

No. 63 / September 2017

Gelsenkirchener **KREUZBUNDBLÄTTER**

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

Inhaltsverzeichnis.....Seite	1
Das ist der Sinn.....Seite	1
Projekt "Chronik Kreuzbund GE".....Seite	2
Freiheit - Leben ohne Alkohol.....Seite	3
30 Jahre Stadtverband GE.....Seite	5
Borderline Persönlichkeitsstörung.....Seite	9
Meine 25 Jahre Kreuzbund.....Seite	10
Attraktiv und lebendig.....Seite	10
Die Geschichte vom kleinen Stein.....Seite	11
Stadtverband GE goes Facebook.....Seite	13
Termine.....Seite	14

Übrigens...

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck (amerik. Schriftstellerin)



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 Bosmann (1922 - 2012), belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller (»der moderne Franziskus«).

*Ausgesucht von Rita Kräft für das Horster
Gruppenseminar 2017 in Bestwig.*

Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen, Rainer Löttsch
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

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

Projekt "Chronik Kreuzbund Gelsenkirchen" - Aufruf zur Mithilfe

Liebe Gelsenkirchener
Weggefährtinnen und
Weggefährten,
liebe Leserinnen und Leser,

am 08. September 2017 blicken wir auf stolze 30 Jahre Stadtverband Gelsenkirchen zurück. Aus diesem Anlass findet Ihr in dieser Ausgabe der Gelsenkirchener Kreuzbundblätter eine kleine (sehr kleine) Chronik über die Geschichte des Kreuzbund Gelsenkirchen. Einige unter Euch haben mich dabei unterstützt, indem sie mir Material zur Verfügung gestellt haben. Das Wesentliche habe ich aus der Chronik entnommen, die vor fünf Jahren anlässlich des 25jährigen Jubiläums erstellt wurde. Diese hat Peter Kampkötter dem Stadtverband überlassen. Weiteres Material habe ich von Rita Kräft, Lore Welker und Uwe Müller erhalten. Uwe Müller hat zum 25-jährigen Jubiläum auch einen Artikel geschrieben, der für meine Arbeit sehr aufschlussreich war. Vielen Dank an die Mithilfe der hier genannten Personen und natürlich auch der Nicht-Genannten!

Nun habe ich natürlich noch einiges an Texten und Bildern verfügbar, die ich hier in dieser Zeitschrift für eine "kleine Chronik" aufgrund der Menge nicht verwenden konnte. Diese Tatsache und die Arbeit an dem Artikel haben mich auf die Idee gebracht, eine ausführlichere Chronik in einem Heft oder einem kleinen Buch zu erstellen. Dafür wiederum, habe ich allerdings nicht genug Informationen und Material.

Darum möchte ich Euch hiermit um Eure Mithilfe bitten.

Falls Ihr Fotos, Texte oder Zeitungsartikel (oder was auch immer), aus der Geschichte des Kreuzbundes habt, schickt mir das bitte zu oder nehmt Kontakt mit mir auf. Ich würde die Sachen dann eventuell mit Euch sichten und bei Bedarf kopieren. Gegebenenfalls besteht auch die Möglichkeit, dass Ihr mir interessante Geschichten zur Niederschrift erzählt. Oder Ihr könnt auch selbst Eure Geschichten schreiben und mir zur Verfügung stellen. Eure

Informationen in Form von Bildern, Texten, Erzählungen, Zeitungsausschnitten und so weiter, dürfen sehr gerne auch weiter zurück datiert sein. Zum Beispiel in die Zeit, bevor es den Stadtverband gab.

Es ist doch sicher hochinteressant zu erfahren, wie die Gruppen früher gearbeitet haben und was sie unternommen haben. Welche Personen dabei eine Rolle gespielt haben. Wie der Stadtverband gegründet wurde und wie die Verbindungen in Krankenhäuser, Beratungsstellen, Politik oder Verbände waren und wie sie sich verändert haben. Wie war vor 30 Jahren oder noch früher das Ansehen der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit im Vergleich zur heutigen Zeit?

All diese Aspekte und Fragestellungen würde ich gerne in solch einer Chronik behandeln.

Und das geht nur mit Eurer Hilfe!

Deshalb nochmal: Nehmt bitte Kontakt mit mir auf, wenn Ihr etwas habt, was mir bei dem "Projekt Chronik" weiterhelfen könnte. Auch wenn Ihr es erst mal für unscheinbar oder unwichtig haltet. Manchmal ergibt sich gerade aus solchen „Kleinigkeiten“ eine große Sache!

In diesem Sinne bedanke ich mich schon jetzt bei Euch für die Unterstützung und hoffe auf zahlreiche Rückmeldungen!

Euer
Werner Schehler



Freiheit - Leben ohne Alkohol

Der Kreuzbund Gelsenkirchen hatte auf dem Aktionstag 100% (er)Leben viel zu bieten:

Collagen-Bastelwerkstatt, Streetartkünstler, einen direkten Draht zum Oberhaupt der Stadt, viele Informationen, die weltbesten Waffeln und tolle Mitglieder, die das alles präsentiert haben!

Viele Aktionen, Musik und Interviews standen auf dem Programm der Veranstaltung am Gelsenkirchener Neumarkt am 10. Juli. Beispielsweise beim Rauschbrillen – Parcours konnten Schüler und Erwachsene ganz nüchtern erfahren, wie etwa 1,3 Promille Blutalkohol die Wahrnehmung beeinträchtigen.

Auf lustige Art und Weise animierte ein Gelsenkirchener Polizist Freiwillige auf ein Bobby Car zu steigen, um unter dem Einfluss der Brille den Parcours zu bestreiten. „So Auto oder Fahrrad fahren? Auf keinen Fall!“, waren sich die Teilnehmer, zu



Rita Kräfft, angeregt im Gespräch mit dem Oberbürgermeister Frank Baranowski

denen ich selbst auch gehören durfte (s. Foto unten), einig.

Wir vom Kreuzbund hatten eine Bastel-Werkstatt aufgestellt. Karin Oerschkes und Gaby Kreyenberg hatten dafür alles organisiert. Unter der Überschrift „Leben ohne Suchtmittel“ animierten sie Passanten an den ideenreichen Collagen mitzuwirken. So kamen Interessierte mit Selbsthilfe-Aktiven, Beratern und anderen Besuchern in Kontakt. Freiheit, Zufriedenheit, Genuss,

Persönlichkeitsentfaltung oder Selbstbestimmung. Das sind nur einige der vielen Schlagwörter, die auf den fertigen Collagen zu finden waren.

Außerdem hatten wir unseren Stand aufgebaut, an dem wir Informationen bereithielten, Gespräche geführt werden konnten und an dem es die beliebten Waffeln gab. Rita Kräfft hat für die Waffeln den Teig vorbereitet und mitgebracht. Ulla Krummenast und Rita Dippel haben fleißig gebacken und ausgegeben.

Schalke Hilft! lud zum Torwandschießen ein und lockte Passanten auf den Platz. Zusammen mit der Fachstelle für Suchtvorbeugung, dem Präventionsrat, der Psychiatrie- und Suchthilfekoordination der Stadt sowie der Selbsthilfe Kontaktstelle Gelsenkirchen zählt Schalke Hilft! zu den Kooperationspartnern. Der Aktionstag 100% (er)Leben fand in diesem Jahr bereits das fünfte Mal statt.



Eine Orientierung unter dem Einfluß der Rauschbrille ist so gut wie nicht möglich

Die junge Band Manuel Blaze & His Fancy Friends spielte zwischendurch markige Songs. Das verlieh dem Event lebendige Momente. Durch das Programm führte die Moderatorin Sabine Nina Gronau. Sie interviewte die verschiedenen Aussteller und sprach mit ihnen über deren Organisation, Arbeitsweise und Ziele. Zur Ankündigung des Oberbürgermeisters gab sie dann jedoch das Mikrofon an Rita. Sie hatte ja nun schon viele Begegnungen mit Herrn Baranowski. Bei der Begrüßung bedankte sie sich nun für die stetige und wirkungsvolle Unterstützung der Selbsthilfe.

"Es gibt keine Abkürzung!"

Frank Baranowski sprach dann in seiner Rede über Abhängigkeit von altbekannten und modernen Substanzen. Drogen zum Berauschen, Beruhigen oder als Fitmacher. Sucht entstehe häufig aus der Suche nach Auswegen aus schwierigen Lebenslagen oder dem Bestreben nach immer höherer Leistung. Es sei die Suche nach einer Abkürzung. „Doch es gibt keine Abkürzung“, stellte er fest. Nur wenn wir uns nüchtern und klar unseren Herausforderungen stellen,



Gaby Kreyenberg präsentiert stolz eine der Collagen

könnten wir bestehen. Drogen seien nun mal keine Lösung, meint Baranowski.

Ein weiterer Höhepunkt des Tages war die öffentliche Simulation einer Selbsthilfegruppe. Suchtkranke und Besucher trafen sich auf dem Platz im Stuhlkreis und sprachen am Mikrofon über Abhängigkeit und Ihrer Beziehung zur Selbsthilfe. Dies war eine imposante Demonstration von Freiheit:

- der Freiheit, offen über die eigene Suchtkrankheit sprechen zu können.
 - der Freiheit, Nein sagen zu können, wenn es darauf ankommt.
- 100% (er)Leben eben.



Bunte Ergebnisse der Collagen - Werkstatt



"Selbsthilfegruppe Life"

Werner Schehler

30 Jahre Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen

Wer erinnert sich noch an das Jahr 1987? Ein Rückblick erinnert an die Barschel Affäre, an Überschwemmungen und Frost, oder an - ach was für eine Katastrophe - die Aufweichung des Deutschen Reinheitsgebotes. Die BRD musste ihren Markt auch für Biersorten öffnen, die nicht nach dem Deutschen Reinheitsgebot hergestellt wurden.

Gelsenkirchen zählte derzeit ca. 290.000 Einwohner (heute ca. 260.000). Die Firma Vaillant nahm ihre Produktion an der Emscherstrasse auf und die Firma Masterflex wurde in Erle gegründet. Am 2. Mai 1987 fand gemeinsam mit dem Papst Johannes Paul II im Parkstadion die Eucharistiefeier statt. Und am

8. September 1987 wurde der Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen konstituiert. Mit Arno Jansen als Stadtverbandssprecher und Rita Kräft als 2. Stadtverbandssprecherin ging der erste Stadtverbandsvorstand des Kreuzbund Gelsenkirchen an den Start.



Gelsenkirchen, Heinrich König Platz, 2016 (Quelle: Google Maps)

weitere Ziele des ersten Vorstandes. Außerdem wollte man Kreuzbundgruppen weiter verbreiten.

Die ersten Stadtverbandssitzungen wurden damals noch bei den Weggeführten oder Weggeführten zu Hause abgehalten. Der Vorstand organisierte Besuche von Arbeitsgemeinschaften, Beratungsstellen oder Krankenhäusern und es wurden Hilfen bei Einweisungen gegeben. Ebenfalls führte der Vorstand in den ersten vier Jahren das Amt einer Frauensprecherin und eines geistlichen Beirats ein.

Den Kreuzbund gab es im Jahr 1987 schon länger in Gelsenkirchen. Verschiedenen Informationen zu Folge wurde die Gruppe Horst beispielsweise bereits 1978 gegründet. Inwieweit es davor bereits Aktivitäten des Kreuzbund in Gelsenkirchen gegeben hat, wäre noch zu recherchieren.

Auf Initiative des Diözesanverbandes Essen wurde der Stadtverband im Jahre

1987

ins Leben gerufen. Damit sollte eine Intensivierung des Austausches der Leiterinnen und Leiter der sechs Gruppen ermöglicht werden. Gegenseitige Unterstützung der Gruppenleiter, eine organisierte Verbindung zum Diözesanverband und zur Caritas waren



Weihnachtsfeier 2004 in der AWO Erle. v.l.: Ulla Drücks (Sozialarbeiterin), Peter Kampkötter, Rita und Alfred (vorne) Kräft und Werner Benning, Foto: Uwe Müller



Rolf Trittel und Kurt Böhme beim Bowling 2007

1993

gab es bei den Stadtverbandswahlen einen Wechsel. Adelheid Lichtenthal, die zuvor Protokollführerin im Stadtverband war, wurde zur 1. Stadtverbandssprecherin gewählt. Damit löste sie Arno Jansen ab. In der nächsten Zeit wuchsen die Aktivitäten des Stadtverbandes weiter an. So kam zum Beispiel die Herausgabe der Gelsenkirchener Kreuzbundblätter hinzu, es wurde ein Seminarwesen eingeführt, es gab Ausflüge, Bastelabende, Frauengesprächskreise, ökumenische Gottesdienste und ein jährliches Picknick, damals noch im Revierpark Nienhausen.

Nach zehn Jahren, nämlich im Jahr

2003

legte Adelheid Lichtenthal ihr Amt nieder und stellte sich nicht mehr zur Wahl. Peter Kampkötter wurde dann bei den nächsten Wahlen zum 1.

Stadtverbandssprecher gewählt. Adelheid wurde darüber hinaus einstimmig zur Ehrenvorsitzenden gewählt.

In der folgenden Zeit sind noch weitere Aktivitäten des Stadtverbandes hinzu

gekommen.

An vielen Stellen finden in diesem Zusammenhang immer wieder Evelin Gollan und Kurt Böme aufgrund ihres besonderen Engagements Erwähnung.

Im Stadthaus wurde eine Infogruppe für den Kreuzbund eingerichtet und der Kreuzbund begann am runden Tisch der Verbände oder an öffentlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Neu eingeführt wurde auch die jährliche "Stadtverbandsitzung für alle".

Die Weihnachtsfeier fand nun fest in den Räumlichkeiten der Arbeiterwohlfahrt an der Darler Heide statt. Ausserdem wurden jährliche Bowlingturniere veranstaltet.

Eröffnung des Job-Cafés

Am 23. Oktober 2007 um 14.30 Uhr wurde das Job-Café in der Neustadt offiziell eröffnet. Gabriele Ravenstein bedankte sich bei Sponsoren und dem Kreuzbund, der regelmäßig im Job-Café vertreten sein wird (Seite 21) für die Mitarbeit in nächster Zukunft. Peter Spannenkrebs, neuer Leiter der Caritas Gelsenkirchen, erläuterte die Wichtigkeit dieser Einrichtung in und für Gelsenkirchen. Der Oberbürgermeister Frank Baranowski sowie der FC Schalke 04 Vorsitzende Gerd Rehberg bekundeten in ihren Eröffnungsreden große Anerkennung für das Ziel dieses Projekts, welches Langzeitarbeitslose oder abhängige wieder in der Arbeitsprozess integrieren soll. Eine Delegation des Kreuzbund war zur Eröffnung auch eingeladen. Mit einem Plakatständer, einem neuen Plakat der Infogruppen-Termine und einem Tisch mit vielen ausgelegten Kreuzbund-Info's im Eingangsbereich waren die „Kreuzbänder“ präsent.





Oberbürgermeister,
Frank Baranowski

Job-Café-Leiterin,
Gabriele Ravenstein

FC Schalke 04 Präsident,
Gerd Rehberg

Zeitungsartikel über die Eröffnung des Job-Cafés [Quelle unbekannt]



Gemeinsames Frühstück auf Hof Holz im Jahr 2012 (Foto: Uwe Müller)

Am 23.10.2007 wurde das Job Cafe eröffnet. Dies Ereignis war recht hoch aufgehangen, wie in dem Zeitungsartikel zu lesen.

In den Jahren ab

2012

hat es einige, weitere Veränderungen im Stadtverband gegeben. Die Weihnachtsfeier



Artikel in den Kreuzbundblättern 2012 über die Stadtverbandswahlen



Freundschaftlicher Übergang vom 'alten' zum neuen Vorstand am 12. Mai 2017, v.l.: Peter Kampkötter, Werner Schehler, Rita Kräft, Karin Oerschkes, Rainer Löttsch, Harald Flach

fand jetzt im St. Josef Hospital in Horst statt. Statt des Picknicks im Revierpark trafen sich die Gruppen zum Grillen auf Hof Holz. Bei den hinzu gekommenen Stadtverbands- und Vorstandssitzungen wurde die Zusammenarbeit mit der Caritas weiter intensiviert. Barbara Hölscher-Wiezorrek, als Vertreterin der Caritas, nahm an den Kreuzbund Aktivitäten und den Stadtverbandssitzungen teil. Es wurde auch ein neuer Banner gemeinsam mit der Caritas entworfen und angeschafft.

2017

Ende 2016 gaben Rita Kräft und Peter Kampkötter dann bekannt, dass sie bei den nächsten Wahlen für den Stadtverband nicht mehr antreten werden. So wurde im Mai 2017 dann der neue Vorstand gewählt.

30 Jahre gibt es also nun schon den Stadtverband Gelsenkirchen! In dieser Zeit haben Weggeführten und Wege-

fährten unglaublich viel auf die Beine gestellt und erarbeitet. Nur ein Bruchteil davon kann hier in der kleinen Chronik beschrieben sein. Die Erfahrenen unter uns können sicher noch viel mehr darüber erzählen.

Das besonders Bemerkenswerte ist, dass alles rein ehrenamtlich und im Sinne des Selbsthilfe- und Helfergedankens geleistet wurde.

Dies zeigt, dass stets gemeinsam an einem Ziel gearbeitet wurde und immer noch wird. Natürlich sind sich nicht immer alle einig über den Weg, der eingeschlagen werden sollte oder über das nächste Ziel. So ist in diversen Dokumenten auch hier und da von Streit und Ärger zu lesen oder man hört in Erzählungen davon. Streit und Ärger lassen sich offenbar aufgrund unserer unterschiedlichen, menschlichen Natur nicht stets ausschließen. Dennoch können alle, die an dem Fortbestehen und Ausbau des Kreuzbund in Gelsenkirchen beteiligt waren bzw. immer noch

Die aktuelle Aufgabenverteilung im Vorstand

Rainer Löttsch:

Werner Schehler

Karin Oerschkes

Harald Flach

Frank Türk

Evelin Gollan mit Kurt Böhme

1. Stadtverbandssprecher
Internetseite

2. Stadtverbandssprecher
Schriftführer, Seminare
Zeitung, Facebookseite
Gender, Frauen, Zeitung
Kassierer
Kassenprüfer
Info - DV

sind, stolz auf ihre Leistung sein. Diejenigen, die heute noch dabei sind oder neu hinzugekommen sind, können dankbar sein!

Das richtet sich an alle, die sich aktiv eingebracht haben und auch an diejenigen, die durch die regelmäßigen Besuche der Gruppenabende zum Fortbestand beigetragen haben. Wir wissen doch schließlich, warum wir in die Gruppe gehen und warum wir den Kreuzbund brauchen. Und wir wissen auch, dass wir durch unser dazu tun anderen auf ihrem Weg helfen können.

Deshalb sind wir sicher, dass trotz allen Wandels und eventueller Meinungsverschiedenheiten, der Kreuzbund weiter bestehen wird und sich die Selbsthilfe und Helferarbeit lohnt. Der neue Vorstand des Stadtverbandes hat es sich jedenfalls zum Ziel gemacht, weiter an dem Bestand und dem Ausbau der Gemeinschaft zu arbeiten. Für Eure Beteiligung und Euer Dasein sind wir äußerst dankbar!

*Euer Vorstand des Kreuzbund
Stadtverband Gelsenkirchen*

Bowling 2017

**Sonntag, 5. November ab 15 Uhr
im Bowltreff Recklinghausen**

Termin vormerken, bei der Gruppenleitung
anmelden und mit Freund/innen,
Weggefährten/innen und Familie einen tollen
Tag erleben!

Der Kostenbeitrag beträgt 15,-€ pro Person.



Borderline Persönlichkeitsstörung

Wie die meisten ja wissen, gehe ich seit mehr als 2 Jahren zu den Sitzungen der Selbsthilfekontaktstelle. Aus Interesse an dieser Arbeit, um Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen kennen zu lernen aber auch um uns und unserer Erkrankung in eine andere Sichtweise zu bringen.

Unter den Teilnehmern befinden sich auch Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen. Da diese Erkrankungen sehr vielschichtig und facettenreich sind, kam die Idee, mehr zu erfahren und einen Artikel zu schreiben. Unterstützung habe ich von Ivonne bekommen, die eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline Erkrankung leitet.

Das Wort Borderline ist aus dem englischen Wort borderland (Grenzland) abgeleitet. Bei dieser Erkrankung handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung, die von Impulsivität, Instabilität, Emotionen und Stimmungen geprägt ist.

Jede erkrankte Person ist verschieden und leidet unter einer Art Erkrankungs-Cocktail.

Hart an den Grenzen leben.

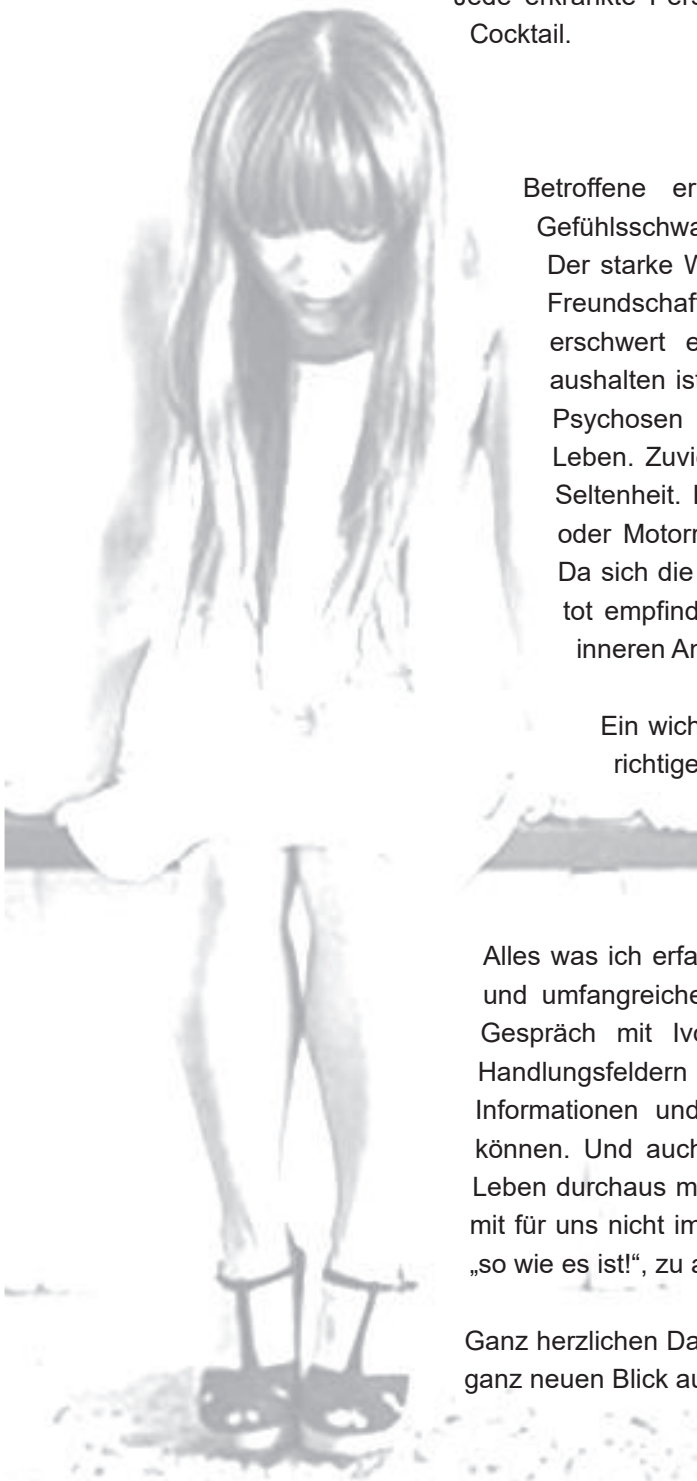
Betroffene erleben sich als Opfer ihrer eigenen Stimmungs- und Gefühlsschwankungen. Schnelle Gefühlswechsel bestimmen das Leben. Der starke Wunsch nach Nähe und Partnerschaft endet oft in Trennung. Freundschaften werden geschlossen und schnell beendet. Misstrauen erschwert ein Zusammenleben zusätzlich. Es länger in einem Job aushalten ist oft schwierig. Es kommt zu Angststörungen, Panikattacken, Psychosen und Depressionen. All das führt zu einem selbstschädigen Leben. Zuviel rauchen, Alkohol und der Konsum von Drogen sind keine Seltenheit. Entweder ganz viel essen oder nichts essen. Rasante Auto- oder Motorradfahrten wechseln mit anderen, hochbrisanten, Aktivitäten. Da sich die Erkrankten oft wie in einem Nebel gefangen fühlen, sich wie tot empfinden, kommt es auch zu Selbstverletzungen, die viel von der inneren Anspannung nimmt.

Ein wichtiger Punkt Auswege zu schaffen ist die Kommunikation. Die richtige Mischung zwischen verbal und nonverbal, introvertiert und extrovertiert zu finden. Genauso die Reflektion, über die eigenen Handlungen, Gedanken und Empfindungen nachzudenken.

Alles was ich erfahren habe sind nur kleine Einblicke in ein sehr zerstörendes und umfangreiches Krankheitsbild. Dass es Wege daraus gibt, beweist das Gespräch mit Ivonne, die sehr engagiert in ihrer Gruppe und anderen Handlungsfeldern arbeitet. Immer auf der Suche nach neuen Erkenntnissen, Informationen und Weiterbildungen, die ihr und anderen Erkrankten helfen können. Und auch, dass Partnerschaft und Kindererziehung, ein zufriedenes Leben durchaus möglich sind. Manchmal braucht es etwas Mut, auf Menschen, mit für uns nicht immer selbstverständlichem Krankheitsbild zuzugehen, das als „so wie es ist!“, zu akzeptieren. Aber es lohnt sich.

Ganz herzlichen Dank für dieses vertrauensvolle und offene Gespräch und einen ganz neuen Blick auf diese Krankheit.

Karin Oerschkes



Meine 25 Jahre Kreuzbund



Durch
meinen
ehemaligen
Arbeits-
kollegen
Alfons
Erlinghagen
kam ich im

November 1991 in die Gruppe
Buer 1 im Michaelshaus.

Im Januar 1992 meldete mich
mein damaliger Gruppenleiter
Günter Konetzny beim Kreuzbund
an.

Im Michaelshaus hatte ich auch
meinen Suchtberater Herr Menke,
der meine Langzeittherapie in die
Wege leitete.

Am 20.3.1992 ging ich zur
Entgiftung ins St.Josef Hospital in
Gelsenkirchen Horst. Dort war ich
3 Wochen und ging dann ins
Elisabeth Krankenhaus nach Erle
auf die Station 5, wo ich eine 4
wöchige Therapie machte.

Im Juni 1992 bis Oktober kam ich
dann ins Kamillushaus in Essen
Heidhausen, wo ich dann meine 4
monatige Langzeittherapie
machte. Während meiner
Therapie hat mich dann mein
Vater vertreten und wurde auch

Kreuzbundmitglied.

Die Gruppe Buer 1 sagte mir
sofort zu weil ich dort sehr wohl
fühle.

Es wurde auch sehr viel
unternommen. Zum Beispiel viele
Ausflüge nach Paderborn,
Papenburg, Trier, Bremen, zwei
Schiffahrten auf dem Rhein u.s.w.
Eine Kegelgruppe gab es auch
die einmal im Monat kegelte. Von
den Strafen machten wir alle 2
Jahre einen Ausflug, meistens 4
Tage. So lernte ich auch die
neuen Bundesländer kennen.
1995 Rostock, 1997 Weimar,
1999 Dresden und der letzte
Ausflug 5 Tage auf Rügen 2003.
Dazwischen waren wir 2001 in
Prag. Regelmäßig fuhr unsere
Gruppe nach Föckinghausen ins
Caritasheim der Stadt
Gelsenkirchen.

1994 gab es einen traurigen
Anlass für mich, denn mein
Kollege Alfons Erlinghagen, der
mich in die Gruppe brachte und
mich auch bei der Firma "Hellweg
- die Profibaumärkte" unter-
brachte, verstarb im Alter von 42
Jahren.

1999 wurde ich stellvertretener

Gruppenleiter der Gruppe Buer 1
und kam so in den Stadtverband,
wo ich als Protokollführer gewählt
wurde. Durch den Stadtverband
war ich auch Delegierter so das
ich an Wahlen des DV Essen
teilnehmen konnte. Auch an
einigen Seminaren des
Stadtverbandes und DV Essen
nahm ich teil.

2009, als mein Vater verstarb,
war ich froh, dass ich meine
Gruppe hatte, denn da bekam ich
viel Unterstützung und Hilfe.

2016, als Rolf Trittel erkrankte,
wurde ich auch Kassierer der
Gruppe Buer 1 und des
Stadtverbandes. Den Posten als
Protokollführer übergab ich an
Werner Schehler. Im Januar 2017
übernahm ich dann die Leitung
der Gruppe Buer 1. Peter
Kampkötter, der die Gruppe
immerhin 17 Jahre leitete, wollte
sich zur Ruhe setzen.

Ich möchte mich noch einmal bei
allen bedanken für die große Hilfe
die mir gegeben wurde.

Harald Flach
Gruppenleiter Buer 1

Attraktiv und lebendig - hätten sie dabei an Selbsthilfe gedacht?

**Veranstaltung der AOK Rhein-
land/Hamburg am 12. August in
Grevenbroich**

Best practice -
neue Wege in der Selbsthilfe

Wer sucht sie nicht, die neuen
Wege, Selbsthilfe neu zu
definieren, neue Pfade finden, die
Gruppendynamik beleben. Die
AOK hat mit ihrer Veranstaltung
versucht das Feuer der

Selbsthilfe zu entfachen. Eine
bunte Mischung aus Gesprächen,
Diskussionen und Workshops.

Vorgestellt unter „junger
Selbsthilfe" wurden die
Möglichkeiten des Internets.
Selbsthilfe über verschiedene
Plattformen und Chatrooms zu
finden.

Wie kann Projektförderung in
Zusammenarbeit mit andren
Trägern funktionieren, oder das
Projekt, jungen Ärzten die Arbeit

und Kompetenz der Selbsthilfe
näher zu bringen.

Auch die Workshops waren auf
diesen Themen aufgebaut.

Es ging um Generationswechsel
in der Selbsthilfe,
Projektmanagement, Digitale Welt
und Gruppenleitung und
Verantwortung.

Besonders beeindruckt haben
mich der Vortrag von Klaus

Fortsetzung nächste Seite



Vogelsänger, Dipl. Sozialp. und Coach.

Das Feuer in Gruppen entfachen. Die meisten Menschen suchen eine Selbsthilfegruppe auf, wenn in ihrem Leben etwas eingetreten ist, das sie überfordert, ängstlich und hilflos macht. Eine Situation die oft nicht in der Familie oder Freundeskreis besprochen wird. In den Gruppen finden wir Menschen mit den gleichen Fragen, Themen, Schwierigkeiten Ängsten, Menschen die mit dem gleichen Wunsch leben, nicht allein durch diese Welt zu gehen. Eine Welt in der man perfekt, gesund und erfolgreich zu sein hat. Selbsthilfegruppen sind lebendige Gemeinschaften, in denen jedes Mitglied zum Gelingen eines Gruppenabends beitragen kann. In uns schlummern Talente, die geweckt werden wollen. Kommunikation, Empathie und Kreativität und Bedürfnisse des

Einzelnen fördern. Wir sollten uns nicht scheuen schwierige Themen zuzulassen und uns auf die Kompetenz der Gruppe verlassen. Die Mitglieder einer Gruppe ermutigen und bestärken, sich als einen Teil des Ganzen zu verstehen zu handeln und mitzuwirken.

Auch der Hinweis sich in Gruppenleitung oder anderen Verantwortungen von einem Perfektionismus zu verabschieden und auf die Gemeinschaft vertrauen, war einer der Aspekte.

Alles in allem eine informative und kurzweilige Veranstaltung, die Mut für neue Themen gemacht hat.

Hier noch ein Zitat von Richard Beauvais

Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet,

ist er auf der Flucht.

Solange er nicht zulässt, das seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit.

Solange er fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen - er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unserem Nächsten?

Hier in der Gemeinschaft kann sich ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume

oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der - Teil eines Ganzen - zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet.

In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen, nicht mehr allein - wie im Tod, sondern lebendig als Mensch unter Menschen.

Karin Oerschkes

Die Geschichte vom kleinen Stein

von Bodo Bodenstein

Es war einmal ein kleiner Stein. Eigentlich war es ein kleiner Felsbrocken, der da am Rande eines großen Ozeans auf dem Grund des Meeres lag. Seine Mutter war die große Felsenklippe, die während der Gezeiten manchmal aus dem Wasser ragte. Der kleine Felsbrocken war noch nicht alt, doch bald wunderte er sich, wo sein Vater war und fragte dies seine Mutter, die Klippe. Man muss dazu sagen, daß jeder kleine Felsbrocken einen Vater hatte, denn die Söhne und Töchter entstanden immer während großer Stürme, wenn ein großer Fels gegen eine Klippe schlug. Doch bei seiner Mutter lag nie ein Fels.

Die Mutter war verlegen um eine Antwort, sagte aber schließlich: "Es war in einem kalten Winter. Da kamen große Eisschollen aus dem Norden, sie umschlossen mich ganz und eine Scholle drückte mich gar sehr. So bist du entstanden. Die Eisscholle ist im Frühjahr wieder verschwunden und heute wahrscheinlich längst getaut."

Der kleine Felsbrocken war traurig, weil er seinen Vater wohl nie sehen würde. Doch bald schon wurde er vom Nachdenken abgelenkt, denn es begann die Schulzeit für den kleinen Stein. Mutter Felsklippe schickte ihn auf die Riff-Schule, mit der Ebbe ging es hinaus und mit der Flut kam er wieder heim. Die Schule machte dem kleinen Brocken viel Spaß. Er wirbelte mit den anderen Steinen umher und zwischen ihnen bewegten sich viele kleine Fische.

Doch eines Tages - die Steine und Fische übten Verstecken - riss den kleinen Brocken eine Welle herum, gerade als sich ein kleiner Buntbarsch hinter ihm versteckte. Und weil unser kleiner Stein noch recht kantig und scharf war, verletzte er den kleinen Barsch etwas an der Haut. Die Lehrerin, Frau Schildkröte, war sehr erbost und verbot dem kleinen Stein, weiter am Versteckspiel teilzunehmen. Auch die anderen Fischlein wollten plötzlich nichts mehr vom kleinen Stein wissen und mieden ihn, wo sie nur konnten. Sie schubsten ihn

sogar einmal in eine Höhle, aus der er nur sehr schwer wieder herausfand.

Der kleine Steinsbrocken wurde traurig und fühlte sich auch irgendwie schuldig, weil er so kantig und eckig war. Sein Vater konnte ihm nicht helfen, denn er hatte keinen.



Die Schuljahre der Ebbe und Flut schleppten sich so dahin, doch eines Tages machte der kleine Stein auf seinem Schulweg Bekanntschaft mit einer Alge. Immer wenn er an ihr vorbeirollte, bewegten sie sich für einige Minuten zusammen in der Meeresströmung und die rauschende Brandung spielte die Musik dazu. Dem kleinen Stein gefiel das und er versuchte sich an ihr festzuhalten, doch er war nicht flink genug für die schnellen Bewegungen der Pflanze.

Der kleine Stein verliebte sich in die Alge und fragte sie, ob sie seine Freundin werden wolle. "Oh - Nein!" sagte sie lachend, sie habe doch schon einen Freund: "Siehst Du dort oben das helle Holzstück? Das ist er!" und verschwand aus seinen Augen.

Der kleine Stein schaute an die Oberfläche des Meeres und er sah viele Holzstückchen und Algen um die Wette tanzen. Sie bewegten sich harmonisch in den Wellen des Meeres. Der kleine Stein wurde wieder traurig, weil er nur plump auf dem Grund entlangrollen konnte. Er weinte bitterlich, doch seine Mutter, die Felsenklippe, gab ihm einen Spruch mit auf den Weg, der von seinem Großvater stammte:

Treibholz treibt der Sturm hinfort,
Es kann nicht rasten, kann nicht sinken.
Der Stein übt Treue seinem Ort,
Vom Grund des Ozeans kann er blinken.
Ein Holzstück ist sehr schnell verbrannt.
Die Menschen brauchen es fürs Feuer.
Der Stein wird in der Jugend oft verkannt.
Doch geschliffen ist er gut und teuer.

"Wo ist mein Großvater?" fragte der kleine Stein. Die Mutterklippe meinte, er sei ein großer Fels gewesen,

den die Menschen im Kriege gesprengt hätten. Jetzt wäre er längst zu Sand zermahlen und sei über die ganze hiesige Küste zerstreut.

Der kleine Stein wollte auch geschliffen werden und rieb sich in den Gezeiten immer wieder an dem Sand, der einmal sein Großvater war. Mit den Jahren wurde er immer runder und auch flacher. Er war recht nett anzusehen, mit einer kleinen Musterung, und er war überhaupt nicht mehr kantig und eckig. Wenn er nachts im Schatten seiner Mutter ruhte, träumte er von kleinen Menschen, die ihn einmal aufsammeln würden, ihn übers Wasser springen lassen oder sogar einstecken würden - zu einer Reise um die Welt.

© 2007 Bodo Bodenstein

Nachdem ich diese Geschichte der Seminargruppe vorgelesen hatte, fragte mich Ina Rath: "Kannst du uns erklären, was dies mit dir zu tun haben könnte?" Ich äußerte mich spontan, indem ich sagte, dass dies eher nichts mit mir zu tun hätte. Nach einem kurzen Schweigemoment kam dann doch eine Idee. Dann noch eine und dann sprudelte es förmlich aus mir heraus. Die Suche nach meiner Herkunft, nach meinen Träumen und Zielen oder meinem Lebensweg. Plötzlich passte dann doch vieles.

Das war auf einem Wanderseminar mit dem Titel "Steine in meinem Leben", an dem ich im Juli dieses Jahres teilgenommen habe. Ina Rath, die auch für den Diözesanverband Essen Seminare anbietet, verbindet bei diesem Kurs herrliche Wandertouren durch das schöne Bergische Land mit interessanten Erlebnissen und inspirierenden Gesprächen. Zum Beispiel über Lebenssinn, Achtsamkeit, Vertrauen oder Gefühle. Geschichten wie diese hier von Bodo Bodenstein zum Beispiel, setzt sie ein, um Teilnehmer zu animieren, ihr Leben mal aus einer anderen Perspektive heraus zu betrachten. Ergänzend kommen Aktivitäten, wie vertrauensbildende oder den Teamgeist fördernde Spiele während des Wochenendseminars zum Einsatz. Das bildet nicht nur Persönlichkeit, sondern macht auch eine Menge Spaß!

Ina Rath ist Diplom Sozialarbeiterin und Sozialtherapeutin. Sie bietet Persönlichkeits- und Kommunikationsseminare an. Für weitere Informationen wendet Euch bitte direkt an Frau Rath: Tel.: 02195 / 58 40 899 / E-Mail: ina.velser@web.de oder an mich.

Werner Schehler

Stadtverband Gelsenkirchen "Goes Facebook"



Schon gesehen? Der Stadtverband Gelsenkirchen hat jetzt eine eigene Facebookseite! Ergänzend zu den Medien, wie unserer Homepage (www.kreuzbund-gelsenkirchen.de) oder der Stadtverbandszeitung, nutzen wir nun auch Facebook um Euch oder andere Interessierte zu erreichen.



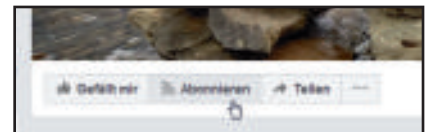
Auf Facebook stellen wir zum Beispiel Informationen über interessante Artikel im Internet oder Hinweise auf Termine oder Veranstaltungen zur Verfügung. Das besondere an Facebook ist die Möglichkeit des Dialogs. Das heißt, jede Person kann im Prinzip mitwirken, indem sie selbst Informationen "posted", Kommentare abgibt oder eine

Rückmeldung zu Kommentaren anderer abgibt - also interagiert. Je nachdem, wie Benutzer/innen ihre Einstellungen vorgenommen haben, werden sie bei Neuigkeiten auf der Stadtverbands - Facebookseite informiert. Kreuzbundmitglieder und Gruppenangehörige haben nun die Möglichkeit, sich über Facebook zu verbinden und auch auf diesem Wege mit Anderen in Kontakt zu kommen bzw. zu bleiben. Wer nun nicht auf Facebook vertreten ist und dies auch nicht will, muss nun keine Angst haben, etwas Wichtiges zu verpassen!

Natürlich wird der Stadtverband weiterhin über wichtige Termine oder Veranstaltungen auch über den althergebrachten Weg informieren. Langfristige Termine werden weiter in der Zeitung und auf der Homepage bekannt gemacht. Neuigkeiten werden über die Gruppenleiter weitergegeben. Daran wird sich nichts ändern.

Unsere neue Facebookseite ist also ein reines Zusatzangebot des Stadtverbandes und wir freuen uns darüber, wenn es reichlich genutzt wird.

Tipp: Wenn ihr die Seite abonnieren möchtet, ohne dass andere das sehen, könnt ihr auch nur den "Abonnieren" - Button drücken. Dann werdet ihr über alle Neuigkeiten benachrichtigt, ohne dass ihr die Seite "Liken" müsst.



Diejenigen, die aber auch auf Facebook offen mit ihrer Kreuzbund - Zugehörigkeit umgehen, können die Seite ganz normal "Liken" und so auch etwas Werbung für uns machen.

Wir würden uns freuen, wenn ihr Euch aktiv an der Nutzung und dem Aufbau der Seite beteiligt.

Gebt uns ein Like, posted Kommentare, teilt Inhalte und erzählt Anderen von unseren Aktivitäten!

Falls Ihr noch Fragen habt, spricht mich oder den Vorstand einfach an!

Euer
Werner Schehler



Hier findet Ihr uns auf Facebook:
**[www.facebook.com/
KreuzbundSVGelsenkirchen/](https://www.facebook.com/KreuzbundSVGelsenkirchen/)**

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
Samstag 02.09.2017	ab 10:00 Uhr	Fortbildungszentrum des Caritasverbandes Essen	Arbeitstreffen für Gruppenleitungen
Sonntag 03.09.2017	ab 10:00 Uhr	Bergmannsheil Gelsenkirchen-Buer	Tag der Selbsthilfe mit Kreuzbundstand Veranstaltung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen
Sonntag 17.09.2017	15:30 Uhr	Gemeindesaal der St. Marien Kirche, Alte Bahnhofstr. 182a 44892 Bochum	Esther Spezial Esther Münch bringt Waltraud Ehlert mit
Freitag 29.09.2017	18:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Freitag 29.09.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandssitzung mit Planung Bowlen und Weihnachtsfeier
Dienstag 17.10.2017	18:00 Uhr	Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen	Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Gelsenkirchen (AGS)
Sonntag 05.11.2017	15:00 Uhr	Bowltreff Recklinghausen	Bowlen (Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 15,-€ pro Person erhoben)
Freitag 24.11.2017	18:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Vorstandssitzung
Freitag 24.11.2017	19:00 Uhr	St. Josef Hospital kleiner Konferenzraum	Stadtverbandssitzung
Sonntag 17.12.2017	15:00 Uhr	St. Josef Hospital Großer Mehrzwecksaal	Weihnachtsfeier des Stadtverbands Gelsenkirchen

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 - 0

Dienstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Monat

Juli 2017

August 2017

September 2017

Gruppe

Evelin und Kurt

Buer 1

Buer 2

Monat

Oktober 2017

November 2017

Dezember 2017

Gruppe

Buer 3

Altstadt

Horst

Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

 Montag 19:00 Uhr Buer I Harald Flach 01 63 / 737 83 34 harald-flach@t-online.de Michaelshaus (Eingang Freiheit) Hochstr. 47	 Mittwoch 19:00 Uhr Buer II Frank Türk 02 09 / 6 61 89 Frank_tuerk@arcor.de Michaelshaus (Eingang Freiheit) Hochstr. 47
 Donnerstag 19:00 Uhr Buer III Jürgen Schucht 02 09 / 39 09 47 Michaelshaus (Eingang Freiheit) Hochstr. 47	 Donnerstag 19:00 Uhr Horst Rita Kräft 02 09 / 51 27 71 St. Josef Hospital Rudolf-Bertram-Platz 1
 Montag 19:00 Uhr Altstadt Reinhard Kreft 02 01 / 32 16 57 KreftHardy@aol.com Kath. Stadthaus Kirchstr. 51	 Donnerstag 17:45 Uhr Erle Werner Josefowitz 02 09 / 366 56 51 w.josefowitz@unitybox.de St. Barbara Jugendheim Cranger Str. 274a
 1. u. 3. Montag 19:00 Uhr Junger Kreuzbund Karin Oerschkes 02 09 / 49 69 41 karinoerschkes@gmx.de Job Cafe Gelsenkirchen Bochumer Str. 9 Freitags (14-täglich) 15:30 Uhr Frauengruppe	

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.
Stadtverband Gelsenkirchen
E-Mail: stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de
Internet: www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

Stand: 1. März 2017

