall								Hose
Tee								Land
Wasser								Tor
Ärzte								Diener
Feder								Kleid
Keller								Geld
Apfel								Beere

Der dumme Spruch:

Männer verfahren sich nicht,
sie kreisen ihr Ziel ein.



Wer zuletzt lacht...

Ein paar Irre fahren Auto. "Halt!" ruft einer plötzlich, als er eine Pfütze sieht, "der Bodensee!" Er klettert auf's Autodach und macht einen Kopfsprung. Als er wieder zu sich kommt, sagt er: "Alles klar, Jungs, wir können weiterfahren. Ist zugefroren!"

Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

Job Cafe GE – Neustadt Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen

Info Treff - 14 tägig montags 10:00 bis 12:00 Uhr ~ Rainer Siepmann, Tel.: 0209 / 27 11 05

Junger Kreuzbund – jeden 1. & 3. Montag 19:00 Uhr ~ Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41



Montag 19:00 Uhr
GE – Buer I
Peter Kampkötter 0209/ 3 13 00
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
kampkoetter@t-online.de
1.Stadtverbandsprecher



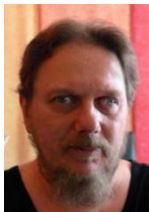
Mittwoch 19:00 Uhr
GE – Buer II
Frank Türk 0209/ 6 61 89
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
frank_tuerk@arcor.de



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



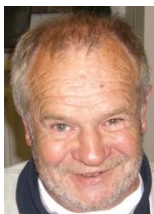
Donnerstag 19:00 Uhr
GE – Horst
Rita Kräft 0209/ 51 27 71
St Josef Hospital
Rudolf - Bertram Platz 1
2.Stadtverbandsprecherin



Montag 18:45 Uhr
GE – Neustadt
Rainer Siepmann 0209/ 27 11 05
Neustadttreff
Bochumerstr. 11
rainersiepmann@outlook.com



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



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

14 tägig Freitags von 15:30 bis 17:00 im JobCafe Bochumer Str. 9

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

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

