

Gelsenkirchener

No.59 / Januar 2016

Kreuzbündblätter

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

**Im November stand das Bowlingturnier in vielen Terminplänen ...
Und für Dezember natürlich die Weihnachtsfeier ...**

Harald, Werner & Karin waren für den Kreuzbund auf der Straße und Karin hat sich danach in Garath neu motiviert ...

Beiträge von Gruppenmitgliedern sind zu lesen ...

Und einige Termine für

2016

Mo	4 11 18 25	Mo	1 8 15 22 29	Mo	7 14 21 28	Mo	4 11 18 25
Di	5 12 19 26	Di	2 9 16 23	Di	1 8 15 22 29	Di	5 12 19 26
Mi	6 13 20 27	Mi	3 10 17 24	Mi	2 9 16 23 30	Mi	6 13 20 27
Do	7 14 21 28	Do	4 11 18 25	Do	3 10 17 24 31	Do	7 14 21 28
Fr	8 15 22 29	Fr	5 12 19 26	Fr	4 11 18 25	Fr	1 8 15 22 29
Sa	2 9 16 23 30	Sa	6 13 20 27	Sa	5 12 19 26	Sa	2 9 16 23 30
So	3 10 17 24 31	So	7 14 21 28	So	6 13 20 27	So	3 10 17 24
Mo	2 9 16 23 30	Mo	6 13 20 27	Mo	4 11 18 25	Mo	1 8 15 22 29
Di	3 10 17 24 31	Di	7 14 21 28	Di	5 12 19 26	Di	2 9 16 23 30
Mi	4 11 18 25	Mi	1 8 15 22 29	Mi	6 13 20 27	Mi	3 10 17 24 31
Do	5 12 19 26	Do	2 9 16 23 30	Do	7 14 21 28	Do	4 11 18 25
Fr	6 13 20 27	Fr	3 10 17 24	Fr	1 8 15 22 29	Fr	5 12 19 26
Sa	7 14 21 28	Sa	4 11 18 25	Sa	2 9 16 23 30	Sa	6 13 20 27
So	1 8 15 22 29	So	5 12 19 26	So	3 10 17 24 31	So	7 14 21 28
Mo	5 12 19 26	Mo	3 10 17 24 31	Mo	7 14 21 28	Mo	5 12 19 26
Di	6 13 20 27	Di	4 11 18 25	Di	1 8 15 22 29	Di	6 13 20 27
Mi	7 14 21 28	Mi	5 12 19 26	Mi	2 9 16 23 30	Mi	7 14 21 28
Do	1 8 15 22 29	Do	6 13 20 27	Do	3 10 17 24	Do	1 8 15 22 29
Fr	2 9 16 23 30	Fr	7 14 21 28	Fr	4 11 18 25	Fr	2 9 16 23 30
Sa	3 10 17 24	Sa	1 8 15 22 29	Sa	5 12 19 26	Sa	3 10 17 24 31
So	4 11 18 25	So	2 9 16 23 30	So	6 13 20 27	So	4 11 18 25

gibt es auch schon

Der Stadtverband und das Redaktionsteam wünschen allen Lesern & Leserinnen ein gesundes und gutes neues Jahr.

Joachim Ringelnatz

Der Briefmark

Ein männlicher Briefmark erlebte
was Schönes, bevor er klebte.
Er war von einer Prinzessin beleckt.
Da war die Liebe in ihm erweckt.

Er wollte sie wiederküssen,
da hat er verreisen müssen.
So liebte er sie vergebens.
Das ist die Tragik des Lebens!

Hanns Freiherr von Gumpenberg

Ein Jahr ist ...

Ein Jahr ist nichts, wenn man's verputzt,
ein Jahr ist viel, wenn man es nutzt.
Ein Jahr ist nichts; wenn man's verflacht;
ein Jahr war viel, wenn man es ganz durchdacht.
Ein Jahr war viel, wenn man es ganz gelebt;
in eigenem Sinn genossen und gestrebt.
Das Jahr war nichts, bei aller Freude tot,
das uns im Innern nicht ein Neues bot.
Das Jahr war viel, in allem Leide reich,
das uns getroffen mit des Geistes Streich.
Ein leeres Jahr war kurz, ein volles lang:
nur nach dem Vollen mißt des Lebens Gang,
ein leeres Jahr ist Wahn, ein volles wahr.

Sei jedem voll dies gute, neue Jahr.

Impressum:

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

Redaktionsteam:

Rainer Siepman ~ 0209 / 27 11 05 ~ rainersiepman@outlook.com

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

Aktionstag „Gemeinsam Barrieren abbauen“

Am Samstag dem 12.9.15 fand in GE Buer der Aktionstag „Gemeinsam Barrieren abbauen“ statt. Die Stadt Gelsenkirchen, die Arbeitsgemeinschaft der Gelsenkirchener Behindertenverbände und Selbsthilfegruppen, haben an diesem Tag die Möglichkeit, sich zu präsentieren und ihre Arbeit vorzustellen. Außerdem für mehr Selbstbewusstsein betroffener Menschen zu demonstrieren.

Die Hemmschwelle für ein Gespräch und Information ist immer noch zu hoch. Schön war es daher natürlich dass Besuch von Kreuzbundmitgliedern kam. Evelin und Kurt die es sich nicht haben nehmen lassen uns beim Aufbau zu helfen und später noch mal vorbei kamen, sowie der Vorsitzende und andere Mitglieder. Der Bürgermeister und Vertreter der Stadt schauten auch auf ein paar Worte vorbei.



Es wurde ein buntes Bühnenprogramm und viel Information geboten. Der Kreuzbund wurde mit Hilfe von Evelin und Kurt viele Jahre mit einem Infostand vertreten. In diesem Jahr war es den beiden aus persönlichen und gesundheitlichen Gründen nicht möglich an dieser Veranstaltung teil zu nehmen.

Ersatzweise haben Harald, Werner und Karin den Stand betreut. Leider waren Kreuzbund und Caritas weit voneinander aufgestellt. Zweckmäßiger wäre ein, zusammen stehen, gewesen. Es waren viele Menschen unterwegs aber die Suchtselbsthilfe gehört nicht unbedingt zu den stark gefragten Gruppen.

Auch machte sich der ständige Besuch der Selbsthilfe Kontaktstelle Gelsenkirchen bezahlt. Ein Schwätzchen mit Vertretern anderer Selbsthilfegruppen entschädigte für das wenige Interesse an dem Kreuzbund. Trotzdem werden wir im nächsten Jahr wieder dabei sein. Gummibärchen, Kugelschreiber und ein Alkoholfreier Cocktail sind ein kleiner Teil der Ideen, die an diesem Tag zusammen kamen. Mit Speck fängt man Mäuse, ob ein Getränk oder der Hinweis auf Alkohol in Lebensmitteln, ein Gespräch fördert, wir werden es sehen.

Der Verlierer

Die Sonne scheint durch das Fenster, es ist ein schöner Herbsttag doch er liegt auf seinem Bett, den Blick zur Decke gerichtet. Er denkt nach, was ist passiert. Was hat er falsch gemacht? Er fragt sich jeden Tag aufs Neue was passiert ist. Er weiß um die Krankheit, um die Tücken und Fallstricke die überall lauern. Er hat nicht auf sich aufgepasst, ist ins Stolpern geraten und ist auf die Nase gefallen. Das ist jetzt drei Wochen her. Es hat ihm gezeigt das er, auch wenn er noch so vorsichtig ist und Acht gibt auch wieder in die Falle tappen kann. Es ist eine Krankheit, ja es ist eine Krankheit. Die tägliche Routine im Krankenhaus gibt ihm Sicherheit, das Gespräch mit den Menschen auf der Station, die Gespräche mit Pflegekräften, Psychologen, den Ärzten, all das hilft ihm seine Situation besser zu verstehen. Sie geben ihm Trost aber die Vielzahl der Hilfesuchenden erlaubt es nicht auf ganz persönliche Dinge einzugehen, Fragen zu beantworten die er hat und die er sich zum Teil nicht traut zu stellen weil sie ihn beschämen. Es gibt Freunde, sie besuchen ihn und auch diese geben ihm zu verstehen, dass er nicht alleine dasteht. Trotzdem beschäftigt es ihn, diese eine Frage. Sie zermüht ihn, lässt ihn nachts nicht schlafen. Sie bereitet ihm Schmerzen, so starke Schmerzen das kein Mittel der Welt oder irgendeine Arznei diese Schmerzen lindern kann. Es sind die Gefühle die ihn übermannen, ihn kurzatmig und aufgeregt erscheinen lassen. Er verlässt das Krankenzimmer, geht in den Raucherraum. Nikotinschwaden schwängern die Luft, lassen kaum Platz zum atmen. Er nimmt sich eine Zigarette und zündet sie an. Gedankenverloren starrt er in den Aschenbecher. Der Fernseher ist eingeschaltet, Nachrichten flimmern über den Bildschirm, es ist nichts Erbauliches dabei, nichts was ihn weiterbringt in seinen Gedankengängen. Der Großteil der Zigarette verglüht im Aschenbecher, er mag schon gar nicht mehr rauchen, warum er trotzdem in den Raucherraum ging ist die Frage. Er blickt in stumme Gesichter, die Unterhaltungen sind oberflächlich und wenig zielführend, die Themen sind abgedroschen und irgendwie inhaltsleer. Er geht zurück auf sein Zimmer, legt sich auf sein Bett. Die Gedanken kreisen. Ist er wahrlich so ein schlechter Mensch? Was hat er getan das man ihn so plötzlich einfach vergisst? Wo sind die Menschen die ihm schon so oft die Hand gereicht haben und denen er schon so oft geholfen hat? Sie sind nicht da. Drei Wochen liegt er jetzt schon im Krankenhaus, kein Anruf, keine Nachricht, keine E-Mail. Das Handy schweigt ihn an, der Blick auf das Bedienfeld ist stetig, es bleibt jedoch stumm. Es sind so viele Mitglieder in der Gruppe, so viele Geschichten und Schicksale die er mit angehört und geteilt hat, so viele Sorgen Nöte und Ängste um die er weiß. Was ist daraus geworden? Was hat er so falsch gemacht? Was hat er denn getan? Er hat niemanden beleidigt, er hat nie zu jemandem irgendein böses Wort gesagt. Er war immer da wenn man ihn brauchte, hat seine Pflicht erfüllt und es wurde ihm gedankt. Er hat alles verspielt, alles verloren was er sich aufgebaut und erarbeitet hat. Er begreift zum ersten Mal im Leben was es wirklich heißt allein zu sein. Er war fast jeden Tag in der Kapelle unten, hat auch mit ihm gesprochen und ihn gefragt was er glaubt was richtig oder falsch wäre, eine befriedigende Antwort konnte auch er nicht geben. Was er jedoch fühlen lies war ein wenig stolz zuzulassen. Er darf und wird sich nicht abschreiben. Nein, er beginnt den Kampf aufs Neue. Er weiß das es Menschen gibt die an Ihn glauben und ihn noch brauchen, ihn, der so viel in seinem Leben schon richtig und auch so viel falsch gemacht hat. Er nimmt seinen ganzen Mut zusammen und greift zu seiner Tastatur, die Finger fliegen über die Buchstaben er schreibt und schreibt und schreibt. Es ist wie ein Wettlauf mit sich selber. Nein, er schreibt sich nicht ab. Er ist ein Mensch, ein kranker Mensch, dem es nicht egal ist ob ihn jemand für sein Handeln verurteilen oder anklagen möchte. Er hat seinen ureigenen Stolz. Er stellt etwas dar, das weiß er selber, nur hat diese Person einen Rückschlag erlitten, nach etlichen Schritten nach vorne ging es einen Schritt zurück für Ihn. Er kommt wieder auf die Füße, er weigert sich es anzunehmen dass seine Situation unabänderlich ist, er erwacht zum Kampf. Er ist bereit weiterzuarbeiten, an sich und an seinem Verstand. Er hat wieder etwas Neues dazugelernt, es sind gute Dinge die er neu erlernt hat und es gibt Dinge mit einem ganz bitteren Beigeschmack, Dinge die er eigentlich nicht erwartet hätte. Er wurde enttäuscht, schwer enttäuscht, gerade von den Menschen die um seine ureigenen Geheimnisse wissen, die er in sein ohnehin schon arg zerstörtes Vertrauen gezogen hat. Er weiß dass er diese Menschen auf immer verloren hat, er trauert. Eines ist ihm jedoch klar geworden. Er hält die Welt nicht an, auch ohne ihn dreht sie sich immer weiter, jeden Morgen geht die Sonne auf und bereitet auch für ihn den Tag. Es geht sowohl für die guten als auch die schlechten Menschen auf der Welt jeden Tag aufs Neue los. Er kann verzeihen doch er kann nicht aus seiner Haut das was ihm gegen den Strich geht, gegen seine Vorstellung von Moral, zu Papier zu bringen. Er hat nicht mehr die physische Kraft alles zu bekämpfen, er wählt die schärfste Waffe die ihm noch verbleibt, das "geschriebene Wort". Seine Wut legt sich, er tippt langsamer und endet schließlich. Das Schreiben hat ihn Kraft gekostet und trotzdem fühlt er sich jetzt besser. Morgen früh geht die Sonne auf, er wird wieder auf dem Bett liegen und an die Decke starren und seine Gedanken werden wieder kreisen, er hält die Welt nicht auf!

Name der Redaktion bekannt!

Selbstbestimmt leben
Wer zu sich selbst finden will,
darf nicht nach dem Weg fragen.
Watzlawick

Motivation, was treibt uns an

In Garath findet jedes Jahr eine Veranstaltung der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen statt. Es werden verschiedene Workshops angeboten. In diesem Jahr war das Hauptthema Motivation. Zum Beispiel, Gewaltfreie Kommunikation, Überlebensstrategien, Motivationshelfer und vieles mehr. Speziell gibt es auch ein Frauen und Männerforum. Bei den Männern ging es um „Väterliche Bindungsmuster und seine Auswirkungen auf uns heute“. Bei den Frauen um „Motivation zur Selbstbestimmung“. Als Mitglied des AK Frauen und Sucht hatte ich die Möglichkeit diesen Workshop zu begleiten. Geleitet wurde das Forum von Kirsten Kuhlmann, Dipl. Suchttherapeutin der Fachklinik St. Camillus Duisburg.

Als erstes ging es um Motivation, als Erklärung. Das Wort Motivation „Triebkraft“ kommt von dem lateinischen Verb „movere“ und bedeutet auch bewegen, antreiben. Es bezeichnet die emotionale und neuronale Aktivität des Menschen nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten. Beweggründe (Motive) die zur Handlungsbereitschaft führen, nennt man Motivation. Die Umsetzung von Motiven in Handlungen nennt man Volition oder Umsetzungskompetenz.

Was müssen wir tun für ein selbstbestimmtes Leben?

Wichtig ist es sich frei zu machen von äußeren Einflüssen denn Selbstbestimmt heißt auch, was möchte ich? Wer möchte ich sein? Wie möchte ich leben? Was ist mir wichtig?

Niemand kennt unsere Bedürfnisse wie wir selbst. Wir sollten mehr auf unsere innere Stimme hören, tun was für uns wichtig ist. Auch wenn wir auf Kritik stoßen. Wir entscheiden was richtig oder falsch ist. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl orientieren sich oft an den Maßstäben anderer Menschen. Wir können uns da selbst gut hinterfragen. Ich möchte gerne eine Sportart ausführen, mache ich was mir Spaß macht oder das was gerade schick ist. Schaue ich den Film, den ich sehen möchte oder den meiner Freundin. Besuche ich Veranstaltungen die angesagt sind, oder die mich interessieren. Gehe ich auf eine Party, obwohl ich zu so etwas keine Lust mehr habe, oder nur um dabei zu sein? Es läuft immer darauf hinaus, was will ich, was möchte ich tun. Je mehr wir uns von eingebildeten Zwängen und Menschen beeinflussen lassen und unseren eigenen Bedürfnissen zuwider handeln, um zu unzufriedener werden wir. Auch spielt die Angst vor dem Scheitern eine große Rolle. Aber auch das muss sein und von Mal zu Mal wird die Angst, vor etwas Neuem weniger und das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst. Somit auch unser Mut. Wir werden mit Fehlschlägen besser fertig.

Wir, die mit ihrer Krankheit leben und die Menschen, die mit einem Betroffenen zusammen leben, wissen um diese Angst. Wir müssen immer Rückschläge und Niederlagen mit einkalkulieren. Man muss oft hart an sich arbeiten, oft scheitert man, aber nur in dem Moment.

Menschen bereuen oft am Ende eines Lebens, das sie nicht den Mut hatten ein selbstbestimmtes Leben geführt zu haben. Nicht getan zu haben was sie für richtig und wichtig hielten, kein Abenteuer eingegangen zu sein.

Aber es ist nie zu spät.

Zum Ende noch ein Spruch von James Brown:

Was immer du im Leben tust, sei du selbst, sei anders.

Karin Oerschkes

NACHRUF



Wir können nicht verhindern,
dass der Tod einen Freund
aus unserer Mitte reißt.
Aber wir können sehr wohl verhindern,
dass der Tod die Erinnerungen
an diesen guten Menschen mitnimmt.

Wir trauern um

Hilmar Dippel

Hilmar war treuer und engagierter Weggefährte in unserer Kreuzbundgruppe Gelsenkirchen Horst. Seine großartige Willenskraft und sein überragender Optimismus zeichneten ihn aus und machten ihn zu einem beliebten, guten Freund.

Er verstarb am 12.08.2015 nach schwerer Krankheit.

Mit dem Tod von Hilmar Dippel verlieren wir einen geschätzten Vertrauten, der uns in guter Erinnerung bleiben wird. Sein Wirken für unsere gemeinsame Arbeit werden wir stets in Ehren halten.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Rita, seinen Kindern und Angehörigen.

Weggefährten des Kreuzbund Gelsenkirchen Horst

Ein paar Gedanken über Gemeinschaft

Manchmal erhalte ich aus unterschiedlichen Situationen heraus verschiedene Denkanstöße zu einem bestimmten Thema. Dann lässt mich das Thema oft nicht mehr los. Ihr kennt so etwas sicher auch. Kürzlich erging es mir mit dem Thema „Gemeinschaft“ so. Verschiedene Ereignisse im persönlichen Bereich und im Kreuzbund haben mich über Gemeinschaft nachdenken lassen. Mir stellten sich nach und nach Fragen dazu. Zum Beispiel: „Was ist eine Gemeinschaft?“, „Was macht sie aus?“, „Wozu ist eine Gemeinschaft gut?“ oder „Was vermag eine Gemeinschaft vielleicht auch nicht zu leisten?“. Mir fiel natürlich der Kreuzbund ein. Der Kreuzbund insgesamt ist eine Gemeinschaft. Die Gruppen im Kreuzbund sind auch Gemeinschaften. Mir fiel auch meine Familie ein. Meine Mutter, meine Brüder mit deren Familien, meine Kinder. Wir alle zusammen sind eine familiäre Gemeinschaft und jede Familie für sich ist ebenfalls eine eigene Gemeinschaft. Ich dachte auch an meinen Arbeitgeber. An das Unternehmen, die Abteilungen, die Teams, Projektgruppen und so weiter. Und als ich die Gedanken noch weiter fortsetzte, fielen mir plötzlich viel mehr Beispiele ein. Etwa Wohngemeinschaft, Lebensgemeinschaft, Fahrgemeinschaft, Spielgemeinschaft und so weiter.

Das schreit wohl nach einer Definition. Suchen wir im Internet oder im Lexikon nach dem Begriff „Gemeinschaft“, finden wir eine Vielzahl von Beschreibungen, Erklärungen oder Unterscheidungen. Aber so tiefgreifend wissenschaftlich möchte ich dieses Gedankenspiel hier gar nicht ausführen. Ganz stark vereinfacht auf das Wesentliche könnte man sagen: „Eine Gemeinschaft ist eine überschaubare soziale Gruppe, deren Mitglieder durch ein Zusammengehörigkeitsgefühl miteinander verbunden sind.“ In diesem Satz stecken ganz wichtige Bestandteile. Nämlich Gruppe, Zusammengehörigkeit und Verbundenheit.

Wir sind im Kreuzbund in Gruppen organisiert. Der Zweck der Gruppen ist die gegenseitige Hilfe, dauerhaft aus der Sucht auszusteigen. Aufgrund unserer Gemeinsamkeiten stellen sich das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Verbundenheit ein. Dies kommt uns zum Beispiel bei der Gruppenarbeit zu Gute. Wir arbeiten gemeinschaftlich an dem gleichen Ziel. Darüber hinaus unternehmen wir in unseren Gruppen Aktivitäten, damit wir lernen, ohne Suchtmittel Spaß und Freude im Leben haben zu können. Wir gehen zum Beispiel Bowlen, wir grillen gemeinsam, machen Ausflüge oder wir organisieren Sommerfeste oder Weihnachtsfeiern. Das macht nicht nur Freude, sondern es ist fester Bestandteil unserer Selbsthilfearbeit. Zudem stärken solche Aktivitäten unsere Gemeinschaft. Das „Wir-Gefühl“ wächst. Ich persönlich finde diese Stärkung der Zusammengehörigkeit oft noch wichtiger, als die Unternehmung als solche. Natürlich kann man sagen: „Ich bin Vegetarier, also gehe ich nicht mit zum Grillen.“ oder „Ich glaube nicht an den Weihnachtsmann, also gehe ich nicht zur Weihnachtsfeier.“. Das ist ja das gute Recht eines jeden Einzelnen. Gemeinschaft funktioniert aber nur dann gut, wenn jeder seine ganz persönlichen Interessen oder Einstellungen ruhig mal hinten anstellt. Wenn ich Vegetarier wäre, würde ich trotzdem zum Grillen gehen. Denn das Grillen ist doch nur der Anlass, der uns die Möglichkeit zum Zusammensein gibt. Und darauf kommt es an, nicht auf das Stück Fleisch, das ich vielleicht nicht mag.

In diesem Sinne wäre es doch toll, wenn wir unsere gute Gemeinschaft im Kreuzbund auch im Jahr 2016 weiter fortführen oder hier und da sogar noch etwas vertiefen könnten.

Euer

Werner Schehler



Der Kreuzbund Gelsenkirchen feiert Weihnachten

Am Sonntag den 13. Dezember feierten die Gelsenkirchener Kreuzbundmitglieder, Angehörige und Gäste die alljährliche Weihnachtsfeier.

Bereits am Samstag zuvor trafen sich Mitglieder der Gruppe Horst zum Einrichten und Dekorieren des Festraumes im St. Josef Hospital. Dazu wurden die Tische zurecht gerückt und mit Läufern, Blumen und Kerzen dekoriert. Auch ein schön gestaltetes Begleitheft wurde an den Plätzen zusammen mit den Servietten ausgelegt. Während die Damen mit dieser Arbeit beschäftigt waren, stellten die Herren den Weihnachtsbaum auf und schmückten ihn liebevoll. So war am Ende alles perfekt vorbereitet und die Vorfreude war groß.

Am Tag der Weihnachtsfeier trafen die Gäste dann nach und nach ein. Das Kuchenbuffet füllte sich mit den mitgebrachten, lecker gebackenen Sachen und es roch nach frischem Kaffee. Nachdem sich der Saal gefüllt hatte, sprachen die Stadtverbandsvorsitzenden, zuerst Peter Kampkötter und dann Rita Kräft, die Grußworte.



Alfred und Horst spielten auf ihrer Zither weihnachtliche Lieder und luden zum Mitsingen ein. So sangen die Anwesenden im Laufe des Programms immer wieder schöne Weihnachtslieder.

Weitere Beiträge der Gäste rundeten das Programm ab und ließen keine Langeweile aufkommen. Dies waren zum Beispiel ein Rollenspiel zum Thema Advent, eine Geschichte über ein Honigkuchenherz – gelesen von Rolf und ein Gedicht über den Advent – vorgetragen von Barbara.

Herzhaft gelacht wurde beim Auftritt des Bauchredners, Michael Walta, der zusammen mit seiner Puppe Hilde eine tolle Show darbot. Auch Jasmin und Guido aus dem Publikum durften als Rednerpuppen auf der Bühne fungieren. Da hatten nicht nur die Akteure ihren Spaß, sondern die gesamte Gesellschaft.

Wie jedes Jahr wurde auch diese Weihnachtsfeier wieder zum Anlass genommen, unsere Jubilare für die lange Mitgliedschaft im Kreuzbund zu ehren:



40 jähriges Jubiläum feierten Rita & Alfred Kräft, Mitglieder der Kreuzbundgruppe Horst.

20 jähriges Jubiläum feierten Anne Quacken, Mitglied der Kreuzbundgruppe Altstadt und Peter Kampkötter, Mitglied der Kreuzbundgruppe Buer 1.

Ein weiterer Höhepunkt war das Wichteln. Jeder Gast hatte ein anonymes Geschenk mitgebracht und im Geschenkesack gelegt. Beim Wichteln durfte sich dann jeder ein Geschenk aus dem Sack nehmen. Da war so manche Überraschung dabei und alle hatten ihren Spaß.

Nach dem Schlussgesang hielten Peter und Rita noch die Abschlussreden und verabschiedeten die Gäste. Die tolle Organisation und die vielen helfenden Hände haben diese Feier wieder zu einem schönen Erlebnis für die Teilnehmer gemacht.

12. Bowlingturnier der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

An Allerheiligen, den 01.11.2015 trafen sich wieder zahlreiche Mitglieder der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen nebst Angehörigen im Bowltreff Recklinghausen zum alljährlichen Bowlingturnier.

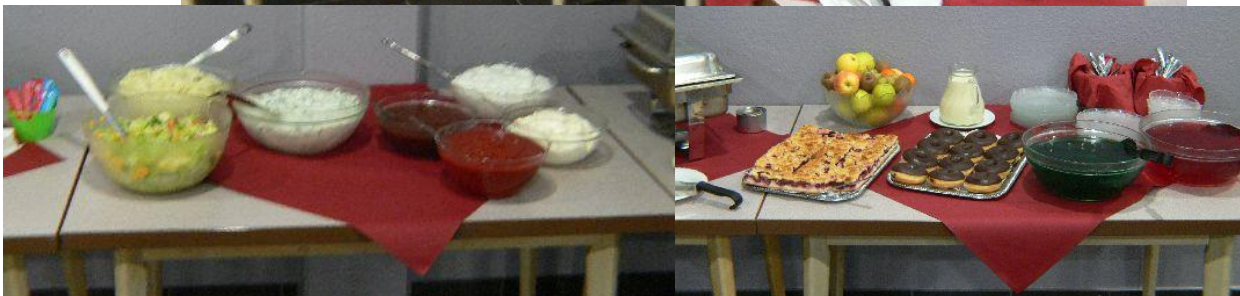


Gegen 15:00 Uhr startete das Turnier, jede Mannschaft spielte 3 Spiele.

Pins fielen im Sekundentakt, ab und an wurde auch nur die Rinne benutzt und zwischendurch gab es immer wieder mal kleine Sonderpreise.

Die Preise wurden von Fielmann, Trink & Spar, der Gladbecker Glückauf Apotheke (Inh. Tobias Petri), der Stadtparkasse Gladbeck, der Volksbank Gelsenkirchen und Hago Werbemittel (aus Königsbrunn) zur Verfügung gestellt.

Es wurde wieder mal ein lustiger, unterhaltsamer Nachmittag. Nachdem dann der letzte Pin gefallen war wurde die Wettkampfstätte gewechselt, von der Bowlingbahn ging es an das American Buffet



Alle Teilnehmer warteten danach gespannt auf die Auswertungen und Siegerehrungen.



Bei den Damen räumte Eleonore Fries die meisten Pins ab, bei den Herren war Günther Gehrke der Sieger.

Nicht nur die jüngeren Teilnehmer gaben alles, auch Lore war wieder voll dabei



Ein dickes Dankeschön an Evelin & Kurt, die das Turnier wieder mal perfekt organisiert hatten. Am 06.11.2016 findet das nächste Turnier statt.

Termine 2016

08.01.	Vorstand
15.01.	SV
04.03.	Vorstand
11.03.	SV
06.05.	Vorstand
13.05.	SV
08.07. 10.00 Uhr	Vorstand Hof Holz mit Caritas und SV Bochum
15.07.	SV für alle
24.07. 11:00 Uhr	Hof Holz Grillen mit SV Bochum + Caritas € 15.00 / Person
02.09.	Vorstand
09.09.	SV + Caritas
02.10. 10:00 Uhr	Vorstand Planung / Weihnachtsfeier und Caritas Heiners in Horst
04.11.	Vorstand
06.11. 15:00 Uhr	Bowling Recklinghausen Bowl Treff € 15,00 je Pers.
11.11.	SV
02.12.	Vorstand
11.12. 15.00 Uhr	Weihnachtsfeier

Erle Station 5 0209 7003 9351

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

Auflösung Rätsel letzte Ausgabe

Treib				J	A	G	D	Fieber
Hefe		B	R	O	T			Dose
Alt	G	L	A	S				Auge
Eis			R	E	G	E	N	Regen
Menschen			A	F	F	E	N	Theater
Fall		W	I	N	D			Hose
Tee				E	I			Land
Wasser			B	U	R	G		Tor
Ärzte		K	A	M	M	E	R	Diener
Feder			B	A	L	L		Kleid
Keller		K	I	N	D	E	R	Geld
Apfel	W	E	I	N				Beere

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
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

**14 tägig Freitags von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr im
Jobcafe Bochumerstr. 9 in 45879 Gelsenkirchen**

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

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

