Info-Blatt des Kreuzbund-Diözesanverband Köln e. V. 2 | 2021

BLICKPUNKT

Der Weg ist das Ziel

INHALT

Unser Leitbild – unsere Grundwerte 1
Multiplikatoren-Tagung „Senioren 55+“ 4
Diözesan-Delegierten-Versammlung 2021 in Köln 6
Bogenschießen 8
Selbstregulation 10
Wir gratulieren! 12
Treffen der Gruppenleitungen der Region West 13
Seminar „Partnerschaftliche Kommunikation“ 14
Das Atem-Erlebnis 17
30 Jahre Gruppe 18
Herzlichen Glückwunsch zum 80igsten 19
Aufnahmeantrag 20
Datenschutzerklärung 21
Ein etwas anderer Gruppenabend 22
Marien-Kapelle 25
Ein Angebot für Angehörige 26
Kreuzbund schenkt Schülern reine Cocktails ein 28
Seminare 30
Termine 2022 33
Kiffer hoffen auf legalen Rausch 34
Wintercocktail 37
Vorankündigung 38
Josef-Neumann-Stiftung 38
Zum Jahresende 39
Trauer 40
Nachruf 41

KREUZBUND
Gemeinsam Sucht überwinden

IMPRESSUM

Herausgeber
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Verantwortlich für den Inhalt
Andrea Stollfuß

Redaktion
Andrea Stollfuß, Hans Aretz

Titelfoto Pixaby

Blickpunkt
Georgstr. 20 • 50676 Köln

Layout maxgut, Düsseldorf

Druck Brandt GmbH
Rathausgasse 13 • 53111 Bonn

Erscheinungsweise halbjährlich

Redaktionsschluss 15.04.2022

Beiträge, die Sie gerne in der nächsten Ausgabe gedruckt sehen möchten, bitte an: Andrea Stollfuß
a.stollfuss@gmx.de oder die Geschäftsstelle in Köln
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie können zurückgegeben werden, wenn entsprechendes Rückporto beigefügt ist.

Mit der Übergabe von Texten und Fotos überträgt der Autor die Rechte zur Veröffentlichung an die Redaktion. Eingeschlossen ist das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung auf der Kreuzbund Webseite.

Im Blickpunkt namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bei Bedarf behält sich die Redaktion Text-Kürzungen vor.

Bilder, die nicht namentlich gekennzeichnet sind, stammen von Pixabay.

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten, eine Aufforderung an Euch alle:

Sendet Eure Beiträge und informiert Eure Weggefährtinnen und Weggefährten. Schreibt über Fachtagungen, Seminare, Events, Freizeitaktivitäten, Jubiläen und alles, was für Euch erwähnenswert und wichtig ist. Fotos machen die Zeitung lebendig – also sendet Fotos (Quellennachweis) mit, bitte digital und in guter Auflösung (mindesten 1 MB) und vergesst nicht, von den Personen auf den Fotos die Erlaubnis zur Veröffentlichung schriftlich einzuholen.

Das Redaktionsteam

Beiträge an:
andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de oder
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de unter dem Stichwort „Blickpunkt“

ZU DIESER AUSGABE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

warum lohnt sich eine Mitgliedschaft im Kreuzbund? Ihr als Mitglieder wisst es: Der Kreuzbund ist eine starke Gemeinschaft – eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft, die suchtgefährdete und suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen trägt. Als Weggefährtinnen und Weggefährten unterstützen wir uns gegenseitig und geben Hilfe zur Selbsthilfe. Das eigene Beispiel ermutigt auch Andere, sich auf den Weg zu machen und die Sucht zu überwinden.

Mit den rund 22.000 Besucher*innen unserer 1.200 Selbsthilfegruppen und unseren gut 10.000 Mitgliedern ist der Kreuzbund nicht nur der größte Sucht-Selbsthilfeverband in Deutschland, sondern auch der Verband, der Suchtkranken und Angehörigen eine unüberhörbare Stimme in Kirche, Politik und Gesellschaft verleiht.

In den inzwischen 125 Jahren seines Bestehens hat der Kreuzbund unzähligen Menschen dabei geholfen, den Suchtkreislauf zu durchbrechen und ein neues sinnerfülltes zufriedenes Leben ohne Alkohol oder andere Suchtmittel zu finden.

Darum lohnt sich eine Mitgliedschaft im Kreuzbund

Lest auf den folgenden Seiten mehr über die Arbeit und die Erfolge des Kreuzbundes und warum unsere Arbeit jeden Cent wert ist…

Eure

DV-Vorsitzende

UNSER LEITBILD – UNSERE GRUNDWERTE

- Der Kreuzbund ist ein katholischer Verband. Die Sorge um Suchtkranke und Angehörige ist Schwerpunkt und Inhalt seiner Arbeit.
- Orientiert am Leben und Handeln Jesu heißt der Kreuzbund jede und jeden willkommen. Er ist offen für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige.
- Unterschiede werden nicht verschwiegen, sondern benannt und deutlich gemacht und können nebeneinander bestehen.
- Suchtkranke und Angehörige sind Mitglied im Kreuzbund, um sich mit ihrer je eigenen Betroffenheit auseinanderzusetzen. Sie stehen im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu ihrer Betroffenheit auch nach außen.
- Die Gruppe ist der Kern des Kreuzbundes und arbeitet im Rahmen der Gemeinschaft eigenverantwortlich. Im Austausch mit der Gruppe (und den Menschen in der Gruppe) entwickelt das Mitglied seine Fähigkeiten zur Selbsthilfe.

- Auf der Grundlage des Gedankens, ein Stück des Lebensweges gemeinsam zu gehen, versteht sich der Kreuzbund auch als Helfergemeinschaft nach den Grundsätzen der christlichen Nächstenliebe.
- Das Mitglied kann nach eigenem Ermessen bestimmen, wann, wo und wie lange es die Gruppe besuchen bzw. dem Kreuzbund angehören will.
- Die Gemeinschaft orientiert sich am Ziel der Abstinenz und heißt auch diejenigen willkommen, die auf dem Weg dahin sind. Sie bemüht sich um Zufriedenheit und Entfaltung der Persönlichkeit aller Suchtkranken und Angehörigen.

UNSERE VERBANDSARBEIT

Der Kreuzbund ist ein Verband, der auf eine lange Tradition und eine umfassende Erfahrung in der Arbeit mit und für suchtkranke Menschen und ihre Familien zurückblicken kann. Von den Anfängen 1896 bis heute hat sich der Kreuzbund vom Abstinenzverband zu einem modernen einflussreichen Selbsthilfeverband entwickelt. Er ist angesehener Akteur in Kirche und Sozialpolitik.

Damit diese Verbandsarbeit erfolgreich sein kann, muss sie ganzheitlich geplant und umgesetzt werden. Dabei spielt die Interessenvertretung, das Lobbying, oder die Bearbeitung vielfältiger Themen in den Arbeitsbereichen eine ebenso wichtige Rolle wie die Öffentlichkeitsarbeit oder die vielfältigen Dienstleistungen, die die Bundesgeschäftsstelle für den Bundesverband und die Diözesangeschäftsstelle für den Diözesanverband übernimmt. Die diözesanen Strukturen bilden diese Aufgaben für die 27 Diözesanverbände des Kreuzbundes ab.

Der Kreuzbund sucht den Kontakt zu Entscheidungsträgern in Kirche und Politik, um auf die besonderen Lebenssituationen von Suchtkranken und ihre Familien aufmerksam zu machen und ihnen die Lösung ihrer oft schwierigen Probleme zu erleichtern. Im politischen Bereich wurden beispielsweise auch durch Intervention des Kreuzbundes schon Mitte der 90er Jahre die Senkung der Promillegrenze im Straßenverkehr von damals 0,8 auf 0,5 ‰ und die Regelförderung der Sucht-Selbsthilfe aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung erreicht. Im kirchlichen Bereich wurde 2016 erstmals eine Veröffentlichung von der Dt. Bischofskonferenz unter dem Titel „Zur Freiheit hat uns Christus befreit – Sucht, eine Herausforderung für die Pastoral“ herausgegeben, an der auch der Kreuzbund maßgeblich mitgewirkt hat.

WARUM ES SICH LOHNT, KREUZBUND-MITGLIED ZU SEIN

Wir sind der größte Sucht-Selbsthilfeverband Deutschlands. Eine Mitgliedschaft im Kreuzbund trägt dazu bei, dass wir noch stärker werden. Unsere Mitglieder in den Gruppen vor Ort geben uns eine starke Stimme in Kirche, Gesellschaft und Politik. Sie sorgen dafür, dass die Interessen und Anliegen von Suchtkranken und Angehörigen gehört werden.

- Wir sind der einzige katholische Sucht-Selbsthilfeverband Deutschlands. Unsere Mitglieder tragen mit dazu bei, dass die Anliegen von Suchtkranken und Angehörigen in der Gemeinde, im (Erz-)Bistum und in Caritas und Pastoral gehört werden.
- Durch die Arbeit des Kreuzbundes und seiner Gruppen ermöglichen wir unzähligen Hilfesuchenden neue Lebensperspektiven und zeigen Wege aus Sucht und Abhängigkeit.
- In Seminaren und Weiterbildungsangeboten bieten wir unseren Mitgliedern vielfältige Entwicklungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten und den bundesweiten Austausch mit anderen Mitgliedern. Zudem profitieren unsere Mitglieder von Vergünstigungen im Rahmen der Seminare.

- Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren unserer Arbeitsbereiche gestalten auf Bundes- und Diözesanebene die inhaltliche und konzeptionelle Ausrichtung unserer Arbeit mit.
- Zahlreiche Arbeitshilfen und Positionspapiere des Bundesverbandes und der Diözesanverbände bieten unseren Mitgliedern Anregungen für ein Engagement in den Kreuzbund-Gruppen vor Ort.
- Kreuzbund-Mitglieder erhalten viermal jährlich kostenfrei die Verbandszeitschrift WEGGEFÄHRTE, die sowohl selbsthilferelevante Themen aufgreift als auch über wichtige Ereignisse auf Bundes- und Diözesanebene informiert.

MITGLIEDSBEITRAG UND KREUZBUND-MITGLIEDSCHAFT

Zur Finanzierung der verbandlichen Aufgaben zahlen Kreuzbund-Mitglieder einen Mitgliedsbeitrag. Paaren mit gleichem Hausstand wird ein ermäßigter Partnerbeitrag ermöglicht. Der Beitrag setzt sich zusammen aus Anteilen für den Diözesan- und den Bundesverband. Über die Höhe entscheiden jeweils die beschlussfassenden Versammlungen auf Diözesan- und Bundesebene.

Der Mitgliedsbeitrag wird verwendet, um die Arbeit der Diözesanverbände und des Bundesverbandes zu gewährleisten – mit dem obersten Ziel, die Gruppen und ihre Mitglieder in ihrer Arbeit vor Ort zu unterstützen und ihnen Werkzeuge für die Selbsthilfearbeit an die Hand zu geben.

Über die Einnahmen und Ausgaben sowie über die Verwendung der Mittel – auch der Mitgliedsbeiträge – wird jeweils in den Mitglieder- bzw. Delegiertenversammlungen berichtet. Der Bundesverband veröffentlicht die Rechenschafts- und Geschäftsberichte jährlich sowohl in der Verbandszeitschrift WEGGEFÄHRTE als auch auf der Homepage.

Als Mitglied im Kreuzbund können Suchtkranke und Angehörige im Verband aktiv mitarbeiten und z. B. in der Gruppe, im Stadt- oder Diözesanverband und auch im Bundesverband vielfältige verantwortungsvolle Aufgaben und Mandate übernehmen. Viele Mitglieder bilden einen starken Verband, der gehört wird.

Der Entschluss zur Mitgliedschaft entwickelt sich meist in der Gruppe. Über die Gruppe wird sie dem Diözesanverband gemeldet, der sie seinerseits dem Bundesverband mitteilt. Die Mitgliedschaft selbst kann nur als Mitgliedschaft im Bundesverband erworben werden.

Die Mitglieder stärken in ihrer Gesamtheit den Kreuzbund und sorgen dafür, dass es die vielfältigen Angebote auf allen Verbandsebenen auch in Zukunft gibt und die Anliegen und Interessen von Suchtkranken und Angehörigen in Politik, Kirche und Gesellschaft gehört werden.

IMPRESSUM

Kreuzbund e. V.
– Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25
59065 Hamm/Westfalen
Tel.: 02381/67272-0
Fax: 02381/67272-33
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

v.i.S.d.P. Heinz-Josef Janßen,
Bundesgeschäftsführer

Redaktioneller Hinweis:
Die Struktur dieses Textes orientiert sich an einer Broschüre der kfd – Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands mit dem Titel „Jeden Cent wert – Darum lohnt sich eine Mitgliedschaft in der kfd“.

MULTIPLIKATOREN-TAGUNG „SENIOREN 55+“

vom 21. bis 24. Oktober in Münster

von

Siegfried Hombach

DV Köln

Am 21.10.2021 trafen sich die Beauftragten der einzelnen Diözesen in Münster zur Tagung der „Senioren 55+“. Aus 13 Diözesen waren die Beauftragten und Stellvertreter angereist. Die Anreise war für die Teilnehmer an diesem Donnerstag sehr schwierig, da der erste Herbststurm angekündigt war. Es war für alle gleich ob Bahn oder Pkw. Stau, Starkregen oder umgestürzte Bäume waren für viele ein Hindernis und einige kamen spät am Abend oder erst Freitag an. Wie immer begann die Tagungen mit dem Abendessen. Wir trafen uns das erste Mal für vier Tage, eine Errungenschaft für die Senioren. Das Thema lautete „Hilft Gott bei Sucht? Gott hilft bei Sucht! Wie hilft Gott bei Sucht“. Tagungsort war das Luidgerhaus des Bistums Münster.

Es war ein schwieriges Thema, was uns Michael Tremmel ausgesucht hatte, es war in Videokonferenzen vorbereitet und besprochen worden. Michael stieg mit folgenden Thesen in das Thema ein:

1. Mit der 1946 verfassten Präambel der WHO – Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.
2. Mit der Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung 1986 durch die WHO-Gesundheitsförderung hat zum Ziel, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Es geht hierbei um Selbstbestimmung über körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden, gestaltbare Umwelt, Verantwortlichkeit, Frieden, materielle Sicherheit, Wohnen und Ernährung, Bildung und Chancengleichheit sowie eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik und persönliche Kompetenzen zu entwickeln. Das sind einige Forderungen aus den oben erwähnten Papieren – -Gesundheitsförderung im Mehrebenen-Modell.

Dann hatte Michael das alte und neue Testament ausgelegt und auf Unterschiede und Aussagen aufmerksam gemacht. So langsam kamen wir an das Thema heran und an die Frage, hilft dir Gott und wie hilft Gott bei Sucht? Einige Bibeltexte und Verse von Markus gaben Beispiele dazu: „Und sie bringen einen Blinden zu Jesus und bitten ihn um Heilung", einen Lahmen, einen Tauben und andere Kranke und es geht immer um Heilung. „Das Kurieren" wird in der Bibel oft beschrieben und dass darum gekämpft und gestritten wurde, wo und wann dies passieren durfte, ob am Sabbat, in der Synagoge oder im Tempel.

In Kleingruppen wurde dann an diesen Themen gearbeitet und die Ergebnisse im Plenum vorgestellt. Es war alles in allem ein schwieriges Thema, was aber zum Ende verständlich war.

Am Freitag hat Michael mit uns eine kleine Stadtführung gemacht, leider fing es zu regnen an, am Abend ging es dann zum Eis essen in die Stadt, Samstag den ganzen Tag am Thema von Freitagvormittag gearbeitet und am Abend wieder zum obligatorischen Eis essen in eine andere Eisdiele. Am Sonntag, bei der Abschiedsrunde waren alle zufrieden und wir haben uns bei Margit und Michael für die Vorbereitung und die Durchführung der Tagung bedankt. Wir waren alle froh, dass wir uns nach langer Zeit endlich wieder zu treffen konnten.

Am 02.10.2021 fand in der Karl Rahner Akademie, endlich wieder in Präsenz, die diesjährige Delegiertenversammlung des DV Köln statt.

Nach Überprüfung der Einladung und ob von allen die 3G Regel eingehalten wurde, ging es, bevor unsere DV Vorsitzende Andrea Stollfuß die Versammlung eröffnete, mit einem Steh-Café los.

Thomas Schröder sprach einige inspirierende Worte als Impuls, da unser geistlicher Beirat, Frank Müller, leider verhindert war. Anschließend gedachte die Versammlung der verstorbenen Weggefährtinnen und Weggefährten.

DIÖZESAN-DELEGIERTEN-VERSAMMLUNG 2021 IN KÖLN

von

Hans Aretz

Öffenlichkeitsarbeit

Unter TOP 4 erfolgte die Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit der Versammlung. Es waren 40 Delegierte anwesend und damit waren wir beschlussfähig. Unter TOP 5 wurde dann die Annahme und Ergänzung der Tagesordnung behandelt. Nachdem das abgearbeitet war, kamen wir dann zu den inhaltlichen Punkten der Tagesordnung und Versammlung. So wurden unter TOP 6 erst der Jahres- und Geschäftsbericht des DV Vorstandes vorgetragen und dann die Berichte der Arbeitsbereiche sowie der Geschäftsführerin.

Als erstes trug unsere DV-Vorsitzende, Andrea Stollfuß, ihren Bericht vor. Vieles drehte sich um die besondere Situation, die Corona geschuldet war, mit den sich ständig ändernden Bestimmungen und Verordnungen – Präsenz – ja!? Präsenz – nein!? Eine Spirale ohne Ende. Ihr könnt bestimmt alle ein Lied davon singen. Weiter wurde von den digitalen Möglichkeiten des Kontakthaltens berichtet und wie man das am besten umsetzt. Es würde den Rahmen sprengen, jetzt hier den gesamten Bericht wiederzugeben. Dazu könnt ihr auch eure Gruppenleitungen ansprechen, die den Bericht mit dem Protokoll erhalten haben.

Als wichtige Aufgabe während der Pandemie galt es, die Gruppen und Gruppenleitungen zu unterstützen. Bemerkenswert war, dass von elf Seminaren doch acht, unter Beachtung der Abstands- und Hygienevorschriften, in Präsenz durchgeführt werden konnten. Dazu kommen noch die ganzen digitalen Veranstaltungen. Nur drei Seminare und ein Fachtag mussten abgesagt werden.

Es gab im Anschluss an den Bericht noch einige Fragen, die zufriedenstellend erörtert wurden. Wichtig war, dass alle Organsitzungen ordnungsgemäß durchgeführt werden konnten. Sei es in Präsenz oder digital. Schade war nur, dass im Jahr 2020 die Gruppenleiterschulung und der Selbsthilfe-Fachtag abgesagt werden mussten. Zum Schluss folgte ein Ausblick, wie es im Jahr 2021 weitergehen sollte und zum Teil auch weitergegangen ist, denn die Delegiertenversammlung 2021 fand ja auch erst im Oktober statt.

Danach berichteten die Beauftragten für die Arbeitsbereiche. Auch hier gab es coronabedingt weniger als sonst zu berichten, da auch viele Veranstaltungen ausgefallen sind. Schade, dass der Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund" nicht besetzt ist, obwohl es auch jüngere Menschen im DV Köln gibt. Aber vielleicht hat jemand von euch, liebe Leser, Interesse daran, mit jüngeren Menschen zu arbeiten. Dann bitte gerne bei Andrea Stollfuß oder dem Vorstand melden.

Im Anschluss folgte der Jahresbericht der Geschäftsführerin, Elke Kostack. Sie berichtete unter anderem von den pandemiebedingten Schwierigkeiten, einen halbwegs geordneten Ablauf des Tagesgeschäfts zu gewährleisten. Aber dies ist dennoch gut gelungen. Des Weiteren gab sie einen Überblick über Verbandsstrukturen, Gliederungen, Gremienarbeit, Mitglieder und Gruppenentwicklung. Die Mitgliederzahl im DV Köln betrug am 10.06.2021 – 673 Mitglieder in 83 Gruppen.

Achim Zeyer, Rosi Friebertshäuser, Hiltrud Frohning, Klaus Kuhlen, Detlef Bickert, Andrea Stollfuß, Olaf Rehse

Besonders schade war, dass unsere Jubiläumsfahrt der Pandemie schon zum zweiten Mal zum Opfer gefallen ist sowie auch einige andere Veranstaltungen.

Erfreulicherweise konnten die nicht verbrauchten, aber beantragten Fördergelder für andere Projekte umgewidmet werden. Thomas Schröder erläuterte den Jahresabschluss und beantwortete einige Fragen dazu. Unter anderem erklärte er, dass man immer einkalkulieren muss, dass die Fördergelder im nächsten Jahr erst Mitte des Jahres ausgezahlt werden. Um auch im ersten Halbjahr liquide zu sein, müssen entsprechend Rücklagen gebildet werden. Insgesamt schloss der Verband mit einem positiven Ergebnis von 15.000 € ab, die dann im ersten Halbjahr zur Verfügung stehen werden.

Im Anschluss an die Berichterstattung verlas Reinhard Metz der Kassenprüfbericht und beantragte die Entlastung des DV–Vorstandes. Die Entlastung wurde einstimmig unter Enthaltung des Vorstandes von den Delegierten erteilt.

Unter TOP 7 kamen wir dann zu einem sehr erfreulichen Teil der Veranstaltung, nämlich die Ehrung langjähriger Mitglieder – und geehrt wurden:

5 Jahre:	Klaus Kuhlen
10 Jahre:	Detlev Bickert, Olaf Rehse
20 Jahre:	Rosemarie Friebertshäuser
30 Jahre:	Hiltrud Frohning (unsere langjährige DV-Vorsitzende und Ehrenvorsitzende) und Joachim Zeyer

Danach folgten Informationen für das Jahr 2022 zu geplanten Schulungen, Seminaren, Jubiläen und den anstehenden Diözesan-Vorstandswahlen und nach einer kurzen Kaffee-Pause gab es Informationen aus dem Bundesverband zum Thema Digitalisierung und Internet-Auftritt im Kreuzbund.

Um 14:15 schloss Andrea Stollfuß die Versammlung und wünschte allen eine gute Heimfahrt.

BOGENSCHIESSEN – AUF JEDEN FALL EINE ERFAHRUNG WERT!

In diesem Jahr hatten wir ein besonderes Seminar auf dem Programm stehen – nämlich „Stressbewältigung durch Bogenschießen". Das hört sich gut an, aber funktioniert das auch so? Man liest immer wieder, dass Bogenschießen einen meditativen Charakter hat und einen guten Ausgleich zu den Alltagsbelastungen bietet.

Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung, gepaart mit Konzentration und Loslassen soll eine entschleunigende Wirkung haben. Das wollten ich und neun weitere Teilnehmende ausprobieren.

Am 14.08.2021 um 10:00 ging es los. Wir trafen uns am Bogensportplatz in Köln-Porz beim „Bogen Team Cölln e.V." und waren ganz gespannt, was der Tag wohl bringen würde. Das Bogen Team erwartete uns im wahrsten Sinne des Wortes bereits mit Kaffee und Kaltgetränken, denn an diesem Tag sollte es ziemlich heiß werden. Nach einem kurzen Hallo begrüßte uns Christel Freitag, die Vereinsvorsitzende mit ihren Kolleginnen, die uns den ganzen Tag begleiten sollten. Zunächst gab es eine theoretische Einführung,um die wichtigsten Regeln zu erklären, aber auch um einen kurzen Einblick in die Geschichte des Bogenschießens zu geben. Was in der heutigen Zeit als Sportgerät gesehen wird, war vor vielen Jahren eine Waffe, um Krieg zu führen und noch viel früher eine Jagdwaffe, um Nahrung zu beschaffen. Zu dieser Einführung passend, waren auch verschiedene Bögen zur Ansicht ausgestellt, wie z. B. der Reiterbogen, der Langbogen, ein Olympia-Bogen und weitere technisch hochentwickelte Sportbögen. Es war hochinteressant, denn die meisten von uns haben solche Bögen noch nie aus der Nähe betrachtet.

Anschließend ging es in die Praxis. Jeweils zu zweit mussten wir nun unter Anleitung die Bögen zusammensetzen und die Sehne spannen – und das war gar nicht so einfach. Nach einer ausführlichen Einweisung durften wir erste Probe-Pfeile auf Pappwände abschießen. Jeder Gruppe war ein Trainer aus dem Team zugewiesen, dem übrigens auch Deutsche Meisterinnen angehörten. Die Trainer achteten streng darauf, dass Pfeil und Bogen vorschriftsmäßig benutzt wurden und sich alle an die Regeln hielten. Sie gaben praktische Tipps und korrigierten immer wieder unsere Körperhaltung. Mit ein bisschen Übung fing die Sache an, richtig Spaß zu machen und alle waren bemüht, ins Schwarze zu treffen. Allerdings mussten wir so manchen Pfeil suchen, der an der Scheibe vorbeizischte und sich flach in die Wiese bohrte.

Als in der Mittagszeit ein Duft von Gegrilltem über den Platz zog, meldete sich auch unser Hunger. Es gab leckeres gegrilltes Fleisch und Gemüse und auch sonst noch allerlei, sodass jeder etwas für seinen Geschmack finden konnte. Nach dieser Pause und Stärkung ging es am Nachmittag weiter.

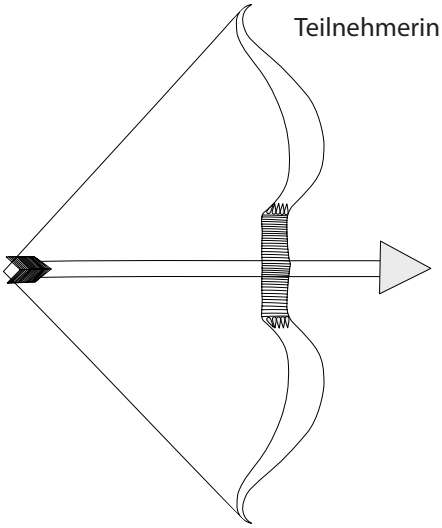
Und jetzt ging es um etwas, um nicht zu sagen um die „Wurst". Am Nachmittag wurde ein kleines Turnier ausgetragen. Zunächst mussten wir auf Zielscheiben schießen und die Punkte wurden gezählt. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, wurden aufgeblasene Luftballons auf die Zielscheiben getackert, die wir dann treffen sollten. Das war nicht so einfach, weil die Ballons zur Seite auswichen, wenn man nicht genau die Mitte traf. Nachdem die Ergebnisse gesichtet und ausgewertet waren, fand im Anschluss eine Siegerehrung bei Kaffee und Kuchen statt. Alle Teilnehmenden erhielten eine Medaille und einen Kaffee-Pott mit dem Aufdruck „Bogen Team Cölln e.V."

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an das Bogen Team, für die gute Organisation und diesen wunderbaren Tag.

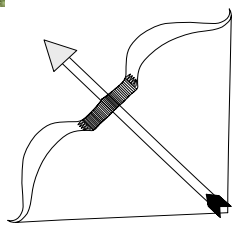
von

Andrea Stollfuß

Teilnehmerin



Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung, gepaart mit Konzentration und Loslassen soll eine entschleunigende Wirkung haben. Das wollten ich und neun weitere Teilnehmende ausprobieren.



Von Freitag, dem 12.11. bis Sonntag, dem 14.11.2020 fand im KSI Siegburg ein Kreuzbundseminar zum Thema „Selbstregulation“ statt. Wir waren insgesamt 17 Personen, davon 15 Teilnehmende und die zwei Referent*innen: Elisabeth Hippler-Schlangen / Dipl. Sozialarbeiterin und Markus Theis / Dipl. Sozialpädagoge. Pünktlich um 19 Uhr, nach dem Abendessen, begannen wir dann mit dem offiziellen Teil.

SELBSTREGULATION – EINE DER WICHTIGSTEN FUNKTIONEN UNSERES LEBENS

Vorab schon mal so viel. Es sollte ein interessantes und tolles, aber auch anstrengendes und stellenweise von Emotionen geprägtes Seminar werden. Wir starteten mit einem Moment der Stille. Auf ein Gongzeichen konnte jeder zuerst mal in sich gehen und dabei versuchen, innerlich zu entspannen. Danach stellten sich die Seminarteilnehmenden untereinander vor. Wir wunderten uns ein wenig über die Stofftiere, die auf einem Tisch lagen. Doch nachdem wir uns anschließend alle eines ausgesucht und genommen hatten, erfuhren wir die Bedeutung. Wir sollten erklären, warum wir ausgerechnet dieses Tier genommen haben. Es sollte nämlich unser Begleiter und Gefährte durch das ganze Seminar werden. Danach folgte die erste Aufgabe.

Auf dem Boden lagen Karten, auf denen schwer, mittel und leicht geschrieben stand. Alle Teilnehmenden sollten sich einer dieser Karten zuordnen unter dem Aspekt, wie sie das Seminarthema „Selbstregulation“ für sich einschätzten. Interessant war, dass bei leicht die wenigsten standen, bei mittel und schwer war es ausgeglichen. Vor allem bei mittel und schwer waren die Antworten und Begründungen zum Teil sehr emotional, was bei vielen auf die Kindheit und Jugend zurückzuführen war. Zum Abschluss des Tages gab es ein Gedicht mit der Überschrift “Schale der Liebe“. Es sollte anregen, emotional nicht überschwänglicher zu reagieren als es für einen selbst gut und aushaltbar ist.

Den Samstagmorgen begannen wir, nach dem Frühstück, wieder mit einem Moment der Stille. Anschließend sollten wir jeweils zu zweit eine Qi Gong-Übung machen. Dabei ging es um Wahrnehmung und Harmonisierung von Geist und Körper. Was verändert sich im Körper beim Arbeiten mit der Lebensenergie? Durch langsame, fließende Körperübungen soll die Lebensenergie wieder in Bewegung gebracht werden – und in Bewegung, Atmung, Haltung und Konzentration einen harmonischen Ausdruck finden.

Wer sich für Qi Gong interessiert, kann sich bei You Tube entsprechende Lehrfilme anschauen. Mich hat das fasziniert!

Im Anschluss an diese Übung berichteten wir mittels unserer Stofftiere, wie wir uns während und nach der Übung fühlten. Es kamen durchweg positive Rückmeldungen. Den einzigen Haken sahen wir bei der Selbstmotivation, die Übungen auch dann zu machen, wenn man allein zu Hause ist – also den inneren „Schweinehund“ zu überwinden. Die innere Balance ist auf jeden Fall wichtig, um das eigene Verhalten zu beeinflussen und selbst regulieren zu können.

In diesem Seminar haben wir gelernt, dass auch das vegetative Nervensystem eine Rolle bei unseren Reaktionen und letztendlich auch bei der

Wie fühle ich mich in der eigenen Haut am wohlsten?

von

Hans Aretz

Selbstregulation spielt. Das vegetative Nervensystem besteht aus aktivitätssteigernden und aktivitätsmindernden Segmenten – sprich Gegenspielern. Je nachdem in welchem Bereich ein Reiz gesetzt wird, fällt die Reaktion erwartungsgemäß stark oder weniger stark aus.

Um Überreaktionen in angemessene Reaktionen umzuwandeln, bedarf es einer Form der Selbstregulation, die man bis zu einem gewissen Grad erlernen und trainieren kann. So kann man üben, zwischen Reiz und Reaktion Zeit zu gewinnen, um z. B. negative Reize/Gedanken bewusst in positive Gedanken umzusetzen. Viele Reaktionen und Verhaltensmuster haben wir durch Erfahrung und Wiederholung schon in der Kindheit verinnerlicht. Diese frühen Erfahrungen prägen jeden einzelnen von uns ganz individuell, in der eigenen Wahrnehmung, Empfindung und Bewertung von Lebenssituationen. Sehen beispielsweise fünf Personen die gleiche Filmszene, werden sie wahrscheinlich alle unterschiedlich darauf reagieren. Das bedeutet auch, dass auch jede*r eine individuelle Art und Weise besitzt, um sich selbst zu regulieren.

Den Sonntag begannen wir mit einem Geburtstagsständchen, denn wir hatten ein Geburtstagskind unter uns. Wir sangen anstelle des Momentes der Stille für Peter St. „Viel Glück und viel Segen“ und steigerten uns in einen Kanon.

Dann galt es einen Rucksack mit dem Gelernten zu packen, der Anleitung zu bestimmten Qi Gong-Übungen und deren Wirkung, Wissenswertes über bewusste und unbewusste Reaktionen, die Verarbeitung und Einflussnahme auf bestimmte Reize mit dem Ziel, etwas für sich selbst zu regeln. Wir haben ein „Drei-Schritte-Programm“ erarbeitet, was uns helfen kann, den Alltag mit mehr Gelassenheit und bewussten Momenten zu meistern.

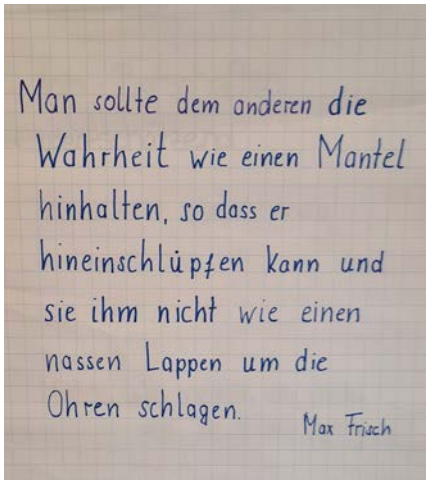
Schritt 1: innehalten, stoppen, aufhören etwas zu tun

Schritt 2: die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen von Armen und Beinen lenken

Schritt 3: sich einen Moment Freundlichkeit, Freundschaftlichkeit, Milde schenken

Bevor die Abschlussrunde eingeläutet wurde, gab es noch einen Beitrag unter dem Aspekt – jeder Mensch ist ein Künstler. Unser Seminarteilnehmer, Noni D., trug ein selbst verfasstes Gedicht über seine Gefühle vor. Das Gedicht passte sehr gut in den Rahmen des Seminars hinein und wurde von den übrigen Teilnehmenden als sehr schön und tiefgründig empfunden.

Es war ein sehr schönes Seminar mit lieben, netten Leuten und zwei klasse Referent*innen. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an Elisabeth und Markus für eure Mühe und die tolle und kompetente Leitung des Seminars.



von

Andrea Stollfuß

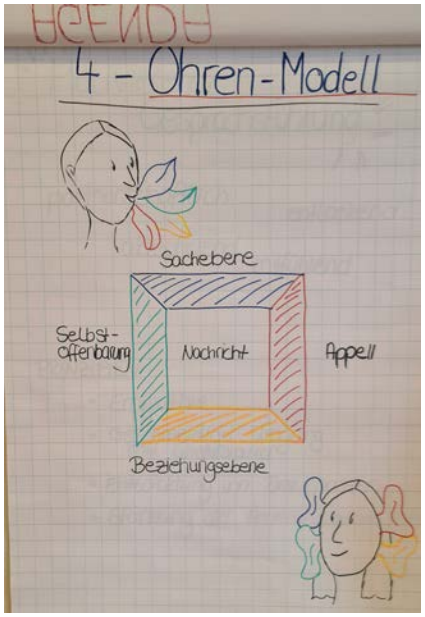
WIR GRATULIEREN!

Vom 15. -17.10.2021 fand das Abschlussseminar der Schulung für Gruppenleitungen statt. Acht Teilnehmende aus dem DV Aachen und weitere acht aus dem DV Köln nahmen erfolgreich an der Schulung teil. Die Schulung umfasste sechs Wochenendseminare zu Themen, die den Kreuzbund und die Verbandsarbeit betrafen, Gruppe allgemein und Gruppenprozesse, Gesprächsführung, Suchtentstehung, Gruppenleitung und alles was damit zusammenhängt – und das Abschlussseminar mit praktischen Handreichungen und Tipps für den Gruppenalltag.

Diese Schulung war durch die Pandemie für alle Beteiligten eine Herausforderung, die aber letztendlich alle zusammen gut gemeistert haben. Nach dem Einführungsseminar im Frühjahr 2020 verschob sich die Schulung wegen der Pandemie auf ungewisse Zeit, immer in der Hoffnung, dass es bald weitergehen würde. Im März 2021 beschlossen der DV Aachen und Köln nicht länger auf eine Besserung der Situation zu warten und die Schulung in digitaler Form weiterzuführen. Nach einigen anfänglichen Schwierigkeiten und Unsicherheiten funktionierte das aber sehr gut. So fanden die ersten beiden Seminare digital über Zoom statt. Ein vorheriges Probe-Meeting und gegenseitige Unterstützung halfen, dass alle Teilnehmenden im Boot blieben und keiner zurückblieb. Das war schon eine große Leistung – Danke, dass ihr euch darauf eingelassen habt. Erfreulicher Weise konnten ab Juli, wenn auch unter strengen Regeln, die Seminare wieder in Präsenz stattfinden. Die Schulung wurde von Frau Czapp-Bender und Frau Schröder geleitet, beide Referentinnen aus der Suchthilfe der Caritas-Euskirchen. Auch hier nochmal ein Dankeschön an die beiden, denn sie mussten auch mit der ungewöhnlichen Situation umgehen und planen.

Umso mehr freut es mich allen 16 Teilnehmenden zum erfolgreichen Abschluss der Schulung gratulieren zu können. Herzlichen Glückwunsch – macht weiter so und bleibt dabei!

Hier einige Bilder, Impressionen aus der Schulung



Lieber Lothar!
Auch der Diözesan-Vorstand und der Kreuzbund DV-Köln bedankt sich bei Dir für Dein langjähriges Engagement, Deine Arbeit für den Kreuzbund und ein gutes Miteinander.
Der Vorstand DV-Köln

TREFFEN DER GRUPPENLEITUNGEN DER REGION WEST

von

Hans Aretz

Öffentlichkeitsarbeit

Nach über einem Jahr coronabedingter Pause und mehrerer dadurch verschobener Termine konnte endlich wieder ein Regionaltreffen in der Region West stattfinden.

Daran nahmen sechs Personen teil.

Zuerst begrüßte der Regionalbeauftragte, Kalle Holz, die Anwesenden. Als nächstes standen nach drei Jahren die Neuwahl des Regionalbeauftragten und eines Stellvertreters an. Dies erfolgte unter der Leitung von Manfred Hellwig, Gruppenleiter der Gruppe Meerbusch-Büderich. Wir wählten zuerst den Regionalbeauftragten. Alter und neuer Regionalbeauftragter ist Kalle Holz von der Gruppe Grevenbroich1.

Das Ergebnis war einstimmig, bei Enthaltung des Kandidaten. Dann wurde es spannend – es sollten zudem eine Vertretung für den Regionalbeauftragten, ein Arbeitskreissprecher und ein Protollführer gewählt werden. Da sich niemand bereiterklärte für eines dieser Ämter bereitzustehen, werden diese Aufgaben vorerst nach Bedarf von einem der Anwesenden wahrgenommen.

Dann erfolgte ein reger Austausch über die Coronazeit in den einzelnen Gruppen und den Umgang damit. Zum Schluss erklärte Lothar Maye, dass er gesundheitsbedingt, für seine Gruppe und auch für den Regionalverband, nicht mehr zur Verfügung steht. Nachdem er mit uns als seine langjährigen Weggefährten ausführlich über seinen Entschluss gesprochen hat, bedankte er sich für die jahrelange vertrauensvolle und freundschaftliche Zusammenarbeit. Er war immerhin fast 30 Jahre Gruppenleiter.

Es wurden noch einige organisatorischen Fragen geklärt, bevor Kalle Holz das Treffen beendete. Es war auf jeden Fall schön sich wiederzusehen.

Gruppenleitungen Region West

Präsenzveranstaltungen sind wieder möglich. Nachdem durch den Lockdown fast alles heruntergefahren war, dürfen nun die Gruppen der Sucht-Selbsthilfe, wenn auch mit Einschränkungen, wieder stattfinden. Und es gibt auch wieder erste Seminare in Präsenz. Eines davon war "Partnerschaftliche Kommunikation" vom 06. bis 08. August 2021 im KSI Siegburg. In diesem Seminar sollte eine Gesprächstechnik vorgestellt werden, die sowohl die Kommunikation und das Miteinander verbessert als auch dazu befähigt gemeinsame Lösungen zu finden. (Gordon-Training).

von

Hans Aretz

Öffentlichkeitsarbeit

SEMINAR „PARTNERSCHAFTLICHE KOMMUNIKATION“ IN SIEGBURG

vom 6. bis 8. August 2021

Unsere Vorsitzende, Andrea Stollfuß, konnte für dieses Seminar die Kommunikationstrainerin, Susanne Kraus, gewinnen und mit dreizehn Teilnehmenden waren wir auf das Seminar alle sehr gespannt, als wir am Freitagabend nach dem Abendessen mit der obligatorischen Vorstellungsrunde begannen. Unsere Referentin stellte die organisatorischen und zeitlichen Abläufe und dann auch die Themen und inhaltlichen Abläufe des Seminars vor. Im Vordergrund stand: Zuhören und Konflikte lösen, ohne jemanden zu verletzen!

Kommunikation zwischen Gesprächspartnern verbessern

Erste Aufgabe – Kennenlern-Übung „Ich als einzigartiger Teilnehmer“. Was zeichnet mich in dieser Gruppe als einzigartigen Teilnehmer aus? Drei Stichworte über uns selbst (z. B. besondere Fähigkeiten, Erfahrungen, Hobbys, Vorlieben……) auf eine Karte schreiben. Aus allen Karten durfte jeder eine dieser Karten ziehen und musste, anhand der Stichworte, erraten, zu wem sie gehört. Diese Person wurde dann zu ihren Stichworten befragt, um zu schauen, was dahintersteckt. Die Ergebnisse wurden im Plenum vorgestellt.

Die persönlichen Rechte – meine Einstellung zu mir selbst und mein Verhalten gegenüber anderen. Dazu gab es einige Übungen und Erkenntnisse, z. B., dass es bei Eskalation und Konflikten besser ist, eine Nacht darüber zu schlafen, um dann erneut ins Gespräch zu gehen. Manchmal hilft auch Kompromissbereitschaft, Lösungen zu finden.

Am Samstagmorgen nach einem ausgiebigen Frühstück ging es um neun Uhr weiter. Wir befassten uns mit der Maslowschen Pyramide und der „effektiven“ Person sowie dem assertiven (durchsetzungsfähigen) Verhalten. Wobei es zu beachten galt, dass assertiv nicht in aggressiv umschlägt. Es sollte immer angestrebt werden ein „niederlagsloses“ Ergebnis zu erzielen, also eine win-win-Situation zu schaffen.

Die „effektive“ Person kennt ihre eigenen Bedürfnisse und Werte. Sie verhält sich selbstbehauptend und verantwortlich. Sie unterhält gute Beziehungen zu anderen. Sie plant und kontrolliert ihr eigenes Leben.

Anschließend standen die Themen – Verhalten in Beziehungen, assertives Verhalten, als auch passiv aggressives Verhalten im Mittelpunkt.

Dabei kommt es nicht nur darauf an „was“ man sagt, sondern auch darauf „wie“ man etwas sagt.

Sender → Botschaft → Empfänger (4-Ohren-Modell n. Schulz von Thun)

Erkenntnis: Keine Ratschläge geben, besser aus eigener Erfahrung sprechen!

„Ich“ Botschaften:

Die **aussagende** „Ich“ Botschaft – Sich selbst bewusst sein (Eigene Gedanken, Gefühle, Meinungen….)

Die **vorbeugende** „Ich“ Botschaft – zur Vermeidung von Konflikten (Mithilfe von anderen wird benötigt, Info für andere, Lösungsansatz , Eigeninitiative)

Die **antwortende** „Ich“ Botschaft Ja/Nein Warum sage ich „ja“ wenn ich „nein“ sagen will? Um das zu beantworten, sollte ich mich fragen: **Will** ich das? Will **ich** das? Will ich **das**?

Die konfrontierende „Ich“ Botschaft mit den Zielen:

1. Befriedigung meiner Bedürfnisse, indem der andere sein Verhalten ändert.
2. Das Selbstwertgefühl des anderen erhalten.
3. Die gute Beziehung aufrechterhalten.

„Ich“ Botschaften sind für eine achtsame Gesprächsführung, für Auseinandersetzung und die Bewältigung von Konflikten ein unverzichtbares Instrument.

Dann ging es um das Zuhören:
Dazu wurden einige Übungen durchgeführt, die deutlich machten, wie wichtig genaues Zuhören ist, um Missverständnisse und Falschinterpretationen zu vermeiden. Zum Beispiel lautete eine Aufgabe, dem anderen zuzuhören, um dann mit eigenen Worten das wiederzugeben, was man gehört hat. Um diese Aufgabe zu bewältigen, ist es wichtig sicherzustellen, dass keine Missverständnisse entstehen und beide von der gleichen Sache reden. Daher kann es für die Wiedergabe des Gehörten sinnvoll sein, eine Rückfrage wie „Habe ich richtig verstanden, dass…?“ zu stellen.

Susanne Strauss

Zum Abschluss des Tages stand die Methode des „aktiven Zuhörens“ auf dem Plan. Dabei ging es darum, dass sich der Zuhörer ganz auf seinen Gesprächspartner konzentriert und sich in ihn hineinversetzt, dass er die Körpersprache des anderen wahrnimmt, dass er frei von Vorurteilen zuhören kann und nachfragt, wenn er etwas nicht verstanden hat.

Vollgepumpt mit neuem Wissen gingen wir dann zum Abendessen. Nachdem wir uns gestärkt hatten, ließen einige den Tag in der Eisdiele und andere im „Anno“, der Klosterkneipe bei Kaffee und Limo ausklingen.

Sonntagmorgen gab es einen kurzen Rückblick auf die Vortage, um danach über Konflikte und deren Lösung zu sprechen. Da Negativ-Beispiele meist eher behalten werden, bekamen alle Teilnehmenden eine Liste mit Regeln und Methoden, die man möglichst nicht anwenden solle, wie zum Beipiel:

1. Standhaft bleiben, der andere wir schon nachgeben
2. Ich habe recht und muss das laut verkünden
3. Lösungen, die das Eigeninteresse befriedigen, denn man ist ja im Recht
4. Verbündete suchen, drohen, einschüchtern
5. Keine Vermittlungsversuche zulassen

…und noch einige Aussagen mehr, die wohl eher ungeeignet sind, um Konflikte zu lösen.

In der folgenden Gruppenarbeit versuchten wir dann, entgegen der oben genannten Vorgehensweise, einen vorgegebenen Konflikt anders zu lösen. Und zwar mit der „niederlagslosen Methode“ nach Thomas Gordon, sodass am Ende eine win-win-Situation entstand und sich keiner über den Tisch gezogen fühlte. Es war zwar nicht einfach, aber es ging. Letztendlich konnten alle mit dem Ergebnis leben.

Zum Schluss veranschaulichten wir noch einmal die sechs Schritte der „Partnerschaftlichen Kommunikation“ nach Gordon.

1. Definition des Problems
2. Brainstorming ohne Bewertung
3. Bewertung akzeptabel nicht akzeptabel
4. Auswahl einer Lösung
5. Planen und Handeln Wer? Was? Wann?
6. Überprüfen der Resultate

So – dies war nur ein grober Überblick zu diesem Seminar. Es würde den Rahmen sprengen, alle Arbeitsblätter, Übungen und Kleingruppenarbeiten hier detailliert aufzuführen und zu erläutern.

Ich hoffe, ihr habt dennoch einen Eindruck davon bekommen, worum es in dem Seminar ging. So kamen wir dann auch langsam zum Schluss. Nach der Abschlussrunde und dem Mittagessen fuhren wir mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause. Es war ein anstrengendes, aber sehr gutes Seminar. Auch unserer Referentin, Susanne Kraus, nochmals herzlichen Dank für dieses tolle Seminar.

Seminargruppe

Tagesseminar im
Stadtverband Wuppertal

von

Wilfried Denkert

DAS ATEM-ERLEBNIS

Ein kleiner Kurs über das Atmen mit Dieter Weische

Am Samstag, den 13.11.2021 fand im Katholischen Stadthaus in Wuppertal unser Atem-Erlebnis als Tagesseminar statt. Fünfzehn Teilnehmer und der Referent Dieter Weische aus Bremen trafen sich am Morgen um 10 Uhr mit Biwak-Matten und Wolldecken.

Zum Start erst mal einen Kaffee, weiter im Stuhlkreis zur Vorstellungsrunde. Dann ging es weiter mit Erklärung der verschiedenen Atemtechniken – Bauchatmung, Brustatmung und bewusstes Nutzen des Zwergfels. Zur Beruhigung des Geistes und Stabilisierung wie Kräftigung des Körpers. Einatmen durch das linke Nasenloch reinigt die Seele, durch das rechte führt zu guten Gefühlen (nach der Buddhistischen Lehre).

Dieter ist von Beruf Musiktherapeut mit Schwerpunkt „Flöte". Das kam bei unseren Rhythmusübungen mit der kontrollierten Ein- und Ausatmung zum Einsatz.

Ruhepausen auf den Matten mit Entspannungsmusik rundeten den Tag ab.

Mittags gab es eine stärkende Gulaschsuppe und nach weiteren Übungen auch mit einer Japanischen Shakuhachi Flöte kamen wir zum Abschluss mit Kuchen.

Diese Flöte wurde in früheren Zeiten von buddhistischen Mönchen für ihre Meditation und Atemschulung genutzt.

Alle Anwesenden waren sich einig, das Erlernte im nächsten Jahr am besten mit einem Wochenendseminar zu vertiefen. Am Abend gab es ein „Konzert der Stille" mit Dieter Weische an drei verschiedene Flöten. Rainer Strässer mit Percussion, Gong und Hang. Ein würdiger Abschluss des Tages, leider nur mit wenig Publikum.

Aus dem Kreisverband
Kreuzbund Düsseldorf

RÜCKBLICK AUF 30 JAHRE GRUPPE

Im November dieses Jahres besteht die Gruppe 30 Jahre. Interessierte können sich auch unter Telefon: 0211 54 69 4 vorab unverbindlich informieren.

Im November 1991 gründeten Dr. Norbert Friedrich (Deutscher Guttempler-Orden) und Peter Bleich (Kreuzbund) die „Gesprächsgruppe für Alkoholabhängige, -gefährdete und deren Angehörige“ in Monheim am Rhein.

In den ersten 5 Jahren war es ein Kommen und Gehen der Gruppenteilnehmer, aber sie trafen sich weiter regelmäßig. Anfänglich auf der Frohnstrasse 64, dann zogen sie in das Backsteinhaus am Rathausplatz 22, gegenüber vom Busbahnhof. Als das Rathauscenter geplant wurde, stellte die Stadt auch weiterhin einen kostenlosen Gruppenraum in der Tempelhofer Str. 19 zur Verfügung. Hier finden auch regelmäßige Treffen der Guttempler (Montag) und die SHG für seelische Gesundheit (Freitag) statt.

Das Ziel der Gesprächsgruppe war und ist, Suchtkranken Menschen den Weg aus der Abhängigkeit und ein zufriedenes Leben durch rege Gespräche und Zuhören zu übermitteln.

Aus eigener Erfahrung erläutern die Gruppenmitglieder, dass der Einzelne es kaum allein schafft, seine Einstellung zu Alkohol nachhaltig zu verändern. Die Tatsache, dass sich in der Gruppe alle Personen mit demselben Problem auseinandersetzen müssen, erleichtert die Gespräche und hilft, sich bei der Suche nach Problemlösungen gegenseitig zu helfen.

Angehörige von Betroffenen sind ebenfalls eingeladen, an der Gesprächsgruppe teilzunehmen. Auch sie sind von der Abhängigkeit des Partners oder Familienangehörigen unmittelbar betroffen und benötigen gleichermaßen Hilfe und die Möglichkeit, über ihre aus dem Suchtverhalten des ihnen nahestehenden Menschen entsprechende Probleme zu sprechen.

Der Besuch der Gruppenabende ist kostenlos und mit keinerlei Verpflichtung oder Mitgliedschaft in irgendeiner Organisation verbunden.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme und die dabei entstehenden Gesprächsinhalte grundsätzlich der strikten Vertraulichkeit unterliegen.

Seit mehr als 20 Jahren hat diese Gruppe eine feste Anzahl an Teilnehmern und trifft sich regelmäßig donnerstags um 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Ab dem Jahr 2003 gestalteten die Gruppenmitglieder gemeinsame Ausflüge in die nähere Umgebung, Fahrradtouren, Spaziergänge und Grillnachmittage, sowie ein jährlichen Jahresabschlussessen, die immer viel Spaß machten. Leider waren die Ausflüge in den vergangenen 2 Jahren bedingt durch „Corona“ nicht möglich. Man traf sich aber zu den Grillnachmittagen, an denen vorher eine Fahrradtour gemacht wurde.

2011 feierten sie ihr Zwanzigjähriges, zu dem auch ehemalige Teilnehmer eingeladen wurden, mit einem liebevoll zubereiteten Imbiss in ihrem Gruppenraum. Es wurde viel gelacht, Reden gehalten, und ausgetauscht, was so alles in den vergangen Jahren war. Jeder der Teilnehmer konnte auf ein trockenes, zufriedenes Leben zurückblicken. Worauf wir und sie sehr stolz sind.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM 80IGSTEN

Am 19. August 2021 wurde unser Gruppenmitglied, Michael Hohn 80 Jahre alt. Renate Schmuck und ich haben ihn besucht und zu seinem Ehrentag gratuliert.

Er besucht unsere Gruppe seit 31 Jahren. In dieser langen Zeit hat Michael immer aktiv am Gruppenleben teilgenommen. Als St. Nikolaus besuchte er viele Jahre die Weihnachtsfeier der Arbeitsgemeinschaft.

Wir wünschen ihm noch viele gesunde Jahre mit seiner Familie.

Trudi Fleischhauer
Kreuzbundgruppe Euskirchen 4

Herzliche Glückwünsche auch vom Kreuzbund DV Köln e.V.

AUFNAHMEANTRAG

Gemeinsam Sucht überwinden

Kreuzbund e.V. / DV Köln e.V. Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Einzelperson	Eintrittsdatum:
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

Partner/-in	Eintrittsdatum:
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

*Pflichtfelder

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ❑ ja ❑ nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson		Reduzierter Mitgliedsbeitrag für beide Partner[1]	
Bundesbeitrag[2]	54,00 €	Bundesbeitrag[2]	84,00 €
Beitrag Diözesanverband[3]	12,00 €	Beitrag Diözesanverband[3]	24,00 €
Gesamtbeitrag pro Jahr		Gesamtbeitrag pro Jahr	

Zahlungsrhythmus[3]: jährlich / halbjährlich / monatlich

Zahlweise[3]: Überweisung / Barzahlung / Dauerauftrag / Lastschrift

1 = Maßgebliches Kriterium – Lebensgemeinschaft; gemeinsamer Hausstand/Adresse
Gemeinsamer Gruppenbesuch ist nicht Voraussetzung
2 = gemäß Beitragsordnung für den Kreuzbund e.V. – Bundesverband – gültig ab 01.01.2014
3 = bitte mit der Gruppenleitung abstimmen

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe (wir haben) sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre (wir erklären) hiermit, dass ich (wir) die Vereinssatzung anerkennen werde(n). Die Datenschutzerklärung erkenne ich (erkennen wir) in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigefügt ist.

Datum: Unterschrift (Einzelperson)

Datum: Unterschrift / Stempel (Gruppenleitung)

Datum: Unterschrift (Partner/-in)

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Gemeinsam Sucht überwinden

KREUZBUND

Anlage zum Antrag von (Name)

Der Kreuzbund e.V. nimmt datenschutzrechtliche Fragen ernst und geht verantwortlich und zugleich zurückhaltend mit den Daten seiner Mitglieder um. Auf der Grundlage der gültigen Satzungen wenden der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenheitsbistums und der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO) an.

Der Kreuzbund e.V. nimmt datenschutzrechtliche Fragen ernst und geht verantwortlich und zugleich zurückhaltend mit den Daten seiner Mitglieder um. Auf der Grundlage der gültigen Satzungen wendet der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenheitsbistums und des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) an.

Mit dem Beitritt eines Mitglieds nimmt der Verein folgende Daten auf:

1. Name und Adresse des Mitglieds, Geburtsdatum, ferner seine Bankverbindung, sofern der Mitgliedsbeitrag eingezogen werden soll. Diese Daten benötigt der Verein zwingend für die Mitgliedschaft. Weitere Angaben sind freiwillig. Die Daten werden in vereinseigenen oder privaten EDV-Systemen (z. B. verantwortliche Funktionsträger der Gruppe oder des Verbandes) des Kreuzbundes verarbeitet und gespeichert. Die personenbezogenen Daten werden dabei durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnis Dritter geschützt. Sonstige Informationen werden vom Kreuzbund intern nur verarbeitet, wenn sie zur Förderung des Vereinszweckes nützlich sind (z. B. Speicherung von Telefon- und Faxnummern einzelner Mitglieder, E-Mail-Adressen) und keine Anhaltspunkte bestehen, dass die betreffende Person ein schutzwürdiges Interesse hat, das der Verarbeitung entgegensteht.

2. Mitgliederverzeichnisse werden in digitaler oder gedruckter Form nur an Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter und Mitglieder weitergegeben, die im Verein eine besondere Funktion ausüben, welche die Kenntnis der Mitgliederdaten erfordert. Die Mitgliederdaten werden nicht zu Werbezwecken, anderer kommerzieller oder sonstiger Verwendung ohne ausdrückliche Zustimmung des Mitglieds weitergegeben. Macht ein Mitglied geltend, dass die Mitgliederliste zur Wahrnehmung satzungsgemäßer Rechte benötigt wird, händigt der Vorstand die Liste nur gegen die schriftliche Versicherung aus, die Adressen nicht zu anderen Zwecken zu verwenden.

3. Persönliche Daten der Mitglieder werden in Form von Listen aufbereitet, wenn diese an einer Veranstaltung des Verbandes teilnehmen. Diese Listen (Name und Adresse des Teilnehmenden) werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen (Krankenkassen oder Rentenversicherung) Tagungshäuser und Referenten sowie Teilnehmende selber.

4. Bei Austritt werden Name, Adresse und Geburtsjahr aus dem Mitgliederverzeichnis gelöscht. Personenbezogene Daten des Mitgliedes, die die Kassenverwaltung betreffen, werden gemäß den steuerrechtlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahren ab der schriftlichen Bestätigung des Austrittes durch den Verein aufbewahrt. Sie werden gesperrt.

5. In seiner Vereinszeitung berichtet der Verein auch über Ehrungen, Geburtstage und Aktivitäten seiner Mitglieder. Dabei können personenbezogene Mitgliederdaten veröffentlicht werden. Das einzelne Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand einer solchen Veröffentlichung widersprechen. Im Falle des Widerspruchs unterbleibt in Bezug auf das widersprechende Mitglied eine weitere Veröffentlichung.

6. Grundsätzlich hat der Verein ein berechtigtes Interesse daran, konkrete Ansprechpartner/-innen nach außen zu benennen, um eine Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Zur Veröffentlichung der personenbezogenen Daten (Name, Telefon, Email) im Internet bedarf es einer separaten schriftlichen Einwilligungserklärung des Mitglieds.

7. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung der Daten des Mitgliedes, Widerspruchsrecht. Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, gegenüber dem Kreuzbund e.V. um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 18, 19 und 20 KDG können Sie jederzeit gegenüber dem Kreuzbund e.V. die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an Datenschutz@kreuzbund.de übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung meiner personenbezogenen Daten im oben genannten Rahmen einverstanden..
Ich bin zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass ich mein Einverständnis ohne für mich nachteilige Folgen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft wie oben angegeben widerrufen kann.

Ort / Datum Unterschrift

EIN ETWAS ANDERER GRUPPENABEND – GRUPPE MORSBACH

Am Montag, den 12.7.21 haben wir uns wie gewohnt um 17 Uhr am Pfarrheim in Waldbröl getroffen und sind dann auf Anregung von Dieter Becker nach Morsbach/Wendershagen, an die dortige Marienkapelle mit 8 Weggefährten gefahren. Dieter hat uns dort an den Achtsamkeitspfad geführt.

Es geht los mit einem Spruch:
In einer Welt, wo jeder aus Dir etwas anderes machen will, ist der größte Erfolg, Du selbst zu sein!

ACHTSAMKEITSPFAD

Lieber Mensch, Du bist eingeladen diesem Pfad zu folgen, folge dem Pfad in Deinem Tempo.

Lebensweg – wie fühlt es sich an, zu sagen, „ich gehe meinen Weg in mein gelobtes Land“? Fühlt es sich gut an, dann wiederhole die Info so oft Du willst.

Ich entscheide mich für die Liebe und das Leben.

URSACHE UND WIRKUNG

Tue ich mir etwas Gutes, tue ich Dir etwas Gutes! Friede in mir, Friede in der Welt.

ZAUBERWALD

Es gibt einen Rundweg durch ein Wäldchen – bequem zu gehen.

„Trete ein, in das Reich der Feen, Baumgeister und Elfen, spüre die Kraft des Waldes“.

Ich gehe achtsam und mit offenem Herzen in das Reich der Natur.

VERBUNDENHEIT

Die mächtige Eiche – „Ich atme Dich, Du atmest mich. Ich bin in Dir und Du bist in mir.“

„Wir sind alle miteinander verbunden“

Bin ich einer? Bin ich drei? Schau mich an, wieviel bin ich? Bist Du mit dem Boden und allen verbunden, ich schon. Auch Du kannst diese Verbundenheit spüren und leben.

Was immer Du tun kannst, oder wovon Du träumst – fange es an in der Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie. (Joh. Wolfg. Goethe)

Gebe den Kindern Liebe, mehr Liebe und noch mehr, dann stellen sich die guten Manieren ganz von selbst ein.

Du bist nicht verantwortlich für die Programmierungen, die Du in Deiner Kindheit erhalten hast, als Erwachsener bist Du aber für die Reparatur verantwortlich. Du darfst die alten Mäntel, die man Dir übergeworfen hat ablegen. Du darfst Deinen wahren Kern zeigen, leben und strahlen.

Für die
Gruppe Morsbach

Siegfried Hombach

Nichts geht jemals vorbei, bis wir daraus gelernt haben, was wir lernen sollen.

Springe in Pfützen, tanze im Regen, klettere auf Bäume, zähme ein Einhorn und glaube an Wunder, greife nach den Sternen und folge Deinem Herzen, lasse dich nicht verbiegen, sei frech und wild und wunderbar. (Astrid Lindgren)

Macht brauchst Du nur, wenn Du etwas Böses vorhast, für alles andere reicht Liebe, um es zu erledigen. (Charlie Chaplin)

Wenn Du dich umschaust und alles ist dunkel, schau noch einmal, vielleicht bist Du das Licht.

Geh weiter Deinen Weg, alles wird sich zur richtigen Zeit fügen.

LIEBE

Was an meinem Körper liebe ich nicht? Welches Verhalten von mir ist nicht in der Liebe? Kann ich meine Schattenseiten annehmen? „So wie ich bin, bin ich richtig“ Ich gehe liebevoll und achtsam mit mir um.

Stell Dir vor, alle Menschen leben im Frieden. Du sagst vielleicht, ich sei ein Träumer, aber ich bin nicht der Einzige! Und ich hoffe, eines Tages bist Du einer von uns. (John Lennon)

Kurz mal nicht aufgepasst und zack… biste glücklich!

Vielleicht sollten wir es jetzt mit der Liebe versuchen, weil die Angst die letzten 10.000 Jahre wohl keinen Erfolg gehabt hat. (Gerald Hüther)

Wenn Du Vogelgesang hören möchtest, dann kaufe keinen Käfig, sondern pflanze Bäume.

Das Neue ist schon da. Das Alte macht nur noch viel Lärm beim Sterben. (Eckart Talle)

INNERE KNOTEN

Wenn ich mein Kind anschreie und die Seele ungeschützt ist, entstehen innere Knoten bei meinem Kind. Schaffe ich es, mein Kind zeitnah zu trösten und liebevoll zu sein, können sich die Knoten wieder lösen. „Die Liebe kann alles heilen.“

An diesem Montag war herrliches Wetter, nicht zu warm und der Pfad war für alle gut begehbar.

Wir waren an der frischen Luft und hatten keine großartigen Regeln zu beachten. Die einzelnen Tafeln werden uns sicher noch manchen Gruppenabend beschäftigen. Auf diesem Weg, nochmals vielen Dank für den Tipp, lieber Dieter.

Der Lebensweg
gehe ich den Weg den man von mir erwartet?
oder gehe ich meinen Weg?
wo mache ich noch „faule“ Kompromisse auf meinem Lebensweg?

Lebensweg
wie fühlt es sich an zu sagen:
„Ich gehe meinen Weg in mein gelobtes Land“
fühlt es sich gut an,
dann wiederhole die Information so oft du willst.

Eigenverantwortung
Übernehme ich die Verantwortung für mein Leben,
für meine Gesundheit?
Wo mache ich andere für Krankheit, Schmerz, Stress, Wut, Ärger,
... verantwortlich ?
„Ich übernehme die Verantwortung für mich„

Ich entscheide mich für die
Liebe und das Leben.

Ursache und Wirkung
Tue ich mir etwas Gutes,
tue ich Dir etwas Gutes.
Friede in mir,
Friede in der Welt.

MARIEN-KAPELLE WENDERSHAGEN

Die Marien-Kapelle ist eine sehr sehenswürdige Kapelle bei Morsbach, sie hat wirklich einen Cache verdient.

Diese Kapelle wurde als Dank, nach Genesung von einer schweren Krankheit, von Maria und Walter Solbach in den Jahren 2008 bis 2009 erbaut und am 9.8.2009 durch Pfarrer Gille eingesegnet. Die Mutter Gottes, die in der Kapelle steht, wurde in St. Ulrich geschnitzt und in Medjugorje, einem Wallfahrtsort in Bosnien-Herzegowina, wo 6 Kinder am 24.6.1981 eine Marienerscheinung hatten, erworben.

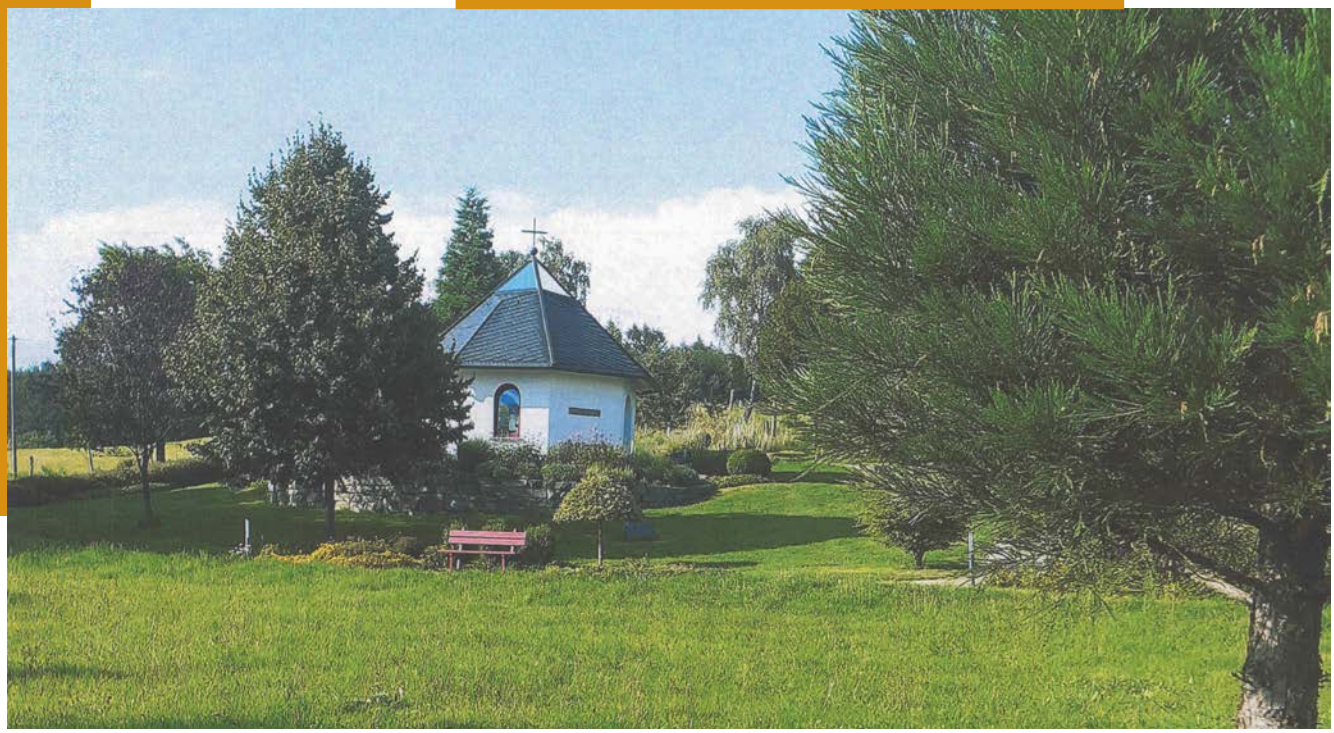
In einer Reihe von Erscheinungen, die immer noch andauern, überbrachte Maria Botschaften von Glauben, Gebet, Fasten, Bekehrung und Frieden. Die Inschrift „Mir“ am Sockel der Madonna bedeutet Friede. Wenn ihr noch etwas Zeit mitbringt und die Kapelle offen ist, solltet ihr unbedingt einen Blick hineinwerfen. Da ihr Heiligen Boden und Privatbesitz betretet, verhaltet euch bitte angemessen.

Der Cache wurde mit freundlicher Genehmigung dessen Besitzern Herr und Frau Solbach gelegt, die den Heidehof und die Naturheilpraxis nebenan betreiben.

TEXT AUF DER GEDENKTAFEL:

Von guten Mächten wunderbar geborgen
Erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen,
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoefter



KREUZBUND SCHENKT SCHÜLERN REINE COCKTAILS EIN

Selbsthilfe-Aktivtag am Berufskolleg in Wipperfürth

Ja, Alkohol kann durchaus Spaß ins Leben bringen. Aber wenn die Sucht beginnt, hört der Spaß auf. Und trotzdem: Auch die Sucht ist kein einziges Jammertal – und die Abstinenz danach ist es schon gar nicht. Nicht jeder mag den Begriff von der zufriedenen Abstinenz, weil er auch den schalen Beigeschmack von „gib' Dich gefälligst zufrieden!" haben kann. Abstinenz ist aber eben nicht im Wesenskern Entbehrung und Verzicht auf das, was man als Suchtkranker nicht mehr haben darf. Es ist neue Lust am und aufs Leben. Und die zeigen wir als Kreuzbund selbstbewusst auch nach außen hin, einfach weil wir es können und weil wir es wollen.

„Uns schmeckt das Leben ohne Alkohol": So fassten es im Oktober zwei „Weggefährtinnen" aus Lindlar beim Selbsthilfe-Tag am Bergischen Berufskolleg in Wipperfürth zusammen, als sie gebeten wurden, sich und den Kreuzbund dort kurz vorzustellen. Es war ein großer Aktionstag, veranstaltet von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberberg des Paritätischen Wohlfahrtverbandes in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Truck NRW, der Tage zuvor am Berufskolleg in Dieringhausen begonnen hatte und in Wipperfürth fortgesetzt wurde. Dort vertraten Christine Lange als langjährige Leiterin der Frauengruppe im Kreuzbund Lindlar und Brigitte Neuschäfer als Mitglied der gemischten Gruppe die „Weggefährten" aus dem Nachbarort.

Dass das Leben ohne Alkohol auch im wahren Sinne des Wortes sehr gut schmecken kann, bewiesen beide mit frisch gemixten Cocktails: Gecrashtes Eis, darauf Grenadine- oder Kokosnuss-Sirup, Flüssigsahne, aufgefüllt mit Bananen- beziehungsweise Ananas-Direktsaft, bondmäßig alles „gut geschüttelt, nicht gerührt" - fertig waren „Siesta" und „Schneeweißchen". Und beide fanden reißenden Absatz bei den hunderten von Schülern, die sich auf dem Pausenhof geduldig in die Schlange vor dem Kreuzbund-Stand einreihten, manche auch mehrfach. Mit Wasser wär' das nicht passiert...

Ja, es gab auch ein paar dumme Sprüche, weil es anscheinend cool ist, mal eben im verbalen Muskelspiel rauszuhauen, dass Cocktails ohne Alkohol „nur was für Mädchen“ sind. Dafür standen allerdings erstaunlich viele Jungs mit in der Schlange, und sie spuckten nicht ins Glas bzw. in den Becher. Und auch sie zückten ihre Smartphones, um Fotos von den Cocktail-Rezepten zu machen. Gespräche zum Kreuzbund und der Sucht-Selbsthilfe ergaben sich nur vereinzelt und am Rande. Aber mehr kann ein solcher Aktionstag mit vielfältigen Angeboten vermutlich auch nicht leisten. Das wichtige Signal solcher Auftritte vom Kreuzbund nach außen hin: Wir sind da, wir sind offen, wir leben Abstinenz, weil wir es wollen und wir sind mit Freude gemeinsam auf dem Weg. Mitläufer willkommen!

Darüber hinaus ist der Kreuzbund Lindlar auch regelmäßig in Unterrichtsveranstaltungen für die achten Klassen der Gymnasien mit einer kleinen Truppe rund um die Gruppenleiter Marita und Dieter Dappen und Christine Lange präsent. Dann gibt’s keine Cocktails sondern Informationen und sehr offene Gespräche über Sucht, Abstinenz, Selbsthilfe und Eigenverantwortung für ein wieder gelingendes und selbstbestimmtes Leben.

Brigitte Neuschäfer Mitglied der Kreuzbund-Gruppe Lindlar

SEMINARE IM KREUZBUND DIÖZESANVERBAND KÖLN E.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare:
70 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 90 €.

Tagesseminare kosten für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer 30 €. Für alle übrigen Teilnehmenden 40 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminarausschreibung enthalten.

Bedingungen:

Anmeldungen zu unseren Seminaren bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen.

Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse von unserer Internetseite herunterladen können:
www.kreuzbund-dv-koeln.de / service-und-downloads /

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:
Tel. 0221-27 22 785
Email kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.
IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11
BIC: GENODED1 PAX

19. 02.

TAGESSEMINAR
von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 27.01.2022

Veranstaltungsort: digital über Zoom
TN-Begrenzung: Keine
Thema: ***„Kreuzbund kompakt – Wie stelle ich die Selbsthilfe und den Kreuzbund in der Klinik oder anderen Einrichtungen vor?“***
Referenten: Andrea Stollfuß/ N.N./Kreuzbund

18. 03.

WOCHENENDSEMINAR
vom 18. bis 20.03.2022
Anmeldung bis 10.02.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Nimm dein Leben in die Hand, denn es ist dein Leben!“***
Referentin: Susanne Kraus, Kommunikationstrainerin

09. 04.

TAGESSEMINAR
von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 07.02.2022

Veranstaltungsort: Jugendherberge Köln-Deutz
TN-Begrenzung: Keine
Thema: ***„Stressbewältigung - wie bleibe ich cool?“***
Referentin: Susanne Kraus, Kommunikationstrainerin

23. 04.

TAGESSEMINAR
von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 11.04.2022

Veranstaltungsort: Maternushaus in Köln
TN-Begrenzung: Keine
Thema: ***„Gefühle als Wegweiser – wie die achtsame Wahrnehmung von Gefühlen unser Leben gesünder und zufriedener machen kann“***
Referenten: Katharina Prünte, Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

06. 05.

WOCHENENDSEMINAR SENIOREN

vom 06. bis 08.05.2022
Anmeldung bis 24.03.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Fange nie an aufzuhören - höre nie auf anzufangen."***
Referent: Thomas Cramer, Suchttherapeut Kliniken Wied

17. 06.

WOCHENENDSEMINAR

vom 17. bis 19.06.2022
Anmeldung bis 05.05.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
Thema: ***„Supervision – Vorstand , Ab-Leitungen, Regionalsprecher"***
Referentin: Katharina Prünte, Dipl. Sozialarbeiterin/ Suchttherapeutin

23. 07.

TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung unter Angabe der Mail-Adresse bis 14.07.2022

– FACHTAG FÜR GRUPPENLEITUNGEN UND STELLVERTRETUNGEN

Veranstaltungsort: digital über Zoom
TN-Begrenzung: Keine
Thema: ***„Steitkultur statt Kaffeekränzchen"***
Referentin: Katharina Prünte, Dipl. Sozialarbeiterin/ Suchttherapeutin

29. 07.

WOCHENENDSEMINAR

vom 29. bis 31.07.2022
Anmeldung bis 20.06.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen

– UPDATE FÜR GRUPPENLEITUNGEN, STELLVERTRETUNGEN UND INTERESSIERTE

Thema: ***„Nichts unter den Teppich kehren – Umgang mit Konflikten in der Selbsthilfegruppe"***
Referent: Erich Weber, Dipl. Sozialarbeiter/ Suchttherapeut

05. 08.

WOCHENENDSEMINAR

vom 05. bis 07.08.2022
Anmeldung bis 23.06.2022

– YOGA WOCHENENDE

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18.00 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Innere Balance durch sanftes Yoga"***
Referent: Birgit Junkers, Gesundheits- und Bewusstseinstraining

26. 08.

WOCHENENDSEMINAR

vom 26. bis 28.08.2022
Anmeldung bis 14.07.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Spielend leicht, Lebensfreude und Leichtigkeit"***
Referent*innen: Elisabeth Hippler-Schlangen/Dipl. Sozialarbeiterin, Markus Theis/Dipl. Sozialpädagoge

09.
09.

WOCHENENDSEMINAR

vom 09. bis 11.09.2022
Anmeldung bis 28.07.2022

– UPDATE FÜR GRUPPENLEITUNGEN, STELLVERTRETUNGEN UND INTERESSIERTE

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Beginn: Freitag 18 Uhr

TN- Begrenzung: 15 Personen

Thema: ***„Rückfall in der Gruppe – was dann?“***

Referent: Thomas Cramer, Sozial- und Suchttherapeut/ Kliniken Wied

14.
10.

WOCHENENDSEMINAR – FRAUENSEMINAR

vom 14. bis 16.10.2022
Anmeldung bis 01.09.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Beginn: Freitag 18 Uhr

TN- Begrenzung: 15 Personen

Thema: ***„Werte, Vorbilder, Visionen – eine Entdeckungsreise“***

Referentin: Katharina Prünte, Dipl. Sozialarbeiterin/ Suchttherapeutin

11.
11.

WOCHENENDSEMINAR –FRAUENSEMINAR

vom 11. bis 13.11.2022
Anmeldung bis 29.09.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Beginn: Freitag 18 Uhr

TN- Begrenzung: 15 Personen

Thema: ***„Dem Leben eine Richtung geben“***

Referentin: Susanne Kraus, Kommunikationstrainerin/ Coaching

26.
11.

TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14.11.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: Keine

Thema: ***„Ich nehme dich ernst und gleichzeitig nehme ich meine Bedürfniss und Grenzen wahr.“***

Referenten: Birgit Junkers, Gesundheits- und Bewusstseinstraining

TERMINE 2022

Februar

18.-20.02.2022	BV-Multiplikatoren „Junger Kreuzbund“ in Würzburg

März

05.03.2022	**Geschäftsführersitzung in Hamm**
18.-20.03.2022	BV-Seminar „Das 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit“ in Paderborn

April

01.-03.04.2022	BV-Kreativseminar „Die Gesichter einer Stadt in Bildern… Fotoseminar
09.04.2022	**DV-Delegiertenversammlung in Köln**
08.-10.04.2022	BV-Seminar „Vertrauen“ in Ludwigshafen
08.-10.04.2022	BV-Seminar „Sucht im Song“ in Erfurt
30.04.-01.05.2022	**Bundesdelegiertenversammlung in Siegburg**

Mai

14.-22.05.2022	**Aktionswoche Alkohol des DHS „Sucht-Selbsthilfe“**
19.-21.05.2022	**Aktiv-Veranstaltung: Fahrrad-Sternfahrt zum Kongress in Hamm**
21.-22.05.2022	**Dritter Kreuzbund-Kongress/125-jähriges Jubiläum**
25.-29.05.2022	102. Deutscher Katholikentag in Stuttgart

Juni

24.-26.06.2022	BV-Seminar „Vom Mangel zur Fülle: Mit Märchen…“ in Georgsmarienhütte

Juli

01.-03.07.2022	BV-Seminar „Achtsamkeit mit Hilfe der Stille“ in Georgsmarienhütte
10.07.2022	**50-jähriges Jubiläum Kreuzbund DV Köln e.V. - Schiffstour**
15.-17.07.2022	BV-Multiplikatoren „Frauen, Männer, Gender“ in Erfurt

August

19.-22.08.2022	BV-Multiplikatoren „Senioren-abstinent älter werden“ in Siegburg

September

30.09.-02.10.2022	Herbstarbeitstagung in Siegburg

Oktober

14.-16.10.2022	BV-Multiplikatoren „Kreuzbund kompakt“ in Bad Soden-Salmünster
21-23.10.2022	BV-Multiplikatoren „Familie als System“ in Ludwigshafen
28.-30.10.2022	BV-Multiplikatoren „Öffentlichkeitsarbeit“ in Hildesheim

November

05.-06.11.2022	**Bundeskonferenz in Würzburg**
11.-13.11.2022	BV-Seminar „Dickes Fell in stürmischen Zeiten“ inErfurt

Dezember

03.12.2022	**DV-Konferenz in Köln**

Von 83 Millionen Einwohnern in Deutschland sind ca. 7-10 Millionen Menschen Angehörige von Suchtkranken. Viele fühlen sich mit ihren Sorgen und Nöten allein, ca. 70 % leiden an gesundheitlichen Problemen körperlicher und psychischer Art. Ca 80 % der Angehörigen fühlen sich unzureichend informiert, überfordert, alleinverantwortlich, nicht ernst genommen und sorgen sich um die Behandlung ihrer Partner*innen.

Die Sucht-Selbsthilfe war – und ist es auch heute noch – oftmals eine erste wichtige Ansprechpartnerin für Angehörige. Im Rahmen von Gruppen- und Seminarangeboten haben Angehörige viele Möglichkeiten ihren Weg mit ihren Belastungen zu finden und sich weiterzuentwickeln.

EIN ANGEBOT FÜR ANGEHÖRIGE

Das nachfolgende Angebot ist für Angehörige innerhalb und außerhalb des Kreuzbundes gedacht, insbesondere für Angehörige, die im häuslichen Umfeld mit einer/einem suchtkranken Partner*in zusammenleben und in der Sucht-Selbsthilfe einen sicheren Ort für Verständnis, Solidarität und Hilfe suchen. Es soll die Angehörigen entlasten und gleichzeitig unterstützen, denn gut informierte und selbstbewusste Angehörige können ihre/n Partner/in besser verstehen und unterstützen aus der Sucht herauszukommen.

Dieses Angebot sieht fünf Tagesseminare zu unterschiedlichen Themen vor. Die Seminare finden jeweils an einem Samstag in einem zentralgelegenen Tagungshaus in Köln von 10 bis 17 Uhr statt. Die Seminare können nur in Serie gebucht werden und nicht als Einzelangebote.

1. Die Sucht und ihre „Nebenwirkungen" – Was ich als Angehörige/r darüber wissen sollte
   – Samstag 12.03.2022
   Diese Seminareinheit informiert über grundsätzliche Kenntnisse und Ursachen, Hintergründe wie Folgen einer Suchterkrankung.
2. Wie kann ich mich trotz der Belastung gesund erhalten?
   – Samstag 02.04.2022
   In dieser Einheit geht es um die Identifizierung von individuellen Stärken und Ressourcen im Umgang mit Stress und zur Gesunderhaltung.
3. Kommunikation und Beziehung
   – Samstag 07.05.2022
   Hier werden Rahmenbedingungen gelungener Kommunikation sowie deeskalierende Gesprächsmethoden vermittelt.
4. Der Fall des Falles…
   – Samstag 28.05.2022
   a. Im Umgang mit Suchtmittelrückfällen
   b. Hilfen bei häuslicher Gewalt
   c. Mein Notfallplan

Ziel dieser Einheit ist es, Möglichkeiten und Grenzen eigener Verantwortung auszuloten und – einer Feuerwehrübung gleich – herausfordernde Situationen quasi mental vorzubereiten, um im Krisenfall auf eine selbst erarbeitete Handlungsempfehlung zurückgreifen zu können.

5. Rückblick und Ausblick
   – Samstag 25.06.2022
   – Was war meine wichtigste (Lern-)Erfahrung in der Seminar-Reihe?
   – Was möchte ich vertiefen?
   – Welche Schritte möchte ich weitergehen? Z. B. Besuch von Angehörigengruppen oder weiteren Angehörigenseminaren.

REFERENTINNEN:

Marie-Luise Czapp-Bender
Sozialarbeiterin/-pädagogin
M.Sc.
Suchttherapeutin KatHO NRW

Kathrin Schröder
Rehabilitationswissenschaften
M.A

KOSTEN:

Die Teilnahmegebühr beläuft sich für Kreuzbundmitglieder auf 30 € und für Nicht-Mitglieder auf 40 € pro Tagesseminar. Bei Sofortzahlung der gesamten Summe zu Beginn der Seminarreihe gewähren wir einen Kostennachlass von 30 € bzw. 40 €. Wird in zwei Raten gezahlt, werden zu Beginn 75 € und 100 € fällig und zu Beginn des 3. Seminars die 2. Rate in gleicher Höhe der 1. Rate.

ANMELDUNG BIS 03.02.2022

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie wie auch die Datenschutzerklärung für das Seminar- und Veranstaltungswesen des Kreuzbund DV Köln e.V. unter nachfolgender Adresse unter Service & Download von unserer Internetseite herunterladen können.

https://www.kreuzbund-dv-koeln.de

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

GESCHÄFTSSTELLE:

Tel. 0221-27 22 785
Email:
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:
Pax Bank eG Köln Kreuzbund
DV Köln e.V.
IBAN:
DE33 3706 0193 0029 0160 11
BIC: GENODED1 PAX

KIFFER HOFFEN AUF LEGALEN RAUSCH

von

Reinhard Metz

Am 15. Oktober präsentierten die Spitzen von SPD, Die Grünen und FDP das Ergebnis ihrer Sondierungen für eine neue Bundesregierung. Dabei war viel von Fortschritt und Modernisierung die Rede. Einen Fortschritt in Richtung auf eine „moderne" Drogenpolitik ersehnen auch die Kiffer hierzulande. Ihnen macht der SPD-Gesundheitspolitiker Karl Lauterbach Hoffnung, der als zukünftiger Gesundheitsminister im Gespräch ist. In einem Interview in der Rheinischen Post erklärte er: „Ich bin dafür, in einem möglichen Koalitionsvertrag mit Grünen und FDP einen Passus zur legalen und kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu formulieren."

Damit geht er weiter als seine Partei, die bisher nur Modellprojekte vorschlägt. Lauterbach plädierte bereits 2019 dafür, Cannabiskonsum zur Ordnungswidrigkeit herabzustufen, der Handel sollte jedoch weiterhin strafbar bleiben. Seine Vorschläge zielen darauf ab, Konsumenten zu entkriminalisieren, um sie besser mit Aufklärung oder Therapie zu erreichen. Dazu soll schrittweise der Konsum von Marihuana und Cannabis erlaubt werden. Bei Erfolgen könnte auch der Konsum härterer Drogen, darunter Kokain, legal werden. Voraussetzung sei, dass Drogenhändler weiterhin konsequent als Straftäter verfolgt werden.

Zuletzt wurde vor der Bundestagswahl 2015 intensiv über die Freigabe von Cannabis diskutiert. Die Medien berichteten euphorisch über die Legalisierung in einigen Staaten der USA. Besonders „grüne" Politiker engagierten sich dafür und sogar der Stadtrat von Düsseldorf startete ein Modellprojekt. Nach der Wahl verschwand das Thema sang- und klanglos in den Schubladen. Nur beim medizinischen Gebrauch von Cannabis-Produkten gab es in der Folgezeit Lockerungen für bestimmte Diagnosen und klinische Studien.

Diesmal könnte der Vorstoß mehr Erfolg haben. Beim FDP-Parteitag Mitte Mai 2021 konnte das Präsidium nur in einer zweiten Abstimmung eine Übernahme des „portugiesischen Modells" in ihr Wahlprogramm verhindern, weil das „nichts anderes als die vollständige Freigabe aller Drogen bedeute". Im Wahlprogramm der GRÜNEN ist die Freigabe des Cannabis-Verkaufs in lizensierten Geschäften enthalten und DIE LINKE will Ähnliches sowie den straffreien Anbau von Hanf.

Die SPD unterstützt in ihrem Wahlprogramm Modellprojekte zum Verkauf von Cannabis und „dass der Besitz kleiner Mengen von Cannabis strafrechtlich nicht mehr verfolgt wird". Sogar die Bundesdrogenbeauftragte Daniela Ludwig, CSU, befürwortete gegenüber der RP (vom 17.05.2021) eine neue Ausrichtung der Union, die „den Jugend- und Gesundheitsschutz und keine Ideologie in den Mittelpunkt stellt".

Jedenfalls die Parteien der Ampel hat der Zeitgeist inzwischen erreicht. Falls es zu einer solchen Koalition kommt, könnten tatsächlich Schritte zu einer Liberalisierung der Drogenpolitik eingeleitet werden.

> „Ich bin dafür, in einem möglichen Koalitionsvertrag mit Grünen und FDP einen Passus zur legalen und kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu formulieren."
>
> Karl Lauterbach in einem Interview in der Rheinischen Post

WORUM GEHT ES EIGENTLICH?

Hierzulande gibt es nur eine legal hergestellte und gehandelte Droge: Alkohol. Alle anderen bewusstseinsverändernden Substanzen dürfen weder hergestellt noch gehandelt werden. Das Verbot ist mit drakonischen Strafandrohungen verschärft. Dennoch gibt es einen weltweiten Schwarzmarkt, auf dem in großem Stil produziert und geschmuggelt wird. Vor Ort besorgen dann Heere von Dealern den heimlichen Verkauf an die Endverbraucher. Die drastischen Strafen führen dazu, dass mehr als 50 % der Insassen von Justizvollzugsanstalten wegen Delikten im Zusammenhang mit Drogen inhaftiert sind.

Seit Hippie-Zeiten, also seit mehr als 50 Jahren laufen interessierte Kreise Sturm gegen das Verbot. Sie halten die Drogenpolitik insgesamt für gescheitert, haben aber Cannabis und Marihuana als vermeintlich harmloseste Droge ausgemacht und versuchen, zunächst diese Substanz aus der Illegalität zu holen.

WAS SIND DIE ARGUMENTE DER BEFÜRWORTER?

- Cannabis mache nicht abhängig
- Cannabis sei weniger gefährlich als Alkohol
- Das Verbot sei wirkungslos und daher ungeeignet
- Legaler Vertrieb trockne den Schwarzmarkt aus auch für andere Drogen
- Legaler Vertrieb ermögliche Qualitätskontrolle und Verbraucherschutz
- Legaler Vertrieb führe zu mehr Arbeitsplätzen und Steuereinnahmen
- Eine Legalisierung erspare Kosten für die Strafverfolgung bei Polizei und Justiz

WAS IST DAVON ZU HALTEN?

Arwed e.V., die Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen hat 2015 eine lesenswerte Stellungnahme zur Cannabis-Freigabe erstellt, die sich differenziert mit den obigen Argumenten auseinandersetzt. An dieser Stelle können nur Stichworte widergegeben werden:

- Bei fast 10 % der Konsumenten findet man eine Cannabisabhängigkeit
- Der heutige Stoff ist konzentrierter und daher gefährlicher auch ohne direkte Todesfälle.
- Dass es Verstöße gibt, ist kein Argument gegen Strafgesetze eher im Gegenteil.
- Die Freigabe ist auf Erwachsene beschränkt. Jugendliche können nur illegal kaufen.
- Die Frage ist, weshalb ein weiteres Suchtmittel mit Schadenspotential erlaubt werden soll.

Der behauptete volkswirtschaftliche Nutzen steht auf wackligen Füßen, wie der folgende Fall zeigt:
„Gebt das Hanf frei, sofort!", befahl der Düsseldorfer Wirtschaftsprofessor Dr. Justus Haucap am 15. Oktober in der RP. Wie kommt ein Ökonom zu einem solch harschen Kommando? Die Antwort lautet: als Ökonom eben! Ist er doch laut Wikipedia seit Ende 2020 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Branchenverbandes Cannabiswirtschaft e.V. Für den Deutschen Hanfverband (DHV) hat er 2018 die Studie zu den Kosten der Cannabis-Prohibition in Deutschland erstellt. Danach würden Im Fall einer Legalisierung von Cannabis jährlich über 2,66 Milliarden Euro in die Staatskassen fließen. Allein bei der Polizei würden durch die wegfallende Strafverfolgung über eine Milliarde Euro jährlich eingespart und mit einer Steuer auf Cannabisprodukte jährlich 650 Millionen Euro in die Staatskassen gespült werden. Eine weitere Milliarde pro Jahr komme durch diverse weitere Steuerarten zusammen.

"Es existieren weitere Einsparmöglichkeiten, zum Beispiel bei der Justiz, die derzeit nicht bezifferbar sind. Außerdem könnten ca. 20.000 Arbeitsplätze geschaffen werden"

Prof. Dr. Justus Haucap
auf der "Cannabis Normal" 2018

Das Dumme an diesen Aussagen ist, dass er nur „die Kosten der Cannabis-Prohibition“ ermittelt hat und nicht die Kosten der geforderten Freigabe des Konsums! Die Liberalisierung gibt es nicht umsonst: Vielleicht sollte der Professor seine Studie deshalb mal ergänzen. Aber wer finanziert sowas?

WAS WIRD AUS DEM JUGENDSCHUTZ?

Jugendliche sollen bei der Legalisierung außen vor bleiben. Für sie soll strikter Jugendschutz gelten. Das hat schon bei Alkohol und Nikotin nicht funktioniert. Die relativ einfache Weitergabe durch ältere „Freunde“ wird zwangsläufig zu weiterer Verbreitung unter Jugendlichen führen. Schon die derzeitige Liberalisierungsdebatte trägt zur Verharmlosung und damit zu mehr jugendlichen Experimenten bei. Dem müsste schon jetzt durch verstärkte Prävention an Schulen und auch in den Jugendfreizeiteinrichtungen entgegen gewirkt werden. Diese Aufgabe bleibt an den Kommunen hängen, die von den vermeintlichen Vorteilen der Legalisierung am wenigsten haben werden. Sie schaffen bisher schon keine flächendeckende Suchtprävention.

Für Jugendliche und junge Erwachsene ist Cannabis besonders gefährlich, weil bei ihnen psychische Erkrankungen durch Cannabis ausgelöst werden können und die Gefahr von geistigen Defiziten und Gedächtnisstörungen besteht.

Bei längerem Gebrauch kann auch die Sozialisation Jugendlicher gestört werden: Im Jugendarrest sprach ich mit einem 17jährigen, der wegen Drogendelikten einsaß. Er erzählte mir, er habe mit 11 Jahren angefangen mit Kiffen. Mit 13 sei Alkohol dazu gekommen. Im Arrest musste er wegen der Entzugsfolgen behandelt werden. Er hatte keinen Schulabschluss und bis dahin auch keine Berufsausbildung begonnen.

Angesichts solcher Schicksale erscheint es fast zynisch, eine zunehmende Zahl Abhängiger durch die Liberalisierung von Cannabis in Kauf zu nehmen. Wiegt das „Freizeitvergnügen“ Erwachsener auch nur einen solchen zusätzlichen Fall auf? Vom Leid der mit betroffenen Angehörigen ganz zu schweigen.

KOSTEN DER LEGALISIERUNG DES CANNABIS-KONSUMS

- Mehr Cannabis-Abhängige und Drop-outs
- Mehr Umsteiger auf andere Drogen
- Mehr Beschaffungskriminalität
- Mehr Therapien
- Höhere Gesundheits- und Sozialkosten
- Enormer Präventionsaufwand
- Mehr Verkehrsdelikte und Unfälle unter Drogen
- Illegale Märkte für Jugendliche und andere Drogen bleiben!

WINTERCOCKTAIL

Schwarzer Johannisbeer – Punsch
(alkoholfrei)

Zutaten für 15 Personen:

1,5 Liter schwarzer Johannisbeersaft

1,5 Liter Apfelsaft

Zucker nach Geschmack

Zitronen- oder Orangenschale ungespritzt

4 Nelken

1 Stange Zimt

2 Zitronen, ausgepresst

8 Orangen, ausgepresst

Schwarzen Johannisbeersaft und Apfelsaft mit ein wenig Zucker, den Gewürzen und einem Stück sehr dünn geschälter Zitronen- oder Orangenschale erhitzen, jedoch nicht kochen lassen.

Zugedeckt etwas ziehen lassen. Zitronen- und Orangensaft beifügen, abschmecken, abseihen und noch heiß reichen.

(www.chefkoch.de)

VORANKÜNDIGUNG

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, Förderer und Freunde,

Im Jahr 2020 ist der Kreuzbund DV Köln e.V. 50 Jahre alt geworden und im Jahr 2022 wird die Josef-Neumann-Stiftung 10 Jahre alt. Das sind gleich zwei Anlässe, die wir miteinander feiern wollen.

Wir laden Euch ganz herzlich am 10. Juli 2022 ein, zu einer Fahrt auf dem Rhein mit der MS Rhein Fantasie der Köln-Düsseldorfer Rheinschifffahrt.

Vorab ein kurzer Abriss, wie der Tag verlaufen wird.

Wir beginnen den Tag um 9 mit einem Gottesdienst in St. Maria Lyskirchen, der kleinsten romanischen Basilika in der Kölner Altstadt. Anschließend gehen wir zum Anleger an den Rhein, um von dort in Richtung Koblenz abzulegen – wie weit wir kommen, werden wir sehen. Ein kurzweiliges Programm sorgt für schöne Momente und für das leibliche Wohl stehen mittags ein Buffet und nachmittags Kaffee und Kuchen bereit. Die Rückkehr zum Ausgangspunkt wird gegen 18 Uhr sein. Die Teilnahme ist kostenfrei – an Board wird es eine Spenden-Box für die Josef-Neumann-Stiftung geben. Wir freuen uns auf eine, rege Teilnahme – selbstverständlich sind auch die unmittelbaren Angehörigen eingeladen.

Ein detailliertes Programm erfolgt Anfang 2022 in Form eines Einladungsflyers.

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen – per Mail oder Post unter Angabe der teilnehmenden Personen und ggf. unter Berücksichtigung der aktuell bestehenden Corona-Regeln (3G/2G-Regel). Anmeldeformular ist auf der Website www.kreuzbund-dv-koeln.de unter Service/Download abrufbar.

JOSEF-NEUMANN-STIFTUNG

Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

Spenden
Wie können Sie helfen?

Wenn Sie die ehrenamtliche Sucht-Selbsthilfe und den Kreuzbund unterstützen möchten, dann stiften oder spenden Sie!

Stiftungs- und Spendenkonto: Kreuzbund e.V.
Josef-Neumann-Stiftung
Darlehnskasse Münster eG (DKM)

Konto: 46 55 37 00
BLZ: 400 602 65
IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00
BIC: GENODEM1DKM

Oder nutzen Sie unser Spenden-Portal auf www.dkm-spendenportal.de

ZUM JAHRESENDE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

es ist Zeit Danke zu sagen! Danke für Euren Einsatz und Euer Durchhaltevermögen während dieser schwierigen Zeit der Pandemie, die uns nun schon über fast zwei Jahre in Atem hält und immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen stellt.

Von heute auf morgen blieben die Türen unserer Gruppen geschlossen und keiner wusste, wie lange es dauert und wohin es führt. Dennoch habt Ihr prompt und entschlossen reagiert, Euch auf den Weg gemacht, Euch um Eure Weggefährt*innen gekümmert und keinen allein zurückgelassen. Ihr habt Wege gefunden, Kontakte zu halten und ganz selbstverständlich Hilfe zu leisten, wie Ihr es auch sonst in den Gruppen tut. Ihr habt alle Kommunikationswege genutzt, Telefon, Messenger-Dienste, walk-and-talk, E-Mail, Chat, social Media, Video-Telefonie und virtuelle Gruppentreffen, um die Zeit des Stillstandes und der Isolation zu überbrücken – das war eine großartige Leistung. Vielen Dank dafür!

Wichtig war, dass wir in dieser Zeit unsere Sorgen und Ängste wie Erfahrungen untereinander austauschen konnten, voneinander lernen konnten, um die Herausforderungen der Pandemie gemeinsam zu meistern. Aber die Krise war auch eine Chance, näher zusammenzurücken und uns wie den Kreuzbund weiterzuentwickeln. Niemals hätten wir zu normalen Zeiten einen solchen Anschub in der Digitalisierung bekommen. Unser Kreuzbund-Chat ging gerade zum richtigen Zeitpunkt an den Start, die Nachfrage ging schnell nach oben und heute können wir an jedem Tag der Woche ein Chat-Angebot vorhalten. Zudem erschließt die Nutzung der digitalen Medien neue Zielgruppen. Wer hätte gedacht, dass wir uns so schnell an Video-Konferenzen gewöhnen und diese für kleine sowie große Veranstaltungen nutzen, nämlich vom Gruppentreffen bis zur Delegiertenversammlung im Bundesverband. Auch wenn die digitale Kommunikation Präsenztreffen nicht ersetzen kann, sehen wir in ihr durchaus auch viele Vorteile, z. B. Einsparung von Zeit und Geld oder dass Menschen erreicht werden, die Präsenztreffen eher nicht nutzen.

Keine Frage, es geht hier um eine Ergänzung, ein „sowohl als auch“ und das habt Ihr von Anfang an mitgetragen – ganz im Sinne unseres Slogans „Gemeinsam Sucht überwinden“. Und obwohl wir alle ein Stück gelernt haben, mit dem Virus umzugehen und zu leben, hoffen wir, dass sich die Lage weiter entspannt und eine gewisse Normalität zurückkehrt.

In diesem Sinne wünschen wir Euch für das neue Jahr:

Eine Hand, die Euch hält,
ein Netz, das Euch auffängt,
ein Schild, das Euch den Weg weist
und 1000 Sterne, die Euch den Weg erhellen.

Der Vorstand des Kreuzbund DV Köln e. V.

JEDER TAG IST DER ANFANG DES LEBENS. JEDES LEBEN DER ANFANG DER EWIGKEIT

RAINER MARIA RILKE

Knut Schulz
† 17.07.2021

Gruppe Zülpich 1

Wolfgang Kaiser
† 20.08.2021

Gruppe Troisdorf

Peter Joseph
† 24.07.2021

Gruppe Wuppertal 15

Henryk Czapiewski
† 15.09.2021

Gruppe Waldbröl

Helmut Marquardt
† 27.07.2021

Gruppe Neuss West

Kai Steffens
† 08.10.2021

Gruppe Bonn 5

Karin Heegewaldt
† 08.11.2021

Gruppe Bonn 8

NACHRUF

Unerwartet und zu früh ist Knut Schulz, viele Jahre Gruppenleiter der Gruppe Zülpich 1, aus dem Leben gegangen. Er verstarb am 17.07.2021. Mit ihm haben wir einen engagierten Menschen, Freund und Weggefährten verloren.

Jeder folgt in seinem Leben einer Straße.

Keiner weiß vorher, wann und wo sie endet.

Alle hinterlassen Spuren und manche kreuzen unseren Weg.

Einige, die wir trafen, werden wir nicht vergessen.

Auch wenn sie für immer gehen,

in unseren Herzen und unserer Erinnerung bleiben sie.

(Karin Schmidt)

Köstliche Geschenkideen

Gesund, lecker und nachhaltig!

BIO Pur
Genuss aus Coesfeld

Für jeden Anlass ein schönes Geschenk

Unsere hochwertigen BioPur-Säfte und -Brotaufstriche entstehen aus rein biologisch angebauten Früchten und Beeren in der Mosterei der Marienburg in Coesfeld, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

BioPur-Produkte werden mit Liebe und Sorgfalt produziert. Zu diesen Produkten werden in der Schreinerei und den kreativen Bereichen der Werkstätten individuelle Dekorationsartikel hergestellt, welche die BioPur-Produkte zu idealen Geschenken für Freunde und Familie sowie Mitarbeiter, Geschäftspartner und Jubilare werden lassen.

Auf Wunsch übernehmen wir auch den Verpackungs- und Versandservice. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ein Teil des Verkaufserlöses kommt der Josef-Neumann-Stiftung des Kreuzbund e.V. zugute.

KREUZBUND
Gemeinsam Sucht überwinden

WERKSTÄTTEN
HAUS HALL

Kontakt: Frau Elke Verwohlt
Tel.: 02542 - 703 71 12 · Fax: 703 79 01
Mail: elke.verwohlt@haushall.de
www.werkstaetten-haushall.de

Naturland
Münsterland

www.biopur-coesfeld.de