

GEMEINSAM offen(er)leben

Nr. 36

JUNI 2014



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

www.kreuzbund-dv-essen.de

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

es mag schon etwas seltsam erscheinen, das Thema der aktuellen Ausgabe von „Gemeinsam“:

„Alkohol (k)ein Thema!?“

Ist Alkohol für uns im Kreuzbund wirklich kein Thema mehr? Gewiss, wenn es darum geht trinken ja oder nicht, so können wir die Frage mit Nein beantworten. Schließlich haben wir – die Abhängigen – uns zur Abstinenz entschieden. Nichtsdestotrotz wird Alkohol, bzw. die Sucht nach dem Alkohol unser weiteres Leben beeinflussen. Fragen zu diesem Thema wären:

- Macht es mir noch etwas aus, wenn in meiner Gegenwart getrunken wird? Wie gehe ich damit um?
- Wie sieht es in meiner Privatsphäre aus, ist meine Wohnung „alkoholfrei“?
- Passiert es schon einmal, dass ich (auch nach langer Abstinenzzeit) schon mal „Durst“ bekomme?
- Habe ich neben dem Gruppenbesuch noch weitere Strategien, um trocken zu bleiben?
- Wie sieht es bei denen aus, die gerade am Anfang ihrer Abstinenz stehen, können sie sich eine Vorstellung machen, nie mehr trinken zu können?
- Was ist für den einzelnen eine „zufriedene Abstinenz“, Mythos und Legende, ein emotionaler Zustand oder ein Zustand, der vom Intellekt dominiert wird?
- Rückfall, gab es diesbezüglich schon einen Vorfall? Wie bin ich, ist mein Partner oder die Gruppe damit umgegangen. Chance oder Versagen? Macht der Gedanke daran Angst?

Sicherlich gibt es noch mehr offene Fragen, die sich Betroffene oder Angehörige stellen werden.

Im Blickpunkt dieses Themas sind der Artikel von Michael Hülsen: „Wie uns der Hund in den Chor brachte“ und der Bericht von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), der aber nicht nur unkommentiert abgedruckt ist. Im Grunde genommen kann man auch einige der anderen Texte unter diese Rubrik setzen. Vor allem die persönlichen Geschichten unter „Schreib das Happy End Deiner Geschichte“. Daneben gibt es natürlich auch wieder Nachrichten, Ankündigungen und andere Artikel aus dem DV und den Stadtverbänden und dem Kreisverband. An dieser Stelle dann auch noch die Bitte von der Redaktion, um mehr Berichte aus den Stadtverbänden.

Herzlichst, Uwe Müller

Zum Titelfoto

Eigentlich war für diese Zeitung ein anderes Titelfoto vorgesehen. Nach meinem Empfinden passend für das Thema dieser Ausgabe. Als mir jedoch Willi Wietkamp seinen Text für den Impuls schickte war auch das Bild, was jetzt das Titelblatt ziert, dabei, mit der Bitte, ob es für die Ti-

telseite möglich wäre. Sehr gerne habe ich ihm diesen Wunsch erfüllt. Letztendlich geht es in seinem Impuls ja um die Wallfahrt nach Kranenburg und so passt das Foto auch thematisch zu dieser Zeitung. Und ganz nebenbei sehe ich es als Abschiedsgeschenk der Redaktion an Willi Wietkamp.

Das Bild ist im Übrigen – wie auch die Fotos in seinem Text – von ihm selber aufgenommen. Es zeigt das Wallfahrtsymbol, das auf einer Verkehrsinsel am Ortseingang von Kranenburg steht, mit dem Kirchturm von Kranenburg im Hintergrund. Die heutige Stifts- und Wallfahrtskirche Peter und Paul stammt aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts und wurde von dem berühmten Baumeister Gisbert Schairt van Bommel errichtet. Das Wallfahrtsymbol ist eine Stele, die der Künstler Dirk Willemsen entworfen hat, und das seit April 2010 den Kreisverkehr an der Nimweger Straße/Ecke Tiggelstraße in Kranenburg steht. Die Säulen stellen die Form eines gespaltenen Baums dar. Die aus Corten-Stahl hergestellte Skulptur weist eine Gesamthöhe von 6,30m auf und ist 2,65m breit. Der Durchmesser der Hostie beträgt 50 Zentimeter. Das Ganze hat ein Gewicht von 840kg und wurde in einer Arbeitszeit von 180 Stunden errichtet.

Uwe Müller

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Leserinnen und Leser!

Der heutige Impuls für unsere Diözesanzeitschrift GEMEINSAM ist der letzte, den ich als Geistlicher Beirat schreibe – und ich darf ihn schreiben über ein Ereignis,



IMPRESSUM HERAUSGEBER: KREUZBUND DIÖZESANVERBAND ESSEN E. V., NIEDERSTR. 12-14, 45141 ESSEN, TEL.: 0201 / 3 20 03 45 REDAKTION: ARTUR FENSKY, KLAUS HECKHOFF, HANS-JOACHIM HÖNSCHER, UWE MÜLLER
VERANTWÖRTLICH FÜR DEN INHALT: UWE MÜLLER, E-MAIL: UWE-MUELLER-GE@ARCOR.DE - GESTALTUNG: eWE 48282 EMSDETTEN - HERSTELLUNG: ORTMEIER MEDIEN - BOSCHSTRASSE 38 - 48369 SAERBECK - TEL.: 02574-9388-0
TITELBILD: WILHELM WIETKAMP

REDAKTIONSSCHLUSS: FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE (Nr.36, DEZEMBER 2014) 18. OKTOBER 2014

BEI UNVERLANGT EINGESENDETEN MANUSKRIPTELEN BESTEHT KEIN ANSPRUCH AUF ABDRUCK UND RÜCKSENDUNG. NAMENTLICH GEKENNZEICHNETE BEITRÄGE GEBEN DIE MEINUNG DES VERFASSERS WIEDER, DIE SICH KEINESWEGS MIT DER AUFFASSUNG DES VERBANDES DECKEN MUSS. DIE REDAKTION BEHÄLT SICH VOR, ARTIKEL UND LESERBRIEFE GEGEBENFALLS ZU KÜRZEN.

BEITRÄGE, DIE NACH SINN UND GEDANKEN GEGEN UNSERE SATZUNG VERSTOSSEN ODER DEM KREUZBUNDGEDANKEN WIDERSPRECHEN, KÖNNEN NICHT VERÖFFENTLICHT WERDEN.

auf das ich schon seit 25 Jahren hoffe: über eine Wallfahrt des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen nach Kranenburg am Niederrhein, die für Sonntag, den 24. August 2014 vorgesehen ist.

Im neuen „Gotteslob“ steht über die Wallfahrt (Nr. 22, 4): Aus der Überzeugung, dass Gott an bestimmten Orten mehr erfahrbar ist als anderswo, haben sich Menschen aller Religionen und zu allen Zeiten dorthin begeben. Sie sind zur Wallfahrt aufgebrochen und haben ... heilige Orte besucht: um dort zu beten, Opfergaben darzubringen, Buße zu verrichten, Gemeinschaft zu erleben, sich dem Heiligen zu nähern und dann mit neuer Kraft wieder in den Alltag zurückzukehren. ... Wallfahrten haben so Anteil an Grunderfahrungen und Deutungen des menschlichen Daseins: Die Pilgernden erfahren sich in ihren Hoffnungen und Sehnsüchten, ihren Enttäuschungen und Entbehrungen auf dem Weg des Lebens, im Unterwegssein, im Verwiesensein auf Transzendenz. Bereits im Leben des Volkes Israel war die Wallfahrt zum Tempel von Jerusalem von großer Bedeutung. Wie alle gläubigen Juden ist auch Jesus dorthin gepilgert, um Gott zu danken und Opfer darzubringen. ... Unter den Christen entwickelte sich schon früh der Wunsch, die Orte des Lebens, Sterbens und Auferstehens Jesu aufzusuchen, um dort die Worte der Heiligen Schrift tiefer zu verstehen und die Eucharistie inniger zu feiern.

Später entwickelten sich Wallfahrten zu den Gräbern der Apostel, ... sowie zu den Gräbern anderer Glaubenszeugen. Schließlich entstanden Wallfahrten zu Orten der Marienverehrung und von übernatürlichen Erscheinungen. Immer geht es bei der Wallfahrt von Christen, ob sie zu Fuß oder mit Fahrzeugen unterwegs sind, um den Besuch von Stätten der Heilsgeschichte, an denen die Gegenwart Gottes bewusster erfahren wird und ein innerer Prozess von Glaubenserneuerung und Glaubensvertiefung sich vollziehen kann. Nicht nur der einzelne Christ ist ein Leben lang ein Pilger, unterwegs zur bleibenden Heimat im himmlischen Jerusalem, auch die Kirche als Ganze befindet sich auf der Pilgerschaft durch die Zeit. Sie ist als Volk Gottes unterwegs zum vollendeten Reich Gottes, eingebunden in die endzeitliche Wallfahrt der Völker, von der der Prophet Jesaja spricht (vgl. Jes 60, 1 ff). Die Wallfahrt ist eine ganzheitliche Ausdrucksform des Glaubens, ein „Glauben mit allen Sinnen“.

Wir Kreuzbundmitglieder sind füreinander und miteinander „Weggefährten“! Ein Gefährte ist jemand, der mit mir durch Freundschaft oder gleiche Lebensumstände verbunden ist. Der gleiche Lebensumstand, der uns miteinander verbindet ist die Krankheit der Abhängigkeit von Alkohol oder anderen Suchtmitteln. Verbunden sind wir aber vor allem durch das Zeichen des Kreuzbundes, wie



es unser Logo so schön zeigt.

Beim Kreuz denken wir einerseits an das Kreuz, das uns in Form der Abhängigkeitserkrankung auf die Schulter gelegt worden ist. Andererseits denken wir auch an das Kreuz, das Jesus Christus für uns, zu unserer Erlö-

sung getragen hat und an dem er für uns, damit wir das Leben haben, gestorben ist.

Der ehemalige Erzbischof von Paderborn, Johannes Joachim Kardinal Degenhardt, hat dem Kreuzbund zum 90-jährigen Bestehen in seinem Grußwort geschrieben:

„Ohne die enge Verbundenheit mit dem Kreuz und dem Gekreuzigten jedes einzelnen Kreuzbundmitglieds, ohne die klare Bindung an das Kreuz, das ihnen zu tragen aufgegeben worden ist, ohne ihr treues Bündnis und ihren Gemeinschaft stiftenden Verband im heilvollen Zeichen des Kreuzes wird sich die Qualität des Kreuzbundes nicht von Selbsthilfe und Sozialarbeit anderer Träger unterscheiden, seine Funktion für die Kirche verfehlen, seinem caritativen Anspruch nicht gerecht werden und somit auf die Dauer auch keine sichere Zukunft haben.“

Dass wir als Weggefährten miteinander auf dem Weg sind, wird durch eine Wallfahrt sehr schön deutlich. Wir wollen uns also auf den Weg machen nach Kranenburg, zu einem Wallfahrtort, wo schon seit Anfang des 14. Jahrhunderts ein besonderes Kreuz verehrt wird. Dass wir uns zu einem Wallfahrtsort auf den Weg machen, an dem ein Kreuz verehrt wird, ist für den Kreuzbund besonders angemessen.



Die Verehrung des Kreuzes in Kranenburg geht zurück auf eine Legende, die erzählt, dass „im Jahre 1280 ein Hirte die Osterkommunion nicht schlucken konnte oder wollte. Er warf die Hostie in den Hohlraum eines Baumes am Rande des Reichswaldes. Als er seine Tat bereute, konnte der Pfarrer die Hostie nicht mehr bergen. Nach 28 Jahren wurde der betreffende Baum gefällt und zu Brennholz verarbeitet. Dabei kam ein Holzkorpus zu Tage. Dieser wurde sofort mit dem Hostienfrevell in Verbindung gebracht und in der Kirche zur Verehrung aufgestellt.“ (Wallfahrtsprospekt).

Auf das Zusammentreffen mit vielen Weggefährtinnen und Weggefährten bei dieser Wallfahrt freue ich mich ganz besonders.

*Willi Wietkamp,
Pastor i. R., ehemaliger Geistlicher Beirat des DV Essen*

Ein Jubiläum am 1. Advent Zum 10. Mal Thomas Glup

Am 1. Dezember 2013, dem 1. Adventssonntag, begeisterte bereits zum zehnten Mal Thomas Glup sein Publikum. Als Sondervorstellung für den Kreuzbund-DV-Essen konnten wir eine „Humorvolle Weihnachtslesung“ von und mit Thomas Glup genießen. Mit seinen einfühlsamen Texten, die teilweise sehr besinnlich, teilweise sehr humorvoll waren, stimmte er uns auf die vorweihnachtliche



Zeit ein. Die musikalische Begleitung durch seine Neffen am Klavier und am Schlagzeug machte diese Vorstellung zu einem besonderen Erlebnis. Mit einem lang anhaltenden Applaus bedankte sich das Publikum bei ihm und seinen Neffen.

Als besonderen Dank an Thomas Glup für diese Jubiläumsveranstaltung überreichten wir ihm von Meta Lindmüller eindrucksvoll gestaltetes Erinnerungsbuch, das u.a. mit Eintrittskarten und Einladungstexten von allen zehn Vorstellungen für den Kreuzbund gefüllt war.



Dieses Präsent wird einen Ehrenplatz erhalten, versicherte Thomas Glup.

Ein herzliches Dankeschön gebührt an dieser Stelle Meta für die künstlerische Gestaltung. Wie immer war auch diese Vorstellung restlos ausverkauft. Begrüßen konnten wir auch diesmal wieder unsere Ehrengäste, zu denen auch die Referentinnen und Referenten unserer Seminare gehören, um unseren Dank für die für uns geleistete Arbeit auszusprechen. Wir haben uns sehr gefreut, dass zu diesem Jubiläum auch unsere Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß mit ihrem Mann Michael und der für uns zuständige Bundesvorstand Günter Lickes mit seiner Frau dabei waren und die Vorstellung sehr genossen haben.

Nach dieser wieder herausragenden Veranstaltung und Einstimmung auf die Weihnachtszeit rundeten viele Besucher den Tag mit einem Bummel über den Essener Weihnachtsmarkt ab.

Franz Drabiniok

Neues für neue Verbandsmitglieder im DV Essen

„vorher war mir der Kreuzbund unbekannt“

„Kreuzbund? Kenn ich nicht!“ So ging es sicherlich vielen Weggefährtinnen und Weggefährten, bevor sie in einer Selbsthilfegruppe des Kreuzbunds – meist nach einer langen Odyssee der Sucht – ankamen. Auch Carsten Hemmers, aus dem Stadtverband Duisburg, lernte den Kreuzbund während eines Aufenthalts auf einer qualifizierten Entgiftungsstation (Fachklinik St. Camillus in Duisburg-Walsum) kennen. Mitglieder aus dem Stadtverband Duisburg hatten den Kreuzbund hier vorgestellt, eine Veranstaltung, die während der Therapie verpflichtend ist.

„jetzt bin ich ein vollwertiges Mitglied“
Am Anfang ist es dann die Gruppe, die den seidenen Fäden der Abstinenz zu einem Tau verknüpft. Die Gruppen sind letztendlich auch das Fundament des Kreuzbunds. Ohne Gruppen würde der Kreuzbund nicht existieren, aber im Umkehrschluss gäbe es ohne Kreuzbund keine Gruppen. Und hier setzte dann die Informationsveranstaltung „WILLKOMMEN IM KREUZBUND“ an, um den neuen Mitgliedern Wissen über den Verband zu vermitteln. Am Samstag den 25.01.2014 trafen sich im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen



34 Weggefährtinnen und Weggefährten. Sie waren einer Einladung gefolgt, die mit dem Versand der neuen Mitgliedsausweise ausgeschrieben war.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Vorsitzenden des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. Franz Drabiniok, nahm dann Barbara Kölsch aus der Geschäftsstelle des DV Essen und Referentin für den Bereich „Kreuzbund kompakt (vorher: Basiswissen), die neuen Verbandsmitglieder mit auf eine Reise durch den Kreuzbund. Doch neben Carsten Hemmers und den anderen „unbeschriebenen Blättern“, hatten erfahrene Kreuzbündler Interesse an der Veranstaltung und konnten hier ihr Wissen erweitern. So war aus Bochum der stellvertretende Stadtverbands-sprecher Klaus Nickel in seiner Funktion als Gruppenleiter erschienen, um seine (neuen) Gruppenmitglieder zu begleiten.

Die Veranstaltung war wohl kostenfrei, aber nicht umsonst, denn die Teilnehmer konnten einiges an Kenntnis mit nach Hause bzw. in ihre Gruppen mitnehmen. Neben ein Etwas über Geschichte, Arbeit und Verbandsstruktur, war auch der Kontakt mit den anderen Weggefährt/innen und das Kreuzbund mehr als nur Gruppe ist ein wichtiger Aspekt.



Ein interessiertes Plenum unterbrach den Vortrag oft mit Zwischenfragen und löste auch häufig Diskussionen aus. Besonderes Interesse galt dem Für und Wider von Satzung und Leitbild, dem Seminarwesen, aber auch der Beitragsstruktur (Partnerbeitrag).

„was man mir an Hilfe hat zuteil werden lassen, kann ich so zurückgeben“

Für Carsten Hemmers war es ebenfalls viel „Neuland“, das er erfahren konnte. Dem aber auch wichtig war, seine Beweggründe für eine Mitgliedschaft im Verband zu bekunden. Doch auch hier wurde der Wunsch nach Mehr geweckt, was sich in der Motivation zeigte, weitere Seminare und Fachvorträge zu besuchen und sich unter Umständen im Verband zu engagieren.

Im Allgemeinen gab es ein positives Feedback zu der „Premiere“ dieser Veranstaltung, wobei sich einzelne Teilnehmer persönlich bei Barbara Kölsch für den gelungenen Tag bedankten.

Eine Wiederholung von „Kreuzbund Kompakt – Informationsveranstaltung“ für neue und interessierte Kreuzbundmitglieder findet am 13.09.2014 statt.

Uwe Müller

Cogito, ergo sum – Ich denke, also bin ich Frauenarbeitstag

Die elementare Frage „Wer bin ich“, hat sich wohl jeder schon einmal gestellt. Aber warum fällt es uns so schwer, eine Antwort darauf zu finden?



(Foto: Cornelia Menichelli_pixelio.de©)

Wie definieren wir uns? Über Wohlstand, Luxus, Aussehen, den richtigen Mann?

Wenn wir uns mit der Grundsatzfrage beschäftigen, werden wir feststellen, dass die Gründe bei uns selbst und in der Gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu finden sind.

Auf unserem Frauenarbeitstag haben wir versucht, uns diesem sensiblen Thema zu nähern.

20 gut aufgelegte Weggefährtinnen fanden sich am 29. März 2014 im Seminarzentrum der Caritas in Essen ein.

Nach einer Einführung in das Thema und einer Vorstellungsrunde wurden die Teilnehmerinnen gebeten auf bereitliegenden Arbeitskarten prägnante Eigenschaften aufzuschreiben. Positiv und Negativ, möglichst mit Widererkennungswert. Diese wurden in einer Box gesammelt.

Wir hörten die Geschichte „Wer bist du“, die uns veranlasste über uns selbst nachzudenken, wie sehe ich mich. Alle Eigenschaften wurden zusammen getragen. Wir mussten feststellen, dass wir viele Gemeinsamkeiten haben. Da wären vor allen Dingen negative Eigenschaften wie Selbstzweifel, sensibel, wenig selbstbewusst, naiv, Gutgläubig, ausnutzen lassen, nicht Nein sagen können, nicht sagen können was wir wollen und vieles mehr. Positiv sehen wir an uns: mitfühlend, hilfsbereit, zuhören, großzügig, sozial usw.

Nach dem Gedicht „Das kleine Ich“, wurden noch mal alle Eigenschaften begutachtet und diskutiert, und wir konnten feststellen, dass bei näherer Betrachtung, in den negativen Punkten auch etwas Positives steckt.

Nach dem Mittagessen stiegen wir in die nächste Einheit ein. Die Geschichte um eine Karrierefrau, die sich trotz Beruf, Ansehen, Schönheit, minderwertig fühlt, gab Anlass zu einer regen Diskussion. Wie sehe ich mich, wie selbstbewusst bin ich, wie zufrieden bin ich mit mir und wie wichtig sind innere Werte. Es war total spannend wie offen alle mit einander umgegangen sind. Nach diesem regen Austausch kamen wir zu dem Schluss, dass wir

mehr auf unsere echten Werte, auf unser Inneres hören sollten. Uns zu akzeptieren wie wir sind. Zu sehen, dass ein Jeder von uns einzigartig ist, ausgestattet mit Talenten und Begabungen, die uns zu Schönheit und Ausstrahlung verhelfen.

Zum Schluss der Veranstaltung wurde die Box geöffnet. Jede Karte wurde vorgelesen und wir versuchten zu erraten, wer von uns das geschrieben hatte. Bei einer der Teilnehmerinnen war der Arbeitstag so nachhaltig, dass sie sich nicht wieder erkannt hatte.

Es war ein toller Tag, mit tollen Frauen und ich bedanke mich noch mal bei allen für ihre klasse Mitarbeit.

Doch am Ende wurde es noch mal traurig, denn wir mussten uns von Bettina Burgsmueller verabschieden, die uns für Seminare nicht mehr zur Verfügung steht. Das haben wir mit Blumen und Applaus gemacht und mit Dank für all die Jahre ihres Einsatzes. Wir; Ich, werde sie vermissen.

Karin Oerschkes

Selbstmanagement – Wie organisiere ich mein Leben? Tagesseminar für Männer

Am 29.03.2014 fand von 9 – 16 Uhr im Fortbildungszentrum der Caritas am Porscheplatz in Essen das Tagesseminar für Männer mit dem Arbeitstitel „Selbstmanagement – Wie organisiere ich mein Leben“ statt. Als Beauftragter für den Bereich „Gender- geschlechterspezifische Arbeit Männer“ konnte ich zahlreiche Teilnehmer begrüßen und war hochofret, diesmal auch drei sehr junge Männer Willkommen zu heißen.



(Foto: Simone Peter_pixelio.de©)

Anschließend übernahm der bewährte Referent Heinz van Waasen das Wort. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde sammelte der Referent Themen, die den Teilnehmern im Hinblick auf das eigene Selbstmanagement unter den Nägeln brannten. Viele Teilnehmer äußerten dabei, dass sie zurzeit ihr Leben neu organisieren würden und dafür wertvolle Tipps gerne mitnehmen würden. Aber auch der Umgang mit und nach einem Rückfall, der Umgang mit Konflikten und die Organisation und das Verhalten vor und nach einer Trennung in der Partnerschaft waren Themenvorschläge aus der Runde.

Die Teilnehmer erarbeiteten mit Hilfe eines „Zeitkuchens“ den Ist-Zustand ihres eigenen Zeitbedarfs für verschiedene Abschnitte und Aufgaben in ihrem täglichen Alltag.

Die Ergebnisse wurden dann im Plenum vorgestellt und besprochen. Sehr spannend zu beobachten war, dass es für die Teilnehmer schwer ist, sich mit ihrem eigenen Zeitkuchen auseinander zu setzen. Selbstverständliche und lebensnotwendige Zeitabschnitte, wie Nahrungsaufnahme und andere Bedürfnisse des täglichen Lebens, wurden erst gar nicht genannt. Auf der anderen Seite hilft es den Teilnehmern, für sich selbst Optimierungspotential für das eigene Zeitmanagement zu finden.

Im Hinblick auf Konfliktbewältigung und den Umgang mit einer Trennung wurde den Teilnehmern das Konzept der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vorgestellt.

In der Schlussrunde äußerten sich die Teilnehmer sehr zufrieden mit dem Verlauf des Tagesseminars und dankten für die wertvollen Tipps, die sie mitnehmen konnten. Ein besonderer Dank galt dem Referenten, der sich seinerseits sehr zufrieden gab. In meinem Schlusswort und bei der Verabschiedung der Teilnehmer konnte ich auch noch einmal für das Wochenendseminar für Männer werben, das vom 24.10. bis 26.10.2014, mit dem Thema „Sucht und Sexualität“, im Kardinal-Hengsbach-Haus stattfinden wird.

Michael Skerstinat

Ein Jahr im Vorstand

Meine Arbeit als Frauensprecherin im Jahr 2013

Ungefähr ein Jahr ist es her, dass ich an meiner ersten Delegiertenversammlung teilgenommen habe. Das ging auch nur, da vor mir vier Delegierte absagen mussten. Da ich ein paar Wochen vorher im Stadtverband das Amt der Frauensprecherin übernommen hatte, konnte es ja nicht schaden, sich etwas weiter in die Welt des Kreuzbunds zu begeben. Nur das ich am Ende des Tages Beisitzerin im Diözesanverband sein würde, war für mich unvorstellbar. Aber so, unvorbereitet, ohne jegliche Ambition in diese Richtung und mit null Ahnung, ist es dann doch gekommen. Ihr habt mich, trotz eigener Einwände gewählt und das war mutig von euch. Denn noch Tage später, als ich erst mal begonnen hatte zu realisieren, was ich da gemacht habe, wurde mir klar, dass ich nicht wusste wo der Weg hinführt, ob sich der Nebel lichtet.

Was ist seit dem passiert? Erst einmal habe ich Gespräche mit den Menschen geführt, die mich vorgeschlagen haben. Eine Anmeldung zum Gruppenleiterseminar war mir sehr wichtig. Es kam die erste Klausurtagung, Einladungen zu Seminaren und Arbeitstagen folgten und der erste Kontakt zur FAS (Fach-Ausschuss-Suchtselbsthilfe) entstand. Mir wurde die Ehre zuteil an meinem ersten Frauenarbeitstag, selbst mitwirken zu dürfen. Ich hatte Gelegenheit an einer Bundestagung teilzunehmen und wurde zur Eröffnung der Wanderausstellung „Total Stark „ in Essen eingeladen. Mir hat das alles viel Freude bereitet, meinen Blick auf andere Dinge gerichtet und mein Selbstbewusstsein gestärkt. Ich habe gute Gespräche geführt, viele interessante, wunderbare Menschen kennen gelernt und ich kann mich nur bei denen bedanken die mich in diese Richtung geführt haben.

Für die Zukunft wünsche ich mir, mich intensiver mit den Frauen des Diözesanverbandes auszutauschen. Würde gerne wissen was ihnen wichtig ist, was sie sich für die Zukunft vorstellen könnten, was sie über „Gender“ denken und auch von ihren Erfahrungen lernen. Es gab in der Vergangenheit diese Tage, ich glaube sie hießen „Frau-ervergünstigungstage“, Tage an denen man (Frauen) sich traf(en), etwas miteinander unternahm, sich austauschte und Spaß hatte. Vielleicht kann ich so etwas in der Art neu aufleben lassen. Eure Meinung dazu wäre mir sehr wichtig. Ihr könntet mir oder auch Barbara eine Mail senden und euch dazu äußern.

Karin Oerschkes

Ideenwerkstatt „Gruppenleiterausbildung“

Ursprünglich hieß es DjMiK (Die jungen Menschen im Kreuzbund), heute ist es „Junger Kreuzbund“. Wobei, die Zielgruppe ist die gleiche. Allerdings, die Probleme sie zu erreichen, sind ebenfalls gleich geblieben. Hier im DV Essen ist dieser Arbeitsbereich zurzeit verwaist. Der Grund liegt auf der Hand: Schwierigkeiten diese Altersgruppe – bis ca. 40 Jahre - zu erreichen. Ein Problem, das vielschichtig ist, das aber nicht nur der Kreuzbund und die Suchtselbsthilfe haben.



(Foto: Paul Marx_pixelio.de©)

Während der Gruppenleiterausbildung 2013/2014 haben sich Weggefährten/ -innen kennengelernt und einen Kreis, federführend mit Karin Oerschkes, gebildet, der Handlungsbedarf erkannt hat und sich zum Ziel gesetzt hat, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Sie wollen ihr „Fachwissen“ weitergeben, ihren Teil dazu beitragen, dass sich junge Menschen im Kreuzbund wohl fühlen und eine Gruppe aufbauen, die den Bedürfnissen dieser jungen Menschen entspricht. Der Kreis hofft, ein Fundament zu errichten, um den Arbeitsbereich wieder beleben zu können. Im Moment trifft sich die Gruppe ein-

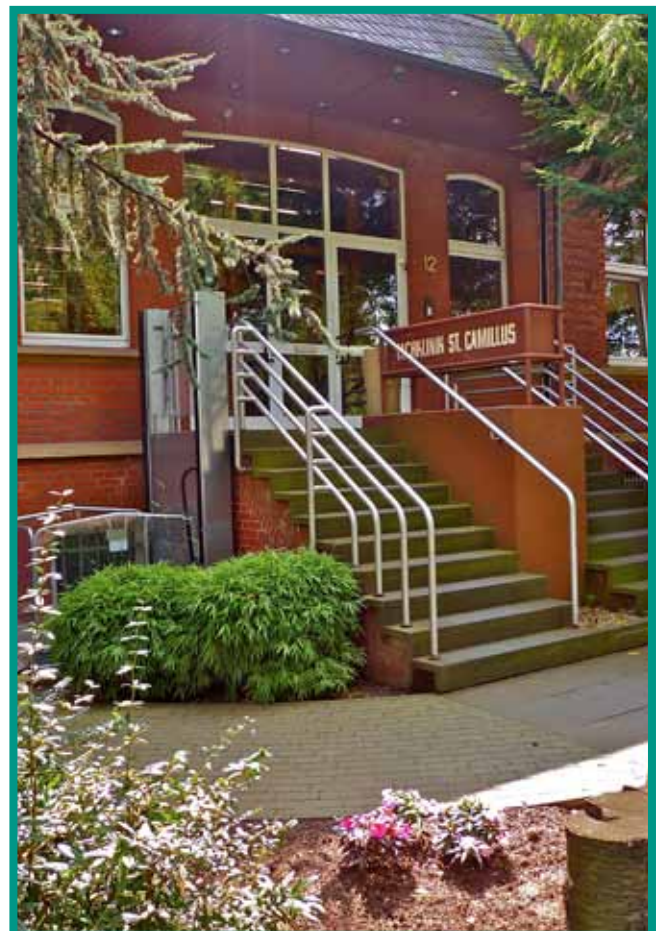
GEMEINSAM 06/2014

mal im Monat im Michaelshaus in Gelsenkirchen, Hochstraße 47 (Eingang Freiheit). Die aktuellen Termine sind über die E-Mail Adresse junger.kreuzbund@kreuzbund-dv-essen.de nachzufragen. Über diese Anschrift ist es aber auch möglich, eigene Anregungen und Wünsche mitzuteilen. Selbstverständlich und auch erwünscht ist die Beteiligung und Unterstützung an der Arbeit dieser Gruppe.

Uwe Müller

Aus der Klinik in den Kreuzbund

Internetseiten und Flyer können noch so interessant und informativ gestaltet sein, der größte Teil der suchtkranken Menschen kommt durch eine Vorstellung des Kreuzbunds in den Kliniken und Therapieeinrichtungen in den Kreuzbund. Es ist der direkte, persönliche Gespräch, das potenzielle Gruppenmitglieder/-innen die Suchtselbsthilfe interessant macht. Viele Gruppen sind schon in diesem wichtigen Teil der Öffentlichkeitsarbeit tätig. Eine Aufgabe bei der sie den gesamten Verband vertreten. Dabei darf man auch nicht außer Acht lassen, dass der Eindruck, der hinterlassen wird, auf den Kreuzbund als Ganzes zurückfällt.



Willst du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten. – Chinesisches Sprichwort
Ein Workshop zu diesem Thema findet am 8. November im „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen“ in Essen statt. Referentin dieses Seminars

ist Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit aus dem Bundesverband in Hamm. Eine kompetente Fachkraft. Dieser Workshop ist an alle adressiert, die schon den Kreuzbund in Kliniken und Therapieeinrichtungen vertreten, aber auch an diejenigen, die das für die Zukunft planen und sich darauf vorbereiten wollen.

Das Seminar soll allerdings keine „Gebrauchsanweisung“ für diese Informationsveranstaltungen sein. Sondern es dient zunächst dem Austausch der Erfahrungen, die gemacht worden sind und der dazu dienen soll, den Kreuzbund und die Selbsthilfe im Allgemeinen glaubwürdig und überzeugend darzustellen. Natürlich werden aber auch auf die Fragen, die im Vordergrund stehen, Antworten und Lösungen gefunden werden. In erster Linie: Welches sind die wichtigsten Ziele. Welche organisatorischen und strukturellen Dinge müssen beachtet werden, was erwarten wir von den Krankenhäusern und Therapieeinrichtungen? Bin ich überhaupt dafür geeignet bzw. welche Voraussetzungen sollten die Kreuzbund-Vertreter erfüllen? Ein wichtiger Aspekt ist auch der, was interessiert die Patienten überhaupt und auch, wie man mit schwierigen Patienten oder „Störer“ umgeht. Zweifellos werden aber auch noch anderer Fragen auftreten, die hier nicht aufgeführt sind.

Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein. – Marie von Ebner-Eschenbach

Der Kreuzbund trägt eine gewisse Verantwortung für das gute Gelingen dieser Informationsveranstaltungen in den Kliniken und Therapieeinrichtungen. Deshalb das Angebot dieses Tagesseminars für interessierte und motivierte Weggefährtinnen und Weggefährten.

(Weitere Informationen dazu im Seminarheft 2014 oder direkte Anfragen und/oder Anmeldung an die Geschäftsstelle 0201/32003-45)

Uwe Müller

Nachrichten aus dem Diözesanverband

Veränderungen im Vorstand

Nach ca. 25 Jahren Tätigkeit im Kreuzbund und mit Erreichen seines 75. Geburtstags ist unser geistlicher Beirat Willi Wietkamp in seinen verdienten Ruhestand gegangen. Altersbedingt hat er beim Bischof von Essen die Befreiung von den Wahrnehmungen beantragt, die Franz-Josef Overbeck stattgegeben hat und die Emeritierung zum 31. März 2014 ausgesprochen hat. Willi Wietkamp hat sein Amt immer mit viel Engagement und zum Wohl des Kreuzbunds ausgeführt. Am 27. Juni 2014 wird er dann die traditionsgemäße Heilige Messe – dem Hochfest Johannes des Täufers (Schutzpatron des Kreuzbund) – als Konzelebrant mit Franz Vorrath, dem ehemaligen Weihbischof von Essen zelebrieren. Im Anschluss, beim „Abend der Begegnung“ wird „unserem“ Willi Wietkamp dann ein würdiger Abschied bereitet, um ihm für seine Tätigkeit ganz herzlich zu danken.

Die Nachfolgeregelung für den Geistlichen Beirat wird zurzeit intensiv geklärt. Sobald der Bischof von Essen sein Einverständnis gegeben hat, werden wir rechtzeitig darüber informieren.

Bereits am 18. März 2014 ist das langjährige Vorstandsmitglied Hans Wientges, Oberhausen, aus gesundheitlichen Gründen von seinem Amt zurückgetreten. Hans Wientges war von 2007 bis 2011 als 1. stellv. Vorsitzender im Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Essen. Zuletzt war er Beisitzer und für den Bereich „Familie als System“ zuständig. Auch er wird am 27. Juni 2014, am „Abend der Begegnung“, aus seinem Amt verabschiedet. Das Amt des Beisitzers und die Betreuung des Arbeitsbereiches bleiben bis zur turnus- und satzungsgemäßen Neuwahl bei der Delegiertenversammlung am 21. März 2014 unbesetzt.

Standardisierte Ausbildung für Gruppenleiter/-innen im Kreuzbund

Ab dem 4. Juli 2014 bietet der Kreuzbund Diözesanverband aufgrund der guten Nachfrage wieder eine neue Seminarreihe für das Jahr 2014/2015 an. In der bundesweit einheitlichen Ausbildung für Gruppenleiter/-innen werden unter Zugrundelegung der im Ausbildungskonzept festgelegten Mindeststandards sechs Module angeboten. Gestartet wird das erste Blockseminar mit dem Thema: Der Gruppenleiter / die Gruppenleiterin als Persönlichkeit, mit der Referentin Anke van der Bosch aus Moers. Das Konzept und die weiteren Termine finden sich im Seminarheft 2014 und im Internet auf der Homepage: www.kreuzbund-dv-essen.de.

Gruppenleitertreffen auf DV – Ebene

Am 5. Juli 2014 findet das turnusmäßige, jährliche Treffen mit den Gruppenleitungen aus dem DV Essen statt. Ort ist das Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen, Am Porscheplatz 1, 45127 Essen. Frau Niewendick, Dipl. Psychologin von der Fachklinik St. Camillus in Duisburg-Walsum, wird einen Fachvortrag zum Thema Medikamentenabhängigkeit referieren.

Kreuzbund-Wallfahrt nach Kranenburg

An dieser Stelle schon der Hinweis, dass für den 24. August 2014 eine Wallfahrt nach Kranenburg am Niederrhein vorgesehen ist. Diese Wallfahrt ist ein langjähriger Wunsch von Willi Wietkamp, der ihm nun endlich erfüllt werden wird. Weitere Informationen über die Wallfahrt und den Wallfahrtort in dieser Zeitung im Impuls, den Willi Wietkamp verfasst hat. Da die Planung zurzeit noch nicht abgeschlossen ist, werden die Gruppen über Details rechtzeitig benachrichtigt.

Wieder Glup-Zeit am 19. Oktober 2014

Am 19. Oktober ist es wieder soweit. zum elften Mal gibt es eine Sondervorstellung mit Thomas Glup im Essener Rathustheater. Zur Aufführung kommt das wunderbare Stück „Das hat man nun davon“. Es ist eine Paraderolle für Thomas Glup als der Finanzbeamte mit ganz viel Herz für den kleinen Mann, der sich für den Bürger einsetzt. Eine Rolle die Heinz Erhardt über 1000 Mal und auch im Film verkörpert hat.

Da Thomas Glup im Oktober mit seinem achtköpfigen Ensemble mit diesem Stück in Essen gastiert, wird die Sondervorstellung für den Kreuzbund-DV-Essen e.V. stattfinden am:

**19. Oktober 2014 um 15.00 Uhr
im Essener Rathustheater
„Willi Winzig“
Preis € 12,00 pro Karte**

Die Kartenbestellungen nimmt – wie immer- Barbara Kölsch in der Kreuzbund-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 0201 / 3200345 entgegen.

Wir freuen uns jetzt schon auf den vergnüglichen Nachmittag.

Franz Drabiniok

Wie uns der Hund in den Chor brachte Senioren/55+

Unser Hund Tyson ist vor kurzem 9 Jahre alt geworden. Er ist ein Deutsch Kurzhaar und laut Rassebeschreibung ein echter Familienhund, der gerne Aufgaben übernimmt. Er ist ein freundlicher und lieber Kerl. Er ist klug und gehellig. Er kann aber auch recht stur und fordernd werden, wenn er seine Grenzen nicht kennt. Er braucht also Strukturen. Und vor allem braucht er viel Bewegung. Und das gilt für jeden Hund – wenn er nicht bewegt wird, wird er fett und unausgeglichen und er kommt auf blöde Gedanken. (Das kenn ich doch irgendwo her?)

Und da kommen wir schon ins Spiel. Ein Hundehalter kennt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung! Wir müssen mit dem Hund raus, denn alleine sollte er das nicht. Und weil unser Hund ein großer Hund ist, müssen wir mit ihm 2 x am Tag raus; morgens und nachmittags 2 Stunden. Das hat natürlich auch den Vorteil, dass sich nicht nur der Hund bewegt, sondern auch meine Frau und ich. Zugegeben, meine Frau etwas mehr als ich. Ganz wichtig für das seelische Gleichgewicht eines Hundes ist nicht nur der enge Kontakt zu seinem Halter, sondern



auch der Kontakt zu seinen Artgenossen. Ich habe den Eindruck, dass dies auch andere Hundehalter so sehen und so kommt es nicht von ungefähr, dass wir bei unseren Spaziergängen, die manchmal schon in Wanderungen ausarten (vor allem dann, wenn meine Frau die Richtung vorgibt) auch immer wieder dieselben Menschen treffen. Nicht selten beschnüffeln sich dann zunächst die Hunde (wenn sie es dürfen) und danach kommen auch die dazugehörigen Hundehalter sich näher. Natürlich setzen wir dabei nicht unsere Nasen ein, nicht in der Öffentlichkeit! Ich möchte aber behaupten, dass unsere Art zu kommunizieren nicht weit entfernt ist von der des Hundes. Meine Erfahrung ist die, sind sich die Hunde sympathisch und verweilen sie etwas länger in der Begrüßung und im anschließenden Spiel, so schließt sich der Mensch schnell an und beginnt eine banale Plauderei. Jedenfalls ist es



(Foto: © Bockmann 2012, Probsteichor St. Urbanus-Buer)

mir noch nicht vorgekommen, dass ich mich in ein Gespräch verwickeln ließ, noch dazu die Lust hatte wenn unser Hund sein Gegenüber nicht toll fand oder gar mit fletschendem Zähnen diesem gegenüberstand!

Wir haben so über die Jahre über unseren Hund viele Menschen kennengelernt. Natürlich blieben wir nicht bei jedem stehen. Hier reicht heute noch die Tageszeit... oder gar keine. Wobei wir – und da ist meine Frau nicht anders als ich! – die Gründe bei den anderen hierfür gründlich analysieren. Der hatte es aber eilig... der grüßt nie... der hat gestern Abend oder heute früh noch gefeiert... der ist aber schnell getorkelt ... sie ist immer so auffallend redselig ...

Mit der Telefonistin a. D. vom Gertrudis-Krankenhaus unterhalte ich mich sehr gern. Ich glaube, ihr und unseren Hunden geht es genau so. Wir sehen uns vielleicht einmal die Woche. Ihre Erfahrungen mit Gallenkoliken und Darmentzündungen haben mich tief beeindruckt. Natürlich ist es auch gut zu wissen, dass im ALDI-Supermarkt jetzt ein sehr netter Kassierer angefangen hat und die Äpfel beim Rewe besonders verträglich sind, weil sie nicht eine so dicke Schale haben. Ich hingegen kann ihr etwas über meinen kranken Rücken erzählen, ohne das Gefühl zu bekommen, dass sie es weitererzählen würde. Es soll Berufe geben, die lassen sich diese Art von Kommunikation bestens bezahlen!

Ganz wichtig ist für uns die Bekanntschaft mit einem Ehepaar, welches wir auf diese Weise auch in unserem Wald trafen. Natürlich haben die einen Hund! Sie sind etwa in unserem Alter. Durch Zufall erfuhren wir, dass die beiden im Chor unserer Kirchengemeinde singen. Und durch Zufall (?) erinnerten meine Frau und ich uns daran, dass wir schon mehrmals die Gedanken tauschten, wieder etwas Musisches machen zu wollen. Während meine Frau gern malte, habe ich mich über 30 Jahre auf Theaterbühnen ausgetobt – das Spielen aber 2005 nach dem Tod meines besten Freundes beendet. Meine Frau und ich haben aber eine Gemeinsamkeit: die Liebe zur klassischen Musik. Wir sprachen schon oft darüber, in einem Chor zu singen. Aber es fehlte etwas, die Entschlossenheit und der Mut das anzupacken. Es brauchte eine ganze Zeit, bis wir im Probenraum ankamen. Nicht zuletzt hatte uns eine Aufführung von Verdis Requiem so überzeugt und in uns den Wunsch ausgelöst so etwas auch miterleben zu dürfen. Und zwar aktiv. So haben wir schon mehrere große Konzerte mitsingen dürfen. Und natürlich begleitet unser Chor die Heiligen Messen und die Hochämter an den großen Feiertagen. Was nicht zu kurz kommen darf, sind auch die geselligen Veranstaltungen im Chor. Der Altersdurchschnitt in unserem Chor liegt bei 52 Lebensjahren. Viele fangen dann erst an. Nur, man sollte nicht zu lange warten. Ich bin sicher in jedem Kirchenchor freut man sich auf neue Sängerinnen und Sänger und man wird herzlich aufgenommen! Und vorsingen muss man garantiert nicht. Und so haben wir wieder viele neue Menschen kennengelernt. Und die haben uns kennengelernt! Übrigens, unser Hund bleibt dann zu Hause!

Michael Hülsen

Jahrbuch Sucht 2014

Daten und Fakten

Alkohol

Im Jahr 2012 wurde mit 9,5 Liter reinem Alkohol fast ebenso viel getrunken wie im Jahr zuvor. Seit 2007 liegt der Pro-Kopf-Konsum knapp unter 10 l reinem Alkohol. Im Verbrauch je Einwohner verschiebt sich die Vorliebe der Bundesbürger für Wein (+1,0%) zu Ungunsten von Bier (-0,2%). Dennoch: Gut die Hälfte(53,1%) des Gesamtkonsums, gemessen am Gesamtkonsum von 135,4 Liter

Fertigware, wird als Bier konsumiert und rund ein Viertel (23,5%) als Wein.

Im Vergleich in den EU-Staaten (inkl. der Beitrittskandidaten, Norwegen und Schweiz steht Deutschland in 2012 mit einem Alkoholkonsum der Bevölkerung ab 15 Jahren mit 12,87 Litern reinen Alkohols nach einigen osteuropäischen Ländern, Portugal, Spanien und Österreich an dreizehnter Stelle.

In Deutschland konsumieren ca. 10 Mio. Menschen Alkohol in gesundheitlich riskanter Weise, wenn sie mehr als 12 g (Frauen) bzw. 24 g (Männer) täglich konsumieren. Knapp 1,8 Mio. Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig, 1,6 Mio. trinken in missbräuchlicher Weise.

Weiterhin muss von jährlich 26,7 Mrd. Euro volkswirtschaftlicher Kosten infolge alkoholbezogener Krankheiten ausgegangen werden. Dem stehen Einnahmen des Staates aus alkoholbezogenen Steuern von nur 3,284 Mrd. Euro (2012) gegenüber.

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland mit seinen Steuersätzen bis auf Schaumwein unter dem europäischen Mittelwert: Je Liter reinen Alkohols werden für Branntwein/Spirituosen 13,03 € verlangt (EU Mittelwert 16,95), für 1 Liter Schaumwein 13,60 € (EU Mittelwert 6,29 €), für Bier 1,97 € (EU 7,28 €). Für Wein wird keine alkoholbezogene Steuer erhoben, der EU Mittelwert liegt bei 5,80 €.

Über eine halbe Milliarde Euro wurde (562 Mio. €) 2012 für die Alkoholwerbung in TV, Rundfunk, Plakate und Presse ausgegeben, ungeachtet der Ausgaben für Sponsoring und Werbung im Internet.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Alkohol, immer wieder ein Thema

Kommentar zur Pressemitteilung Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Natürlich geht es im Jahrbuch Sucht 2014 nicht nur um Alkohol, da sich diese Ausgabe von „Gemeinsam“ mit dem Thema Alkohol beschäftigt, habe ich darauf verzichtet Daten und Fakten über die anderen Süchte zu veröffentlichen.

Im Jahrbuch geht es immer wieder um Zahlen. Aber wie soll man sie deuten? In Prozent gerechnet, wenn man die Bevölkerungszahl von ca. 80,8 Mio. Menschen in der Bundesrepublik zugrunde legt, konsumieren 12,4% der Bundesbürger in gesundheitlich riskanter Weise Alkohol. Fast 2% sind alkoholabhängig, also fast so viele Men-



(Foto: Melling Rondell_pixelio.de)

schen wie Hamburg Einwohner hat. Doch das sind letztendlich auch nur Zahlen, die sich kaum verändern, wenn man die Vergleichsrechnungen betrachtet. Doch diese werden sich nicht verbessern, wenn sich die Einstellung zum Alkoholkonsum in der Bevölkerung und der Politik nicht ändert. Alkohol wird immer noch toleriert und hat ein positives Image. Natürlich fällt derjenige auf, der (oder die) das öffentliche Bild durch sein (ihr) Trinken schädigt. Dann wird man schnell aktiv und die allgemeine Presse steigt in Diskussionen mit ein, wie das Beispiel in Essen zeigt.

Doch Alkohol macht krank, und wie die Zahlen es belegen, kostet es uns jedes Jahr 26,7 Mrd. Euro. Legt man die riskanten Konsumenten zugrunde, sind es durchschnittlich 2670 Euro pro Person. Dem gegenüber „verdient“ der Staat an der Alkoholsteuer ca. 3,3 Mrd. Euro. Um noch bei den Kosten zu bleiben, sukzessive werden die Zuschüsse an die Selbsthilfe für Suchtkranke gekürzt. Und hier spart man am falschen Ende, denn nur mit Hilfe der Suchtselbsthilfe hat man die größte Chance auf Dauer abstinent zu leben. Im Vergleich zur „trinkenden“ Bevölkerung sind wir nicht viele, und stellt man die 26000 Gruppenbesucher im Kreuzbund den 1,8 Mio. Erkrankten gegenüber, so sind das 1,45% Menschen. Doch wenn es auch nicht jedem Gruppenmitglied klar ist, mit einer Mitgliedschaft im Kreuzbund trägt er auch seinen Anteil am gesundheitspolitischen Geschehen, das den Bereich der Suchterkrankung betrifft. Der Kreuzbund ist Mitglied in den verschiedensten politischen Gremien und hat so die Möglichkeit am politischen Geschehen Einfluss zu nehmen. Vielleicht gelingt es ja einmal die Staatsführung dahingehend zu motivieren, dass man auf Alkoholwerbung verzichtet und was vielleicht wie Utopie klingen mag, den Genuss von alkoholischen Getränken in der Öffentlichkeit komplett zu verbieten. Beim Nikotin hat es ja schließlich auch funktioniert, was den Konsum angeht.

Uwe Müller

Neuer Vorstand im Kreuzbund Kreisverband Ennepe – Ruhr

Die Mitglieder des Kreuzbund Kreisverband Ennepe-Ruhr wählten am 9. November 2013, auf der Delegiertenversammlung, einen neuen Vorstand. Michael Hülsen, 1. Stv.

GEMEINSAM 06/2014

Diözesanvorsitzender und zuständiger „Pate“ für den Kreisverband, fungierte in Gevelsberg auch als Wahlleiter. Gewählt wurden:



- Wolfgang Dieckmann, Vorsitzender
- Roger Schenke, 1. Stellv. Vorsitzender
- Arnold Ebbert, 2. Stellv. Vorsitzender und 2. Kassierer
- Sigrid Nienaß, Kassiererin
- Peter Buchholz, Schriftführer
- Michael Hörster, Beisitzer/ZbV

Michael Hülsen bedankte sich im Namen des DV Essen beim ausscheidenden Vorstandsteam für die geleistete und vertrauensvolle Zusammenarbeit der vergangenen Jahre. Dem neuen Vorstand wünschen wir eine erfolgreiche Arbeit und ein herzliches Glückauf!

M. Hülsen

Weihnachtsfeier – Stadtverband Gelsenkirchen

Selbstverständlich ist es auch im Stadtverband Gelsenkirchen eine Tradition, sich in der Adventszeit auf einer Weihnachtsfeier zu begegnen.

Am Sonntag den 15. Dezember 2013 trafen sich dann die Weggefährtinnen und Weggefährten aus den Gel-



senkirchener Gruppen im Mehrzwecksaal des St. Josef Hospital in Gelsenkirchen-Horst.

Mitglieder der Horster Gruppe hatten keine Zeit und Mühe gescheut, um den Saal weihnachtlich zu dekorieren. Da fehlte dann auch nicht ein bunt geschmückter Christbaum.

Teilnehmer aus dieser und anderen Gruppen hatten sich als Bäcker(innen) oder Konditoren(innen) betätigt, um das Kuchenbuffet reichlich zu bestücken.

Obligatorisch waren Begrüßungsworte durch die Vorsitzenden Peter Kampkötter und Rita Kräft, das Vortragen von heiteren und nachdenklichen Geschichten zur Advents- und Weihnachtszeit. Auch die Gäste wurden in die Pflicht genommen, als es darum ging, Weihnachtslieder zu singen. Alfred Kräft gelang es wie immer, die Besucher mit seinem Spiel auf der Zither in seinen Bann zu ziehen.



Bildunterschrift (v.l.n.r.: Rita Kräft, Barbara Hölscher-Wiezorrek, Lore Welker, Elisabeth Adam, Michael Skerstinat, Peter Kampkötter, Frank Türk, Jürgen Schucht)

Höhepunkt dieser Veranstaltung war wohl der Gastauftritt von Michael Walta, einem Bauchredner. Auch wenn man keinen Bezug seiner Vorstellung zu Weihnachten feststellen konnte, so war das Publikum von seinem humorigen Auftritt, der auch Gäste aus dem Publikum mit in sein Programm einbezog, begeistert.

(Eine nicht ernst zu nehmende Anmerkung:V gelingt es ja dem Vorstand zur nächsten Weihnachtsfeier einen Zauberkünstler zu engagieren, der kann dann zumindest den Weihnachtsbaum verschwinden lassen, was dann den Bezug zur Adventszeit herstellt).

Nach dem Kaffeetrinken und Kuchenessen wurden dann Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem Stadtverband für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Michael Skerstinat aus dem Diözesan Vorstand übernahm dann die Laudatio und übergab die Urkunden. Auch Barbara Hölscher-Wiezorrek von der Caritas Fachberatungsstelle gratulierte den Jubilaren.

10 jähriges Jubiläum

- Elisabeth Adam – Gr. Horst
- Frank Türk – Gr. Buer 2

20 jähriges Jubiläum

- Jürgen Schucht – Gr. Buer 3
- Rosi Wyputa – Gr. Buer 2 (nicht anwesend)
- Josef Wyputa – Gr. Buer 2 (nicht anwesend)

30 jähriges Jubiläum

- Lore Welker – Gr. Horst

Bleibt nur noch anzumerken, dass, frei nach dem Zitat von Freddy Frinton (Dinner for one) „The same procedure as every year“, auch wieder gewichtet wurde.

Uwe Müller

Kreuzbund auf Sendung

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit habe ich wieder Gelegenheit bekommen, eine Sendung im Bürgerfunk zum Thema „Sucht im Alter“ zu machen. Die Sendung wurde



Klaus Heckhoff, der Profi vom Kreuzbund

in „Werners Magazin“ am 16. Januar in Radio Oberhausen und am 16. März in Radio Mülheim gesendet. Werner Elsinghorst, Produzent der Sendung „Werners Magazin“, habe ich 2007 auf einer DGB-Arbeitstagung in Dülmen kennengelernt. Ich war dort zum Themenbereich Sucht und Suchtselbsthilfe eingeladen. Er fragte mich, ob ich nicht Interesse hätte einmal mit ihm eine Sendung im Bürgerfunk zu machen. Ich habe spontan zugesagt, ohne darüber nachzudenken. 2008 kam es dann zur ersten Aufnahme im Bert-Brecht-Haus in Oberhausen. Mit einem mulmigen Gefühl im Bauch bin ich dort hingefahren. Die Arbeit im Studio war dann aber locker und entspannt. Inzwischen sind es 6 Sendungen geworden zu

GEMEINSAM 06/2014



unterschiedlichen Themen aus dem Bereich Sucht und Suchtselbsthilfe. Es wird nicht die letzte Sendung gewesen sein.

Klaus Heckhoff

Gesundheitstag im Seniorenzentrum der AWO Bügelstraße in Bottrop

Die Kreuzbundgruppen Bottrop vier, drei und seit kurzer Zeit auch die Gruppe Zwei haben die Möglichkeit bekommen, im Seniorenzentrum der AWO Bügelstraße, ihre Gruppenabende in einem hellen und freundlichen Gruppenraum stattfinden zu lassen.



(Foto: Gerhard Löbert© – von links nach rechts: Günter Niesporek, Reinhold Schweiner, Werner Hoffmann)

Dort fand dann am 9. April 2014 der gut besuchte Gesundheitstag statt. Es wurde einiges geboten. Mann oder Frau konnten sich den Blutdruck messen und den Zuckerwert bestimmen, sein/ihr Verhältnis Körpergröße zu Gewicht überprüfen lassen, wobei bei mir das Gewicht ganz gut war, doch die Körpergröße hier etwas zu kurz kam; hier hätte ich noch einige viele cm nach oben Platz gehabt. Bei Bedarf konnte man sich mal in die Ohren und Augen schauen lassen und deren Alltagstauglichkeit überprüfen lassen. Das Angenehme kam auch nicht zu kurz. So konnte man sich der Klangtherapie hingeben, oder Snoezelen, (Raum-Klang-Aroma- Licht-Wahrnehmung) ... eine Fußreflexzonenmassage bekommen, oder sich der Krankengymnastik hingeben. Die Ergotherapie sowie die Logopädie waren auch vertreten. Unser Kreuzbund war bei diesem Gesundheitstag mit einem Info Stand vertreten. Er war durch die gute Annah-

GEMEINSAM 06/2014

me des Ereignisses und des guten Standortes (Links der Salat- und Getränkestand sowie zur Rechten die Messstation Blutdruck und -zucker), sehr gut besucht. Der Tag war für alle ein Gewinn. Vielen Dank sei den Organisatoren des Gesundheitstags, Herrn Schmidt, Leiter der AWO Bügelstraße, sowie dem Sozialdienst der AWO, Frau Bogdon-Braungart und den vielen anderen Helfern gesagt.

Reinhold Schweiner

!! INFORMATION !!

Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus

Die nächsten Aktivitäten für die Monate Juli bis Dezember 2014

- Sonntag 20.07.2014 Bauer Ewald Haltern
- Sonntag 17.08.2014 Ruhrorter Hafenfest Duisburg
- Sonntag 28.09.2014 Zollvereinfest
- Sonntag 19.10.2014 Zeche Zollern Dortmund Bövinghausen
- Sonntag 23.11.2014 Camera obscura Mülheim Schloß Broich
- Samstag 13.12.2014 Weihnachtsmarkt am Centro Oberhausen

Treffen ist immer am Hauptbahnhof Essen (neben der Information in der Bahnhofshalle) um 10.00 Uhr.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Haus der Begegnung, Weberplatz 1, treffen wir uns von 17.00 bis 19.00 Uhr zum gemütlichen Plausch.

Weitere Informationen bei Hans-Joachim Hönscher
0201 / 58 37 30 - hhoenscher@arcor.de

Das erste Halbjahr 2014 war ein voller Erfolg. Gut besuchte Gesprächsrunden und viele Teilnehmer bei Ausflügen. Eine Gesprächsrunde fand auf der Kegelbahn statt,



bei einer ruhigen Kugel. Im September wird das wiederholt. Die Ausflüge für das zweite Halbjahr 2014 wurden gemeinsam geplant. Wir haben versucht die Ausflüge so preiswert wie möglich zu halten (drei Ausflüge sind ohne Eintrittspreise). Kann Jemand aus sozialen Gründen nicht teilnehmen, so sollte man mich persönlich ansprechen, wir finden einen Weg. Einmal hörte ich: „nächstes Jahr werde ich 55, dann kann ich zu 55 Plus“. So genau nehmen wir es nicht, wir sind keine Erbsenzähler und

machen auch keine Ausweiskontrolle. Sinn und Zweck ist doch, das wir mal von der Glotze wegkommen und unsere Freizeit mit Gleichgesinnten und Freunden sinnvoll gestalten und für ein paar Stunden unsere Sorgen vergessen. Kommt vorbei, Ihr werdet euch wohlfühlen. Herzlichen Dank an das Stadtteam Essen, für die Unterstützung.

Hans-Joachim Hönscher

Nachruf

Am 8. Mai 2014 ist unser Weggefährte Hermann Wittstein nach langer und schwerer Krankheit im Alter von 73 Jahren gestorben.



Hermann war 26 Jahre im Kreuzbund und hat viele Jahre den Kreuzbund Stadtverband Bochum als Vorsitzender geleitet und maßgeblich geprägt. Wir werden ihn sehr vermissen und ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen, seinen Freunden und Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund Stadtverband Bochum.

Uns bleibt die Erinnerung an eine schöne Zeit mit ihm.

ICH WERDE DIE WIEDERSEHEN,
DIE ICH AUF ERDEN GELIEBT HABE,
UND JENE ERWARTEN, DIE MICH LIEBEN.

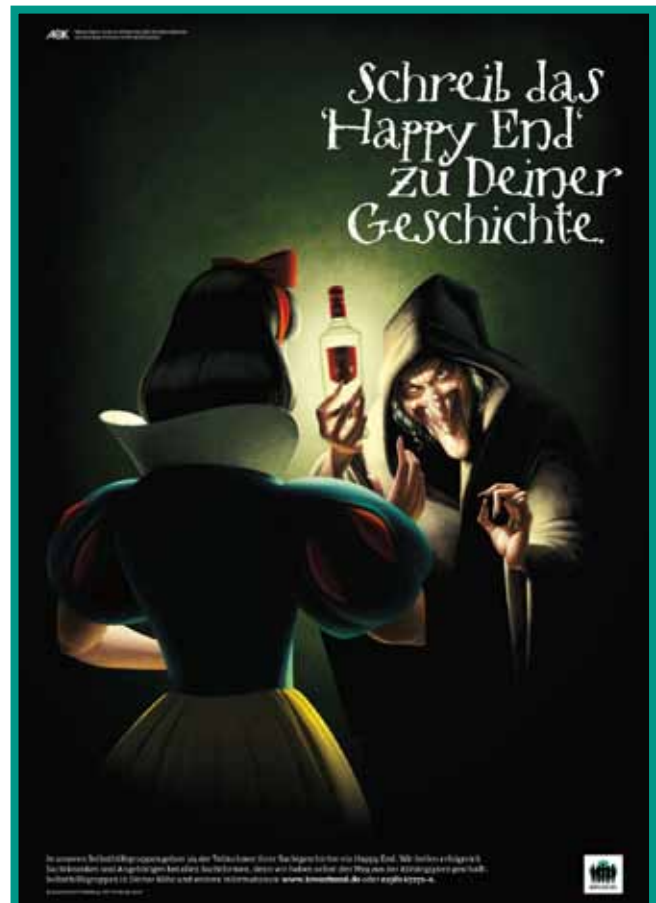
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

**Der Kreuzbund
Diözesanverband Essen e.V.**

Freund und Begleiter in der Not ???

Mein Name ist Karl, bin 60 Jahre, geschieden, keine Kinder, alkoholkrank. Der Alkohol wurde mein ständiger Begleiter; seit 2004. Alkohol getrunken habe ich schon seit meiner Jugend, wie das bei uns auf dem Land so üblich war. Allerdings hielt sich der Alkoholkonsum damals noch in Grenzen.

Doch wie kam es dazu, dass der Alkohol mein ständiger Begleiter wurde? Wie schon oben erwähnt, begann es im Jahr 2004. Durch den Rückgang von Kundenaufträgen musste die Firma, in der ich tätig war, in Insolvenz gehen. Meine Stelle als Lager- und Logistikleiter hatte ich damit verloren. Was dann folgte, war der Gang zum Jobcenter. Es war für mich eine Odyssee. Ich schrieb Bewerbungen, hatte mich persönlich bei Firmen vorgestellt, ja selbst bei Zeitarbeitsunternehmen hatte ich mich beworben. Aber was folgte waren Absagen oder keine Reaktionen auf meine Bewerbungen. Absagen wurden begründet: zu alt, überqualifiziert, zu teuer. Wer hört schon gerne im Alter von 51 Jahren, du bist zu alt, dich können wir nicht mehr gebrauchen?!



Damit begann mein Weg mit meinem besten Freund und Begleiter für die nächsten Jahre. Immer wenn eine Absage kam war Er da. Er hat mich verstanden. Er hat mich getröstet. Bei Ihm und mit Ihm hatte ich mich wohlfühlt. Alle Sorgen waren vergessen. Aber eins hatte oder wollte ich nicht sehen und wahrhaben. Er wollte immer mehr.

Selbst als meine Frau nach 34jähriger Ehe die Scheidung wollte, bin ich nicht von Ihm losgekommen. Im Gegenteil es wurde noch schlimmer. War es die Scheidung die mich noch tiefer in den Alkohol zog?

Es kam so weit das die Feuerwehr mit Notarzt mich mehrere male in diverse Krankenhäuser bringen musste. Erst nach dem ein Arzt mir gesagt hatte, wenn ich mit dem Alkohol so weiter mache, gibt er mir nur noch ein paar Jahre, und die werden nicht schön. Das war 2011.

Am 25. Oktober 2011 habe ich in Warstein meine Entgiftung mit anschließender Langzeittherapie begonnen. Nach dem Klinikaufenthalt suchte ich sofort den Kontakt zur Kreuzbund-Gruppe, der ich auch heute noch angehöre. Durch den Besuch der Gruppenstunden, sowie die Teilnahme an Seminaren, hat sich meine Abstinenz gefestigt. Heute bin ich über zwei Jahre trocken aber leider geschieden.

Ich wünsche Euch allen eine gute und abstinent gefestigte Zeit.

Karl von der Kreuzbundgruppe in Bochum

Der erste Gruppenbesuch

Wenn man mich, Wolfgang Bergmann, nun schon 65 Jahre alt, fragen würde, an welchem Datum der Wendepunkt vom Alkoholiker zum trockenen Alkoholiker lag, wenn man überhaupt ein festes Datum nennen könnte, so würde ich diesen Punkt auf Montag, den 13. September 2004 um 19,30 Uhr legen. An diesem Abend war ich nämlich das erste Mal zur Kreuzbundgruppe in Duisburg-Hochfeld gegangen. Meine Güte, was war ich damals nervös und unsicher. Ich hatte nur eine kurzfristige Gruppenerfahrung gemacht bei einer einzigen anderen Gruppe einige Jahre vorher. Dort hatte ich mich aber nicht wohlfühlt. Auch einige Rückfälle hatten sich vor dem 13. September noch ereignet.

Als ich das erste Mal in der Gruppe in Hochfeld war, wurde ich freundlich aufgenommen.

Es begann damit, dass mich der Gruppenleiter am Eingang empfing und mir schon einiges im Voraus erklärte, etwa die Dauer des Gruppentreffens, das wir uns alle duzen, dass offen, ja manchmal auch sehr deutlich burschikos gesprochen würde und dass auch nichts in den Gruppengesprächen nach außen dringen würde.

Bei Beginn des Treffens wurde in der Gruppe einiges besprochen, das Gruppenangelegenheiten betraf. Danach aber begann die Gruppe, mich auszufragen. Und was für Fragen alles gestellt wurden. Angefangen vom Namen kamen dann noch speziellere Fragen wie: Was hast du getrunken, wie viel hast du getrunken, seit wann, alleine oder mit anderen zusammen, zu Hause oder in der Kneipe? Auch Fragen nach meiner sozialen Lage wie Familie, Partnerschaft, Arbeit, Finanzen wurden gestellt. Und die für meine Begriffe wichtigste Frage: „Warum hast du getrunken?“

Die Beantwortung der Fragen hat mich richtig ins Schwitzen gebracht und ich hatte mehr als nur feuchte Hände. Richtig nervös, kribbelig und unsicher war ich innerlich. Mir schien in diesem Gespräch die Zeit überhaupt nicht zu vergehen. Die Fragen rührten immer mehr an Dinge, die mir damals noch zu peinlich waren, um sie zuzugeben. Meine Antworten darauf waren mir manchmal unangenehm, wenn ich sie ehrlich beantwortete. Ich hatte

mir über alle diese Dinge in meinem damaligen Zustand überhaupt keine Gedanken gemacht. Eine Langzeittherapie, in der man mit diesen Fragen konfrontiert wird, hatte ich auch nicht gemacht. Ich war im September 2004 gerade nur aus einer Entgiftung gekommen und wusste nur eines: Das will ich nie wieder!

Wenn dann meine Antworten nicht gründlich genug waren, wurde von anderen immer wieder nachgefragt. Ob ich mir zum Beispiel vorstellen könne, nie wieder Alkohol zu trinken. Ich habe zwar ja gesagt, aber so ganz bewusst, was das bedeutete, war mir das wohl nicht. Nur die Absicht dazu hatte ich sicherlich. Und was für Gründe ich für meine Sauferei alles anführte: Meine Scheidung, meine Schulden, meine Arbeitslosigkeit, früher der angebliche Stress auf der Arbeit, aber auch um mich zu belohnen, zu entspannen und meine Nerven zu beruhigen. Um nicht bei Arbeitskollegen und Bekannten zugeben zu müssen das ich abhängig bin, um in die Trinkergemeinschaft aufgenommen zu sein und was ich noch für Ausreden fand. Nach diesen Gruppenabenden habe ich dann immer schlecht geschlafen, weil ich mit mir allein zu Hause stundenlang selber diskutiert habe, wer recht hat – die Gruppenmitglieder oder ich. Es endete immer wieder dabei, dass ich nur Ausreden gebrauchte, um eine vordergründige Ursache zu haben, weshalb ich trinken musste.

Ganz am Ende habe ich dann doch erkannt, das ich Alkoholiker – also abhängig vom Alkohol – bin.

Auch hatte ich keine Vorstellung davon, wie mir die Gruppe bei meinem Leben helfen könnte. Erst langsam bemerkte ich auch, worum es noch ging, wenn von den Grundregeln und Prinzipien gesprochen wurde, die notwendig seien, um dauerhaft trocken zu bleiben. Da war dann das Gespräch von strukturiertem Tagesablauf oder von der Offenheit im Umgang mit seiner Sucht. Auch dass man seine Probleme in Angriff nehmen sollte.

Ich verstand nach und nach, wovon die Mitglieder redeten, lernte auch jeden langsam kennen und – wie ich heute sagen kann – auch als Mensch wertzuschätzen, zu achten und zu respektieren. Ich verstand, welche Bedeutung Begriffe wie Disziplin, Ehrlichkeit, Offenheit im Umgang mit meiner Sucht, geregelter Lebenswandel und Tagesablauf im Hinblick auf meine Trockenheit und Zufriedenheit haben.

So haben die Gruppenbesuche mir geholfen. Immer wieder wurden mir auch praktische Ratschläge gegeben, etwa mich mit meinen Gläubigern in Verbindung zu setzen und meine finanziellen Angelegenheiten zu regeln, mit den Ärzten wegen meiner Depressionen zu sprechen und anderes mehr. Auch geholfen hat mir, dass ich in der Gruppe offen und so wie mir der Schnabel gewachsen war, über alles reden konnte, auch über Kleinigkeiten, die mich verärgert hatten, für andere aber bestimmt nicht so wichtig waren.

Abschließend kann ich sagen, dass mit dem Beginn der Gruppenbesuche mein Leben langsam wieder in ordentliche Bahnen kam und ich heute eine „zufriedener Trockener“ bin und das auch zu bleiben gedenke.

Dass jeder trocken und zufrieden werden oder sein sollte, wünsche ich allen.

Wolfgang aus Duisburg

Unser Kreuzbündzeichen

Das Kreuzbündzeichen der Gründerjahre hatte die Form eines Schildes, wie es einst von Rittern zu ihrem Schutz im Kampf getragen wurde, darauf das Kreuz. Die Schildform ruft die Vorstellung des „kämpferischen“ Einsatzes gegen die Trunksucht wach.

In der Zeit der Wiederbelebung des Kreuzbundes nach dem 2. Weltkrieg galt ein kleiner Kreis – Zeichen für die Erdkugel – mit einem kleinen Kreuz darüber – in unterschiedlicher Gestalt – als Kreuzbündzeichen.

Der sogenannte „neue Kreuzbund“ nach 1968 als Selbsthilfeorganisation und Helfergemeinschaft hat als sprechendes Zeichen die im Kreuz vereinte Menschengruppe.

Das Zeichen ist entworfen worden von Paul Reding aus Waltrop, der früher viel für die Katholischen Sozialethischen Arbeitsstelle der Deutschen Bischofskonferenz (KSA) gearbeitet hat, mit der der Kreuzbund eng verknüpft war und unter einem Dach gelebt hat. Das Zeichen der KSA für die jährliche Fastaktion – ebenfalls von Paul Reding – kann man durchaus als Vorläufer des Kreuzbündzeichens ansehen.

Wir sehen eine Gruppe von Menschen – vier Männer und wenigstens eine Frau – im Kreuz. Diese Menschen haben sich gegenseitig die Arme um die Schultern gelegt. Sie bilden eine Gemeinschaft, in der alle zueinander stehen und sich gegenseitig Halt geben. Das ist ein Bild sowohl für die einzelne Gruppe, als auch für den Diözesanverband und die ganze Kreuzbund-Gemeinschaft.



KREUZBUND

Diese Menschen sind aneinander gebunden, weil sie dasselbe Schicksal zu meistern haben. Sie tragen oft schwer an der Last des Kreuzes, das ihnen auf die Schultern gelegt worden ist in der Gestalt der Abhängigkeitskrankheit, von der sie entweder direkt betroffen oder als Angehörige mitbetroffen sind. Sie wollen einander stützen und sich gegenseitig das Kreuz tragen helfen entsprechend der Weisung des Apostels Paulus: „Einer trage des anderen Last! So erfüllt ihr das Gesetz Christi!“ (Gal 6, 2) So bilden Betroffene und mitbetroffene Angehörige einen Bund im Kreuz: den Kreuzbund.

Und genau darum geht es uns ja im Kreuzbund, dass wir uns zusammenschließen zu

einem Bund unter dem Kreuz Christi. Wenn wir einen Bund schließen mit dem, der am Kreuz gestorben ist und so den Tod besiegt hat, dann wird für uns dieses Kreuzbündnis zu einer Quelle des Mutes und der Kraft, die uns befähigen, unser eigenes Kreuz zu tragen. Der ehemalige Erzbischof von Paderborn, Johannes Joachim Kardinal Degenhardt, hat dem Kreuzbund zum 90-jährigen Bestehen in seinem Grußwort geschrieben: „Ohne die enge Verbundenheit mit dem Kreuz und dem Gekreuzigten jedes einzelnen Kreuzbundmitglieds, ohne die klare Bindung an das Kreuz, das ihnen zu tragen aufgegeben worden ist, ohne ihr treues Bündnis und ihren Gemeinschaft stiftenden Verband im heilvollen Zeichen des Kreuzes wird sich die Qualität des Kreuzbundes nicht von Selbsthilfe und Sozialarbeit anderer Träger unterscheiden, seine Funktion für die Kirche verfehlen, seinem caritativen Anspruch nicht gerecht werden und somit auf die Dauer auch keine sichere Zukunft haben.“

Willi Wietkamp, Pastor i. R.