

No. 61 / November 2016

Gelsenkirchener **KREUZBUNDBLÄTTER**

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

Inhaltsverzeichnis.....	Seite	1
Weihnachtsfeier.....	Seite	1
SV Delegiertenliste.....	Seite	2
Unsere Vergangenheit.....	Seite	2
Annehmen, was ist.....	Seite	3
Italien die Zweite.....	Seite	4
Alkohölle.....	Seite	5
Ein Gedicht.....	Seite	6
Ankündigung: Neue Gruppen- angebote der Caritas.....	Seite	7
Lieber Gott.....	Seite	8
Tag der Selbsthilfe.....	Seite	9
Zukunftswerkstatt "dazugehören".....	Seite	10
Rätseln und Lachen.....	Seite	13
Termine.....	Seite	14



Übrigens...

Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht!
(chinesischer Spruch)



Impressum:

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

Redaktionsteam:

Karin Oerschkes Tel.: 02 09 / 49 69 41
Werner Schehler Tel.: 02 09 / 14 97 01 48
Rainer Siepmann Tel.: 02 09 / 27 11 05

E-Mail: karinoerschkes@gmx.de
E-Mail: e-mail@werner-schehler.de
E-Mail: rainersiepmann@outlook.com

Weihnachtsfeier am 11. Dezember 2016

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der Stadtverband richtet auch in diesem Jahr wieder die traditionelle Kreuzbund Weihnachtsfeier aus. Sie findet am 11. Dezember ab 15 Uhr im großen Mehrzwecksaal des St. Josefs-Hospital in Horst statt. Damit diese Feier gelingt, wirken, wie in jedem Jahr, viele fleißige Hände mit. Baum und Deko besorgen, ein Programm zusammenstellen und das Programm organisieren, Einladungen verschicken, Hefte drucken, Raum dekorieren, Kuchen backen, Getränke organisieren und viel, viel mehr. Jeder, der sich hier einbringt, macht diese Arbeit aus Freude und in der Aussicht auf ein schönes Beisammensein, ein buntes Programm, viele Gespräche, Leckereien und mehr. An Weihnachten zelebrieren wir christliches Brauchtum anlässlich des Jahrestages von Christi Geburt. Wir singen Lieder, machen uns Geschenke und erleben Nächstenliebe.

Nun empfindet natürlich nicht jeder das Gleiche, wenn es um Weihnachten geht. Für den Einen beginnt die Vorfreude auf das Fest schon mit der Entsorgung des letzten Tannenbaumes, der Andere kann mit Weihnachten nur wenig anfangen und der Nächste hat vielleicht sogar eine Abneigung dagegen. Das ist auch vollkommen in Ordnung! Jeder kann dazu stehen wie er möchte.

Wenn wir Weggefährten uns zur Weihnachtsfeier treffen, geht es aber um mehr, als um reines christliches Brauchtum. Es geht darum, dass wir uns gegenseitig zeigen, dass wir eine Gemeinschaft sind, die etwas auf die Beine stellen kann und die zusammen gehört. Wer offen ist, für das Wir-Gefühl, bekommt es bei einer solchen Gelegenheit zu spüren und schenkt es zugleich den Anderen. Falls ich "Kling Glöckchen" nicht mag, sing ich halt mal nicht mit. Aber ich bin trotzdem dabei!

In diesem Sinne, bis zur Weihnachtsfeier!

Werner

Information des Stadtverbandes zur Delegiertenliste

Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. Stadtverband Gelsenkirchen, vertreten durch den Vorsitzenden, Herrn Peter Kampkötter, aktualisiert die Delegiertenliste SV 2013 - 2016 wie folgt:

Als Vorsitzender gesetzt:

Peter Kampkötter	Uhlenwinkel 3	45894	Gelsenkirchen
------------------	---------------	-------	---------------

Delegierte:

Harald Flach	Buer 1	Leipziger Str. 52	45881	Gelsenkirchen
Helmut Sakowsky	Erle	Tilsiter Str. 44	45891	Gelsenkirchen
Evelin Gollan	EM GE	Horster Str. 68a	45964	Gladbeck
Kurt Böhme	EM GE	Horster Str. 68a	45964	Gladbeck
Frank Türk	Buer 2	Garnstr. 29	45896	Gelsenkirchen

Ersatzdelegierte:

Helga Schucht	Buer 3	Baulandstr. 2b	45896	Gelsenkirchen
Jürgen Schucht	Buer 3	Baulandstr. 2b	45896	Gelsenkirchen
Heinz Meier	Altstadt	Lilienthalstr. 2	45883	Gelsenkirchen
Rolf Trittel	Buer 1	Vinckestr. 75	45894	Gelsenkirchen

Als Vorstandsmitglied des DV Essen kann Karin Oerschkes keine Ersatzdelegierte sein, da sie ihr Mandat für den DV Essen wahrnimmt:

Karin Oerschkes	Buer 1	Lerckenshof 4	45883	Gelsenkirchen	DV Vorstand
-----------------	--------	---------------	-------	---------------	-------------

Diese Kreuzbundmitglieder sind mittlerweile aus dem Kreuzbund ausgetreten:

Klaus Vogel	Neustadt	Pierenkemperstr. 28	45891	Gelsenkirchen	Austritt KB
Wolfgang Jäger	Buer 2	Augustastr. 67	45879	Gelsenkirchen	Austritt KB
Fiete Stein	Altstadt	Kurzestr. 1	45883	Gelsenkirchen	Austritt KB

Aktualisiert

Essen, 06.10.2016

Kreuzbund DV Essen e.V.

Geschäftsstelle

Unsere Vergangenheit

Im Rahmen des Sommerfestes des Bochumer Stadtverbandes hat unser Vorstandsvorsitzender des Diözesanverbandes Essen, Franz Dabrinio, zur Ehrung der Bochumer Jubilare eine bewegende Rede gehalten. Franz hat uns freundlicherweise die Erlaubnis gegeben, die Rede hier abzudrucken. Vielen Dank dafür!

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, verehrte Festgäste, liebe Jubilare,

für jeden von uns - dies gilt aber besonders für uns Kreuzbündler - ist unsere Vergangenheit ein ganz wichtiger Teil unseres Lebens:

Ich erinnere mich an manche Dummheit, die ich früher begangen habe, ich denke zurück an grobe Fahrlässigkeit, an manchen peinlichen Fehler und etliche Verirrungen. Einiges war Jugendsünde, anderes tut mir heute noch leid.

Ich habe Menschen wehgetan. Auch mir ist wehgetan

worden. Heute akzeptiere ich, dass vieles, was geschehen ist, krankheitsbedingt ist.

Doch ich kann meine Vergangenheit nicht auslöschen. Das wäre, als würde ein Teil von mir „amputiert“ werden.

Was damals war, Schönes und Schweres, hat mich geformt.

Ich kann vieles verarbeiten, verzeihen, einordnen - und ich kann selbst um Verzeihung bitten.

Ich habe aber gelernt und lerne immer noch durch das, was geschehen ist.

Ich kann daran wachsen und es besser machen. Meine



Vergangenheit ist Teil meines Lebens. Und sie wird mich dann einholen, wenn ich vor ihr davonlaufe. Und ich hoffe, dass diese Vergangenheit für mich der Kompass ist, der mir weiterhin den richtigen Weg weist. Denn aus dieser Vergangenheit erwachsen meine Erfahrungen, genauso wie jeden von Euch Eure Erfahrungen prägen.

Jeder Mensch ist einzigartig.

Er ist verletzlich und kann sich zurückziehen. Er kann aber auch Mitleid empfinden und sich seinen Mitmenschen zuwenden. Er kann auf seine Weise teilen und helfen, begleiten und ermuntern. Das habt Ihr in diesen Jahren getan.

Ihr seid Euren Weg gegangen - als Weggefährtin, als Weggefährte - gemeinsam mit anderen Weggefährtinnen und Weggefährten.

Mal haben sie Euch begleitet: ein kürzeres oder längeres Stück, mal habt Ihr sie begleitet auf dem manchmal steinigem, manchmal gewundenen, aber selten bequemen Weg.

Lasst uns weiterhin gemeinsam den Weg gehen: mit sehr viel Neugier auf das, was uns hinter der nächsten Ecke erwartet.

Franz Drabiniok
Bochum, 25.06.2016

Lieber Franz,

während wir diese Ausgabe der Gelsenkirchener Kreuzbundblätter zusammenstellten und den obigen Artikel mit Deiner Rede vom 25.06. einfügten, erteilte uns die Nachricht von Deiner schweren Krankheit. Uns fällt es schwer, hier die richtigen Worte zu finden. Doch wir möchten, das Du weißt, das wir an Dich denken.

Wir Weggefährtinnen und Weggefährten vom Gelsenkirchener Stadtverband wünschen Dir viel Kraft und baldige Genesung!

Wir hoffen immer, und in allen Dingen ist besser hoffen als verzweifeln.

Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter, 1749 – 1832

die vielen kleinen schönen Dinge, die es jederzeit und überall zu entdecken gibt. Selbst dunklen, nasskalten Tagen können wir schöne Seiten abgewinnen, wenn wir nur wollen. Ich mag zum Beispiel das Licht von Laternen und Häusern, dass sich bei Dunkelheit und feuchtem Wetter auf der nassen Straße spiegelt. Wie es funkelt und mit der Bewegung des Kopfes immer neue Konturen und Formen annimmt. Es verändert sich in ein Rauschen, wenn ein Auto hindurchfährt und die Nässe aufwirbelt, um sich danach wieder zu glätten, während die letzten niederfallenden Tropfen lustige Lichtbrüche bilden. Eine kleine, eigene wunderschöne Lichterwelt. Wir müssen solche Dinge des täglichen Lebens nur sehen und zu unseren Glücksmomenten machen.

Passend dazu habe ich ein Gedicht gefunden, in dem Buch „Ich wünsch dir Glück für jeden Tag“ von Hans Kruppa. Das Buch habe ich übrigens von meiner lieben Horster Gruppe zum Geburtstag geschenkt bekommen.

Und hier das Gedicht:

Lebe den guten Augenblick

von Hans Kruppa

Lebe den guten Augenblick,
genieße das schöne Gefühl,
vertage das Lebenswerte nie auf morgen.

Morgen kommt zu spät.

Das wahre Leben ereignet sich
immer in der Gegenwart.
Nur in der Tiefe des Augenblicks
findest du den Sinn des Lebens.

Annehmen, was ist

Am Ende des Jahres werden die Tage kürzer und das Wetter ungemütlicher. Kalt, nass, dunkel. Obgleich der diesjährige Herbst uns zu Anfang mit schönem, spätsommerlichem Wetter überraschte, sehnen wir uns nun, kurz vor dem Winteranfang, schon wieder nach Sonne, mehr helle Stunden am Tag und dem Frühling. Wenn wir so denken, nehmen wir uns etwas. Den Sinn für das, was da ist und die Möglichkeit, uns daran zu erfreuen. Auch die dunkle Jahreszeit hat ihre Sonnenseiten. Es liegt an uns selbst, ob wir sie wahrnehmen oder ob wir nur das Ungemütliche sehen und darüber schimpfen. Ob wir uns das herbei sehnen, was gerade nicht da ist oder ob wir achtsam sind, für

Italien, die Zweite

Nachdem wir vor 3 Jahren schon mal in Italien waren, damals Gardasee, Toskana und kurz bei Bologna, haben wir uns diesmal Venedig als Ziel gesteckt.

Allerdings eher die Gegend bei Venedig, die Stadt selber haben wir außen vor gelassen. Die Hektik dort wollten wir uns einfach nicht antun.



So sind wir in Chioggia bzw. Sottomarina *gestrandet* - gehört mit zu Venedig, ist aber ruhiger und besinnlicher, zu mindestens in der Nachsaison. Während der Saison ist es ein typischer Badeort (Lagune von Venedig) und voll bis zum geht nicht mehr.

Den leeren Strand den man sieht ist also nur in der Nachsaison so leer, einige Tage früher wurden die Touristen dort noch gestapelt.



Das *Städtchen* hat uns gefallen - Restaurants, Cafés, Eisdiele und jede Menge Geschäfte aller Art ... selbst auf Lidl und Spar mussten wir nicht verzichten.

Allerdings haben wir über die Preise in den kleinen Fischrestaurants in Hafennähe gestaunt. Denen springen die Fische doch mehr oder weniger direkt aus dem Meer in die Pfanne, aber Preise haben die

Mit unseren Leihrädern haben wir die Gegend erkundet und waren auch viel am Strand. Das Wetter war echt toll, nur war das Wasser leider schon a...hkalt – schade.



Zwischendurch haben wir uns mit einer Freundin in Comacchio getroffen, etwa 60 KM von unserem Standort entfernt und sowas wie klein Venedig. Eine Lagunenstadt mit netten, kleinen Café & Restaurantbooten auf den Kanälen. Sehr idyllisch und einen Besuch wert.

Auch unser zweiter Trip nach Italien war okay, aber irgendwie werden wir mit Italien nicht wirklich warm.

Die Menschen sind nett, Strand & Meer ist toll, Pizza & Eis ist lecker. Schöne Städtchen und auch die Landschaft hat was.

Aber zum Frühstück nur Süßkram? Croissants und anderes Gebäck gefüllt mit Nutella, Marmelade, Honig oder irgendwelchen Cremes? Zum Glück hatten wir eine Küche und konnten so selbst für Frühstück sorgen, es gibt doch einige Bäckereien in denen man tolle Brötchen ohne Füllung bekommt.

Mittags geht fast überall das Licht aus und die meisten Läden, sogar Tankstellen, sind für mindestens 3 Stunden dicht. Ist alles sehr gewöhnungsbedürftig ... Aber wie geschrieben, es hat uns trotzdem gefallen. Eine Woche vergeht wie im Flug und man muss ja nicht jedes Jahr nach Italien.

Alkohölle

Am 08. Juli führte das mobile Theater „theaterspiel“ in Gelsenkirchen das Stück "Alkohölle" auf



Simple Requisiten, wie zum Beispiel nur ein paar Laken, ein Tisch oder eine Leine sowie eine kleine Bühne. Mehr braucht die Schauspielgruppe von theaterspiel nicht, um das Publikum in den Bann der Alkohölle zu ziehen. Das Stück stammt von Beate Albrecht. Sie will damit junge Teenager ab 14, die in diesem Alter Alkohol zumindest schon mal probiert haben, erreichen. Oft haben sie in diesem Alter auch schon größere Erfahrung mit dem Trinken gemacht. Entweder, weil sie selbst schon öfters getrunken haben oder weil in ihrem Umfeld getrunken wird – oder beides.

Das Ziel von Beate Albrecht ist die Aufklärung der Jugendlichen über die Gefahren des Alkoholkonsums. So geht sie mit ihren Mitstreitern regelmäßig auf Tournee in die Schulen.

Im Rahmen der Aktionstage Alkohol 2016 brachte Peter Horstmann, Psychiatrie- und Suchthilfekoordinator der Stadt Gelsenkirchen, das Stück in den Saal des Bildungszentrums an der Ebertstraße. Zu Gast waren Vertreter von Drogenberatungs- oder

Suchtpräventionsstellen, Selbsthilfe-organisationen für trockene Alkoholiker und sonstige Interessierte. So führte Beate Albrecht das Stück mit ihrer Kollegin und den Kollegen diesmal nicht im Rahmen der Prävention vor Schülern auf. Vielmehr waren Menschen im Publikum, die auf ihre ganz eigene Art mit Alkoholismus zu tun haben. Suchthilfe Gebende und selbst Betroffene. So auch etwa zwölf Weggefährten vom Kreuzbund.

Das Stück Alkohölle handelt von einer jungen Frau, Lena. Sie absolviert in der Werbeagentur ihrer Tante Maxi ein Praktikum. Ihre Arbeitsleistung ist nicht immer zur Zufriedenheit von Maxi, denn Lena hat alle möglichen Flausen im Kopf. Sie interessiert sich hauptsächlich für ihre Clique und ihre Freunde, die in einer Band spielen. Die Treffen mit ihnen drehen sich immer ums Feiern. Al, der personifizierte Alkohol, kommt ihr da gerade recht, als er sie bittet Werbegrafiken für Alkopops zu erstellen und ihr einen Großauftrag verspricht. Maxi jedoch ist dagegen und die Konflikte verstärken sich.

Lenas Vater Ernst ist schon tot. Er kam bei einem Autounfall ums Leben. Er wird in der Aufführung als Sprecher inszeniert und erzählt so von seiner Vergangenheit und seiner Beziehung zu Al. Al und Ernst sind alte Bekannte. Immer wieder treten die beiden während der Vorstellung in den Dialog und kommen auf die „alten Zeiten“ zurück.



Im Verlauf der Handlung und Erzählungen werden so immer mehr Tatsachen bekannt, die in der Familie verschwiegen worden sind. Eine sehr emotionale Geschichte, hervorragend gespielt von dem Schauspiel - Quartett.



Wolfgang Päscht, der Ernst spielte, erzählte im Nachgespräch, dass er selbst trockener Alkoholiker ist. Das Stück rufe echte Emotionen bei ihm hervor. „Meine Tränen beim Spielen sind echt!“, sagte er. Im Ensemble von theaterspiel gehört er zu den Laiendarstellern. Seine Erfahrungen aus dem Leben machen ihn allerdings zum Theater - Vollprofi, der den anderen Schauspielern in nichts nachsteht.

Beate Albrecht spielte Maxi und erzählte davon, dass sie das Stück mit Selbsthilfegruppen für trockene Alkoholiker, der Drogen- und Suchtberatungsstelle Genthin und dem Aufbruch e.V. erarbeitet hat.

Lena wurde an dem Abend von Fritz Eichhorn dargestellt und Marlon Kreft spielte Al. Fritz ist es

hervorragend gelungen, die junge Frau darzustellen, die nur Party machen und saufen möchte. Ihre gespielte Volltrunkenheit war so realitätsnah, dass wir Abhängigen an viele unangenehme Momente unserer Trinksucht erinnert wurden. Sicher auch ein Grund, warum wir uns von der Aufführung so angesprochen gefühlt haben. Noch unter diesem starken Eindruck fand im Nachgespräch eine angeregte Diskussion statt.

Wer je die Chance hat, sich einmal dieses Stück in einer Schule oder bei einer anderen Gelegenheit anzuschauen, dem sei der Besuch der Alkohölle wärmstens empfohlen!

Weitere Informationen gibt es im Internet auf der Homepage von Theaterspiel: www.theater-spiel.de



Das ist der Sinn

Meine Augen sind da für das Licht,
für das Grün des Frühlings,
für das Weiß des Schnees,
für das Grau der Wolken,
für das Blau des Himmels,
für die Sterne der Nacht.
Mein Mund ist da für das Wort,
für das gute Wort,
auf das einer wartet.
Meine Lippen sind da für den Kuß
und meine Hände,
um zärtlich und sanft zu sein,
um zu streicheln
und Trost zu spenden,
und meine Füße,
um den Weg zu meinem Nächsten zu gehen.

Mein Herz ist da für die Liebe,
für die Wärme,
für jene, die in Kälte
und Einsamkeit leben.
Ohne Leib bin ich nirgends,
ohne Sinn bin ich nichts.
Alles das hat Bedeutung.
Alles das ist da
für das unvorstellbare Wunder,
daß es soviel wunderbare Menschen um mich gibt...
Warum begreife ich dann nicht,
daß ich für die Freude gemacht bin?

Phil Bosmans

(1922 - 2012), belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und
Schriftsteller

Ankündigung Caritas-Integrative Fachberatung



In Kürze beginnen zwei neue Gruppenangebote bei der Caritas-Integrativen Fachberatung:

„ Expedition Abstinenz“

Standort: Bahnhofscentergebäude 3. Etage, Bahnhofsvorplatz 4, 45879 Gelsenkirchen

Gruppenangebot 14 täglich, jeweils 90 Minuten, dienstags in der Zeit von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Rückfragen und Anmeldung bei: Barbara Hölscher-Wiezorrek unter Tel.

0209 / 957146-22 oder E-Mail: barbara.hoelscher-wiezorrek@caritas-gelsenkirchen.de

Alkoholabhängigkeit ist eine der häufigsten und schwersten psychischen Störungen, mit massiven Auswirkungen auf Betroffene, Angehörige, das Gesundheitswesen und das gesellschaftliche Zusammenleben. Das Gruppenangebot richtet sich an alle Gelsenkirchener Bürger und Bürgerinnen, die eine Abstinenz begonnen haben und diese dauerhaft festigen wollen.

Ziele des Gruppenangebotes:

Die Teilnehmer zu motivieren, ihre Gründe für den Abstinenzvorschatz in ihren Vor- und Nachteilen abzuwägen und eine begründete Entscheidung zu treffen und diese kontinuierlich zu stärken

- Die Wachsamkeit für Rückfallvorläufer zu fördern und sie als Warnsignal für eine mögliche Rückfallgefährdung zu nutzen
- Die Vermittlung von Strategien zum Umgang mit „inneren“ und „sozialen“ Risikosituationen
- Die psychische und physische Stabilität durch das Wissen um einen „gesunden“ Lebensstil und die Anreicherung des Alltages durch angenehme Aktivitäten zu fördern

(Altmannsberger, Rückfallprävention bei Alkoholabhängigkeit, 2004)

Das Gruppenangebot ist für 6- 10 Teilnehmer gedacht. Die einzelnen Einheiten werden nach dem Konzept von Walter Altmannsberger „Kognitiv-verhaltenstherapeutische Rückfallprävention bei Alkoholabhängigkeit“ durchgeführt und um persönliche Themen erweitert.

„Miteinander“

Standort „Michaelshaus“ Hochstraße 47, 45894 Gelsenkirchen

14 täglich jeweils 120 Minuten mittwochs in der Zeit von 10-12 Uhr im großen Gruppenraum des Michaelshauses unter Mitnutzung der Teeküche.

Rückfragen und Anmeldung bei: Frau Ravenstein-Klink unter der Rufnummer:

0209/ 165877-43 oder E-Mail: gabriele.ravenstein@caritas-gelsenkirchen.de

Das Gruppenangebot richtet sich an Langzeitarbeitslose, erwachsene Arbeitslosengeldempfänger (I und II).

Ziele des Gruppenangebotes:

- Wir sorgen bei einem gemeinsamen Frühstück für eine Atmosphäre des Vertrauens und des gemeinsamen Miteinanders, in der es möglich ist, unterschiedliche Themen wie Gesundheit, Tagesgeschehen, Politik, Sport, Sucht, Ernährung, Bewegung, Kochen, Kleidung, Pflege und vieles mehr anzusprechen.
- Unter zur Hilfenahme von tagesaktuellen Nachrichten (Tageszeitung), Berichte aus anderen Medien (Fernsehen etc.) zu aktuellen Themen zum Beispiel aus Politik, regionalem Arbeitsmarkt, Gesundheit, wird eine interessante, abwechslungsreiche inhaltliche Gestaltung geschaffen, zu der jeder der Teilnehmenden etwas beitragen kann.

Es wird ein offenes Gruppenangebot für 4 bis 10 Personen sein. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich und soll auch den Aufbau von neuen Kontakten ermöglichen.

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Für beide Gruppenangebote werden die Teilnehmer der Stadt Gelsenkirchen gemeldet, da die Angebote über die Stadt Gelsenkirchen finanziert werden.

Rückfragen hierzu beantwortet die jeweilige Ansprechpartnerin.

Wir dürfen mit dem lieben Gott lachen!

Als geistiger Beirat des Diözesanvorstands Essen stellt Pfarrer Ingo Mattauch fest: Wir Menschen lachen gern, machen Witze, haben Humor, albern gerne einfach mal herum und können ausgelassen sein. Dies sei der Beweis dafür, dass unser lieber Gott selbst Humor haben muss. Es kann schließlich kein Versehen gewesen sein, dass Gott uns so gemacht hat.

Als Ingo sich auf das geistige Wort einer anstehenden DV Vorstandssitzung vorbereitete, suchte er im Internet nach passenden Themen. Dabei stiess er auf zwei Gebete, die sicher nicht ganz ernst gemeint sind. Sie sind so wunderbar, dass er sie dem Vorstand vortragen musste. Sozusagen als Untermauerung für seine These: "Der liebe Gott muss Humor haben und wir dürfen mit ihm lachen!"

Und auch wir finden diese kleine Geschichte und die Gebete so wunderbar, dass wir sie Euch, den Lesern der Gelsenkirchener Kreuzbundblätter, nicht vorenthalten wollen:

Lieber Gott,

bis jetzt geht es mir gut heute!

**Ich habe noch nicht getratscht oder die Beherrschung
verloren,
war noch nicht muffelig, gehässig, egoistisch oder
zügellos.**

**Ich habe auch noch nicht gejammert, geklagt, geflucht
oder Schokolade gegessen.**

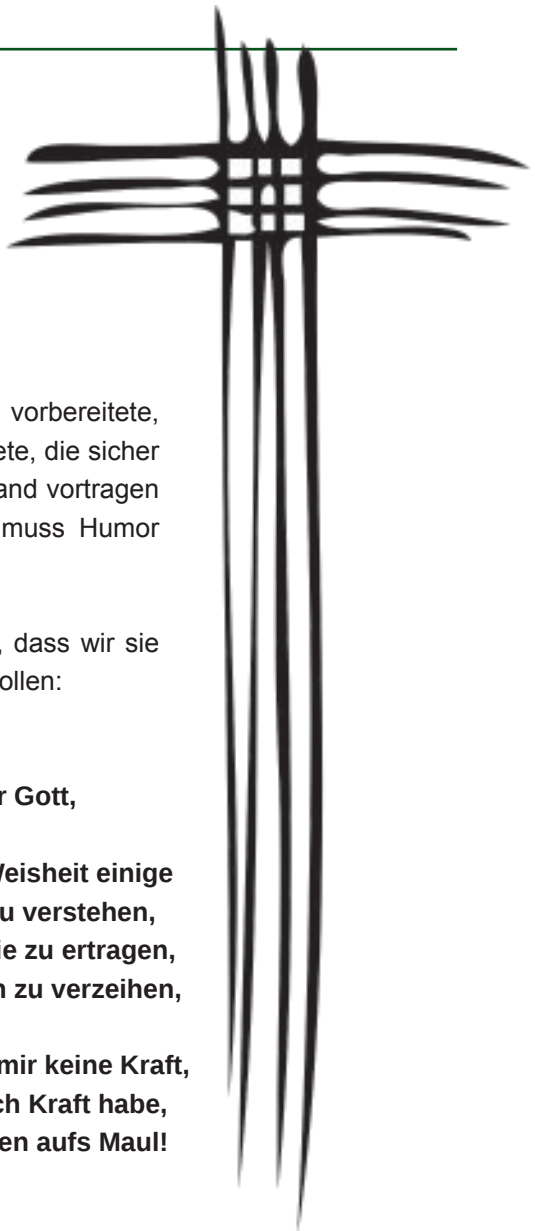
Die Kreditkarte habe ich auch noch nicht belastet.

**Aber in einer Minute werde ich aus dem Bett klettern
und dann brauche ich wirklich Deine Hilfe!**

Lieber Gott,

**gib mir die Weisheit einige
Menschen zu verstehen,
die Geduld sie zu ertragen,
die Güte ihnen zu verzeihen,**

**aber bitte gib mir keine Kraft,
denn wenn ich Kraft habe,
haue ich ihnen aufs Maul!**



Selbsthilfetag im Hans-Sachs-Haus am 03. September



Zusammen und gemeinsam, nicht einsam und allein

Mit diesen
gesungenen Worten
des Liedermachers
Günter Bargel,
begann am 3.
September der erste
Selbsthilfetag im
Gelsenkirchener
Hans-Sachs-Haus.



Gelsenkirchener Liedermacher Günter Bargel

Ute Rosentahl und Christa Augustin-Sayin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen haben gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft der Gelsenkirchener Selbsthilfegruppen (AGS) und in Kooperation der Stadt Gelsenkirchen in monatelanger Vorbereitung diesen Tag organisiert.

Eine Krankheit zu haben, diese aushalten und zu akzeptieren ist ein lebenslanger Prozess. Sein Wissen



Taschen voller guter Dinge

und Kompetenz an andere Betroffene weitergeben und zu unterstützen, einen Ort zu bieten an dem er seine Ängste und Sorgen weitergeben kann, das ist Selbsthilfe. Wie wichtig die Selbsthilfe ist und wenn es sie nicht geben würde, dass diese dann erfunden werden müsste, war auch der Tenor der Eröffnungsrede vom Gelsenkirchener Oberbürgermeister, Herrn Baranowski.



Oberbürgermeister Frank Baranowski (links) und Moderator Detlev Himmel

Unzählige Menschen arbeiten ehrenamtlich in verschiedenen Selbsthilfegruppen und haben somit einen großen Anteil an einem zufriedeneren Leben der Betroffenen. 46 verschiedene Selbsthilfegruppen haben diesen Tag genutzt, sich selbst und ihre Arbeit und Möglichkeiten vorgestellt. Es gab eine schönes Rahmenprogramm mit dem Gospelchor „Lights of Hope“, die Tanzschule Bäcker trat mit einer Gruppe „Menschen mit Handicap“ auf und einem ganz jungem Sänger. Mit seinem Lied „Weil du so schön bist“, von Sarah Connor, traf er das Thema und die Herzen der Zuhörer. All das wurde professionell vom bekannten Moderator Detlev Himmel begleitet. Dieser wurde nicht müde mit den Anwesenden zu sprechen, zu hinterfragen, zu Mitmachaktionen zu animieren und die Selbsthilfe als eine Tragetasche voller Überraschungen anzubieten. Diese Taschen waren voller Hoffnung, Wissen, Verständnis, Schutz, Mut, Lebendigkeit und Vielfalt. Als Betroffener oder Angehöriger eines erkrankten wichtigen Menschen, lohnt es sich, diese Taschen zu durchstöbern und etwas von dem bunten Angebot für sich zu entdecken.

Wir können nur hoffen, dass dies nicht der letzte Selbsthilfetag im Hans-Sachs-Haus gewesen ist und dass die Stadt und ihre dafür verantwortlichen Mitarbeiter der Selbsthilfe weiter wohl gesonnen sind.

Karin Oerschkes



Infostände vom Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen beim Tag der Selbsthilfe



Zukunftswerkstatt Kreuzbund "dazugehören"

Am 27. August fand in Essen im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes zum achten Mal eine Arbeitstagung des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. statt. Eingeladen waren die Gruppenleitungen, die Geistlichen Beiräte der Stadtverbände, die Vorsitzenden der Stadtverbände bzw. des Kreisverbandes und die Mitglieder des Diözesanvorstandes. Insgesamt waren 70

Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei. Als Vertreter des Stadtverbandes Gelsenkirchen und der Gelsenkirchener Gruppen waren Peter Kampkötter, Rita Kräft, Karin Oerschkes (DV Essen), Evelin Gollan, Kurt Böhme und meine Person, Werner Schehler dabei.

Das Schwerpunktthema (Zukunftswerkstatt Kreuzbund „dazugehören“) entstand aufgrund aktueller verbandlicher Entwicklungen. So plant der Bundesvorstand mit allen 27 Diözesanverbänden des Kreuzbundes solche Arbeitstagungen zu veranstalten. Damit sollen zwei zentrale Fragen übergeordnet geklärt werden:

Was sind die zentralen Kernbotschaften des Kreuzbundes?

Wie gestalten wir die Willkommenskultur im Kreuzbund?

Die Methodik ist derart angelegt, dass die Antworten von der Basis, nämlich aus den Gruppen kommen. Die Tagung in Essen war die Erste dieser Art, Weitere haben inzwischen schon stattgefunden bzw. folgen in den nächsten Monaten in den anderen Diözesanverbänden.

Franz Drabiniok eröffnete als Vorsitzender des Essener Diözesanvorstandes die Veranstaltung. Er begrüßte die Anwesenden. Insbesondere Herrn Dr. Arnulf Vossnagel, der die Moderation der Workshops übernahm und die Kreuzbund Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß sowie den stellvertretenden Bundesvorsitzenden Franz Kellermann.



Fortbildungszentrum der Caritas in Essen, Quelle: google.com

Im Anschluss an die Begrüßung gab Pfarrer Ingo Mattauch einen geistlichen Impuls. Ingo ist geistlicher Beirat des DV Essen und Pfarrer der Gemeinde St. Josef in Gelsenkirchen Schalke. Sein Beitrag drehte sich um das Kreuzbünd Symbol.



Er diskutierte mit den Anwesenden die Frage, wie die Personen auf dem Symbol vor einem Kreuz wohl zu deuten sind. Es könnte sich um eine Gemeinschaft handeln, die sich gegenseitig umarmt und in dieser Form gegenseitig halt gibt. Es könnte sich bei der Person in der Mitte um jemanden handeln, der die Anderen in den Arm nimmt und Trost und Hoffnung spendet. Die Person in der Mitte könnte aber auch Jesus darstellen, wie er am Kreuze steht und zu den Anderen spricht. „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt.“ (Mt 11,28), hat Ingo als Spruch in das Kreuzbündsymbol integriert. Eine konkrete Antwort auf die Bedeutung unseres Logos konnte in dem Vortrag nicht gegeben werden und das war wohl auch nicht Ingos Absicht. Jeder hat seine Interpretation und seinen ganz persönlichen Bezug dazu. Herausgearbeitet wurde, dass es immer um Zusammengehörigkeit, Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und Nächstenliebe geht. Damit wurde der Bogen zum Tagesmotto jedenfalls perfekt geschlagen.

Ingo hält übrigens in seiner Gemeinde für die Fans vom Fußballverein FC Schalke 04 an den Bundesliga – Spieltagen in der St. Josef Kirche in Schalke um 12:04 einen Gottesdienst ab. Da am 27.08. die Bundesliga startete, musste sich Ingo nach seinem Beitrag kurz verabschieden. Am Nachmittag stieß er nach dem Gottesdienst aber wieder zu uns.

Andrea Stollfuß und Franz Kellermann erläuterten die Absichten des Bundesvorstandes, mit Hilfe solcher Workshops die Kernaussagen und die

Willkommenskultur des Kreuzbundes neu zu definieren. Es sei notwendig, stets eigene Inhalte und Botschaften zu hinterfragen vor dem Hintergrund von stetigen Veränderungen innerhalb unserer Organisation und in unserem Umfeld. Auch der Bundesvorstand weiß, dass "Wir-Gefühl" und "Dazu gehören" nicht angewiesen werden können, sondern von innen heraus entstehen müssen.

Dr. Arnulf Vossbagen, Psychologischer Psychotherapeut leitete dann mit einem kurzen Vortrag in das Thema ein. Für den Workshop sei es für gute Ergebnisse wichtig, unsere positive Grundhaltung zu aktivieren. Diese bestünde aus Lebensfreude, Sinn, Hoffnung, Dankbarkeit, Heiterkeit und Liebe. Übrigens, so Dr. Vossbagen, erleben wir bei diesen Grundhaltungen in der Abstinenz eine tendenziell eher positive Aufwärtsspirale während die Auswirkungen bei einem Leben in der Sucht eher negativ sind, obwohl es sich um positive Grundhaltungen handelt.



Der Workshop wurde als Worldcafé durchgeführt und von Dr. Vossbagen moderiert. Das Worldcafé ist eine besondere Moderationstechnik, bei der die Teilnehmer in kleineren Gruppen an Tischen sitzen und über die Themen diskutieren. Die Tischdecke wird dabei durch ein großes Blatt Papier ersetzt, das während der Diskussion mit Filzstiften beschrieben wird. Nach einer vorgegeben Zeit wechseln die Teilnehmer die Tische, so dass sich immer wieder neue Gruppen ergeben. Einer bleibt als sogenannter „Gastgeber“ am Tisch sitzen und führt die neuen "Gäste" mit einer Einleitung ein und erläutert das, was bereits auf der Tischdecke steht. Wie sich in Essen gezeigt hat, entwickeln sich bei dieser Methodik viele Gesichtspunkte und tolle Ideen. Die "Tischdecken" wurden nach dem Worldcafé an Pinnwände gehängt und in der Schlussrunde diskutiert und bewertet.

Die Ergebnisse zu den zentralen Fragestellungen wurden dabei stichpunktartig nach Inhalt bzw. Thema sortiert und zusammengefasst:

Ergebnisse des Worldcafé Zukunftswerkstatt "dazugehören"

Was sind die zentralen Kernbotschaften des Kreuzbundes?

Grundlagen

- Angehörige und Betroffene gemeinsam
- Christliche Basis
- Gruppe / Geselligkeit / Zugehörigkeit

Regeln und Werte

- Stand der Suchtentwicklung akzeptieren (egal auf welchem Stand der Erkrankung)
- Offen für alle Süchte (grundsätzlich erst einmal willkommen)
- Verschwiegenheit / Gruppenregeln
- Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung
- Abstinenz / Zufriedene Trockenheit

Wirkfaktoren

- „Ich kenne das“
- Mitgefühl / Mitmenschlichkeit
- Entwicklung einer neuen Identität

Geist / Spiritualität

- Selbstbestätigung
- Geschützter Raum / Gemeinschaft
- Lebensfreude / Genussfähigkeit (ohne Alkohol)
- Akzeptanz / Toleranz
- Geduld / Hoffnung
- Sicherheit
- Freiwilligkeit
- Kontakte mit Mitmenschen (in Gruppenabenden und bei den Freizeitaktivitäten)

Für mich war die Veranstaltung sehr geprägt von lebendiger Diskussion, motivierten Beiträgen und ergebnisorientierter Gestaltung. Auch wenn im Ergebnis nun keine komplett neuen und überraschenden Erkenntnisse zu finden sind, so stärkt das Ergebnis doch unsere alltägliche Selbsthilfearbeit in der Gruppe und gibt uns Rückhalt. Es geht in der Tat um das „Wir-Gefühl“: Keiner ist alleine. Keine Gruppe ist alleine und der Kreuzbund Gelsenkirchen ist nicht alleine. Wir sind eingebunden in eine gut funktionierende Organisation, die auf eine hervorragende Tradition schauen kann aber nicht in Tradition verstaubt, sondern in die Zukunft schaut und sich selbst stets überprüft und erneuert. Das macht mir Hoffnung.

Wie gestalten wir die Willkommenskultur im Kreuzbund?

Praxis

- Gruppenregeln erklären / z.B. Verschwiegenheit
- Angehörige / Partner sind willkommen
- Öffentlichkeitsarbeit: Infomaterial und Flyero
- Vernetzung: Ärzte / PSBB¹ / Kliniken
- Weitergabe von Telefonnummern?
- Vorgespräche?
- Pate / Patin?
- Abholen?
- Vorstellung der Gruppenteilnehmerinnen und Gruppenteilnehmer bei Neuzugängen?

Grundhaltung

- Weggefährtin / Weggefährte sein
- Zufriedene Abstinenz erlebbar machen
- Allen auf Augenhöhe begegnen
- Integration (z.B. Junge Wilde)
- Offen für Polytox / Grenzen
- Ängste nehmen
- Akzeptanz (komm', wie du bist)

Die Stichworte, die mit Fragezeichen versehen sind, werden in den Gruppen unterschiedlich gehandhabt. Hier gibt es keine Eindeutigkeit oder vorgegebene Regelungen.

Auf den Bericht des Bundesvorstandes, der sicher erscheinen wird nachdem alle Diözesanverbände den Workshop durchgeführt haben, dürfen wir sehr gespannt sein.

Das Protokoll vom Diözesanvorstand kann beim Stadtverband eingesehen werden. Bitte wendet Euch bei Interesse an Eure Gruppenleiterin bzw. Euren Gruppenleiter. Ich selbst stehe natürlich auch gerne für Eure Fragen zur Verfügung.

Werner Schehler

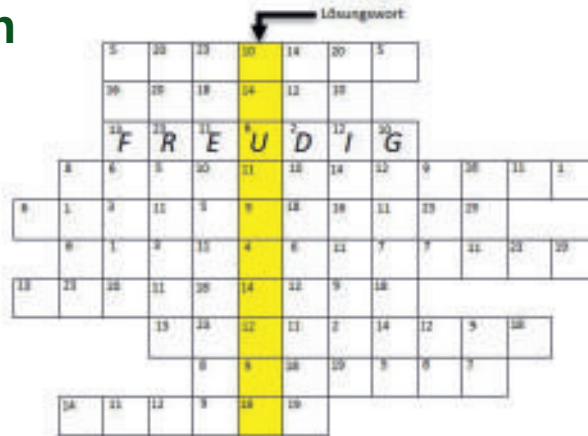
¹ PSBB = Psychosoziale Behandlung und Betreuung



Rätseln und Lachen

Gefühle der Glücklichen

Finde die Gefühlsbezeichnungen und trage sie waagerecht in das Raster ein. Das vorgegebene Wort und die Zahlen sollen helfen, die Wörter herauszufinden. Gleiche Zahlen stehen für gleiche Buchstaben. Wenn alle waagerechten Wörter eingetragen sind, ergibt sich in der senkrechten, gelben Spalte das Lösungswort.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	D				U					G	E	I	F									R	

Neulich, in der Geschlossenen

Während eines Besuches in einer geschlossenen Anstalt fragt ein Besucher den Direktor, nach welchen Kriterien entschieden wird, ob jemand eingeliefert werden muss oder nicht.

Der Direktor sagt: "Nun, wir füllen eine Badewanne, geben dem Kandidaten einen Teelöffel, eine Tasse und einen Eimer und bitten ihn, die Badewanne auszuleeren."

Der Besucher: "Ah, ich verstehe, und ein normaler Mensch würde den Eimer nehmen, damit es schneller geht, ja?"

Direktor: "Nein, ein normaler Mensch würde den Stöpsel ziehen! Wünschen Sie ein Zimmer mit oder ohne Balkon?"

Alkoholiker

Fragt der Sohn seinen Vater: "Papa, was ist eigentlich ein Alkoholiker?" Darauf erklärt der Vater: "Siehst du die vier Bäume dort an der Straße? Ein Alkoholiker würde acht Bäume sehen!" Darauf sagt der Sohn: "Aber Papa, da stehen doch nur zwei Bäume!"

Was sind gemischte Gefühle?

Wenn deine Schwiegermutter rückwärts mit deinem neuen BWW auf eine steile Klippe zufährt.

Sudoku

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

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
Freitag 04.11.2016	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Sonntag 06.11.2016	ab 15:00 Uhr	Bowl Treff Recklinghausen	Bowlingturnier 15,-€ Kostenbeitrag pro Person viel Spaß, viel Bewegung, tolle Preise!
Freitag 11.11.2016	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandsitzung
Freitag 02.12.2016	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Sonntag 11.12.2016	ab 15:00 Uhr	St. Josef Hospital Mehrzwecksaal	Gemeinsame Stadtverbands - Weihnachtsfeier Besinnliche Stunden bei allerlei Leckereien Ein tolles Programm erwartet Euch!
Montag 09.01.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Montag 16.01.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandssitzung
Freitag 10.03.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Freitag 17.03.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandssitzung
Freitag 05.05.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Freitag 12.05.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandssitzung für alle Kreuzbundmitglieder, Gruppenmitglieder und Caritas. Kreuzbundmitglieder wählen den Vorstand
Sonntag 09.07.2017		Hof Holz	Vorstandssitzung mit SV Bochum und Caritas
Sonntag 23.07.2017	ab 11:00 Uhr	Hof Holz	Grillen mit SV Bochum und Caritas (15,-€ Kostenbeitrag pro Person)
Freitag 01.09.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Freitag 08.09.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandssitzung
Freitag 06.10.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung Weihnachts- / Bowlingplanung

Vorstand = Vorstand + Frauensprecherin + Zeitung + Caritas + Öffentlichkeitsarbeit

Stadtverband = Gruppenleiter + Stellvertreter + Frauensprecherin + Zeitung + Caritas + Öffentlichkeitsarbeit

Stadtverband für alle = Alle Kreuzbund- und Gruppenmitglieder + Caritas (*wahlberechtigt sind nur Kreuzbundmitglieder*)

Wöchentliche Vorstellung des Kreuzbundes im St. Elisabeth Krankenhaus, Station 5

Gelsenkirchen Erle, Tel.: 02 09 / 7003 9351

Dienstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Monat	Gruppe	Monat	Gruppe
November 2016	Altstadt	Juni 2017	Evelin und Kurt
Dezember 2016	Horst	Juli 2017	Evelin und Kurt
Januar 2017	Buer 1	August 2017	Buer 1
Februar 2017	Buer 2	September 2017	Buer 2
März 2017	Buer 3	Oktober 2017	Buer 3
April 2017	Altstadt	November 2017	Altstadt
Mai 2017	Horst	Dezember 2017	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-täglich 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

Frauengruppe – 14-täglich freitags 15:30 bis 17:00 Uhr ~ Karin Oerschkes



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

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

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

