

Das ist meine Geschichte



**Stark
bleiben**
Suchtfrei alt werden

Schreibwettbewerb „Superheld:innen“

für Schreibbegeisterte aus dem
Oberbergischen Kreis und aus
Remscheid und Wermelskirchen

Ansprechpartnerin & Einsendung der Wettbewerbsbeiträge

Diakonie im Kirchenkreis Lennep
Irmgard Hannoschöck
Marktstr. 47, 42499 Hückeswagen
Telefon: 0151 / 46 41 01 38
E-Mail: i.hannoschoeck@diakonie-kkennep.de

Preise

1. Preis: 200 €
2. Preis: 150 €
3. Preis: 100 €

Die Preisverleihung findet im Rahmen einer
Premierenlesung der Gewinnerinnen und
Gewinner im September 2025 in Hückeswagen
statt. Termin und Ort stehen noch nicht fest.

Einsendeschluss

Sonntag, den 6. Juli 2025

Jury

- Nicole Eisenbach, Graphikerin
- Marie Gettler, Autorin
- Irmgard Hannoschöck, Autorin und Fachkraft für Suchtprävention
- Katja Beverungen, pädag. Mitarbeiterin des Regionalen Bildungsbüro Oberberg

Veranstalter

Diakonie im Kirchenkreis Lennep
Schlossstadt Hückeswagen – Seniorenbüro
Regionales Bildungsbüro Oberberg
Fachstelle für Suchtprävention im Oberbergischen
Kreis

Mit Unterstützung der NRW-Kampagne "*Stark bleiben -
Suchtfrei alt werden*", und des Vereins zur Förderung
der Kultur in Gummersbach e.V.

Stationen der Lesereise

Preisträger:innen sowie ausgewählte Autorinnen und
Autoren des Wettbewerbs sind herzlich eingeladen, sich
an der Lesereise mit ihrer Geschichte zu beteiligen.

26.09.2025 Beginn: 19:00 Uhr	Dorfladen-Thier Wipperfürth-Thier
07.11.2025 Beginn: 19:00 Uhr	Jubilate Forum Lindlar
13.11.2025 Beginn: 19:00 Uhr	Flair-Laden Remscheid-Lüttringhausen
21.11.2025 Beginn: 19:30 Uhr	Katholisches Pfarrheim Engelskirchen-Loope
26.11.2025 Beginn: 19:00 Uhr	Studiobühne der Halle 32 Gummersbach



60+

www.starkbleiben.nrw.de

 **Sucht hat immer
eine Geschichte**
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Schreibwettbewerb „Superheld:innen“

Wenn wir uns Superheld:innen vorstellen, dann denken wir meist an junge Erwachsene mit unfassbaren Kräften. In diesem Wettbewerb soll es jedoch um alte Superheld:innen gehen. „Alt werden ist nichts für Feiglinge“, sagt der Volksmund – und das ist auch so. Das Altwerden bringt Lebenskrisen mit sich, deren Bewältigung wahre Superkräfte erfordern.

Wir laden Sie dazu ein, uns Ihre Kurzgeschichte rund um das Thema Alt werden einzusenden. Wir wünschen uns starke Figuren mit regionalem Bezug, die es schaffen, Ihre Superkräfte wieder zu entdecken und ihr Leben zu meistern.

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt ein Lebensabschnitt, der große Veränderungen einläutet. Das Gute: Die freie Zeit für sich selbst ermöglicht mehr Zeit für Reisen, Kontakte und Hobbys. Das Leben im Alter ist heute bunter denn je und die klassischen Altenbilder lösen sich immer mehr auf.

Das Schwierige: Mit zunehmendem Alter gibt es krisenhafte Zeiten, bedingt durch einschränkende Erkrankungen, den Tod lieber Menschen, durch das Infragestellen der jahrzehntelangen Wohnform etc..



Kampagne Stark bleiben

Während das Motto der Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen das „Stark werden“ betonen, ist es im Alter das Motto „Stark bleiben“. Stark bleiben, wenn sich das eigene Leben verändert, ist nicht einfach. Alkohol, Tabak und Medikamente spielen als vermeintliche Krisenhelfer auch im Alter eine Rolle. Sie sind auch in dieser Lebensphase keine guten Ratgeber.

Sucht und Suchtgefährdung können sich auch erst im Alter entwickeln. Beides findet meist unsichtbar und hinter verschlossenen Türen statt. Selbst wenn das persönliche Umfeld einen veränderten Umgang mit Suchtmitteln bemerkt, glaubt es häufig, dass Seniorinnen und Senioren nichts mehr an ihrem Konsum verändern können.

„Ich will meiner Oma / meinem Opa doch nicht das Einzige wegnehmen, was sie / er noch hat!“

Sätze wie dieser verhindern, dass alte Menschen das bekommen, was sie dringend benötigen: die Unterstützung, die zu ihnen passt.



Teilnahmebedingungen

Teilnehmen können Autorinnen und Autoren ab 16 Jahren, die im Oberbergischen Kreis oder in Remscheid und Wermelskirchen leben oder arbeiten. Sie können sich mit **einer** unveröffentlichten Kurzgeschichte beteiligen, die das Thema des Wettbewerbs aufgreift.

Länge: max. 10 DIN A4 Seiten

Schriftgröße: Arial 12

Auf dem eingereichten Manuskript darf kein Autor:innenname vermerkt sein! Bitte stellen Sie uns auf einem separaten Blatt folgende Informationen zur Verfügung: Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Alter.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diese Kriterien sind uns wichtig:

- Regionaler Bezug zum Oberbergischen Kreis, zu Remscheid oder Wermelskirchen
- Die intensive Auseinandersetzung mit dem Motto des Wettbewerbs "Superheld:innen"
- Thematisierung von Sucht oder Suchtgefährdung älterer Menschen
- Thematisierung der Altwerdens in unserer Gesellschaft