

Miteinander im Ehrenamt

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen, liebe Freunde,

zum Einstieg in den Herbst möchte ich gerne ein paar Zeilen zum wichtigen ehrenamtlichen Engagement in unserer Gesellschaft und somit auch in unserem Kreuzbund Diözesanverband schreiben.

Überall dort wo sich Menschen füreinander einsetzen, entsteht eine bunte und starke Gesellschaft, in der Zusammenhalt und Empathie im Mittelpunkt stehen sollte.

Gerade dieses ehrenamtliche Engagement, egal wie groß oder klein, hat viele positive Effekte - nicht nur für diejenigen, die vom Ehrenamt profitieren, sondern auch für die Freiwilligen selbst. Wer sich engagiert, übernimmt soziale Verantwortung, knüpft wertvolle Kontakte, lernt dazu und hat eine große Chance: die Gesellschaft im Sinne des Gemeinwohls mitzugestalten.

So sollte es auch in unserer Selbsthilfegemeinschaft des Kreuzbundes sein. Wir werben in unserem Leitbild mit Sätzen wie....Das Miteinander und Füreinander da sein ist für uns Aufgabe und Ziel zugleich....!

Wie oft erleben wir aber eher das Gegenteil...Gerade wenn es um Kommunikation geht. Wie oft ertappen wir uns dabei, nicht miteinander sondern übereinander zu sprechen.

Allerdings muss man auch sagen, dass es kein typisches Kreuzbundproblem ist. In vielen Vereinen, Verbänden und in der Politik geht es ähnlich zu....die sozialen Medien machen es möglich.

Meine Vorstandskollegen, meine Vorstandskollegin und ich haben bemerkt, dass dieses Thema viele im Kreuzbund beschäftigt, daher haben wir unsere diesjährige Gruppenfachtagung in Sögel mit der Überschrift „Kommunikation“ durchführen lassen.

Aus unserer und aus Sicht der Teilnehmer war diese Gruppenfachtagung nicht nur ein voller Erfolg, sondern auch mit einem klaren Auftrag verbunden.

Das Thema „Kommunikation“ soll für das Jahr 2025 ganz oben auf unserer Agenda stehen.

In diesem Sinne wünsche ich euch weiterhin eine gute Zeit im Miteinander.

Liebe Grüße

Wolfgang Gehrs

Wir sind dann mal weg....

Die Geschäftsstelle macht Urlaub

Vom 01. - 20. Oktober ist Miriam Müssen in Kanada

Vom 07. - 16. Oktober ist Martina Krüger auf Usedom

Ab dem 17. Oktober sind wir wieder für euch erreichbar

(Dienstag, Donnerstag & Freitag - jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr)

Bei Fragen haben Wolfgang Gehrs, Norbert Schute und Bernhard Leusmann immer ein offenes Ohr :)

Inhaltsverzeichnis

- Begrüßung neuer Mitglieder im Kreuzbund / Erscheinungstermine 2024/2025
- Nachruf von verstorbenen Weggefährten und Weggefährtinnen
- Gruppenfachtagung 2024
- Einladung Seniorennachmittag
- Einladung zum Seminar: „Mit Freuden Mann sein“
- Einladung Doppelkopfturnier Gruppe Wallenhorst
- Bestellungen für den Taschenkalender 2025
- Vorstellung Frauenbeauftragte—Waltraud Siemers
- Ehrungen unserer neuen Gruppenleiter
- Ehrung Heinz und Waltraud Siemers
- Oldie Camp 2024
- NOZ Artikel: Osnabrücker Alkoholiker gründet queere Sucht-Selbsthilfegruppe
- Aktionswoche Alkohol fiel ins Wasser
- Zwei Senioren unterwegs auf dem Jakobsweg
- Bildungsreise der Kreuzbund Gruppe Emden
- Seniorenfahrt nach Siegburg
- Freundschaftsbesuch zum 40-jährigen Bestehen der Gruppe Bergedorf
- Sommer-Event „Moorbahnfahrt“
- Alljährliches Grillen der Kreuzbund Gruppe Twistringem
- Caritas Angehörigenseminar

Herzlich Willkommen!

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährtinnen und Weggefährten im Diözesanverband Osnabrück e.V.

- Friedrich Schulz - Einzelmitglied

Newsletter Erscheinungstermine 2024/2025

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen

Anbei informieren wir euch über Abgabe und Erscheinungstermine für die Inhalte und den Newsletter für das Jahr 2024/2025

<u>Abgabe</u>	<u>Erscheinung</u>
03.12.2024	17.12.2024
09.01.2025	21.01.2025
20.03.2025	01.04.2025
17.06.2025	27.06.2025
30.09.2025	07.10.2025
04.12.2025	16.12.2025

Termine 2024/2025

Eine Übersicht sowie die Anmeldungen /Ausschreibungen für unsere Termine und Seminare findet ihr in einem extra Newsletter.

Alle Termine findet ihr auf unserer Homepage: www.kreuzbund-os.de unter Info & Material -> Termine / Seminare

Nachruf

Plötzlich und unerwartet verstarb
unser Gruppenmitglied

Johannes (Hans) Jansen

Hans war Mitbegründer unserer Gruppe
vor 30 Jahren und immer für die Gruppe da.
Sein ruhiges Wesen und sein verschmitztes Lächeln
werden uns fehlen.

Wir trauern um einen liebenswerten Menschen.

Kreuzbundgruppe Wellingholzhausen

Franz Helming

* 7. 10. 1936 † 26. 6. 2024

Aus unserem Leben bist du gegangen.
In unseren Gedanken lebst du weiter.

Maria Helming †

Gerda Helming

Monika und Karl-Heinz Hohlbein
mit Daniel

Irmgard Helming
mit Saskia und Niklas

Manfred und Maria Feldevert
und alle Angehörigen



*Du hast gewirkt, du hast geschafft,
wohl manchmal über deine Kraft.
Nun ruhe sanft, du gutes Herz,
du bist befreit von Leid und Schmerz.*



*Alles hat seine Zeit,
es gibt eine Zeit der Freude,
eine Zeit der Stille,
eine Zeit des Schmerzes,
der Trauer und eine Zeit
der dankbaren Erinnerung.*

Theo Breer (Damp Theo)

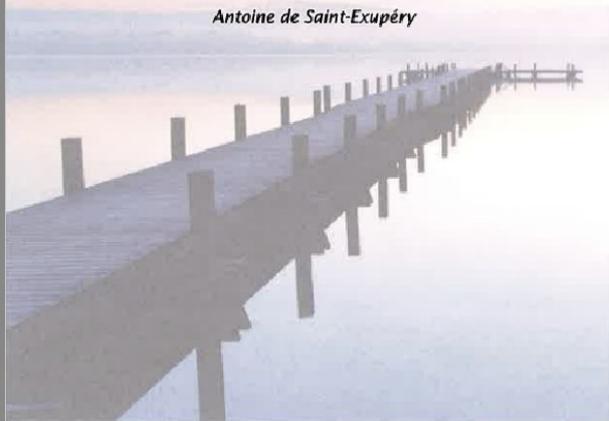
* 2. Oktober 1945

† 11. Juni 2024

*Du warst der Mittelpunkt
unserer Familie.*

*Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Und wenn du dich getröstet hast,
wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.*

Antoine de Saint-Exupéry



In liebevoller Erinnerung
an



Anni Thomes

geb. Nienaber

* 6. Oktober 1935 † 1. August 2024

Herr, lass sie ruhen in Frieden.

Gruppenfachtagung 2024

Der am 03.08.2024 durchgeführte Gruppenfachtag war auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg. Über 50 Weggefährten und Weggefährtinnen waren der Einladung gefolgt.

Thema unserer diesjährigen Gruppenfachtagung war „Kommunikation“.

Aus unserer Sicht liegt ein ganz wesentlicher Bestandteil unserer Selbsthilfearbeit in der Kommunikation! Vor diesem Hintergrund haben wir mit Erwin Vartmann daran gefeilt einen interessanten Tagesablauf zu organisieren.

Aus den positiven Erfahrungen des letzten Gruppenfachtags 2023 in Ahmsen haben wir uns wieder für ein „Word-Cafe“ entschieden.

Wichtig war uns in den verschiedenen Kleingruppen u.a. folgende Fragen zu erarbeiten:

- Welche Bedeutung haben die wichtigen Bestandteile einer Kommunikation...das Zuhören... bewusstes Innehalten....respektvolle Haltung bei Irritationen...und klare, authentische Aussagen für uns und wie wichtig ist uns das im Umgang im Miteinander?
- Wie gehen wir heute mit den Gesprächsregeln um und sind sie noch zeitgemäß und sollen eingehalten werden aber was passiert, wenn nicht
- Wie wichtig ist uns die Öffentlichkeitsarbeit
- Welche Art der Kommunikation können wir anwenden um zukünftige Mitglieder und deren Angehörige anzusprechen

Die vielfältigen, interessanten Ergebnisse präsentieren wir euch zusammengefasst im Nächsten Newsletter.

Hier nun aber ein paar Impressionen des Tages.



Herzliche Einladung

zum Seniorentreffen am Sonntag
den 27. Oktober 2024.

Wir beginnen den Nachmittag um 15.00 Uhr im

Cafe Nino Hochbau

Nino Allee 11
48529 Nordhorn

mit Kaffee und Kuchen
netten Begegnungen und einen guten Austausch.

Wir freuen uns auf viele Weggefährtinnen und
Weggefährten bei uns in der Grafschaft - Bentheim.

Meldet euch bitte bis zum 18.10.2024 an bei
Gregor Arens

Tel-Nr. 05943-1756
Handy . 015112902862 oder per
E mail gregor.aren@gmx.de

Mit lieben Grüßen:
Gregor Arens

Einladung zum Seminar
„Mit Freuden Mann sein“
vom 01. bis 03. November 2024
im
St. Antoniushaus, Klingenhagen 6 in 49377 Vechta

Im vorigen Jahr haben wir uns beim Männerseminar mit der Frage: „Wann ist ein Mann ein Mann“? beschäftigt. Wir haben uns zusammen in der Gruppe u. a. über die Themen: Sucht/Abstinenz und Männlichkeit, Mein Vater, Beziehungen, sowie über Macht ausgetauscht.

Bei dem diesjährigen Männerseminar „Mit Freuden Mann sein“ soll Sucht gar keine Rolle spielen. Sondern wir wollen uns fragen, was einen echten glücklichen Mann in dieser Gesellschaft auszeichnet? Die Vorstellungen von Männlichkeit hat sich verändert und weiterentwickelt, und mit ihm auch die Qualitäten der Männlichkeit. Umso wichtiger ist es heute, diese Eigenschaften zu erkennen, nicht nur, um stolz auf sich selbst zu sein, sondern auch, um einen gesunden Beitrag zur Gesellschaft und zu unseren Beziehungen zu anderen zu leisten.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit unserem Innenleben, unseren Gefühlen, Gedanken und Lebensqualität auseinandersetzen. Zusammen wollen wir die Qualitäten von Männlichkeit erkunden und wie sie sich positiv auf unsere Umwelt auswirken können.

Die Eigenbeteiligung beträgt € 40,00 für Mitglieder und € 80,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.

Das Seminar beginnt am Freitag, 01. November 2024 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 03. November 2024 um ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen.

An diesem Wochenende ist auch wieder eine Freizeitaktivität geplant.

Um Anmeldung bei der Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück wird gebeten.

Rüdiger Blomeyer

Doppelkopfturnier

Liebe Weggefährten/innen,

Die Kreuzbundgruppe Wallenhorst lädt wieder
zum **Doppelkopfturnier**,
am **09. November 2024** im kath. Pfarrheim Belm, Lindenstr.67 ein.

Es geht los um 15:00h

Startgeld 12,00€

Auch Nichtkartenspieler sind **Herzlich willkommen**.

Ein Paar Spiele sind vorhanden, es können aber auch eigene mitgebracht
werden. In den Pausen kann wieder geknobelt werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anmeldungen bis zum 27.10.24 an Johannes Recker telefonisch oder

Per Email: jo.recker@t-online.de

Telefon 05407/1673 oder 01708681590

Auf einen schönen Nachmittag und gut Spiel

Die Gruppe Wallenhorst

Johannes Recker

Bestellung Taschenkalender 2025

Die Taschenkalender für das Jahr 2025 können ab sofort bestellt werden.

Bestellungen mit dem u.a. Formular bitte ab sofort an die Geschäftsstelle (nur so lange der Vorrat reicht).

Absender:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Gruppe:

Hiermit bestelle ich

Stück Taschenkalender 2025 mit Kreuzbund-Aufdruck

zum Preis von 2,00 € pro Stück.

Ort / Datum

Unterschrift

Vorstellung Frauenbeauftragte—Waltraud Siemers



Hallo liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Im Newsletter 01/2024 wurde ich vorgeschlagen den Posten für die Frauenarbeit zu übernehmen. Am 20. Januar'24 wurde ich dann als neue Frauenbeauftragte in einer außerordentlichen DV-Konferenz gewählt. Im März 2024 beim Seniorentreffen in Twistringen habe ich mich nach der Begrüßung kurz als die neue Frauenbeauftragte vorgestellt. Der Bericht vom Seniorentreffen war im Newsletter 03/2024 zu lesen. Hier möchte ich noch einmal kurz über mich berichten: Waltraud Siemers, 60 Jahre alt, verheiratet, 2 Töchter, 1 Enkelkind.

Wir, ich und mein Mann, sind seit Juno 2018 in der Kreuzbundgruppe Twistringen, wo wir uns wöchentlich montags treffen und seit dem 01.01.2019 sind wir Mitglieder im Kreuzbund.

Im Mai 2004 habe ich die 1. Lizenzstufe als Trainerin im Breitensport absolviert, dann im Dezember 2006 die 2. Lizenzstufe / Trainerin B für die Prävention und den Gesundheitssport. Leite 2 Gruppen am Montag und am Donnerstag und bin somit ehrenamtlich in unserem Sportverein tätig.

Als Minijobberin arbeite ich seit 3 Jahren am Gymnasium in Twistringen in einem Kiosk: dort werden in den Pausen Backwaren angeboten.

Jeden Dienstag ist Opa und Oma Tag in Braunschweig und dies genießen wir schon über 2 Jahre mit großer Freude. Ich backe viel, bin oft draußen an der frischen Luft, pflege unseren Garten und unternehme mit meinem Mann gerne Radtouren. Eisessen gehört im Sommer immer dazu.

Allen Weggefährtinnen und Weggefährten wünsche ich Allzeit alles Gute und natürlich Gesundheit.

Mit freundlichen Grüßen

Waltraud Siemers

Kreuzbund Gruppe Twistringen

Text: Waltraud Siemers; Foto: Miriam Müssen

Ehrung unserer neuen Gruppenleiter 2024



Im letzten Newsletter haben wir unseren neuen Gruppenleitern zur bestandenen Gruppenleiterausbildung gratuliert.

Kerstin Wessling und Melanie Többen konnten leider am 02.06.2024 nicht in Loccum dabei sein.

Daher haben sich die Vorstandsmitglieder Hans-Jürgen Berlinke und Norbert Schute auf den Weg gemacht die beiden persönlich die Urkunden zu überreichen.

Zum Besuch von Kerstin Wessling wurden auch Björn Schwalm als AG Leiter und seine Frau Jule mit eingeladen um Ihre die Urkunde mit einem schönen Blumenstrauß zu überreichen.

Melanie Többen wurde ebenfalls die Urkunde mit einem Blumenstrauß überreicht, hier war der AG Leiter Uwe Rabs-Arndt mit anwesend.

Wir möchten uns bei euch beiden für euer Arrangement bedanken und wünschen euch als neue Gruppenleiter viele tolle Abende und gute Gruppengespräche.



Foto's: Hans-Jürgen Berlinke.

Ehrungen

Auf der diesjährigen Gruppenfachtagung hatten wir die ehrenvolle Aufgabe den Gruppenleiter der Kreuzbundgruppe Twistringens Heinz Siemers und unsere DV Beauftragte für die Frauen Waltraud Siemers für ihre 5 jährige Mitgliedschaft zu gratulieren



Text: Wolfgang Gehrs; Foto: Jessica Schwegmann

Oldie-Camp 2024

Die Oldiegruppe der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte trifft sich in der Regel jeden Samstag auf dem Selbsthilfeshof „Mühljans Hof“ in Lathen zum gemeinsamen Werkeln.

Neben den Vielfältigen Aktivitäten wird auch einmal im Jahr, in der Regel zum Anfang der Sommerferien, für eine Woche, ein sogenanntes „Oldie-Camp“ durchgeführt. Jeder der Weggefährten und Weggefährtinnen aus der Oldiegruppe, der Lust, Laune und Zeit hat macht mit.

Auch in diesem Jahr waren wieder einige mit Kindern und Enkelkindern dabei.

In der Woche steht nicht nur das Relaxen und Chillen im Vordergrund...es finden auch gemeinsame Aktivitäten statt.

Es wurde das Schifffahrtsmuseum in Haren besucht...kleine Touren mit den Oldtimertraktoren durchgeführt und es wurden Bänke für Behinderten Projekte gebaut.

Letzteres war eine Idee in Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat des Landkreises Emsland, in dem der Kreuzbund bereits seit 20 Jahren durch Wolfgang Gehrs vertreten ist.

Ein besonderes Highlight war u.a. der Besuch von unserem Weggefährten Magnus. Magnus und viele weitere Weggefährten haben wir bei unserem Austausch mit der schwedischen Selbsthilfeorganisation IOGT im vergangenen Jahr kennengelernt.

Aus diesem gegenseitigen Besuch sind inzwischen viele Freundschaften entstanden.

Ausgebaut und vorangetrieben von unserer DV Beauftragten für die jungen Menschen im Kreuzbund, Jessica Schwegmann stehen sie im ständigen Kontakt und im Austausch...hoch lebe die digitale Welt...! Auf jeden Fall war Magnus auf einer Motorradtour von Schweden über Holland, Frankreich nach Barcelona um seinen, dort studierenden Sohn zu besuchen.

Auf der Rücktour hat er dann einen zweitägigen Abstecher in unser Oldie-Camp gemacht.

Einfach Toll...auch das ist gelebte Selbsthilfegemeinschaft.

Hier nun ein paar Impressionen:

Damian am Ruder eines Binnenschiffes



Klönrunde der teilnehmenden Frauen...



... und eine kleine Stärkung zwischendurch



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Wolfgang durfte eine Runde mit der Maschine von Magnus drehen...



....und Magnus einmal Trecker fahren



Bei unserer DV Beauftragten
Jessica fliegen die Späne

Jonas und Niklas beim
Bearbeiten der Stämme



Das Ergebnis kann sich
sehen lassen!

„Aber du bist schon schwul?“

Genervt von Fragen:

Osnabrücker Alkoholiker gründet queere Sucht-Selbsthilfegruppe

Von [Sandra Dorn](#) | 08.06.2024, 15:00 Uhr

Ullrich Schellhaas ist schwul und Alkoholiker.

Beim Kreuzbund in Osnabrück möchte er eine queere Sucht-Selbsthilfegruppe gründen. Im Oktober geht es los.

Foto: Jörn Martens

Bei seinem ersten Coming-Out war Ullrich Schellhaas aus Osnabrück 17 Jahre alt und sagte: „Ich bin schwul.“ Bei seinem zweitem war er um die 50 und sagte: „Ich bin Säufer.“ Er hätte sich eine queere Sucht-Selbsthilfegruppe gewünscht – und fand keine. Jetzt wird er selbst aktiv.

Als Ullrich Schellhaas sich eingestand, dass er Hilfe brauchte und zitternd mit einer Sozialarbeiterin sprach, hatte er wenig Lust, auch noch seine sexuelle Orientierung zu erklären. „Mann oder Frau?“, habe die Sozialarbeiterin zur Datenerfassung gefragt. „Mann, aber schwul“, antwortete der Osnabrücker. „Ich habe hier auch divers“, sagte die Sozialarbeiterin. „Ich bin ein cis Mann!“, erwiderte er. Und die Mitarbeiterin fragte: „Was ist cis?“

Wenn er das Gespräch heute so wiedergibt, klingt es wie eine amüsante Anekdote, doch damals ging es ihm dreckig: „Ich hatte in der Situation keine Kraft, mich auch noch um diesen Mist zu kümmern“, sagt der 53-Jährige. Zwei Flaschen Whiskey trank er täglich. Und als er die Sozialarbeiterin anrief, hatte er gerade von jetzt auf gleich beschlossen, damit aufzuhören.

Alkoholismus in der Corona-Pandemie

Während der Corona-Pandemie war aus Schellhaas' eher riskantem Alkoholkonsum ein lebensgefährlicher geworden. „Gesoffen habe ich schon vorher, aber nur quartalsweise und nicht auf Spiegel“, sagt der 53-Jährige. Er ist chronisch depressiv. „Aber ich konnte immer gut um Hilfe rufen“, sagt er. Gute Freunde hat er viele.

Doch die Pandemie brachte die Kontaktbeschränkungen mit sich. Erst habe er noch zaghaft geäußert, dass es ihm schlecht gehe. „Aber dann kam nur die Antwort: ‚Es geht allen schlecht‘“, berichtet er. Und so begann er zu trinken. Erst ein Glas Rotwein am Tag, dann eine Flasche – bis er bei Whiskey landete und bald auch Außenstehende seine Sucht bemerkten.



Osnabrücker geht offen Umgang mit seiner Alkohlsucht um

Dass er schwul ist, ist kein Geheimnis. Sein Coming-Out hatte er mit 17, kurz vor dem Abitur. Und dass er Alkoholiker ist, daraus macht der gelernte Rettungsassistent, der zurzeit als Sekretär in der Kanzlei einer Osnabrücker Rechtsanwältin arbeitet, ebenfalls kein Geheimnis.

Er hat in seinem Leben die Erfahrung gemacht, dass Offenheit etwas Gutes ist. Also sagt er klipp und klar:

„ Ich bin Alkoholiker und trocken.“

Ullrich Schellhaas

Osnabrücker

Innerhalb einer Woche habe er allen in seinen Freundeskreisen Bescheid gesagt, erzählt er. Sogar den Angestellten an der Kasse in seinem Stamm-Supermarkt habe er eingetrichtert, ihn aufzuhalten, wenn sie ihn mit einer Flasche Alkohol am Kassenband erwischen.

Viele Menschen seien schon auf ihn zugekommen und hätten gefragt: „Woran merke ich, dass ich Alkoholiker bin?“ Dass er als Multiplikator fungieren und anderen helfen kann, gefällt ihm.

Schwul und Alkoholiker: Warum ist das überhaupt ein Thema?

Nicht jeder ist so offen. Es gibt Menschen, denen es schwerfällt, sich als queer zu outen. Menschen, die möglicherweise noch in einer heterosexuellen Partnerschaft leben. „Die in ihrer Jugend wegen vermeintlich untypischen Verhaltens als Mädchen oder Junge Anfeindungen und Diskriminierung erlebt haben“, zählt Schellhaas weiter auf. „Die als trans Person beschimpft, bespuckt, geschlagen wurden.“

Sich zu seiner sexuellen Orientierung und Identität zu bekennen – erst vor sich selbst und dann vor anderen –, ist eine kritische Phase im Leben. Eine Phase, in der die Personen gefährdet für Suchterkrankungen sind, betont Schellhaas, erst recht bei Diskriminierungserfahrungen. Auch für ihn war das mit 17 nicht leicht, insbesondere in der Beziehung zu seinen Eltern.

Umso wichtiger ist es aus seiner Sicht, dass Suchterkrankte sich dann nicht auch noch erklären müssen, wenn sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden. Dass sie einen Schutzraum haben, wo es einfach nur darum geht, abstinenz zu leben und keiner fragt, was „cis“ bedeutet oder „trans“.

Gute Erfahrungen beim Kreuzbund in Osnabrück

Er selbst entschied sich damals für eine gemischte Selbsthilfegruppe beim katholischen Kreuzbund in der Nähe seiner Wohnung in Osnabrück. Gleich nach seinem Entschluss, trocken zu werden, ging er zum ersten Gruppentreffen. „Bitte jetzt nicht falsch verstehen“, betont der 53-Jährige: „Unverständnis oder gar Anfeindungen habe ich beim Kreuzbund selbstverständlich nicht erlebt.“

Ullrich Schellhaas ist über zwei Meter groß und von kräftiger Statur und vermutet, dass das dazu beitrage, dass Menschen „lieber höflich fragen, anstatt mir dumm zu kommen.“ Er lackiert seine Fingernägel in Regenbogenfarben. „Erst nach Wochen kamen aus der Gruppe leise und kleinlaute Fragen wie: ‚Aber Du bist doch schon schwul, oder?‘“, erzählt er. Das Thema sei für die anderen Gruppenmitglieder also anscheinend doch wichtig gewesen.

Queere Sucht-Selbsthilfegruppe beim Kreuzbund Osnabrück

Jetzt unterstützt ihn der Kreuzbund bei der Gründung seiner eigenen queeren Sucht- Selbsthilfegruppe, die offen sein soll für Betroffene aller Süchte. „Ich fand das eine tolle Idee“, betont Miriam Müssen, Geschäftsführerin vom Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück. Zwar sei der Kreuzbund ein katholischer Verein, „aber dennoch sind unsere Gruppen offen für jeden“.

Sucht-Selbsthilfegruppen in und um Osnabrück

In Osnabrück ist der Kreuzbund nur ein Anbieter von vielen Sucht-Selbsthilfegruppen, es gibt auch noch die BKE-Suchtselbsthilfe, die Anonymen Alkoholiker und viele weitere. Für Stadt und Landkreis Osnabrück listet der Gesundheitsdienst allein im Bereich Sucht 67 Selbsthilfegruppen auf

– darunter aber keine queere.

Im Oktober soll Ullrich Schellhaas' Gruppe starten, und zwar immer montags von 19 bis 20.30 Uhr in der Kreuzbund-Geschäftsstelle im ehemaligen Franziskanerkloster an der Bramscher Straße 158. Er sucht noch Menschen, die mitmachen wollen.

Alkohol bestimmt nicht mehr den Tag

Die beste Definition von Sucht, die Ullrich Schellhaas mal gehört habe, lautet: „Sucht ist, wenn die Droge den Tag bestimmt.“ Und Alkohol sei eine völlig unterschätzte legale Droge. Aus seiner Sicht hätte sie zwar kein Verbot verdient, aber doch eine gesellschaftliche Ächtung – ähnlich wie beim Rauchen. Die Realität sehe ja so aus:

**„Du wirst von Kindesbeinen an darauf konditioniert:
Alkohol ist toll und schafft dir eine schöne Zeit.“**

Ullrich Schellhaas-Trockener Alkoholiker

Bestimmt ein halbes Jahr lang habe er sich mit dem Gedanken über Wasser gehalten: „Heute trinke ich nicht, vielleicht morgen.“ Und irgendwann hörte er auf, daran zu denken. Manchmal tagelang, manchmal wochenlang. Heute sagt Ullrich Schellhaas: „**Die Droge bestimmt nicht mehr meinen Tag.**“

Cis, queer, trans und LGBTIQ+: Eine Begriffserklärung

Das Adjektiv „**cis**“ beschreibt Menschen, die sich dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Der Begriff „**queer**“ wird in Deutschland oft als Sammelbezeichnung für Menschen mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen und Identitäten wie lesbisch, schwul (englisch: gay), bisexuell, trans*, inter* oder asexuell verwendet, kurz: **LGBTIQ+**. Das Plus lässt Raum für weitere Identitäten, etwa für non-binäre Menschen, die sich weder als Mann noch als Frau fühlen.

„Queer“, **schreibt das Gleichstellungsbüro der Stadt Osnabrück auf seiner Website**, wird „auch als eigenständige Selbstbezeichnung verwendet, die die begrenzenden Kategorien ‚homo-/heterosexuell‘, ‚männlich/weiblich‘, ‚cis-/transgeschlechtlich‘ infrage stellt“.

„**Trans**“ wurde Ende 2021 als Adjektiv in den Duden aufgenommen und bezeichnet immer die jetzt gelebte Identität. **Eine trans Frau wurde also als Mann geboren und ist jetzt eine Frau.**

Aktionswoche Alkohol fiel ins Wasser...

Vom 08. – 16. Juni 2024 fand die bundesweite Präventionskampagne „Aktionswoche Alkohol 2024“ unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ statt, an der sich seit 2007 in der Regel alle zwei Jahre alle der 16 Bundesländer beteiligten.



Auch in Osnabrück wurden über den gesamten Zeitraum unterschiedliche Veranstaltungen, Interviews und sonstige Angebote und Aktionen rund um das Thema Alkohol und seine möglichen Folgen angeboten, mit dem Ziel, die Bürgerinnen und Bürger über ihren eigenen Alkoholkonsum zum Nachdenken anzuregen.

Am finalen Tag, der Abschlussveranstaltung auf dem Domplatz in Osnabrück waren neben Vertreterinnen und Vertretern aus Politik, Fachkliniken, Polizei, Caritas und Diakonie

z. B. auch unterschiedliche Selbsthilfegruppen präsent. Die mit ihrem Engagement dem stürmisch-regnerischen Wetter auf dem Domvorplatz trotzten.

Nachdem sich einige ehrenamtliche Teilnehmer der Aktionswoche aufgrund eines heftigen Gewitters leider nicht in geplanter Weise präsentieren konnten, da durch eine Windböe diverse Schäden an Pavillons verursacht wurden dazu entschlossen, ihre „Zelte“ abzubrechen, hielten einige Mitglieder des Kreuzbundes Osnabrück und Bersenbrück vor Ort die Stellung und fanden unter dem Caritas-Pavillon Unterschlupf.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Während unweit dieses Standortes das Bühnenprogramm mit musikalischen Klängen des Schulorchesters des Ratsgymnasiums und Themen-Beiträgen der geladenen Gäste (u.a. Günter Sandfort und Norbert Schute aus dem DV-Vorstand) vollzogen wurde, konnte an den Pavillon-Ständen der Teilnehmenden (z. B. Selbsthilfegruppen, Fachleuten aus Beratungsstellen, Fachkliniken und Suchtprävention) aktiv wichtige Aufklärungsarbeit zum Thema Alkohol geleistet werden.

Gemeinsam konnte mit vereinten Kräften der Beteiligten zum einen der Unterstand bei stetig aufkommenden Windböen am wegwehen gehindert werden (Nach dem Motto: die Selbsthilfe ist „bei jedem Wetter“ für dich da!). Zum anderen wurde wohlgesonnen über Alkohol und seine Folgen informiert und aufgeklärt sowie auf Anlaufstellen für Betroffene Personen aufmerksam gemacht. Es kam in aufgeschlossener Atmosphäre zu vielen Gesprächen mit interessierten Besucherinnen und Besuchern.



Zwar meinte es Petrus an diesem Tag nicht gut mit uns, ins Wasser fiel unsere Aktion aber dann doch keinesfalls. Wir verbuchen unseren Einsatz auf der Aktionswoche Alkohol als vollen Erfolg und möchten der Caritas hier auch noch einmal herzlich danken, für die spontane „Beherbergung“ des Kreuzbundes auf der Veranstaltung.

Bericht und Fotos: Clarissa Brown und Carina Pörtner, AG Osnabrück-Stadt, Gruppe 8 DjMiK

Aus den Diözesanverbänden

Zwei Senioren unterwegs auf dem Jakobsweg

DV Osnabrück. Am 28. April 2024 sind mein Mann Ruud (77) und ich (75) von Bremen nach Porto geflogen. Wir sind Niederländer und leben in Sögel. Für unsere erste Pilgerreise nach Santiago de Compostela haben wir uns sechs Wochen Zeit genommen. Natürlich kann man es auch in drei Wochen schaffen, da Ruud aber Artrose in der Hüfte hat, wollten wir es etwas langsamer angehen.



Porto erwartete uns mit schönem Wetter - das ist doch mal ein gutes Zeichen. Zwei Tage Porto waren genug, und so machten wir uns am 30. April auf den Camino Português. Doch die Sonne war weg, die ersten zwölf Kilometer sind wir nur im Regen und sehr viel Wind gelaufen. Auch am nächsten und übernächsten Tag gab es wieder viel Regen und Kälte. Das ging so ca. 35 Kilometer.

Dann machte Ruuds Hüfte Probleme, und so blieben wir in Vila do Condo zwei Nächte. Anschließend ging es Ruud besser, leider hatte sich das Wetter aber nicht verbessert. Wir wollten aber unbedingt weiter und machten uns auf den Weg. Doch das Wetter und die Hüfte machten uns einen Strich durch die Rechnung, und so beschlossen wir, ein Stückchen mit dem Bus zu fahren. Das war eine richtige Entscheidung.

Wir kamen ausgeruht in Barcellos an und konnten so die Stadt und das Musikfest genießen. Obwohl es am nächsten Tag wieder regnete, hatten wir genug Mut, um weiter zu wandern. Wir wollten uns mal eine Nobelherberge gönnen, um gut zu essen und zu schlafen. Wir kamen am 5. Mai total durchnässt in Portela de Tamel an. Das "Guesthouse" war sehr schön und das Essen gut.

Am 6. Mai ging der Himmel auf und war blau, und so ging es weiter mit Sonne und viel Mut. Schön war es in Vitorino dos Piaes.

Die Herberge war voll und viele Nationalitäten beieinander. Alle Pilger haben ihre Schuhe und Socken endlich trocknen können und abends gemütlich miteinander gegessen, und wir hatten sehr nette Gespräche und den Regen und die Kälte wieder vergessen.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Am 7. Mai ging es dann Richtung Ponte de Lima, eine der ältesten Ortschaften Portugals an der Lima. Der Ort ist insbesondere für seine mittelalterliche Brücke und seine schönen Flussufer bekannt. Er hat uns bestätigt, dass es gut war, den Camino zu gehen.

In unserem Wanderführer stand, dass der Weg nach Paredes de Coura steil bergauf geht. Da kam mir der Gedanke, unsere Rucksäcke transportieren zu lassen. Da musste ich Ruud aber gut zureden. Er meinte, das schaffen wir schon. Ich wollte es nicht ausprobieren, und es war die richtige Entscheidung.

Es war gut, dass wir nicht wussten, was der nächste Tag uns bringt.! Am 9. Mai machten wir uns auf dem Weg nach Paredes de Coura. Da war der Berg - und was für einer!

Es war eine sehr große Herausforderung, und da kam uns das erste Mal der Gedanke: Aufgeben ist keine Option. Diese zwölf Kilometer waren kein Pappentstiel. Wie stolz waren wir, als wir in der Herberge ankamen.

Dann ging es weiter nach Pedreira, wir verließen Portugal mit seinen freundlichen hilfsbereiten Menschen und erreichten am 11. Mai Tui, eine schöne Grenzstadt mit Stadtmauer und einer sehenswerten Kathedrale. In der Herberge San Clemente haben wir die ersten Pilger getroffen, die aufgeben wollten, weil sie die Strecke in zu kurzer Zeit gelaufen sind, die falsche Schuhe hatten oder die Pilgertour einfach unterschätzt hatten. Schade!

In Tui sind wir zwei Nächte geblieben, um uns die Stadt anzuschauen und wieder etwas Ruhe zu haben. Der 13. Mai war wieder ein Tag mit Regen. Nur abends war es trocken in O Porino. Am 14. Mai ging es weiter nach Mos. Zuhause hatten wir dort schon ein Häuschen gebucht und wollten vier Nächte bleiben. Da es etwas weit vom Camino war, haben wir den Vermieter gefragt, ob er uns abholen könnte. Und das hat er gemacht. Leider sind wir kaum aus dem Häuschen gekommen, da es nur geregnet hat.

Am 18. Mai ging es nach Redondela, direkt neben einer Meeresbucht, die uns begleitete, als wir durch den Wald liefen.





Sonne und Regen haben sich abgewechselt, d.h. Poncho an und Poncho aus. Abends wurde es trocken, und so konnten wir die vielen Musikdarbietungen in der Stadt genießen. Am nächsten Tag wanderten wir nach Soutomaior. Obwohl es nicht direkt am Camino liegt, wollten wir dorthin wegen des Schlosses und des 150 Jahre alten botanischen Gartens. Auch hier sind wir vier Nächte geblieben.

Das nächste Ziel war Pontevedra. Es war sehr warm und wir mussten viel Pausen einlegen. Es ging bergauf und bergab, zum Teil sehr steil und steinig. Die Hüfte von Ruud protestierte ab und zu, und deshalb beschlossen wir, auch in Pontevedra vier Nächte zu bleiben. Die Stadt ist eines der größten wirtschaftlichen und kulturellen Zentren Galiciens. Und zum Glück sind noch keine großen Touristenströme unterwegs. Wir haben einige Wanderungen durch die Stadt gemacht. Auch hier waren viele Musikgruppen in der Stadt. Es war fast schade, die Stadt zu verlassen. Doch wir mussten weiter...

Ich hatte das Gefühl, dass wir uns jetzt etwas beeilen mussten und einige Kilometer mehr am Tag laufen mussten. Es wurden schon sehr viele Kilometer mehr, denn wir haben einige Herbergen links liegen lassen. Wir pilgerten 22 Kilometer bis zur nächsten Stadt. Wir haben dann direkt in der ersten Herberge in Caldes de Reis angehalten. In dem Moment war es uns egal, wie es drinnen aussieht. Hauptsache ein Bett, und glücklicherweise war das Bett ganz ok, aber die Duschen gewöhnungsbedürftig. Am nächsten Tag sind wir in eine andere Unterkunft umgezogen, weil wir die Stadt anschauen und vor allem duschen wollten...

Am 29. Mai ging es weiter nach O Crocero über Schotterpisten steil bergauf und bergab. Unterwegs haben wir eine Pension aus unserem Wanderführer herausgesucht und reserviert. Mit einem dreigängigen Pilgermenü für 11 € waren wir sehr zufrieden, und nach einer heißen Dusche war auch die Welt wieder in Ordnung.

Am 30. Mai machten wir uns auf dem Weg nach Padrón. Padrón ist zweifellos einer der bekanntesten und geschichtsträchtigsten Orte auf der Pilgerreise nach Santiago. Unser erstes Ziel in Padrón war das „Jaköbchen vom Berge“, wie es übersetzt heißt. Um dorthin zu gelangen, muss man 114 Stufen hinauf, gemäß der Legende ohne Pause, um in den vollen Genuss der Gnade zu kommen! Wir haben den vollen Genuss der Gnade bekommen. Noch weiter hinauf ist die kleine Jakobsstatue mit Steinkreuz, die zu einem bekannten Symbol des Camino Português geworden ist.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Nach Santiago waren es dann noch fast 40 km, d.h. wir mussten nur noch einen Stop machen. Das wurde allerdings schwierig, denn unterwegs sind uns Pilger begegnet, die wieder zurückgelaufen sind nach Padrón. In Santiago war ein Musikfestival, und alle Herbergen in der Umgebung waren voll. Für uns war aber klar, wir geben nicht auf und gehen auch nicht zurück. Also weiterlaufen. Tatsächlich war alles voll. Was jetzt?

In einem kleinen Café haben wir den Wirt gefragt, ob er aus unserem Wanderführer eine Herberge anrufen und mal nachfragen könnte, ob sie zwei Betten frei haben. Er telefonierte - und tatsächlich waren zwei Betten frei. Was er gesagt hat, wissen wir nicht. Ob das die volle Gnade war?? Wir mussten lediglich ein paar Kilometer mehr laufen, aber mit genug Pausen haben wir auch das geschafft.

So kamen wir am 1. Juni in Milladoiro an. Die Herberge hatte 62 Betten in drei Schlafsälen. Sehr sauber und absolut ok. Am 2. Juni waren es nur noch sieben Kilometer bis Santiago. So ruhig wie es auf dem ganzen Camino war, so viel mehr Pilger waren jetzt unterwegs. Sie kommen aus allen Richtungen und sind froh, dass Santiago in der Nähe ist. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung.

Als wir in Santiago ankamen, waren wir sehr stolz. Wir haben es geschafft!

In Santiago sind wir dann einige Tage geblieben, um uns die Stadt anzuschauen und uns gegen eine kleine freiwillige Spende für die Obdachlosen ein Memorandum in der Kirche der Franziskaner zu holen. Dann zündeten wir noch eine Kerze an.

Es war ein sehr erlebnisreicher Camino. Ruud ist sehr dankbar, dass er den ganzen Weg gut überstanden hat. Und ich habe gelernt, Geduld zu haben, weil wir manchmal langsam gehen mussten. Doch das Wichtigste ist, dass die Schritte die wir gemacht haben, nicht groß sein mussten, aber in die richtige Richtung führten.

Bilder und Text: Margreet Darphorn, Kreuzbund-Gruppe Sögel



Bildungsreise der Kreuzbund Gruppe Emden



„Wenn einer eine Reise tut.“

In diesem Fall war es die Kreuzbund Gruppe aus Emden, die sich auf dem Weg ins Bistum Münster machte.

Die Planung war schon erstklassig. Abgesprochen war eine Anreise via Bahn. Am Samstag den 22.06. in aller Früh [8.50 Uhr] ging es los.

Mit im Gepäck, so war es ausgemacht, hatte jeder sein Reiseproviant aus der Zeit der Klassenfahrt.

14 gut gelaunte Weggefährten, inklusive Angehöriger, trafen pünktlich zum Mittagessen in Münster ein.

Herrliches Wetter begleitete uns dann auf einer einstündigen, geführten Tour durch die Historie und die Altstadt von Münster. Das offizielle Programm endete mit dem, wie sollte es anders sein im Kreuzbund, **Eis essen**.

Jetzt waren die Einzelhändler uns ausgeliefert, schnuppern, kaufen und klönen [Gespräche] gab es dann bis zur Abfahrt um 17.05 Uhr.

Erschöpft, zufrieden und Glücklich verabschiedeten wir uns am Emdener Hauptbahnhof mit einem Versprechen!

„DAS war nicht der letzte Ausflug!“

Foto und Text: Brunke Wurps

NEWSLETTER



Seniorenfahrt Köln Siegburg 2024

Bildung, Politik, Kultur

Vom 05.-08.Juli 2024 machte sich die Generation 55 Plus wieder auf den Weg. Ziel in diesem Jahr Köln Siegburg. Mit einem 5***** Bus fuhren wir auch in diesem Jahr wieder los.

1.Tag.

Bevor wir Siegburg anfahren, machten wir einen Zwischenstopp im **Braunkohletagebau Jackerat**

Bei Jackerat wurde mit dem Skywalk ein Aussichtspunkt mit spektakulärem Blick über die Weiten des Tagebaues in Garzweiler errichtet. Hier wo einige der größten Bagger der Welt arbeiten, ragt eine Aussichtsplattform 14 Meter in die Grube hinein. Die Plattform endet in einem kleinen Rondell, in dem sich den Besuchern ein atemberaubender Rundumblick eröffnet. Das Wetter war nicht sehr schön. Der Wind machte uns doch etwas zu schaffen, als wir zum Skywalk gingen. Aber die Aussicht auf den Tagebau war faszinierend.

Die Landesregierung bekräftigt ihre generelle Absicht, bis 2038 noch 900 Millionen Tonnen Braunkohle fördern zu wollen

Immerath und Lützerath sollen endgültig für den Tagebau Garzweiler zerstört werden, die übrigen Garzweiler-Dörfer bekommen einen Aufschub bis Ende 2026.

Skywalk Garzweiler



größter Bagger der Welt



Braunkohletagebau



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Weiter ging es, nach einem kleinen Imbiss am Bus, Richtung **Siegburg**.

Zunächst erfuhren wir bei einer **Stadtführung** viel Wissenswertes zu Siegburg.

Siegburg hat eine über 950-jährige Stadtgeschichte. Über der Stadt erhebt sich der Michaelsberg. Die Abtei Michaelsberg war eine Abtei des Benediktinerordens. Sie bestand von 1064 bis 2011 und gehörte zur Kongregation von Subiaco, zu der in Deutschland nur noch die Abtei Kornelimünster bei Aachen gehört. Die ehemaligen Klostergebäude mit seiner weithin sichtbaren Kirche liegen auf dem Michaelsberg, rund 40 Meter oberhalb der Kreisstadt Siegburg und prägen weithin sichtbar das Stadtbild.

Zu Fuß ging es in die Altstadt zum Museum. Mittelalterliche Gewölbekeller und zeitgenössische Kunst, tausend Jahre alte Keramik und zeitgenössische Keramik haben Siegburg berühmt gemacht.

Siegburger Steinzeug ist eine keramische Warenart, die im Spätmittelalter und in der frühen Neuzeit im rheinländischen Töpferort Siegburg-Aulgasse produziert wurde. Die Siegburger Gefäßkeramik wurde im 14. bis 17. Jahrhundert in großen Mengen in ganz Europa gehandelt und gilt neben ihrer kunstgeschichtlichen Bedeutung als wichtiger Marker bei der Datierung archäologischer Fundstellen aus dieser Zeit.

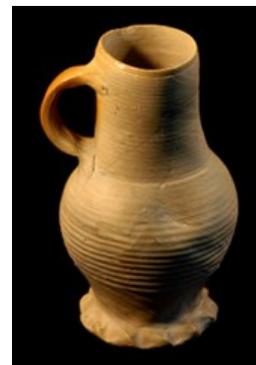
Heute lebt die Keramik in Siegburg auch in zeitgenössischer Form weiter.

Die Stadtführung brachte uns dann die Geschichte zum Michaelsberg näher. 900 Jahre wechselvolle Geschichte

In den Jahrhunderten ihrer Geschichte hat die altherwürdige Abtei über dem Sieg viel erlebt: Blüte und Niedergang, Aufbau und Zerstörung, die Vertreibung der Mönche ebenso wie ihre Rückkehr. Heute ist die Benediktinerabtei ein Tagungshotel, **Akademie-Haus der Erzdiözese Köln**. Hier haben wir übernachtet.



archäologisches Museum



Siegburger Kanne



Keramik der heutigen Angebote



Abtei Michaelsberg



2. Tag. Stadtführung in Köln Geschichte

Am 2. Tag unserer Reise lernten wir die Kölner Geschichte kennen

Unsere Stadtführer waren gut informiert und hatten viel zu berichten. Der **Kölner Dom** mit seiner Jahrhunderte alten Geschichte: Das weltberühmte Bauwerk wirkt bis heute atemberaubend. Bei unserer Außenführung erzählte der Stadtführer warum Köln überhaupt einen gotischen Dom hat und wieso es nach der Grundsteinlegung 1248 mehr als 600 Jahre bis zur Vollendung dauerte. Der Kölner Dom – wer kennt ihn nicht als Ort der Superlative: 157 m hoch und die weltweit drittgrößte Kathedrale im gotischen Stil mit 10.000 Quadratmetern Fenster und 20.000 Besucher*innen täglich sowie 300.000 Tonnen verbauter Steine. Unterhaltskosten pro Tag: um die 30.000 Euro

Ein Besuch bei **Tünnes & Schäl**, den beiden legendären Karikaturen der Kölner Eigenheiten vor der Kirche Groß St. Martin gehörte genauso dazu wie ein Besuch des Ostermann-Brunnens. Ostermann war ein bekannter Kölner Heimat- und Liederdichter.

Der Grundstein des **Ostermann-Brunnens** wurde am 11. November 1938 gelegt. Am 16. Februar 1939, an Weiberfastnacht, wurde der Brunnen mit einer Festrede des damaligen Festkomitee-Präsidenten Thomas Liessem feierlich eingeweiht. Der Kölner Bildhauer Willi Klein hatte aus einem vierzehn Kubikmeter großen Muschelkalkblock fünfzehn Figuren aus Ostermanns Evergreens gestaltet und um einen dreieckigen Sockel gruppiert.

Nach einer Mittagspause machten wir uns auf den Weg zum **Schokoladenmuseum**. Einige waren vom Laufen schon etwas geschafft und machten auf der Treppe erstmal eine Pause, bevor die Führung im Museum beginnen

Schokolade begeistert seit über 5000 Jahren unsere Sinne. In der kulturgeschichtlichen Abteilung „Braunes Gold – süße Verführung“ wird die wechselreiche Geschichte des Kakaos gezeigt.

Dann ging es noch einmal zu Fuß zurück zur Altstadt um mit dem Bus zum Hotel zu Fahren. Einige nahmen für den Rückweg die Fahrradrikscha, da der Fußweg zu beschwerlich war.



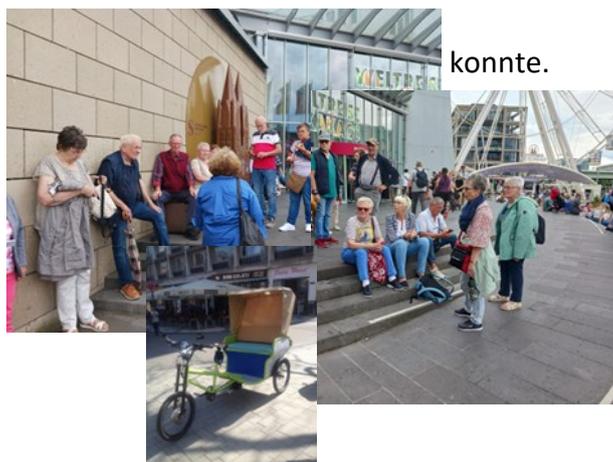
Kölner Dom



Tünnes und Schäl



Ostermann-Denkmal



konnte.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Der 3. Tag begann mit einer Stadtführung in Bonn

Informationen zu **Politik** und Entwicklung der Geschichte erwartete uns

Die Bundesstadt **Bonn** ist Zweitregierungssitz der Bundesrepublik Deutschland. Die Stadt an beiden Ufern des Rheins war von 1949 bis 1973 provisorischer Regierungssitz und von 1973 bis 1990 Bundeshauptstadt und bis 1999 Regierungssitz Deutschlands, danach wurde sie zweiter Regierungssitz. Die Vereinten Nationen unterhalten seit 1951 hier einen Sitz. Spannend und unglaublich informativ war diese 3-stündige Information zum politischen und städtebaulichen Wissen zu Bonn bei der Stadtführung per Bus.

Anschließend fuhren wir zum Kunstmuseum und **Haus der Geschichte**

Seit 30 Jahren präsentiert das *"Haus der Geschichte"* mittlerweile die Geschichte der BRD und der DDR.

Geschichte beinahe zum Anfassen

Knapp 7000 Exponate zeigt das Bonner Haus der Geschichte in den riesigen Räumen seiner Dauerausstellung. Die katapultieren die Besucher in eine Art „Zeitreise“.

Auch wichtige historische Dokumente zeigt das Museum: Original-Unterlagen der ersten Auschwitzprozesse in Frankfurt, eine Hitler-Tagebuchfälschung, auf die 1983 die Zeitschrift „Stern“ hereinfiel und den berühmten Zettel, auf dem der DDR-Funktionär Günter Schabowski aus Versehen am 9. November 1989 die Öffnung der Grenze zwischen DDR und BRD beschleunigte.

Nachmittags sahen wir dann **das Regierungsviertel von der Rheinseite aus.**



Weiter geht's per Schiff zum Drachenfels



Kunstmuseum



Haus der Geschichte



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Wir fahren vorbei am Bonner Bogen, der Villa Hammer-schmidt, Bad Godesberg und Königswinter mit dem Sieben-gebirge bis zur Anlegestelle Drachenfels.

Unter den Bergen des Siebengebirges reicht der Drachen-fels am weitesten an den Rhein heran, begrenzt dort die Honnefer Talweitung des Mittelrheins und markiert somit dessen Übergang zur Niederrheinischen (Kölner) Bucht.

Die Fahrt mit der ältesten Zahnradbahn Deutschlands ist weit mehr als nur ein Kindertraum. Seit 1883 verbindet sie die, im Rheintal gelegene Altstadt von Königswinter mit dem Siebengebirge und endet am Drachenfelsplateau. Steil bergauf geht's mit der Zahnradbahn. Alte Sitze, wie wir sie aus unserer Kinderzeit kennen, boten wenig Komfort. Von Deutschlands meist „bestiegenem“ Berg, reicht der Blick weit über das Siebengebirge und den Rhein entlang. An klaren Tagen kann man sogar den Kölner Dom sehen.

Die Ruine des dreistöckigen Bergfrieds auf dem Drachenfels ist das Wahrzeichen des Siebengebirges. Die Burganlage wurde nach 1138 vom Kölner Erzbischof Arnold begonnen und etwa 1167 fertiggestellt. Sie diente zur Absicherung des Kölner Gebietes nach Süden hin.

Schon aus römischer Zeit sind Steinbrüche (von Quarzt-rachyt) am Drachenfels belegt. Die guten Eigenschaften des Steines und die einfache Transportmöglichkeit durch Schiffe auf dem Rhein machten den Standort ideal für den Abbau. der größte Abnehmer für Steine war die Kölner Dombau-hütte, welche die Steine für den 1248 begonnenen Bau des Kölner Doms nutzte.

Der Drachenfels konnte von allen Weggefährten und Weggefährtinnen besucht werden. Auch un-sere „Rollis“ waren dabei. Bei strahlendem Son-nenschein war die Sicht in alle Himmelsrichtun-gen wunderbar.



Drachenfelsbahn, älteste Zahnradbahn Deutschlands



Drachenfelsruine



Rheinschleife Panoramablick



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

4. Tag, Abreisetag.

Von unserem Hotel nahmen wir Abschied. Die gute Versorgung, Zimmer und Service, wunderbares Frühstück- und Abendessen wird in bleibender Erinnerung sein.

Auf dem Plan stand noch die **Zeche Zollverein in Essen**. Gemeinsam mit der unmittelbar benachbarten Kokerei Zollverein gehören die Schachtanlagen der Zeche seit 2001 zum Welterbe der UNESCO.

Auf der *Zeche Zollverein in Essen* befindet sich die längste freistehende *Rolltreppe* Deutschlands, die orangefarbene Rolltreppe hinauf in die Kohlenwäsche. 58 Meter Länge misst die in Deutschland höchste freistehende Fahrtreppe auf dem UNESCO-Welterbe Zollverein. Sie bringt Besucherinnen und Besucher in 90 Sekunden direkt auf die 24-Meter-Ebene der Kohlenwäsche. Dort werden die Gäste vom Besucherzentrum Ruhr empfangen.

Es war ein mulmiges Gefühl, diese Rolltreppe hochzufahren und auf dem Rückweg natürlich auch wieder hinunter, aber alle konnten ihre Höhenangst überwinden und dieses einmalige Erlebnis mitmachen. Aufgeteilt in 2 Gruppen haben wir uns das Industriedenkmal angesehen und in den Führungen erfahren, wie die Arbeitsbedingungen der Menschen in der Zeche waren. Am 23. Dezember 1986 schloss die Zeche Zollverein als letzte von rund 290 Zechen in Essen, der ehemals größten Bergbau-stadt Europas.

Wir haben in diesen 4 Tagen vieles gesehen und es war manchmal auch anstrengend für die Reisenden, aber die gute Gemeinschaft in unserer Seniorengruppe hat die Fahrt besonders erlebenswert gemacht.

Wolfgang Heermann

Beauftragter für Seniorenarbeit im DV-Osnabrück



Michelsberg



Zeche Zollverein

Fotos: M. H.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Freundschaftsbesuch beim DV Hamburg zum 40-jährigen Bestehen der Gruppe Bergedorf

Von: Björn Schwalm

Am 01.09.2024 feierte die Kreuzbundgruppe Bergedorf in Hamburg an Bord des Museumsschleppers „Fairplay VIII“ ihr 40-jähriges Bestehen. Zu der 3-stündigen Tour über die Elbe waren auch meine Frau und ich eingeladen.

Dieser Einladung, den feierlichen Anlass bei bestem Wetter im Rahmen einer gemütlichen Schlepperfahrt über Hamburgs schöne Wasserstraße zu würdigen, sind wir selbstverständlich sehr gern nachgekommen. Nach einer ausführlichen Sicherheitseinweisung für alle haben wir den Hafen verlassen und konnten Hamburgs schöne Ecken mal aus einer Perspektive bewundern, die einem die kurzen Hafensrundfahrten auf den üblichen Touristen-Routen nicht bieten.



Im Namen der AG Emsland-Süd des DV Osnabrück habe ich die Gelegenheit genutzt, den anwesenden Vorstandsmitgliedern an Deck eine kleine Anerkennung für 40 Jahre Sucht-Selbsthilfe in Hamburg Bergedorf zu überreichen.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024

Der Nachmittag an Bord hat den insgesamt 27 Weggefährtinnen und Weggefährten bei strahlendem Sonnenschein und bester Verpflegung inklusive Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen viel Spaß gemacht.

In den vielen ungezwungenen Unterhaltungen hat sich wieder mal gezeigt, wie sehr die Kreuzbund-Arbeit Betroffenen und Angehörigen den Weg in eine zufriedene Abstinenz erleichtern konnte. Einmal mehr ein deutliches Zeichen für die Bedeutung und Wirksamkeit der Suchtselbsthilfe und für die Sinnhaftigkeit ehrenamtlicher Arbeit.

Noch einmal herzlichen Glückwunsch und vielen Dank an die Gruppe Bergedorf!



Text und Fotos: Jule & Björn Schwalm

Sommer-Event Moorbahnfahrt 17. August 2024

Unsere Kreuzbundgruppe Twistringgen machte im Goldenstedter Moor bei Arkeburg eine Moorbahnfahrt mit professioneller Führung unter dem Motto:

„Moor erleben – Moor schützen“



Die Fahrt dauerte gut 90 Minuten, wo wir vieles Interessantes hörten über Torf, Renaturierung, Moorgras und über das einmalige Naturschauspiel der Kraniche.



Schon gewusst?
Das Goldenstedter Moor ist inkl. dem Dreiecksmoor rund 640 Hektar groß



Blaue Libellen gab es auch zu sehen.

Schon gewusst?

Ca. 100 Jahre sind notwendig, um eine Torfschicht von 10cm aufzubauen



Schon gewusst?

Moore entstanden weltweit nach der letzten Eiszeit – bzw. Kaltzeit vor ca. 11500 Jahren



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/24

27. September 2024



Zum Abschluß gab es im
„Mein Haus im Moor“ eine
deftige Brotzeit mit leckeren
Schnittchen und Kaffee.

Rundum ein sehr schöner Tag



Text und Bilder W. und H. Siemers Kreuzbundgruppe Twistringen

Alljährliches Grillen der Kreuzbund Gruppe Twistringen

In diesem Jahr haben wir einen Grillabend veranstaltet, und nicht wie die Jahre vorher tagsüber und im Freien ein Grillfest. Er fand in der Gaststätte „Zur Penne“ im Blockhaus statt, in dem wir auch schon einige Weihnachtsfeiern abgehalten haben.



Zubereitet wurde das Grillgut im Außenbereich und die Zutaten aus der Küche vom Exquisiten Koch der

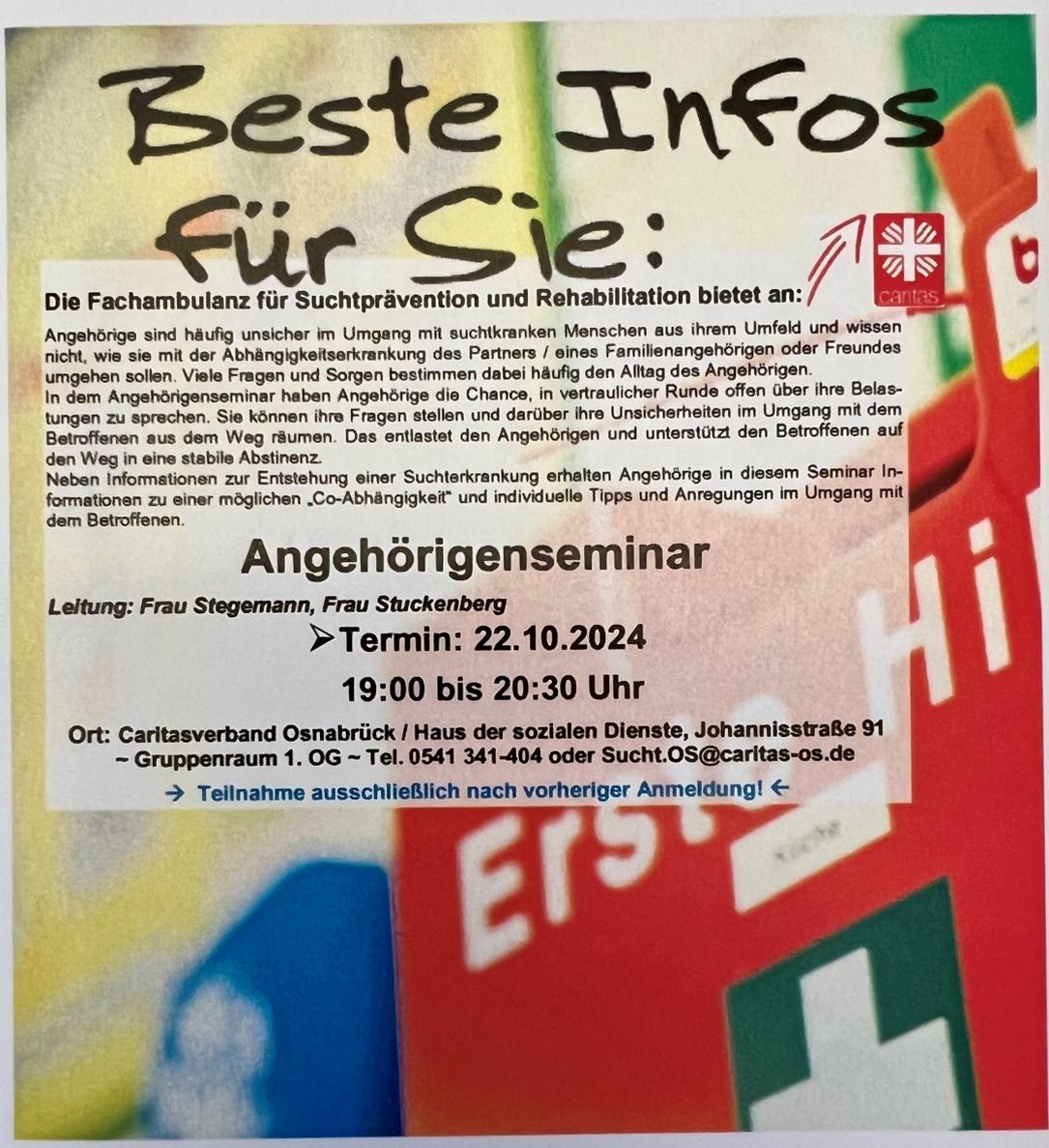
Gaststätte und es hat allen seeeehr gut geschmeckt.

Es war ein gelungener Abend und bei netten Gesprächen

miteinander war es mal ein anderer Gruppenabend!



Text & Bilder: H. Siemers



Beste Infos für Sie:

Die Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation bietet an:

Angehörige sind häufig unsicher im Umgang mit suchtkranken Menschen aus ihrem Umfeld und wissen nicht, wie sie mit der Abhängigkeitserkrankung des Partners / eines Familienangehörigen oder Freundes umgehen sollen. Viele Fragen und Sorgen bestimmen dabei häufig den Alltag des Angehörigen. In dem Angehörigenseminar haben Angehörige die Chance, in vertraulicher Runde offen über ihre Belastungen zu sprechen. Sie können ihre Fragen stellen und darüber ihre Unsicherheiten im Umgang mit dem Betroffenen aus dem Weg räumen. Das entlastet den Angehörigen und unterstützt den Betroffenen auf den Weg in eine stabile Abstinenz. Neben Informationen zur Entstehung einer Suchterkrankung erhalten Angehörige in diesem Seminar Informationen zu einer möglichen „Co-Abhängigkeit“ und individuelle Tipps und Anregungen im Umgang mit dem Betroffenen.

Angehörigenseminar

Leitung: Frau Stegemann, Frau Stuckenberg

➤ **Termin: 22.10.2024**

19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort: Caritasverband Osnabrück / Haus der sozialen Dienste, Johannisstraße 91
- Gruppenraum 1. OG - Tel. 0541 341-404 oder Sucht.OS@caritas-os.de**

➔ **Teilnahme ausschließlich nach vorheriger Anmeldung!** ←

Gemeinsam können wir was schaffen.

www.caritas-osnabruecker-land.de www.mein-leben-ohne-sucht.de



Caritasverband
für die Stadt und den
Landkreis Osnabrück