

No. 60 / Juli 2016

Gelsenkirchener **KREUZZBUNDBLÄTTER**

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

	Seite
Impressum	1
Inhalt	1
Kreuzbund	1
Tag der Selbsthilfe	2
Hamburg Tierisch	3
Seminarreise Bestwig	5
Ritas Lebenslauf	7
Wandern für die Seele	9
Kurt und Evelins Hochzeit	10
Alltagsdroge Alkohol	11
Rätseln und Spaß	13
Termine	14

Übrigens:

Wichtig ist nicht, wer du warst,
wichtig ist vielmehr, wer du jetzt bist!

Danke

Wir bedanken uns bei allen, die an der
Erstellung dieser Ausgabe unserer
Zeitung mitgewirkt haben!



Kreuzbund

Kreuzbund ist wichtig, um den Absprung zu schaffen.

Kreuzbund ist wichtig, um zu lernen wieder zu lachen.

Kreuzbund ist wichtig, zu trainieren, nicht mehr zu trinken.

Kreuzbund ist wichtig, dem Leben wieder zuzuwinken.

Kreuzbund ist wichtig, zu erkennen,
schlechte Erlebnisse beim Namen zu nennen.

Kreuzbund ist wichtig, wieder positiv zu denken
und den Anderen ein Lächeln zu schenken.

Kreuzbund ist wichtig, meinem Partner die Hand zu reichen
- wir halten zusammen, ein gutes Zeichen.

Kreuzbund ist wichtig, sich zu akzeptieren
und sich gegenseitig, zu respektieren.

Kreuzbund ist Trauer, Freude, Tränen und Leid,
Spaziergang, Fahrten, Zuwendung und Zeit.

Alles in Allem, so kann es nur sein,
ohne Gruppe ist das Trocken bleiben schwerer.

Du bist a l l e i n

Suchen, was Dir gut tut.

Rita

Impressum:

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

Redaktionsteam:

Karin Oerschkes	Tel.: 02 09 / 49 69 41	E-Mail: karinoerschkes@gmx.de
Werner Schehler	Tel.: 02 09 / 14 97 01 48	E-Mail: e-mail@werner-schehler.de
Rainer Siepmann	Tel.: 02 09 / 27 11 05	E-Mail: rainersiepmann@outlook.com

Die Selbsthilfe - Kontaktstelle Gelsenkirchen stellt sich vor

Wir Menschen wünschen uns für unser Leben Gesundheit und Aktivität. Ein hohes Gut, das uns viele Privilegien verschafft. Arbeit, soziale Absicherung und Mobilität. Nicht nur wir von der Suchtselbsthilfe wissen, wie schnell sich alles wenden kann. Plötzlich tritt eine Abhängigkeit oder eine schwere Erkrankung ein. Wir haben in Deutschland eine gute medizinische Versorgung, die vieles auffängt, sich mit langer Nachsorge aber nicht beschäftigen kann. Viele Erkrankte und Abhängige brauchen jedoch auch nach ihrer Behandlung und Nachsorge weitere Betreuung und Ansprache. Da das auch ein Sozialstaat nicht leisten kann, kommen die Selbsthilfegruppen in den Fokus des Erkrankten. Gut ist es, dass die Sozialverbände erkannt haben, wie wichtig die Selbsthilfe für die jeweiligen Menschen ist und die Arbeit der einzelnen Selbsthilfeverbände unterstützt.

Der Paritätische Gelsenkirchen organisiert als Fachbereich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen. Frau Augustin-Sayin und Frau Rosenthal sind dort erfahrene Ansprechpartnerinnen. Die beiden Dipl. Sozialarbeiterinnen sind engagiert, finden immer einen Weg und halten die einzelnen Gruppen durch regelmäßige Treffen im Kontext. Jedem ist es so möglich, mehr über die Arbeit und auch die jeweiligen Erkrankungen zu erfahren. Sich austauschen zu können und zu sehen wie andere Verbände und Gruppen arbeiten.

Um die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen und der Selbsthilfegruppen noch

besser darzustellen, haben Frau Augustin-Sayin und Frau Rosenthal mit Unterstützung der Gruppen einen

Informationstag geplant. Dieser wird am 03.09.2016 in Gelsenkirchen Mitte stattfinden. Den beiden Sozialarbeiterinnen ist es gelungen das Hans Sachs Haus für diesen Tag zu ordern. Die einzelnen Gruppen haben dann die Möglichkeit sich an Ständen zu präsentieren



und sich vorzustellen. Es wird auch ein kleines Bühnenprogramm geben und eine Moderation. Hinter dem, was sich hier so einfach liest, verbirgt sich viel Arbeit. Zeitpunkt, Sicherheitsmaßnahmen, Brandschutz, Begehrbarkeit, Programm, Flyer, Zeitungsbericht und noch vieles mehr. Da haben Frau Augustin-Sayin und Frau Rosenthal ganze Arbeit geleistet.

Auch die Vertreter der einzelnen Selbsthilfegruppen haben mit Ideen und ihren Möglichkeiten die Vorbereitungen unterstützt.

Wir alle, die an den Vorbereitungen beteiligt waren, wünschen uns ein reges Interesse und viele Besucher. Wieder eine Möglichkeit in



Hans-Sachs-Haus in Gelsenkirchen Mitte

Gelsenkirchen unsere ehrenamtliche Arbeit zu präsentieren. Auch wenn die Suchtselbsthilfe gerne übersehen wird, so wissen wir schon wo wir stehen und wie wichtig unsere Arbeit ist. Und wie heißt es da:

**„Wer sich nicht zeigt,
wird auch nicht gesehen!“**

Karin Oerschkes

Hamburg Tierisch

Im Mai waren Beate und ich einige Tage in Hamburg, der Zoo (Tierpark Hagenbeck) und eine Tagestour zur Nordsee waren Hauptteil unseres Programms. Hamburg selbst sollte natürlich auch nicht zu kurz kommen, in der Stadt wollten wir uns auch ein bisschen umsehen. Da das Wetter auch mitspielte konnten wir unsere Pläne auch gut umsetzen.



Der Tierpark ist toll, uns gefällt besonders dass man seine Wege gehen kann wie man möchte. Also keine Rundkurse wie z.B. im Zoo. Es gibt genügend Ruhezonen und jede Menge Büdchen an denen man Essen & Trinken bekommt.

Für 30 € kann man sogar einen Grillplatz mieten und sich selbst versorgen ...



Natürlich gibt es auch Führungen und zu bestimmten Zeiten Tierfütterungen. Die verschiedenen Gehege sind relativ groß und scheinbar ausreichend für die Tiere. Lediglich der Leopard fühlte sich nicht wirklich gut in seinem *Käfig* - aber vielleicht waren einfach zu viele Menschen in seiner Nähe und er noch nicht gefüttert ;)

Zum Abschluss sind wir noch in das Tropenhaus (muss extra bezahlt werden) und haben jede Menge exotische Tiere sehen können. Vögel, Reptilien, Echsen und jede Menge Fische.

Hagenbeck ist im Großen und Ganzen okay, aber 30 € (Park & Tropen) pro Person ist auch eine Menge Geld





Immer wieder faszinierend sind die Landungsbrücken bzw. der Hafen. Riesige Containerschiffe, kleine Schlepper und dazwischen die Fähren und die Rundfahrtschiffe ... macht Spaß sich das alles anzugucken ...

In Hafennähe gibt es das Automuseum Prototyp, nicht sehr groß aber einen Besuch wert wenn man sich für das Thema interessiert. Für 8,50 € knapp an der Schmerzgrenze.



Uns haben die paar Tage in Hamburg gut gefallen, der Tagesausflug nach Büsum war auch okay da das Wetter mitspielte. Allerdings ist Büsum auch ein Touristen Magnet, Hafen und die Altstadt sind sehr gut besucht und auch am Strand ist man nicht alleine ...

Rainer

Seminarreise nach Bestwig

Vom 19.05. bis 22.05.2016 stand bei uns, in der Gruppe Horst, wieder die alljährliche Seminarreise an. Mit insgesamt 13 Weggefährten sind wir nach Bestwig gefahren.



Traditionell trafen wir uns nach der Anreise als erstes im Café Liese in Ostwig. Dort hatten wir die Möglichkeit, uns bei Kaffee und Kuchen „seelisch und moralisch“ auf das anstehende Seminar einzustimmen. Das Café ist nicht weit vom Tagungsort, dem Bergkloster Bestwig, entfernt. Nach dem Kaffee ging es dann dorthin zum Einchecken. Bis zum Abendbrot war nach Erhalt der Zimmerschlüssel noch ausreichend Zeit zum Beziehen der Zimmer und um sich etwas umzusehen.

Das Bergkloster Bestwig liegt in einer herrlichen Gegend des Hochsauerlandkreises am südlichen Hang des Ruhrtales. Das Kloster beherbergt die Schwestern der Heiligen Maria Magdalena Postel.

Es bietet schlichte, aber dennoch komfortable Zimmer für die Gäste, abwechslungsreiche und wirklich sehr leckere Vollverpflegung sowie gut ausgestattete Tagungsräume. Der schöne Garten oder die liebevoll eingerichteten Aufenthaltsräume bieten Gelegenheit zum Unterhalten, Spielen, Lesen oder Relaxen. Natürlich gibt es in der Kapelle des Klosters, in der Krypta oder im Meditationsraum auch Möglichkeiten sich spirituellen Momenten hinzugeben.

Bei der Tagung, die wir gleich am Abend nach der Anreise begonnen haben, bearbeiteten wir verschiedene Themen rund um unsere individuellen Geschichten.



Unsere Lebensläufe als Collagen

So hat beispielsweise jeder in einer Praxisübung eine Collage angefertigt, welche die wichtigsten Stationen der persönlichen Lebensläufe zeigen (ein Beispiel einer solchen Collage ist im nachfolgendem Artikel näher beschrieben). Jeder hat dann sein Ergebnis der Arbeit der Gruppe präsentiert. Diese Übung ermöglichte es uns, dass wir uns mit den Schwerpunkten unseres bisherigen Lebens und zugleich mit den Wünschen für die Zukunft auseinandersetzen konnten. Die daraus resultierenden Gespräche und Diskussionen waren überdies noch eine besondere Vertiefung.

Natürlich haben wir auch Aktivitäten in der Freizeit unternommen. An einem Nachmittag sind wir nach Meschede an den Henneausee gefahren. Dort haben wir bei herrlichem Wetter eine, im wahrsten Sinne des Wortes, sehr lustige Bootsfahrt unternommen. Wir tranken Kaffee und alberten unbeschwert herum. So konnten wir zum Beispiel trotz intensiver Ausschau einfach keine Wale, Delphine oder

Haie sichten. Damit haben wir genau das gelebt, wofür der Kreuzbund steht: Ohne Alkohol oder sonstige Drogen am Leben teilhaben, fröhlich feiern und das Leben genießen.

Bemerkenswert ist noch, dass unsere Weggefährtin Susan, die kürzlich unter tragischen Umständen ein Bein verloren hat, Dank der Fürsorge aller Gruppenmitglieder an dieser Fahrt und an allen Aktivitäten teilnehmen konnte. Ihre Freude darüber war deutlich zu sehen und zu spüren. Alle packten bei jeder Gelegenheit mit an.



Das Bergkloster von oben, Quelle: www.smmmp.de

Sei es beim Rollstuhl schieben, ziehen oder tragen oder bei sonstigen Hilfestellungen. Besonders unsere Inge hat sich für Susan toll eingesetzt und bezog mit Susan gemeinsam ein Doppelzimmer, damit sie auch dort stets Unterstützung hatte.

Das Seminar war von unserer Gruppenleiterin Rita rundum gut organisiert und durch die aktive Teilnahme aller Weggefährten an den Aktionen, schließlich sehr erfolgreich. Jeder konnte aus der intensiven Arbeit etwas für sich mitnehmen.

Insgesamt haben wir uns alle noch besser kennengelernt und das schätzen wir für unsere wöchentliche Gruppenarbeit als sehr wertvoll ein. So haben wir dann dem Satz „Nach der Reise ist vor der Reise“ entsprechend, für 2017 schon wieder ein Zimmerkontingent im Bergkloster reserviert. Die Vorfreude hat begonnen!

Euer Werner Schehler
Gruppe GE-Horst

Mein Leben, in Wort und Bild

Von Rita Dippel, erstellt bei der Seminarreise in Bestwig im Mai 2016

Ich hatte keine schöne Kindheit, weil mein Vater ständig Alkohol getrunken hat und es viel Streit in unserer Familie gab. Das Schlimmste was ich mit meinem Vater erlebt habe, geschah nachdem ich ihn erwischt habe, wie er im Schwimmbad eine fremde Frau geküsst hat. Das habe ich meiner Mutter erzählt. Daraufhin kam es zu einem heftigen Streit und mein Vater hat mich und meine Mutter geschlagen. Meine Mutter ist dann mit mir gemeinsam im Nachthemd zur nächsten Polizei geflüchtet, wo wir Schutz erhielten.

Auch in der Schule hatte ich viele Probleme. Ich wurde zum Beispiel ständig wegen meiner Figur gehänselt. Darunter habe ich natürlich sehr gelitten und je mehr ich gelitten habe, desto mehr habe ich gegessen und so wurde ich immer dicker.

Nach der Schule wollte ich eigentlich eine Ausbildung zur Frisöse machen, habe aber keine Lehrstelle gefunden. Dann habe ich zunächst bei Plus als Verkäuferin gearbeitet. In dieser Zeit habe ich Hilmar kennengelernt und später geheiratet. Kurz danach bin ich schwanger geworden. Aber das erste Kind habe ich leider verloren. Dies lag wohl daran, dass ich auf der Arbeit ständig dazu gezwungen wurde, schwer zu heben, obwohl ich schwanger war.

Wir haben dann später zwei Söhne bekommen und ich habe auch wieder angefangen zu arbeiten.



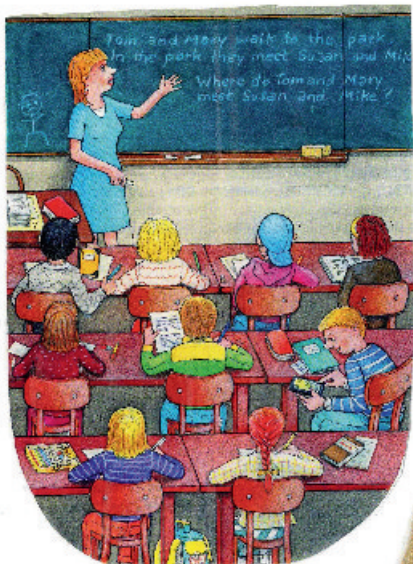
Rita Dippel

Ich bekam eine Stelle als Reinigungskraft in der Kindertagesstätte, wo auch meine Kinder waren. Diesen Beruf übte ich dann 22 Jahre aus. Dies war zeitlich eine gute Ergänzung zum Beruf meines Mannes, weil so immer

jemand zu Hause bei den Kindern war. Allerdings trank mein Mann auch viel Alkohol und er war häufig betrunken. Auch bei uns gab es deswegen häufig Streit und Spannungen in der Familie. Nachdem ich vor fast 20 Jahren aufhörte zu rauchen, habe ich noch mehr zugenommen, bis es mir schließlich zu viel wurde. Dann habe ich eine Radikalkur gemacht und innerhalb eines halben Jahres 40kg abgenommen. Das Gewicht konnte ich bis heute halten.

Ein weiterer herber Schlag für mich war der Tod meiner Mutter. Sie ist nur 60 Jahre alt geworden.

Irgendwann haben mein Mann und ich unsere Liebe zum Eishockey entdeckt. Zu Meisterschaften sind wir zum Beispiel mit dem Reisebus bis Berlin gefahren. Auch sonst sind wir ständig zum Eishockey gegangen. Jedoch hat Hilmar dies immer mehr nur zum Saufen genutzt, so dass ich nicht mehr mitgegangen bin. Er ist dann noch eine



Meine Schulzeit war für mich
der Horror, weil ich wegen Übergewicht
gemobbt wurde.



Ich habe immer gerne
gegessen, deshalb auch mein
Übergewicht



In meiner Ehe stand immer
Alkohol auf dem Tisch



Auf meine Ungerechten
Kinder habe ich mich
riesig gefreut

Das Extra zu
schwangerschaft
d Baby
in 9 Monaten zum Glück
Körper: perfektes Training
für frisch geborene Mütter
für frisch geborene Mütter
einfach selber gemacht



Eisbaufahren war ein
gemeinsames Hobby
zwischen Hilmar und mir.



Ganz stolz war ich
als ich 40 kg abgenommen
habe

Nach Hilmars
Alkoholentzug
ist unsere Liebe
wieder aufgeflammt

Aber es ist durch die
Krankheit über-
schattet worden.

Aber
gemeinsam
waren wir
stark.

Für die Zukunft erwarte
ich Glück, Gesundheit
und das ich noch viel
erlebe.

Aber um meisten wünsche
ich mir das ich mit
vielen Dingen erst mal
abschließen kann.

Zeit lang alleine gegangen aber irgendwann ist
dieses Hobby bei uns ganz eingeschlafen.

Bei jedem Arztbesuch wurde Hilmar auf den
Alkoholmissbrauch hingewiesen und darauf, dass
er mit dem Trinken aufhören müsse. Ich wollte
auch unbedingt, dass er aufhört zu Trinken und
wurde manchmal regelrecht hysterisch und habe
ihn angeschrien. Wir haben uns irgendwann fast
nur noch gestritten und immer weiter
auseinandergelebt. Wir waren schließlich wie
Bruder und Schwester, die zusammen wohnten.

Durch diese Umstände bin ich irgendwann in eine
schwere Depression geraten. Ich war drei Mal für
9 Wochen in einer Tagesklinik in Erle und dann
noch einmal in einer Reha im Tecklenburger Land.

Hilmar hatte körperlich und gesundheitlich schon
stark abgebaut, bis er nach und nach merkte, dass
er doch etwas ändern muss. Schließlich hat er sich
zu einer Entgiftung entschieden und sich in der
Erler Klinik angemeldet. Dort war er drei Wochen.
Im Anschluss daran ging er noch für 13 Wochen in

eine Langzeittherapie. Dort wurde ihm geraten, in
eine Selbsthilfegruppe zu gehen, was er erst nicht
wollte. Aber ich habe angeboten, mit ihm
zusammen zu gehen. Deshalb haben wir etwas
gesucht, wo Abhängige und Angehörige
zusammen hingehen können. So sind wir an den
Kreuzbund gekommen.

Seit dem Alkoholentzug waren wir nicht mehr
Bruder und Schwester sondern unsere Liebe ist
neu aufgeflammt. Dann sind wir auch das erste
Mal alleine in den Urlaub gefahren. Vorher kannte
ich überhaupt keinen Urlaub.

Aber dann, nach nur eineinhalb Jahren ist unser
neues, glückliches Leben von der schweren
Krankheit meines Mannes überschattet worden,
die Februar 2015 diagnostiziert wurde.
Gemeinsam waren wir stark und wir haben
während des Krankheitsverlaufes eng zusammen
gehalten. Dennoch ist er noch im August des
gleichen Jahres gestorben.

Ich gehe jedoch weiter zur Kreuzbundgruppe in

Horst und fühle mich dort bestens aufgehoben. Aus der Gruppe nehme ich meine Kraft die Trauer und alle Schwierigkeiten zu überwinden. Dort habe ich Ansprechpartner, die wissen wovon ich rede und mir deshalb immer gut helfen können.

Von der Zukunft erwarte ich Glück und Gesundheit für mich. Zunächst muss ich noch die Trauer verarbeiten und mit vielen Themen abschließen, aber dann hoffe ich, noch viele schöne Dinge erleben zu können.

Rita Dippel



Wandern für die Seele

Ich bin dann mal weg...

Nach einer Entgiftung und erfolgreichen Langzeittherapie kommt oft der Moment des, was mach ich mit meiner neu gewonnen Zeit. Wie fülle ich die Stunden, die ich sonst mit der Beschaffung von Konsummitteln und mit dem Verwerten Dieser, verbracht habe? Wenn die Freunde aus der Suchtzeit nicht mehr wirklich passen? Wenn man allein lebt, keine große Familie hat? Da ist es ganz wichtig einen Ausgleich zu finden. Es gibt viele Möglichkeiten, von Selbsthilfe, Ehrenamt, ZWAR Gruppen bis zu sich einen Hund anzuschaffen oder Sport. Ein sehr schöner Sport ist das Wandern. Wandern kann man bis ins hohe Alter. Man bewegt sich, gut für unseren Körper, hat frische Luft um durchzuatmen, sieht schöne Gegenden, Farben

und Gerüche die unserer Seele Balsam bieten.

In der Zeit als Frauenbeauftragte habe ich immer versucht den Frauen im DV etwas neben Gruppe und anderen Aktivitäten innerhalb des Stadtverbandes zu bieten. Auch Wandertage gehörten dazu. Jetzt hat sich mit Ina Rath, einer unserer Referentinnen noch mal etwas neues geboten. Da es Inas Herzenswunsch ist, mal mit einigen Weggefährtinnen ein Wanderwochenende zu machen, hat sie nun ein Angebot erstellt. Und da es auch einer meiner Herzenswünsche ist, unterstütze ich das so gut ich kann.

Ich selbst mache gerne eine Wandertour, sei es mit dem Alpenverein oder meinem Schwager. Wir haben ganz in der Nähe wunderbare Klein-

ode gefunden und auch wenn es mal anstrengend wird, am Ende ist man mehr als zufrieden.

Wenn eine der Frauen Lust hat, an unserer Tour teilzunehmen, kann sich bei mir melden. Das Wochenende wird Mitte Oktober stattfinden.

Eine offizielle Einladung wird noch über die Geschäftsstelle verschickt.

Karin Oerschkes

Niemand hat es mehr geglaubt, nach 21 Jahren haben wir uns getraut!

Die Trauung erfolgte im Standesamt im Gladbecker Rathaus. Mit Freunde und Verwandte fing für uns ein neuer Lebensabschnitt an.

Der KB Stadtverband Gelsenkirchen, vertreten durch, Peter Kampkötter und Rita Kräft waren zu unserer Freude auch gekommen.



Sehr schön war auch die anschließende kleine Feier bei Hof Holz. Mit dem Kofferraum voller Blumen und Geschenke fuhren wir glücklich und zufrieden nach Hause.



Auch mit Trauschein hat sich für uns nichts geändert, nicht einmal die Namen.

Auf diesem Wege möchten wir uns bei allen Gratulanten recht herzlich bedanken.

Kurt Boehme & Evelin Gollan



Alltagsdroge Alkohol

Im Fernsehen...

...waren wir mit unserer Gruppe Horst zwar nicht, aber immerhin haben wir es schon bis auf YouTube geschafft!

„Früh übt sich, wer ein guter Trinker werden will!“, lautet der Eingangssatz der Beschreibung des YouTube-Films „Alltagsdroge Alkohol: Wann wird es gefährlich?“. Im Rahmen einer Praxisarbeit haben die drei Studenten Lena Görgens, Louis Huselstein und Cedric Sporkert der Westfälischen Hochschule diesen Film für das Projekt proVo erstellt. proVo ist ein YouTube Kanal des Instituts für Journalismus und PR dieser Hochschule. Im



Rahmen des Projektes werden kritische Filmbeiträge zu aktuellen gesellschaftlichen und politischen Themen erstellt, die sich vorwiegend an Jugendliche und junge

Erwachsene wenden. Filme zu Themen wie Freiheit vs. Sicherheit, Spielsucht, Datenschutz, Integration oder eben auch Suchtthemen und viele mehr, sind auf dem Kanal zu finden. Getreu dem Motto „Wenn wir uns mit einem Thema beschäftigen, dann richtig.“, haben sich die Studenten zum Thema Alkoholsucht wohl gedacht, „Lass uns mal mit denen reden, die wirklich wissen, worum es geht!“. So kam es dann zu einer Anfrage bei unserem Stadtverband Gelsenkirchen, ob eine Filmreportage über unsere Selbsthilfearbeit machbar wäre. Bei der Diskussion darüber hat man dann die Gruppe Horst in Erwägung gezogen. Unsere Gruppenleiterin, Rita Kräft, hat dieses Thema dann mit uns in der Gruppe besprochen.

Wir diskutierten die Frage aus verschiedenen Blickwinkeln. Immerhin ist eine Selbsthilfegruppe eine geschützte, sichere Zone, in der die Mitglieder die Möglichkeit haben sollen, sich öffnen zu können. Und zwar ohne befürchten zu

müssen, dass Gesprächsinhalte nach draußen gelangen. Verschwiegenheit, Anonymität und Diskretion sind hohe Werte unserer Selbsthilfearbeit. Ein Film über unsere Gruppenarbeit, der im Internet erscheinen soll, wäre das genaue Gegenteil. Andererseits ging es aber um eine gute Sache. Oder besser gesagt, um mindestens zwei gute Sachen: Nämlich um Aufklärung über Alkoholismus sowie Präventionsarbeit bei unserer Jugend einerseits und um die Unterstützung von jungen Studierenden, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen wollen, andererseits. Dies war schließlich für unsere Zusage ausschlaggebend. Die Anonymität sollte gewahrt werden, indem einzelne Mitglieder in dem Film nicht erkennbar dargestellt werden.

Nachdem dies geklärt war, kam es recht schnell zu dem Termin an einem Gruppenabend. Dazu haben Rita und ich zunächst ein Vorgespräch mit den Studenten in einem separaten Raum geführt. Die Drei erschienen mit professioneller Filmausrüstung und wir klärten kurz einige organisatorische Punkte. Dann stellte Louis vor der Kamera tiefgreifende Fragen an Rita. Warum werden Menschen süchtig, wie kommen sie aus der Sucht heraus und was können sie tun, um nicht rückfällig zu werden? Dieses Interview prägt den Beginn des fertigen Films und leitet sehr emotional in das Thema ein.





Schnappschuss aus dem Film „Alltagsdroge Alkohol: Wann wird es gefährlich?“. Die Gruppenmitglieder sind bewusst unscharf dargestellt.

Danach ging es mit dem Filmteam in den Gruppenraum. Hier waren schon alle im Stuhlkreis versammelt und ganz aufgeregt.

Louis reihte sich auf einem Stuhl in unseren Kreis ein und Lena und Cedric nahmen immer wieder unterschiedliche Positionen ein, um das Geschehen aufzunehmen.

Die Sitzung begann mit der üblichen Eröffnungsrunde und dann ging es um unser ehemaliges Trinkverhalten und den Ausstieg. Auch unsere drei Studenten wurden in die Diskussion mit einbezogen und siehe da, hier wird wohl auch gerne mal einer über den Durst getrunken. Als wir nachbohren finden wir heraus, dass schon gewisse Häufigkeiten und Regelmäßigkeiten erkennbar sind. Selbst gezielter Einsatz von Alkohol zum „locker werden“ wird bei dem Trinkverhalten erkennbar. Da wird Louis nachdenklich. Ist das Verhalten etwa schon gefährlich? Wir meinen ja und sagen dies auch in der Schlussrunde, wie in dem Film zu sehen. Das ist Gruppenarbeit live!

Im letzten Teil des Films werden noch weitere Beiträge über Alkoholkonsum gezeigt, die bewusst etwas lockerer gehalten sind, um die gewünschte Zielgruppe auch ansprechen zu können. Das Motto ist: „Aufmerksam machen, aber ohne erhobenen Zeigefinger.“ So stellt sich Cedric beispielsweise

einem Selbsttest, in dem er nach einigen Gläsern Bier und Schnaps einen Zungenbrecher aufsagen soll – was ihm sogar noch recht gut gelingt! Schon gefährlich?

Für uns Abhängige und Angehörige aus der Gruppe ist es jedenfalls schön zu sehen, dass es auch Jugendliche gibt, die sich kritisch mit dem Thema Alkohol und Sucht aus-einandersetzen. Wir hoffen, dass der sehr gut gelungene Film die Zielgruppe erreicht und auch Wirkung zeigt.

Vielen Dank an dieser Stelle an das proVo Team für das tolle Engagement!

Weitere Informationen und der Film sind im Internet bei YouTube oder auch auf Facebook zu finden.

Hier ein Link zum Film: <http://ogy.de/o8jk>
(oder bei Facebook, YouTube nach "proVo" suchen)

Werner Schehler
Gruppe GE-Horst



Rät seln und Lachen

Drei Chinesen

Bu, Ju und Fu wandern nach Amerika aus. Um sich anzupassen, ändern sie ihre Namen: Bu nannte sich Buck, Ju nannte sich Juck und Fu ging wieder zurück nach China!

Aufgeschnappt:

Spricht mich die Tage auf der Strasse so ein halbstarker Jugendlicher an:
"Ey, hast du Probleme?".
Hab ihm alles erzählt.
Jetzt weinen wir beide!

Da kommt man nach Hause und will putzen, stolpert aber so ungünstig, dass man plötzlich zugedeckt im Bett liegt. Da kann man echt nichts machen!



Sudoku

6	5		9		1			
7						5		
			8			7	1	
2						1		
3			2		6		4	
		4		9				
	6				5		2	
4			3		8		5	
	1					6		

Oha...

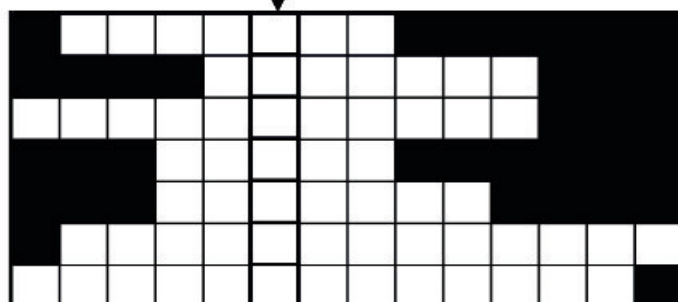
Ein Mann erklärt seinem Arzt, dass er und seine Frau schon seit sieben Monaten keinen Sex mehr hatten. Der Arzt ermuntert den Mann, seine Frau in die Sprechstunde zu schicken. Als sie eintrifft erklärt sie dem Arzt: „Wissen sie, das ist so: Seit sieben Monaten fahre ich morgens mit dem Taxi zur Arbeit. Ich habe aber nicht so viel Geld, daher fragt der Fahrer jedesmal, ob er mich anzeigen soll oder... Natürlich möchte ich keine Anzeige bekommen! So komme ich meist zu spät zur Arbeit und mein Abteilungsleiter fragt dann immer, ob er das jetzt eintragen soll oder... Natürlich möchte ich keinen Eintrag in meiner Akte! Nach der Arbeit muss ich ja wieder das Taxi nehmen und so kommt es, das ich nach der Arbeit einfach total übermüdet bin und viel zu fertig, um mit meinem Mann zu schlafen.“

Darauf überlegt der Arzt einen Moment und sagt: „Soll ich ihrem Mann das genau so erklären oder...“

Kreuzbündrät sel

Der Kreuzbund ist ein Fachverband der...
Basis ist unsere Arbeit in den...
Wir sind da, für Betroffene und...
Wir bekämpfen die...
Wir haben Spaß, auch ohne...
Wir sind die...
Unser Stadtverband

Wir sind und bleiben



Termine

Datum		Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
2016				
Sa.	02.07.	10:00 – 14:00 Uhr	Gelsenkirchen Buer Hochstraße	Aktionstag der Stadt Gelsenkirchen sowie der Arbeitsgemeinschaft der Gelsenkirchener Behindertenverbände und Selbsthilfegruppen (AGB) „GE-meinsam Barrieren abbauen“
Mo.	04.07.	11:00 – 16:00 Uhr	Heinrich-König-Platz Gelsenkirchen Mitte	Aktionstag 100% (er)Leben
So.	24.07.	ab 11:00 Uhr	Hof Holz	Grillen , gemeinsam mit SV Bochum + Caritas. 15,-€ Kostenbeitrag pro Person Anmeldung bis XXX über die Gruppenleiter
Fr.	02.09.	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kl. Konferenzraum	Vorstandssitzung
Fr.	08.07.	19:00 Uhr	Saal des Bildungszentrums Raum 207 Ebertstr. 9 Gelsenkirchen	Theateraufführung „Alkohölle“ Ein Theaterstück zum Thema Alkoholmissbrauch, geeignet für Menschen ab 14 Jahren
Sa..	03.09.	10:00 – 15:00 Uhr	Hans-Sachs-Haus	Tag der Selbsthilfe Ausstellung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen
Fr.	09.09.	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kl. Konferenzraum	Stadtverbandssitzung mit der Caritas
So.	02.10.	10:00 Uhr	Restaurant Heiners	Treffen Vorstand und Caritas Planung der Weihnachtsfeier
Fr.	04.11.	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kl. Konferenzraum	Vorstandssitzung
So.	06.11.	15:00 Uhr	Bowl Treff Recklinghausen	Bowlingturnier 15,- € Kostenbeitrag pro Person
Fr.	11.11.	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kl. Konferenzraum	Stadtverbandsitzung
Fr.	02.12.	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kl. Konferenzraum	Vorstandssitzung
So.	11.12.	15:00 Uhr	St. Josef Hospital Mehrzwecksaal	Weihnachtsfeier

Wöchentliche Vorstellung der Gruppenarbeit des Kreuzbund Gelsenkirchen im St. Elisabeth Krankenhaus, Station 5 in Gelsenkirchen Erle, jeweils dienstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Monat	Gruppe
Juli	Evelin & Kurt
August	Gruppe Buer I
September	Evelin & Kurt
Oktober	Gruppe Buer III
November	Gruppe Altstadt
Dezember	Gruppe Horst

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

