

## Starten statt Warten - mit Mut zum Neustart!

Der Computer hängt sich auf, das Handy bleibt schwarz. Alles ist langsam oder reagiert nicht mehr richtig. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Es hilft nicht, sich darüber zu ärgern. Vielleicht löst sich das Problem von allein? Meistens nicht ... Also das Problem anpacken und am Ende dann vielleicht doch, der berüchtigte Neustart?

So oder so ähnlich sah mein bisheriger Arbeitsalltag aus. Es hat mir viel Freude bereitet aber am Ende fragte ich mich selbst, brauche ich in meinem Leben vielleicht auch selbst mal einen "Neustart"? Nach 14 Jahren kein einfacher Schritt. Aber, und das merke ich jetzt schon, ein richtiger und wichtiger!

Alles Neu macht der Mai! Und so bin ich seit dem 01.05.2024 die neue Kollegin in der Geschäftsstelle Osnabrück, an der Seite von Miriam Müssen. Zu mir gehören mein Mann Thomas und meine beiden Töchter Luzie und Lola. Wann immer es die Zeit erlaubt, bin ich auf dem Rad anzutreffen. Abseits der großen Straßen, am liebsten in der Natur, soweit der Akku reicht und manchmal auch darüber hinaus.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe und darauf alle kennenzulernen

Martina Krüger



Miriam Müssen, Martina Krüger und Wolfgang Gehrs

Foto: Jessica Schwegmann



Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024

Auch wir vom Vorstand möchten dich Martina ganz Herzlich bei uns Willkommen heißen und wir freuen uns schon sehr auf die gemeinsame Zeit und deiner Unterstützung. Übergangsweise bist du momentan Donnerstags und Freitags in der Geschäftsstelle. Ab dem 01. September 2024 wirst du dann auch jeweils Dienstags, Donnerstags und Freitags hier anzutreffen sein.

So, dass 1. Halbjahr 2024 ist auch schon fast wieder rum und schon war viel los im Kreuzbund. Die ersten Seminare haben statt gefunden, die Angehörigen Arbeit ist am Wochenende 5.-07. April in Papenburg gestartet und noch viele schöne Seminare folgen. Am 02.06.2024 in Loccum haben unsere „Azubis“ ihr letztes Modul absolviert und können sich nun als Gruppenleiter bezeichnen. 2 Jahre lang hat die Ausbildung gedauert und am Ende hat sich wieder eine tolle Gemeinschaft gefunden aus den Verbänden Hildesheim, Oldenburg, Hamburg und Osnabrück. Die Zertifikate wurden von jeweiligen Vorstandsmitglied an ihre neuen Gruppenleiter überreicht. Den beiden fehlenden Teilnehmerinnen bekommen, in den nächsten Tagen vom Vorstand Osnabrück ihre Zertifikate überreicht. Wir wünschen euch für eure zukünftige Gruppenarbeit alles gut und tolle Gespräche.



Foto: Hans-Jürgen Berlinke

Farbenfroher Blütenreigen,  
Vögel zwitschern in den Zweigen,  
Schmetterlinge gaukeln munter,  
alle Welt erscheint uns bunter und  
zur Freude uns gereicht, d  
die Frühjahrsmüdigkeit entfleucht.

Wir von der Geschäftsstelle möchten uns in unsere Sommerpause verabschieden, in der Zeit vom 24. Juni bis einschl. 11. Juli 2024 ist die Geschäftsstelle nicht besetzt. Wir wünschen euch eine schöne Sommerzeit und Starten das 2. Halbjahr mit unserer Gruppenfachtagung am 03.08.2024 in Sögel.

Mit sonnigen Grüßen Miriam Müssen.



# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

**Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024**

## Inhaltsverzeichnis

- Begrüßung neuer Mitglieder im Kreuzbund
- Nachruf von verstorbenen Weggefährten und Weggefährtinnen
- Einladung Gruppenfachtagung
- Seniorentreffen in Twistringern
- Willkommensseminar auf Norderney
- Dankeschön Wochenende im Frühjahr?
- Kreuzbund Diözesan Kegeltturnier
- Seminar „Sucht und Heimat - Heimat und Sucht“
- Start der Seminarreihe für Angehörige „Wann geht es auch um mich..!?“
- Frauenseminar in Sögel
- Ein umfangreiches Wochenendseminar „Sucht und Depression“
- Kriminalprävention—“Fall ich drauf rein? NEIN!“
- Drogen ABC—Junge Menschen
- Kreuzbund Oldie Gruppe ergänzt sein Selbsthilfeangebot mit einem Workshop zum Thema „Gemeinschaft anders erleben“.
- Einladung Seniorentreffen
- Aktuelles aus dem Caritasverband
- NOZ-Artikel - Wie eine trockene Alkoholikerin die Maiwoche erlebt
- Caritas Angehörigenseminar
- unbezahlbar & freiwillig 2024
- Die Gedanken sind frei.....

## ***Newsletter Erscheinungstermine 2024***

### ***Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen***

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

#### **Abgabe**

**17.09.2024**

**03.12.2024**

#### **Erscheinung**

**01.10.2024**

**17.12.2024**



## Termine 2024

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



***Wir begrüßen unsere neuen Weggefährtinnen und Wegge-  
fährten im Diözesanverband Osnabrück e.V.***

01.01.2024 Andre Mathlage, Haselünne St. Vincentius

01.07.2024 Hildegard Hoeft, Papenburg





KREUZBUND

Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

## Wir trauern um unsere Weggefährten und Weggefährtinnen

*Du warst so treu und herzensgut  
und musstest doch so Schweres leiden,  
doch jetzt ist Frieden, Licht und Ruh',  
so schmerzlich auch das Scheiden.*

In Dankbarkeit und Gedenken an die gemeinsam verbrachte  
Zeit nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter,  
Schwiegermutter, Schwester und Oma

### Meike Matschke

geb. Tuitje

\* 16.12.1949 † 21.03.2024

In stiller Trauer

**Deine Dich immer liebende Familie**

Die Beisetzung findet heute im  
engsten Familien- und Freundeskreis statt.

*Als die Kraft zu Ende ging,  
war es kein Sterben,  
es war Erlösung.*

### Peter Dolischnyj

\* 8. Juli 1947 † 4. Mai 2024

Wir nehmen Abschied:

Taline Dolischnyj geb. Rüst  
Michaela und Hartmut Bronsema  
Kerstin und Marc Schneider  
Silke und Björn Scholz  
Katja Lemberg  
sowie die Enkelkinder

Kondolenzanschrift:  
Peters Bestattungen, c/o Peter Dolischnyj,  
Zweiter Polderweg 14, 26723 Emden

Die Trauerandacht findet am Mittwoch, dem 22. Mai 2024, um 11.00 Uhr  
im Bestattungshaus Peters statt.

Die Seebestattung erfolgt im engsten Familien- und Freundeskreis.

Ebenso trauern wir um unser Mitglied

### Maria Eichhorn

verstorben am 15.03.2024, aus der Gruppe Papenburg



## Einladung zur Gruppenfachtagung

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

zur Gruppenfachtagung am **03. August 2024 in Sögel** lade ich Euch hiermit ganz herzlich ein.

Die Tagung findet statt in der Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemenswerth 1, 49751 Sögel

Wir beginnen um 09:00 Uhr mit einem kleinen Frühstück. Die Tagung endet gegen 15:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen.

Das Thema unserer Gruppenfachtagung lautet in diesem Jahr:

### **-Kommunikation-**

Ein ganz wesentlicher Bestandteil unserer Selbsthilfearbeit liegt in der Kommunikation! 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
- Sind die 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 an zu sprechen

Diese, aus unserer Sicht wichtigen Themen, möchten wir gerne mit euch in Form eines Word-Cafe bearbeiten.

Von daher würden wir uns riesig freuen, wenn viele von uns Zeit und Lust hätten an dem Tag dabei zu sein.

Meldet euch bitte bis zum 23. Juli 2024 bei der Geschäftsstelle per E-Mail oder telefonisch an.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen in Sögel!

Wolfgang Gehrs

Diözesanvorsitzender

## Seniorentreffen in Twistringern

*Das Leben ist wie Fahrrad fahren.*

*Um die Balance zu halten musst du in Bewegung bleiben.*

Albert Einstein

Am 17. März 2024 fand das erste Seniorentreffen in diesem Jahr auf Anregung von Wolfgang Heermann erstmals im Landkreis Diepholz statt. Die Kreuzbundgruppe Twistringern hatte dazu die Ausrichtung in der „Gaststätte Witte“ in Borwede organisiert. Etwas mehr als 40 Weggefährten und Weggefährtinnen fanden den Weg dorthin.



Nach kurzer Begrüßung durch Waltraud Siemers (im Bild stehend), die sich in diesem Zuge auch als neue Beauftragte für die Frauenarbeit im DV-Verband Osnabrück vorstellte, zelebrierte Pfarrer Heiner Mühlhäuser einen kleinen Wortgottesdienst.

Anschließend konnte sich jeder an dem reichhaltigen Kuchenbuffet erlaben.

Norbert Schute und Hans-Jürgen Berlinke aus dem Vorstand sowie einige Mitglieder aus den Arbeitsbereichen und AG's waren ebenfalls anwesend.



Es fand mal wieder ein reger Austausch unter den Beteiligten statt.

Alles in allem war es schöner geselliger Nachmittag.



Fotos: M.H. Text: Heinz Siemerr



## Lernen und Genießen - Willkommensseminar auf Norderney

„Ich habe viel neues über den Kreuzbund erfahren, sympathische Weggefährtinnen und Weggefährten kennen gelernt und die Tage genossen“. Das sind Aussagen, die wir immer wieder am Ende unserer Willkommensseminare von den Teilnehmenden hören. So war es auch bei unserem diesjährigen Seminar für 12 neue Kreuzbundmitglieder, welches vom 15. bis zum 17.03.2024 auf Norderney stattfand. Neben der Geschichte, Organisation unseres Kreuzbundes, haben wir uns auch mit den Grundsätzen der Kreuzbundarbeit beschäftigt. Am wichtigsten war jedoch für uns die Kleingruppenarbeit und der Austausch zu den Themen Gruppe und Verband. Und da das Wetter wunderschön war, kam auch die Freizeit auf eigene Faust oder in Kleingruppen nicht zu kurz. Da zeitgleich auch das „Dankeschönseminar“ auf Norderney stattfand, konnte man sogar noch andere Weggefährtinnen und Weggefährten, nicht nur beim gemeinsamen Eisessen kennenlernen. Die bunte Mischung aus Alt und Jung sowie aus Betroffenen und Angehörigen führten zu tollen Gesprächen, sei es in der freien Natur oder im Wintergarten der Inseloase. Obwohl viele noch gerne länger auf Norderney geblieben wären, so fuhren wir doch alle glücklich und zufrieden nach Hause.

Rüdiger Blomeyer



Fotos: Jürgen Bauer



## „Danke schön Wochenende“ im Frühjahr?

Ja genau wir haben dieses Jahr unser „Danke-Schön Wochenende“ im Frühjahr stattfinden lassen. Wir sind mit dem „Willkommens Seminar“ in der Inseloase auf Norderney angekommen.

Wir waren zusammen da und doch getrennt! Am Samstagvormittag haben wir uns auf in die Dünen gemacht. Unser Ziel war die Thalasso Aussichtsplattform am Zuckerfahrt. In diesem Jahr hatten wir auch Glück mit dem Wetter, die Sonne war auf unserer Seite. In den letzten Jahren habe ich von Rüdiger Blomeyer gelernt die „Kreuzbündler“ können lange Strecken laufen, daher war ich mit meiner Gruppe ca. 11 km in 3 Stunden unterwegs.



Danach haben wir unser Mittagessen auch redlich verdient. Jedoch gab es keine große Pause, denn die Bömmelbahn für die jährliche Inselrundfahrt wartete schon auf uns. Auf dieser Fahrt haben wir dann auch erfahren, warum die Zuckerpfad so genannt wird. Denn diesen Weg haben die Insulaner, in der Zeit der französischen Besatzung als Schmuggelweg benutzt, um die Blockade der napoleonischen Truppen zu durchbrechen.

Anschließend haben wir abends im Eiscafé mit den anderen getroffen um den sonnigen Tag ausklingen lassen. Am Sonntag hatte noch jeder etwas Zeit für sich.

Unser Fazit aus der Zusammenlegung der beiden Seminare war, nur positiv. Die „Neuen“ im Kreuzbund konnten sich mit erfahrenden „Hasen“ austauschen und diese wiederum konnten ihr Wissen wieder weitergeben. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr.



Miriam Müssen

Foto: Miriam Müssen

## Kreuzbund Diözesan - Kegeltturnier



Foto:I.Helming

Am 28. April 2024 fand in der Gaststätte Els in Handrup das diesjährige Kegeltturnier um den

### Franz Schmedt - Wanderpokal

statt. Die Kreuzbundgruppe Lingen - Laxten war als Vorjahressieger Ausrichter des Turniers.

Nach dem Frühstück kämpften 8 Mannschaften auf 4 Bahnen um den begehrten Pokal gegen einen im Vorfeld ausgelosten Gegner.

Zwischenzeitlich blieb noch genügend Zeit um nette Gespräche mit den Weggefährten aus nah und fern zu führen. Nach dem super leckeren und reichlichen Mittagessen erfolgte gespannt die Pokalübergabe. Es wurden folgende Ergebnisse erzielt:

- |    |                                      |          |
|----|--------------------------------------|----------|
| 1. | Sieger Mannschaft: Fürstenau         | 440 Holz |
| 2. | Sieger Mannschaft: Lingen III Männer | 439 Holz |
| 3. | Sieger Mannschaft: Brögbern          | 429 Holz |

Die Übergabe der Pokale erfolgte durch den stellvertretenden Diözesanvorsitzenden Norbert Schute



## „Sucht und Heimat, Heimat und Sucht“

Seminar der Generation 55 Plus in der KLVHS Kloster Oesede  
22.05.-24.05.2024



Foto M. H.

An diesem Seminar nahmen wieder Weggefährten aus dem gesamten Bistum Osnabrück teil.

Mittwochmittag trafen sich alle Teilnehmer zum gemeinsamen Mittagessen und zur Vorstellungsrunde.

Unser Referent, Jürgen Boder, begann den ersten Seminartag mit dem bekannten Song von Johannes Oerding: „Heimat“. Zu diesem Begriff sondierten wir, in Form von Partner-Interviews, wie und wo Heimat beschrieben wird. Es wurden unterschiedliche Lebensläufe und Eindrücke der Teilnehmer ausgetauscht. Jeder Mensch hat andere Lebensläufe und Wahrnehmungen. Beim Feedback in der Runde wurde deutlich, wie unterschiedlich wir den Begriff wahrnehmen.

Wichtig sind dabei:

Entwicklungen, Lebensgefühle, Veränderungen,  
Freundschaften, Zusammenhalt, Sicherheit,  
Geborgenheit, Abbruch alter Beziehungen,  
Aufbau neuer Beziehungen



Laut Wikipedia:

„Der Begriff Heimat verweist zumeist auf eine Beziehung zwischen Menschen und Raum. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird er auf den Ort angewendet, in den ein Mensch hineingeboren wird und in dem die frühesten Sozialisationserlebnisse stattfinden“. Heimat kann also der Lebensort sein, an dem man zu Hause ist und sich zu Hause fühlt, „wo ich im vollen Sinne lebe als einer, der eingewöhnt ist und nicht nur eingeboren“.

Was bedeutet heute „Heimat“ für uns:

Partnerschaft, Familie, Gemeinschaft,  
Wohlgefühl, Gelassenheit, Offenheit,  
Vertrautheit, Kreuzbund, Sicherheit,

Abends sahen wir einen Film zu diesem Thema. Unterschiedliche Personen und Geschichten des Lebens gaben einen Eindruck wieder, wie vielfältig „Heimat“ sein kann.

Am nächsten Tag unterhielten wir uns dann zunächst über die Eindrücke, die der Film hinterlassen hatte und überlegten uns, wann sind wir heimatlos?

Heimat ist ein sicherer Ort,  
heimatlos: durch Krieg, Flucht,  
Verlust von Tradition und Kultur,

Was ist Heimat:

Akzeptanz, Wertschätzung im Umfeld, geboren in die Familie als Pool für die Lebensentwicklung, wie ich mich aufstelle, stelle ich die Weichen für die gegenwärtige und zukünftige Heimat, Wohlfühlen bedeutet Heimat im Herzen, bedeutet Sehnsucht auch nach dem Ort der Kindheit, Bilder und Gegenstände wecken Erinnerungen und Gefühle,

## Heimat, zuhause

„Zu Hause“ muss nicht immer der Ort sein, wo Heimat ist. Wichtig ist, dass man sich wohl fühlt. Die Suchtsituation verändert die Selbstwahrnehmung.

Was leistet Selbsthilfe dabei, was sind das für Faktoren, die unterstützend wirken, um sich wohlfühlen?



Foto M.H.

Sorge, Fürsorge, für den Weggefährten, die Weggefährtin, so wie in Familie, Einsteher füreinander, Gruppe als zweite Familie, Respekt im Umgang miteinander, Akzeptanz der einzelnen Person, Wertschätzung,

## Warum bleibe ich im Kreuzbund? Wo ist die Bindung (Heimat)? Was bringt mir das?

Auf der Suche nach den einzelnen Fragen, hatte jeder einen eigenen Beitrag, eigene Sichtweisen und Schlagworte. Es gab eine große Akzeptanz für jeden Einzelnen und dessen Einstellung. Wir leben alle ein eigenes Leben und wir gehen mit den Erfahrungen in der Suchtselbsthilfe unterschiedlich um. Allen gemeinsam ist die Suchterfahrung als Betroffene (r) und Angehörige(r) und die Unterstützung und („Heimat“) im Verband. Unterhalten haben wir uns auch noch über Grenzen und Schwierigkeiten in der Suchtselbsthilfe. Dazu haben wir die aktuellen Studienergebnisse der Universitätskliniken Freiburg betrachtet. Forschungsergebnisse der Unterstützung in der Selbsthilfe liegen seit 2023 vor.

Es waren schöne und intensive Tage und Begegnungen.

Herzlichen Dank an unseren Referenten, Jürgen Boder, der uns begleitet hat.

Wolfgang Heermann

Beauftragter für Seniorenarbeit im KB- DV- Osnabrück



## Start der Seminarreihe für Angehörige „Wann geht es auch um mich..!?“

Auf unserer letzten Fachtagung in Ahmsen 2023, ging es um das Thema Angehörige. Mit dem Titel „Wann geht es auch um mich..?!“ haben die Teilnehmer uns, als DV Vorstand den Auftrag erteilt, entsprechende Seminare zu entwickeln und anzubieten.

Unsere Familienbeauftragte Britta Willenborg hat dann gemeinsam mit dem DV Vorstand, dem Erwachsenenbildner Erwin Vartmann und der Familientherapeutin Ingrid Hermes ein erstes Konzept zur Umsetzung der gewünschten Seminarreihe für Angehörige entwickelt.



Am ersten Wochenende im April (05.-06.04.2024) war es dann soweit. 15 Angehörige trafen sich in der tollen Atmosphäre der Historisch Ökologischen Bildungsstätte –HÖB- in Papenburg, um mit Erwin Vartmann und Britta Willenborg diese Seminarreihe zu starten.

In dem Anhang möchten wir euch die Arbeitsergebnisse ohne Bewertung und unbearbeitet zeigen.

Der Arbeitstitel für das Wochenende lautete...“Welchen Platz haben Angehörige von Suchtkranken in der Selbsthilfe des Kreuzbundes....ist er ausreichend.... und können oder sollten wir evtl etwas verändern...?!“



Britta Willenborg und Wolfgang Gehrs

## Was erwarte ich und um wen geht es hier an diesem Wochenende



- Zeit für mich / das Thema finden (mich mit dem Thema auseinandersetzen)
- Umgang mit der Sucht
- Status der Angehörigen stärken, Ideen entwickeln
- Nicht reden, machen!
- Das Verhalten meiner Person gegenüber Suchtkranken und Angehörigen / Hilfe
- Lernen, mit vergangenen Situationen klarzukommen
- Das Verhältnis in der Familie! Lernen, damit umzugehen ... selbstbewusst/er zu sein
- Nicht mehr allein dastehen, der gemeinsame Austausch, Gemeinschaft
- Selbstwert
- Wie ich mit Situationen zuhause umgehen kann
- Angehörige zu sensibilisieren und zu stärken, gemeinsame Wege zu finden
- Gespräche
- Gespräch mit Betroffenen /
- „Wie“???

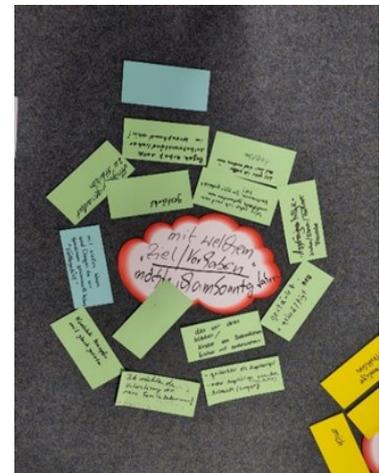
## Um wen geht es?

- Um mich
- Um uns Angehörige
- Um alle, die in der schweren Zeit für den „Suchtkranken“ da sind / waren
- Ehemalige Alkoholiker
- Um mich (und die Kinder)
- Um mich
- Um mich und mein Kind
- Um mich!
- Mich und Kinder
- Mich
- Uns Angehörige
- Um mich und meine Kinder
- Um mich
- Um mich



## Mit welchem Ziel / Vorhaben möchte ich am Sonntag fahren

- Erfahrungen austauschen, ausgetauscht zu haben
- Angehörigenhilfe – Kinder / Eltern / Partner / Freunde stärken
- Gestärkt und neu gekräftigt
- Gestärkter als Angehöriger
- Mehr Angehörige erreichen
- Austausch / Umgang (Tabuthemen)
- Dass wir dran bleiben
- Kinder von Betroffenen früher mit einbeziehen
- Ich möchte die Unterstützung von meiner Familie bekommen!
- Antwort auf die Frage: wie gehe ich selbst mit mir und anderen um (Anstöße)
- Gestärkt
- Angehörigenarbeit zu stärken
- Angehörigenarbeit sollte selbstverständlicher im Kreuzbund sein!
- Mit vielen Ideen und Dingen, die wir gemeinsam gesammelt haben
- „Völlegefühl“ ;-)
- Kontakte knüpfen mit Gleichgesinnten
- Wie gehe ich mit mir und dem Gelernten um?!  
 Dass das Vertrauen zu mir gestärkt ist!







## Eine erste Runde zu meinen / unseren Zielen und Wünschen

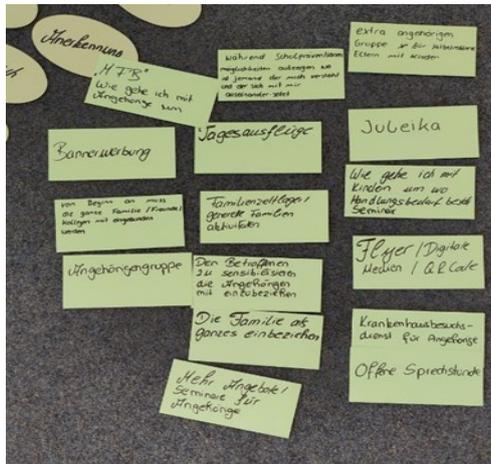
### persönlich und im Kreuzbund



#### Meine Ziele / Vorhaben:

- Seminare
- Kein Tabu, Akzeptanz
- Die Angehörigen sehen
- Therapie
- mich engagieren
- Angehörigenarbeit in Kliniken
- Achtsamkeitsangebote
- GruppenleiterInnen-Fortbildungen zur Angehörigen-Arbeit (auch gemischte Seminare)
- Ich möchte, dass im Kreuzbund die Mitbetroffenen noch früher mit eingebunden werden.
- Sensibilisieren und weg vom Tabuthema
- Leben und Leben lassen (gehen und gehen lassen)
- Achtsamkeitsübungen für Angehörige !
- Angehörigen Gespräche
- Wohlfühl-Therapien
- Gespräche (dass sie berücksichtigt werden, ermöglicht werden)
- Ärztliche Hilfe (seelische)
- Hilfe in Form von Zuhören (um sich selber gut zu fühlen, Akzeptanz)
- Ehrlichkeit zu sich selbst
- Selbstvertrauen stärken
- Zugang zu mir selbst zu finden, um damit weiterzuarbeiten
- Persönlichkeitsentwicklung (Seminare, Therapie)
- Stärkung und offener Umgang für Angehörige
- Zustimmung / Austausch / mehr Angehörigen-Arbeit
- Intensive Angehörigenarbeit
- Mitarbeit der Angehörigen

## Was gilt es umzusetzen / woran werden wir arbeiten:



- Mehr Angebote / Seminare für Angehörige
- Die Familie als Ganzes einbeziehen
- Den Betroffenen zu sensibilisieren (die Angehörigen mit einzubeziehen)
- Familienzeltlager / generelle Familienaktivitäten
- Tagesausflüge
- Während Schulpräventionen: Möglichkeiten aufzeigen, wo ist jemand, der mich versteht und der sich mit mir auseinandersetzt.
- Angehörigen-Gruppen
- Von Beginn an muss die ganze Familie / Freunde / Kollegen mit eingebunden werden
- Bannerwerbung
- „MFB“: wie gehe ich mit Angehörigen um
- Offene Sprechstunde
- Krankenhausbesuchsdienst für Angehörige
- Flyer / digitale Medien / QR Code
- Wie gehe ich mit Kindern um, wo Handlungsbedarf besteht (Seminar)
- JULEIKA
- Extra Angehörigen-Gruppe für mitbetreffende Eltern mit Kindern
- Arbeit mit Kindern / Einbeziehung Kinder / FSJ
- Gemeinde / Kirche ansprechen
- Workshop
- Kinder und Jugendliche langsam in den Kreuzbund führen
- Treffen außerhalb der Gruppenstunden (Beispiel „Hof-AG-Mitte“)
- Angehörigen Hausbesuche
- Freizeitgestaltung mit kompletter Familie (z.B. der Hof, Feldmesse, neue Ideen über Aka an den DV)
- Familientage / stunden / wöchentlich / monatlich in den Gruppen
- Gemeinsame Aktionen (Angeln, Backen, Spazieren, Rad fahren)
- Fragen, ob an den Feiertagen jemand allein ist (zusammenschließen)  
Familienteam für Angehörige im DV bilden



## Frauenseminar im Marstall Clemenswerth in Sögel am 25.05.2024

Tagungsort:

In Sögel auf dem Hümmling im Landkreis Emsland liegt eine der schönsten Schlossanlagen im Norden: das Jagdschloss Clemenswerth. Das sternförmige Barock-Ensemble mit weitläufigem Park ist einzigartig in Europa.



Neben dem Jagdschloss selbst gehören 8 Pavillons (davon eine Kapelle), ein Marstall und eine Gloriette zu dem bestens erhaltenen Ensemble aus dem 18. Jahrhundert.

Im Marstall dieser Anlage liegt das Bildungszentrum, wo wir uns zum Frauenseminar getroffen haben.



Unser Thema des Tages war:  
„Einsamkeit“

In unserer Vorstellungsrunde haben wir u. a. darüber gesprochen, was wir vom Tag erwarten. Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft stark präsent. Wie ist die Sichtweise der einzelnen Teilnehmer-innen und muss allein leben und allein sein unbedingt auch Einsamkeit bedeuten?

Wir haben viele Facetten dieses Themas kennengelernt. Einsam sein, allein sein, was bedeutet das?

Wann bin ich denn einsam, nur wenn ich allein lebe oder auch in der Familie in einer Gemeinschaft?



Ich kann auch innerhalb einer Lebensgemeinschaft einsam werden. Wenn ich zu Hause jemanden pflege und da wenig Unterstützung bekomme und keine Unterstützung einfordere, kann ich sehr einsam werden und fühle mich allein gelassen. Irgendwann auch stark gefordert und ich verliere das Interesse an allgemeinen Veranstaltungen, selbst die Teilnahme an einer Kreuzbundgruppe kann



dann zu viel sein. Frühzeitiges Gegensteuern und sich bewusst machen, dass die eigene Person wichtig ist, ist da erforderlich



Eigene Erkrankungen stellen uns häufig abseits, weil die Kraft fehlt oder auch starke Einschränkungen den Tag verändern. Die Gefahr dabei am Rand des alltäglichen Lebens zu stehen ist groß. Manchmal helfen da unterstützende Worte und auch Hände und Zuwendung, um nicht in die Spirale der Einsamkeit zu geraten.

Es gibt aber auch die Situation, dass durch einen Todesfall der Partner plötzlich nicht mehr da ist. Wie kann ich diese Lücke verarbeiten und füllen?

Wir haben uns über viele Möglichkeiten der Unterstützung unterhalten und erkannt, dass es nicht immer so leicht ist, der Einsamkeit zu entkommen. Wichtig ist, die Gesellschaft zu suchen. Dabei spielt es keine Rolle in welcher Form das geschieht. Freunde besuchen, aktiv sein, zum Sport gehen, Fahrrad fahren und die Natur genießen, innerhalb der Familie die Kontakte pflegen, sind wichtige unterstützende Möglichkeiten, um nicht einsam zu sein. Wichtig ist auch die Verbundenheit zum Kreuzbund. Frauen, die sich lange kennen und Frauen, die neu im Kreuzbund aktiv sind fühlen sich sofort verbunden.





Die Grundlagen und Interessen, die uns im Kreuzbund zusammenkommen lassen, ermöglichen freie Unterhaltung, Sicherheit und das Gefühl verstanden zu werden.

Wir haben festgestellt, dass nicht jeder, der allein lebt, einsam sein muss.

Dabei tauchte der Ausdruck, „genussvolles allein sein“ auf. Was verbinden wir damit?

- aktiv leben, zufriedenes allein sein, Sport treiben, wandern, schwimmen, Buch lesen, nach überstandener Erkrankung das Leben positiv gestalten, Enkelkinder betreuen und genießen, wie positiv die Ausstrahlung von Kindern ist, reisen, mit Freundinnen Frühstücken gehen, an Veranstaltungen teilnehmen.
- die vielen Möglichkeiten, die auch allein wahrgenommen werden können, haben wir uns bewusst gemacht.

Leider gibt es auch eine negative Seite im Leben als Single. Dazu fielen uns Situationen auf, die uns bewusst gemacht haben, wie schwierig ein allein Leben sein kann. Diese Lebensform wird nicht immer frei gewählt.



Es macht traurig, manchmal wütend, depressiv oder ist langweilig und unbefriedigend. Beim Verlieren der Tagesstruktur kann es zu Verwahrlosung kommen. Hier ist unbedingt Unterstützung erforderlich.

Weg aus der Einsamkeit  
In eine positive Perspektive





# NEWSLETTER



Fotos: M.H.

Zum Schluss haben wir unser gemeinsames Foto gemacht. Es war wieder ein gelungenes Frauenseminar. Wir konnten in guter Atmosphäre mit gegenseitiger Wertschätzung über ein schwieriges Thema sprechen und zusammenarbeiten. Frauenarbeit im Kreuzbund ist besonders und macht immer wieder deutlich, wie wichtig es ist, Themen die speziell den Frauen wichtig sind, auch in diesem Kreis zu besprechen.

Unsere neue Frauenbeauftragte im KB-DV-Osnabrück ist Waltraud Siemer. Waltraud hat sich vorgestellt und wurde von allen Frauen herzlich begrüßt.

Am späten Nachmittag haben wir uns voneinander verabschiedet und sind wieder in alle Richtungen nach Hause gefahren. Frauen aus Papenburg, Emden, Twistingen, Osnabrück, Sögel, sowie aus dem Emsland im weitesten Sinne, haben teilgenommen.

Es war wieder ein schöner Tag.

Herzlichen Dank an unsere Referentin, Christiane Westerveld.

M. Heermann

## Ein umfangreiches Wochenendseminar zum Thema „Sucht und Depression“

**Zwei Gruppen aus unterschiedlichen Bundesländern treffen sich u.a. zu tierischen Begegnungen im Tierpark + Fossilium Bochum**

**Bochum/Fürstenau** – Vom 06. bis zum 07. April 2024 fand ein umfangreiches Wochenendseminar zum Thema „Sucht und Depression“ statt. Dabei nahmen nicht nur Mitglieder der Kreuzbund Gruppe aus Fürstenau teil, sondern auch Vertreterinnen und Vertreter der Vorstände der Diözesanverbände Kreuzbund Essen und Osnabrück sowie des Stadtverbandes Bochum teil. Für alle Beteiligte war es in dieser Form ein erstmaliges Treffen. Nach einem gemeinschaftlichen Abendessen wurden Ideen zu Seminartemen und auch zur Umsetzung der Gruppenarbeit für Angehörige und Betroffene gesammelt und bisherige Erfahrungen ausgetauscht.



Doch bevor es zu diesem Austausch kam, starteten die Teilnehmenden der Fürstenauer Gruppe am Samstagvormittag schon zu einer ausgiebigen Erkundungstour des Schloss Nordkirchen mit seiner dazugehörigen Parkanlage. Die ehemalige Residenz der Fürstbischöfe von Münster in der westfälischen Gemeinde Nordkirchen wurde im 18. Jahrhundert erbaut und ist heute im Besitz des Landes Nordrhein-Westfalen. Bei einer Führung wurde viel Wissenswertes aus der Geschichte dieses imposanten Gebäudes berichtet, das auch den Beinamen „Westfälisches Versailles“ trägt und zu den bekanntesten Ausflugszielen im Münsterland gehört. Seit 1949 befindet sich in diesem Barockschloss die Hochschule für Finanzen Nordrhein-Westfalen. Zudem sind einige Räumlichkeiten, die einen Einblick in das prunkvolle Leben der Fürstbischöfe von Münster gewähren, zur Besichtigung freigegeben. internationalem Rang“ ausgezeichnet.



Die denkmalgeschützte Anlage gehört auf Grund seiner herausragenden Baukunst zum UNESCO – Weltkulturerbe und ist als „Gesamtkunstwerk von internationalem Rang“ ausgezeichnet. Nach einer Stärkung in den prunkvollen Parkanlagen ging es für die Teilnehmenden weiter nach Bochum. Im Botanischen Garten der Ruhruniversität Bochum bestand die Möglichkeit, bei einem meditativen „Silent-Walk“ die Anlage mit einem chinesischen Garten und unterschiedlichen Gewächshäusern zu erkunden und die teils auch exotischen Pflanzen auf sich wirken zu lassen.

Nach einer Stärkung in den prunkvollen Parkanlagen ging es für die Teilnehmenden weiter nach Bochum. Im Botanischen Garten der Ruhruniversität Bochum bestand die Möglichkeit, bei einem meditativen „Silent-Walk“ die Anlage mit einem chinesischen Garten und unterschiedlichen Gewächshäusern zu erkunden und die teils auch exotischen Pflanzen auf sich wirken zu lassen. Nach einer Pause, die zur freien Verfügung stand, startete der gemeinschaftliche Gruppenabend mit Vertreterinnen und Vertretern des DV Essen und Stadtverbandes Bochum. Dabei verging die Zeit wie im Fluge und schnell wurde klar, dass ein Abend definitiv zu kurz war.

Der folgende Sonntagvormittag begann nach einem ausgiebigen Frühstück direkt um 11:00 Uhr mit tierischen Begegnungen im Tierpark + Fossilium Bochum. Britta Heidel, Mitarbeiterin der Zookommunikation des Tierparks und stellvertretende Vorsitzende des Diözesanverbandes Kreuzbund Osnabrück e.V. hatte eine Führung organisiert, die das Programm des Seminarwochenendes mit Thema „Vertrauen schenken und Vertrauen geben“ hervorragend ergänzte.



Nach der Begrüßung durch Zoodirektor Ralf Slabik und einem gemeinschaftlichen Austausch mit den Teilnehmenden der unterschiedlichen Kreuzbundgruppen startete die vielseitige Führung. Im Zuge des Rundgangs erläuterte eine Zoo-schulmitarbeiterin auch das Konzept der Tiergestützten Therapie im Zoo.

Den Teilnehmenden wurden geschützte Bereiche und Anlagen gezeigt, die bei der Umsetzung genutzt werden und erhielten z. B. die Möglichkeit, einen Königspython zu streicheln oder einen Blick hinter die Kulissen der Außenanlagen der Alpakas und Rasseziegen zu werfen. Während der Führung wurden zudem interessante Informationen zu tierischen Pfleglingen und Kooperationen zu anderen Forschungsprojekten z.B. zum Thema Spinnenseide in der medizinischen Anwendung vermittelt. Das Abschlusshighlight bildete die Fütterung der Erdmännchen mit Mehlwürmern. Danach erfolgte eine Reflektion der Erfahrungen, die bei den tierischen Begegnungen gemacht wurden. Dabei stellte sich heraus, dass die Berührung der Schlange für einige Teilnehmende ein besonderes Erlebnis war, bei dem durch Offenheit und Mut auch persönliche Grenzen überschritten wurden.

Sehr schnell war klar, dass dieses Bildungsangebot auch für den Bereich der Sucht- und Selbsthilfe sehr interessant ist. Alle Teilnehmenden aus den unterschiedlichen Diözesanverbänden waren sich einig, dass dieses Konzept einzigartig ist und dies auch fester Bestandteil der Gruppen- bzw. Seminararbeit werden könnte. Gerade im Bereich der Betroffenen - und Angehörigenarbeit fällt auf, dass es oft für Familienangehörige schwierig ist, die physischen und psychischen Verletzungen während der Suchterkrankung ihres Familienmitgliedes aufzuarbeiten und sich ihr oder ihm wieder zu öffnen. Hier können Begegnungen mit Tieren helfen, diese Barrieren zu überwinden und auch eigenes Selbstvertrauen wiederaufzubauen.





Unter diesem Aspekt betonte Ralf Slabik, dass der Tierpark + Fossilium Bochum neben seinen Kernaufgaben - Natur- und Umweltbildung, Tier- und Artenschutz, Wissenschaft und Forschung und Bereitstellung naturnaher Erholungsräume – auch eine wichtige soziale Funktion und Ausgleichsfunktion innerhalb der Gesellschaft wahrnimmt. Als zertifizierte Umweltbildungseinrichtung im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist der Zoo eine interdisziplinäre Netzwerkplattform für wichtige gesellschaftliche Themen, wie beispielsweise die Familien- und Jugendhilfe, mit hoher Zielgruppengenauigkeit. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass der Tierpark + Fossilium Bochum seit über 90 Jahren ein beliebtes Ausflugsziel in NRW ist. Mit ca. 3.600 Tieren in rund 300 Arten ist er ein Anziehungspunkt für Menschen aller Generationen, sodass er jährlich 350.000 Besuchende verzeichnet. Neben der beeindruckenden Artenvielfalt besticht der Bochumer Tierpark zudem mit seiner umfangreichen Fossiliensammlung aus Fundstücken der Solnhofener Plattenkalke in Bayern als anerkanntes Naturkundemuseum.

Nach so eindrucksvollen Erlebnissen und einer ausgiebigen Pause startet am späten Nachmittag der Abschluss dieses ereignisreichen Wochenendseminares. Im Zeiss-Planetarium in Bochum konnten bei meditativen Welt-



raumklängen einem dem interessanten Vortrag „Faszinierendes Weltall“ gelauscht werden. Dabei wurde die Gruppe zu einer atemberaubenden Reise durch den Kosmos mitgenommen, die von der Erde bis zum Rand des beobachtbaren Universums führte. Dabei wurden eindrucksvolle Flüge über die Canyons des Mars oder die Vulkanlandschaft des Jupitermondes Io und herausragende Bilder entfernter Galaxien oder farbiger Gasnebel gezeigt.

Nach diesem Abschluss ging ein spannendes und abwechslungsreiches Seminarwochenende zu Ende, das die teilnehmenden aus beiden Bundesländern begeisterte und vielleicht der Start zu einem intensiveren Austausch untereinander sein könnte.

Text: Monika Pätzold (Multiplikatorin PR- und Öffentlichkeitsarbeit d. DV Essen), Britta Heidel (stellv. Vorstandsvorsitzende d. DV Osnabrück)

Fotos: Kreuzbund Gruppe Fürstenau, Monika Maßmann, Monika Pätzold

## Kriminalprävention mal anders...Das Theaterstück „Fall ich drauf rein? NEIN!“ sorgte für unterhaltsame Aufklärung

Am 27.02.2024 wurde das Präventionstheaterstück „Fall ich drauf rein? NEIN!“ aufgeführt, zu dem die AG-Osnabrück-Stadt ins Pfarrheim Belm eingeladen hatte.



Zu der abendlichen Veranstaltung hatten sich ca. 25 interessierte Wegefährtinnen und Weggefährten eingefunden. Auf eine sehr unterhaltsame und humorvolle Art und Weise wurde von dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Osnabrück in Zusammenarbeit mit Schauspielerinnen und Schauspielern der Theatergruppe „Silberdisteln 2.0“ auf unterschiedliche Machenschaften

von sog. Trickbetrügereien hingewiesen.

Nach Begrüßung aller Gäste durch Carina Pörtner leitete Herr Martin Schmitz, Beauftragter für Kriminalprävention des Präventionsteams der Polizeiinspektion Osnabrück, in das Thema des Abends ein. Es startete eine kurze Abfrage, ob bei den anwesenden Gästen bereits persönliche Erfahrungen mit Trickbetrügereien bestehen würden. Somit kam es bereits zu einem sehr angeregten Erfahrungsaustausch, noch bevor die Theatergruppe mit ihrer Aufführung gestartet war.

In der unterhaltsamen Aufführung wurden insbesondere die kriminellen Themen „falscher Polizeibeamter“ und „Enkeltrick“ veranschaulicht. Es wurde dafür sensibilisiert, welche psychologischen „Knöpfe“ die Täter mit Ihren sogenannten Schockanrufen bei ihren Opfern zu drücken versuchen.



Herr Schmitz erläuterte, dass die Drehbücher zu den Stücken anhand von aktuellen Kriminalfällen aus dem Osnabrücker Raum entstanden seien und regelmäßig angepasst werden, da die Trickbetrügereien ihre Vorgehensweise regelmäßig anpassen.

Im Anschluss an die Theateraufführung stand Herr Schmitz noch für Fragen bereit und gab hilfreiche unkomplizierte Hinweise, die einem im Alltag davor bewahren sollen, selbst einmal Opfer zu werden.

Bericht und Fotos:

Carina Pörtner, AG-Leitung Osnabrück-Stadt



DROGEN-ABC

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen.

vor gut einem Jahr haben wir – die jungen Menschen im Kreuzbund - EY-Teams I und II, die DjMik Gruppe aus Osnabrück, die Spielergruppe und einige Mitglieder aus anderen Gruppen – uns an einem sonnigen Tag auf dem Selbsthilfeshof „Mühljanshof“ in Lathen getroffen. Dort haben wir uns zusammengefunden, um ein gemeinsames Projekt in Angriff zu nehmen: das DROGEN-ABC.



Nach einem Jahr intensiver Arbeit und vieler Stunden, die wir in die Erstellung investiert haben, freuen wir uns, es euch endlich vorstellen zu dürfen. In diesem ABC findet ihr nicht nur eine ganze Reihe verschiedener Drogen, sondern auch tiefgründige persönliche Geschichten von Betroffenen und Angehörigen aus dem Kreuzbund.

Anbei möchten wir euch einen kleinen Vorgeschmack geben:

**Vorwort**

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,  
Liebe Leser und Leserinnen,

mit großer Freude darf ich euch unser Projekt vorstellen. Als junge Menschen im Kreuzbund haben wir uns zusammengesetzt, um ein Drogen ABC zur Aufklärung zu erstellen. In den nächsten Seiten finden sich nicht nur Fakten und Informationen, sondern auch die persönlichen Geschichten von Mitbetroffenen und Abhängigen, die uns allen verdeutlichen, wie vielschichtig und herausfordernd der Weg aus der Sucht sein kann. Wir möchten euch ermutigen, unsere Lebensgeschichten und Informationen nicht nur als bloße Worte zu betrachten, sondern vielmehr als lebendige Erfahrungen, die das Leben geprägt haben. In jedem Wort steckt ein Stück unseres Weges, ein Teil unserer Kämpfe und ein Funken unserer Hoffnung. Es ist uns ein Anliegen, klarzustellen, dass jede Sucht, sei es Alkohol, Drogen, Spielsucht, Medikamente, usw., gleichermaßen ernst genommen werden muss. Wir müssen verstehen, dass die Wurzeln der Sucht tief in der menschlichen Seele liegen und unabhängig von der Substanz sind, mit der man kämpft.

Fühlt euch eingeladen, dieses ABC nicht nur als Informationsquelle, sondern auch als eine Quelle der Unterstützung und Ermutigung zu betrachten. Bei Fragen oder dem Bedürfnis nach Unterstützung stehe ich euch jederzeit zur Verfügung

Liebe Grüße  
Jessica Schwegmann  
Diözesanbeauftragte für junge Menschen im Kreuzbund



Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten

se Form von Kokain, die geraucht wird.  
tes Tabakblatt.  
hen von Cannabis verwendet wird.  
idere von Methamphetamin.  
agenhändler, um Drogen zu kaufen.  
r Haschisch.  
tion auf den Konsum von Drogen, die Angstzustände, Paranoia oder Halluzinationen

umfassen kann.  
**Entkoffeinierung:** Das Entfernen von Koffein aus Tabletten, die mit anderen Substanzen wie Methamphetamin gemischt sind.  
**Flashen:** Ein plötzlicher, intensiver Rauschzustand, der oft bei starken Drogen wie Kokain oder Methamphetamin auftritt.  
**Fix:** Eine Dosis einer intravenösen Droge, insbesondere von Heroin.  
**Gras oder Kraut:** Synonyme für Marihuana oder Cannabis.

Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de



KREUZBUND

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

Name: Björn  
Alter:  
Gruppe: Lengerich



Mein Name ist Björn, und ich bin mehrfach abhängig. Meine Eltern sind selbst alkoholabhängig, und durch das einhergehende Vertuschen ihres Konsums wurde ich eher zum Einzelgänger. Ich wurde früh Vater, hatte einen schlecht bezahlten Job, in dem ich viele Stunden arbeitete, und hatte wenig Freunde. Fehlende Anerkennung und Liebe immer ein Thema in meinem Leben, und Depression. Mal Alkohol habe ich mit 13 Jahren getrunken. Den Konsum habe ich dann mit 16 Jahren habe ich zum ersten Mal Kokain konsumiert. Durch Alkohol konnte ich meine Ruhe. Später kam dann das Kokain hinzu, um beim Trinken mithalten zu können. Mehr Unruhe und Stress bedeutete Probleme hatten wiederum mehr Alkohol zusammen mit Kokain zur Folge. Die Folge körperlicher Verfall. Ein einschneidendes Erlebnis im Jahr 2019 führte mich dann in fünfzehn Wochen Therapie. Den ersten Kontakt zur Selbsthilfe hatte ich im Krankenhausbesuchsdienst. Die Selbsthilfe und der Austausch mit Gleichgesinnten Suchtmittel, genieße ich mein Leben viel mehr und schätze die Zeit für Unternehmungen mit Freunden.

Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten

Name: Clarissa  
Alter: 42  
Gruppe: DJMIK



Mein Name ist Clarissa, und ich bin mehrfach abhängig. Als Kind habe ich ständig erlebt, wie alle Erwachsenen um mich herum tranken - ich habe sie ständig betrunken wahrgenommen. Meine Eltern nahmen mich auch ständig mit in Kneipen oder fuhrten mit mir betrunkenen Auto. Oft lagen auch meine Eltern komatös auf dem Sofa. Misshandlungen gehörten auch zu meinem Alltag, wenn meine Eltern betrunken waren.

Mein Bruder wurde schließlich heroinabhängig - mein Lieblingsbruder. Er kam später ins Heim und wurde schließlich wegen Beschaffungskriminalität verhaftet und nach Amerika abgeschoben. Ich konnte mich damals nicht einmal von ihm verabschieden, weil meine Eltern mir nichts davon gesagt haben. Ich habe ihn noch 2 mal danach gesehen. In Amerika hat er sich dann einer Gang angeschlossen und wurde im Rahmen der Beschaffungskriminalität erschossen. Ich habe über all das nie sprechen können. Als ich 12 war, zog mein Vater nach Amerika, und dafür bekam ich die Schuld. Seitdem habe ich alles verdrängt und begann selbst Rauschmittel zu konsumieren. Es wurde zur Normalität. Meine Eltern waren sehr antiautoritär. Für mich war der Konsum damals ein Hilfsmittel, der aber nicht gehört wurde. Ich war auch nie in der Lage, mir selbst Hilfe zu holen - aber fühlte mich immer verantwortlich, dies für andere zu tun. Mit 15 habe ich meine Eltern zu den Guttemplern gebracht. Ich dachte, das würde helfen, aber leider hatte ich damit keinen Erfolg.

Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten

## Ecstasy (MDMA)

Ecstasy, auch bekannt als MDMA (3,4-Methylendioxyamphetamin), ist eine psychoaktive Substanz, die häufig als Partydroge verwendet wird. Ecstasy kommt oft in Form von Tabletten oder Kapseln vor, die oral eingenommen werden.

Die Droge wird häufig auf Partys oder in Umgebungen mit lauter Musik und Lichtshows konsumiert.

Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten

### Auswirkungen körperlich

Gewichtsabnahme, Schlafstörungen, steigende Körpertemperatur, erhöhte Herzfrequenz, übermäßiges Schwitzen, Kieferklemme

### Auswirkungen Psychisch

Verstärkte Glücksgefühle, Depression, Angst, Schlafstörungen

### Folgen

## Crack

Crack erscheint als kristalline, feste Substanz in kleinen Bruchstücken oder "Rocks".

Es wird normalerweise geraucht, oft durch Pfeifen, wodurch es schnell in die Lunge gelang, und eine rasche Wirkung entfaltet.

Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten

### Auswirkungen körperlich

Stimulierende Wirkung, Erhöhter Herzschlag und Blutdruck, Appetitzügelung, Überhitzung

### Auswirkungen Psychisch

Euphorie und gesteigerte Stimmung, Angst und Reizbarkeit, Erhöhte Wachsamkeit

### Folgen

Abhängigkeit, Gehirnschäden, dauerhafte Psychosen, Herzprobleme, Atemprobleme, Sucht, soziale Probleme

Im Rahmen dessen und durch enge Zusammenarbeit mit der Caritas haben Wolfgang Gehrs und ich in der letzten Woche wichtige Ergebnisse über eine Droge erhalten, die seit Ende letzten Jahres von vielen Schülern und jungen Erwachsenen unter dem Namen „Görke“ zunehmend konsumiert wird. Diese Droge enthält das synthetische Cannabinoid ADB-BINACA, das erstmals im Jahr 2019 in Schweden aufgetaucht ist. Wir konnten diese Informationen noch mit in unser Drogen ABC aufnehmen. Seit dem 1. Juli 2023 fällt der Wirkstoff unter das Betäubungsmittelgesetz (BtmG).

**ADB-BINACA „Görke“**

Görke: Ein Liquid, welches von vielen Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit E-Zigaretten konsumiert wird, besonders an Schulen.

Form: rosafarbene, süßlich riechende Flüssigkeit

Inhaltsstoff: ADB-BINACA ist eine synthetische Droge, die das erste Mal im Jahr 2019 auf dem europäischen Markt nachgewiesen wurde. Die Substanz ist bisher wenig erforscht, da viele Informationen fehlen. Oft wird sie in kleinen "Drogenküchen" hergestellt, sodass die Stärke des Stoffes sich nicht genau abschätzen lässt, was die Droge sehr riskant macht.

**Auswirkungen körperlich**

Starkes Hungergefühl, Extreme Müdigkeit, Erhöhter Blutdruck, Erhöhte Herzfrequenz (Tachykardie), Herzrhythmusstörungen, Übelkeit und Erbrechen, Bauchschmerzen, Krampfanfälle, Schwindel, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Brustschmerzen

**Auswirkungen Psychisch**

Angstgefühle, Paranoia, Halluzinationen, Verwirrung, Gedächtnisprobleme, Glücksgefühle, Gefühl der Leichtigkeit, Wahnvorstellungen, Aggressives Verhalten

**Folgen**

Starke und schnelle Abhängigkeit, Tod durch Überdosis, Neurologische Schäden

**Hinweis:** Der Inhaltsstoff wurde durch eine eingesandte Probe im Labor nachgewiesen. Die Auswirkungen wurden u.a. durch Gespräche mit Kindern und Jugendlichen, die diese Droge konsumiert haben, zusammengefasst.

Copyright © [2024] [Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück]. Alle Rechte vorbehalten.

Das Drogen ABC steht kurz vor der Fertigstellung und wird in Kürze für alle Interessierten erhältlich sein.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch mal bei allem Bedanken die durch Ihre Mitarbeit und Engagement das Drogen ABC auf die Beine gestellt haben.

Durch die intensive Zusammenarbeit aller, haben wir uns in dieser Zeit nochmal besser kennen und schätzen gelernt. In einem waren wir uns auch alle einig: Der Suchtstoff ist nur das, was uns abhängig macht; viel wichtiger ist, was uns abhängig gemacht hat. Wir haben erkannt, dass hinter jeder Sucht eine Geschichte steht, ein Grund, der tiefer geht als der bloße Konsum einer Substanz

Vielen Dank!!

Jessica Schwegmann

Diözesanbeauftragte für junge Menschen im Kreuzbund

## Kreuzbund Oldie Gruppe ergänzt sein Selbsthilfeangebot mit einem Workshop zum Thema „Gemeinschaft anders erleben“.

Die „Kreuzbund Oldie Gruppe“ sind in erster Linie Suchtkranke Menschen und deren Angehörige aus den Selbsthilfegruppen der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte, aber auch „**Nichtbetroffene – Angehörige-junge und ältere Interessierte**“, die Lust haben vielfältige Gemeinsamkeiten, auf historische Landmaschinen, alte Autos, Motorräder, Mopeds, Roller, Mofa's, Fahrräder u.s.w machen hier mit.

Neben der, jeden Samstag statt findenden Gruppenarbeit, hat die Oldie Gruppe auch in diesem Jahr bereits einige Workshops durchgeführt.

Unterstützt und pädagogisch begleitet von den Referenten der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB), hat die Truppe zum Thema „Gemeinschaft anders erleben“ Tagesseminare in Form von Workshops, mit dem Ziel einen 62 Jahre alten, historischen Schlepper der Marke „Mc Cormick D326“ aus Neuss wieder flott zumachen, angeboten.

Unterstützt von dem erfahrenen Referenten und Schrauber Georg Thesing genannt „Dr. Röhr“ (Er ist Besitzer und Kenner von historischen Schlepper der Marke Röhr) ging es im Frühjahr 2024 los.

Mit einem gemeinsamen Frühstück im Clubraum der Oldie Gruppe auf dem „Mühljans Hof“ in Lathen und der Besprechung der Seminarinhalte begann jeder der Workshops..



Alle Teilnehmer genießen das gemeinsame Frühstück

Die Aufgabe zu Beginn des ersten Workshops von „Dr.Röhr“ lautete:

*„Der bisherige Motor vom Mc Cormick ist defekt und wird aus dem Schlepper ausgebaut und in seine Einzelteile zerlegt. Wir haben einen passenden Ersatzmotor, den wir General überholen. Die Kolben, Laufbüchsen, Kurbelwelle, Motorkupplung und Zylinderkopf inklusive aller Dichtungen werden durch neue ausgetauscht.“*

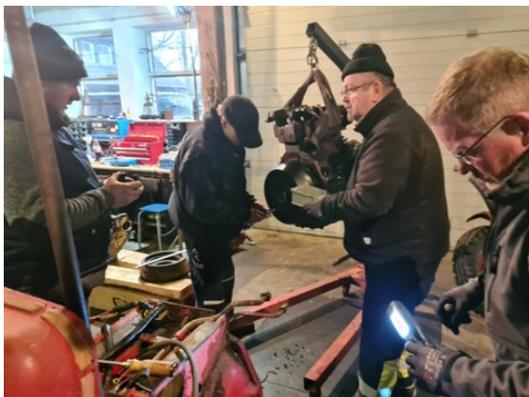
*Die Arbeitsschritte für die ersten Teams lauten:  
 der Schlepper wird so aufgebockt das er getrennt werden kann  
 der Kabelbaum wird an den vorgegebenen Stellen getrennt  
 die Blechteile, Frontgitter, Haube, Scheinwerfer, Auspuff, Lichtmaschine, Anlasser werden fachgerecht demontiert  
 der Kühler und die Wasserpumpe werden ausgebaut  
 der Schlepper wird getrennt und der Motor inklusive der Vorderachse in einen Arbeitskran gehängt  
 die Vorderachse wird vom Motor gelöst und ausgebaut  
 der alte Motor wird auf einen Arbeitstisch gelegt und nach Vorgabe zerlegt*

*Zur Umsetzung bildet ihr Teams, die sich beim Arbeitsablauf austauschen und ergänzen!“*



Frank und Bernhard demontieren gemeinsam die Kühlermaske. Ein Blick in die Anleitung hilft immer

Nicht nur die Funktionsweise eines alten Schleppers stand oder steht bei diesem Workshop im Vordergrund...es geht auch um die Gemeinsamkeiten zwischen Jung und Alt, zwischen Betroffenen und Mitbetroffenen. Gerade dieser tolle und vorbehaltlose Umgang ist es, was in solchen Seminaren und Workshops ein ganz wichtiger Faktor ist.



Hier bekommt unsere Arbeit in der Selbsthilfe - ohne Stuhlkreis- noch mal eine zusätzliche Sichtweise und auch Bedeutung.,

Der alte Motor ist ausgebaut und hängt im Lastenkran



Niklas, Albert und „Dr.Röhr“ im gemeinsamen Austausch Blick in den ausgeräumten Motorblock



*„Dr.Röhr“ hat die Arbeitsschritte für die zweiten Teams wie folgt erstellt:  
 der Ersatzmotor wird Schrittweise zerlegt, Zylinderkopf, Einspritzanlage  
 und die Ölwanne abgebaut  
 das Schwungrad wird demontiert, die Pleuelstangen von der Kurbelwelle  
 gelöst und die Kolben nach oben raus geschoben.  
 die jeweiligen Lager der Kurbelwelle werden gelöst und demontiert  
 die Halterungen der Kurbelwelle werden vorne und hinten gelöst und die  
 Kurbelwelle ausgebaut  
 mit der entsprechenden Vorrichtung werden die Laufbüchsen gezogen  
 der Motorblock wird gereinigt und zum Wiederaufbau vorbereitet*

Nach der gemeinsamen Demontage des Ersatzmotors wird dieser, Schritt für Schritt in umgekehrter Reihenfolge wieder komplettiert und zusammen gebaut.



Der Motor wird in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen gebaut



Jessica und die beiden Motor Teams sind im Endspurt



Die Laufbüchsen und Kolben sind eingebaut

Der Motor ist nach der Grundeinstellung fast wieder komplett

Alle Teilnehmer waren sich einig, dieser Workshop zum Thema „Gemeinschaft anders erleben“ hat nicht nur unglaublich viel Spaß gemacht, er war auch mehr als lehrreich-nicht nur wegen der interessanten, alten und einfachen Technik!



Die ersten Teams hatten in der Zwischenzeit den Auftrag das Getriebe abzudichten und den Mäh-antrieb-der zukünftig nicht mehr benötigt wird zu demontieren. Insgesamt waren alle Teams sehr erfolgreich und das nicht nur im Teamwork. Der gemeinsame Austausch und die wichtigen Gespräche im Miteinander waren wieder einmal etwas Besonderes.



Bernhard und Felix beim Einbau der neuen Kupplung und dem Schwungrad. Albert und „Dr.Röhr“ geben noch Tipps



Am Ende der Workshops ist der Mc Cormick wieder zusammen gebaut und wird von Felix auf dem Acker getestet

Ein ganz wesentlicher Bestandteil unserer Workshops sind unsere fleißigen Weggefährtinnen, Christel, Rita, Maria und Ulla.

Vor allem Christel, die viele unserer jungen Teilnehmer schon als Kleinkinder im Kreuzbund Zeltlager begleitet hat, ist wie für die Oldie Gruppe eine Art „Mutter Theresa“.



Rita und Ulla bei der Vorbereitung des Mittagessens & Christel in ihrem Element Bratkartoffeln mit Ei

Welches Fazit haben alle Teilnehmer aus diesem Workshop mit dem Thema „Gemeinschaft anders erleben“ gezogen.

- die Teilnehmer, ob Jung und Alt, Betroffen oder Mitbetroffen haben an dem „Workshop“ viel Spaß gehabt
- jeder konnte auf seine Weise vom manchmal auch tristen Alltag abschalten
- alle haben viel über die alte Technik der damaligen Ingenieure erfahren und gelernt
- für alle war gerade das erleben von wichtigem Sozialverhalten, wie Achtsamkeit und Respekt sehr wichtig
- es wurde das Gefühl „Gemeinsam sind wir Stark“ von allen dick und fett unterstrichen
- die etwas andere Art der Selbsthilfearbeit bedeutet den Teilnehmern sehr viel

Text und Bilder Wolfgang Gehrs



# NEWSLETTER

## 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



## Aktuelles aus dem Caritasverband

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Wie dicht Leid und Freude beieinander liegen, haben wir in diesen Tagen im Diözesan-Caritasverband intensiv erfahren: Während am 27. Mai unser Personalreferent Harald Langner plötzlich und unerwartet im Alter von 63 Jahren verstorben ist, wurde am Tag darauf bekannt gegeben, wer neuer Bischof von Osnabrück wird – nämlich Dr. Dominicus Meier.

So ist das Leben mit all seiner Dynamik.

Mit Harry Langner haben wir einen allseits geschätzten, humorvollen und kompetenten Kollegen verloren, der sich mehr als ein Vierteljahrhundert in der Caritas engagiert hat und maßgeblich die Kampagne „Die Caritas zeigt Gesicht“ mitgeprägt hat.

Und mit Bischof Dominicus bekommen wir einen Oberhirten, der bei seiner Vorstellung im Osnabrücker Dom bereits die ersten „Wegmarken“ gesetzt hat, für den Synodalen Weg steht und offensichtlich ein Menschenfreund ist. Er steht allerdings vor großen Herausforderungen vor dem Hintergrund der schwierigen Finanzsituation sowie der weiteren Aufarbeitung des sexuellen und geistigen Missbrauchs in unserem Bistum.

Auch in der verbandlichen Caritas werden wir in den nächsten Monaten und Jahren die Auswirkungen spüren, da aufgrund der rückläufigen Kirchensteuereinnahmen deutlich weniger Mittel zur Verfügung stehen werden.

Auch in der Suchthilfe stehen vor großen Herausforderungen in Anbetracht der jetzt seitens der Bundesregierung beschlossenen Teillegalisierung von Cannabis und der angespannten Haushaltssituation im Bund, im Land Niedersachsen und in den Kommunen.

Aus unserer Sicht ist die Cannabis-Freigabe nicht vom Ende her gedacht und lässt viele Fragen unbeantwortet.

Wie wir wissen, ist jeder Konsum psychoaktiver Substanzen mit Risiken verbunden, unabhängig davon, ob eine Substanz legal oder illegal ist. Die Entscheidung des Gesetzgebers ist deshalb zugleich eine Verpflichtung aller staatlichen Ebenen, die Strukturen der Suchtprävention und Suchtberatung insbesondere mit dem Fokus auf das Thema Cannabiskonsum systematisch zu verstärken. Die Maßnahmen, die dafür auf Bundesebene geplant sind, reichen bei weitem nicht aus.



Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024

Die Bereitstellung zusätzlicher notwendiger Ressourcen dafür muss eindeutig geregelt und langfristig gesichert sein. Der Bund ist ebenso in der Pflicht, wie das Land Niedersachsen. Auch die Kommunen müssen dazu etwas beitragen, auch sie tragen eine Verantwortung für die Gesundheit der Menschen und den Schutz der Jugendlichen.

Für die bevorstehende Sommerzeit wünsche ich allen Weggefährtinnen und Weggefährten schöne, sonnige Tage und viel Zeit, „die Seele baumeln zu lassen und den Akku aufzufüllen“. Denn wir wissen ja um die Wirkung der Sonne und den positiven Einfluss auf unser Befinden.

In diesem Sinne alles Gute und beste Grüße

Ihr/Euer Günter Sandfort

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

## NOZ Artikel:

### Wie eine trockene Alkoholikerin die Osnabrücker Maiwoche erlebt

Von [Cornelia Achenbach](#) | 14.05.2024, 20:28 Uhr | Update am 14.05.2024



Wie fühlt sich ein Besuch der Osnabrücker Maiwoche für trockene Alkoholiker an? Elisabeth R. hält sich an Wasser oder Saftschorlen. Und obwohl sie jahrelang unter ihrer Alkoholsucht gelitten hat, bringt die Maiwoche sie nicht in Versuchung, rückfällig zu werden. FOTO: CONNY ACHENBACH

**Die Osnabrücker Maiwoche steht für gute Musik, Freunde treffen und – seien wir mal ehrlich – Alkohol. Doch wie geht es suchtkranken Menschen auf einer Veranstaltung, bei der Maibock und Erdbeerbowle zum guten Ton zu gehören scheinen?**

Natürlich sei sie in diesem Jahr schon auf der Osnabrücker Maiwoche gewesen, sagt Elisabeth R\*, sie mag die Maiwoche. „Ich gehe spazieren, höre der Musik zu und freue mich über hunderte gut gelaunte Menschen“, sagt die 57-Jährige. Eines tue sie hier jedoch nicht: Alkohol trinken. Denn seit anderthalb Jahren ist Elisabeth R. trocken.

Es ist noch früh am Tag, erst langsam bilden sich Menschentrauben an den Buden. Das erste Nachmittagsbier fließt, auf der Bühne auf dem Rathausplatz geht eine Tanzgruppe noch einmal ihre Choreografie durch.

#### Nur mit abstinenten Freunden auf die Maiwoche

Feste wie die Maiwoche könne sie durchaus genießen – wenn sie mit den richtigen Menschen hingehe, sagt die Osnabrückerin: „Wenn ich es mir aussuchen kann, umgebe ich mich eigentlich nur noch mit abstinenten Leuten.“ Mit irgendwelchen „Frauentruppen“ über die Maiwoche zu ziehen? Für sie undenkbar.

Ihre Familie und ihre Freunde wissen über ihre Situation Bescheid, doch aus Scham gehe sie nicht offen mit dem Thema um. Für Bekannte muss sich Elisabeth R. auf Feiern Ausreden einfallen lassen, warum sie denn kein „Sektchen“ – „allein diese Verniedlichung!“ – trinken wolle.

„Es ist schwierig zu sagen: Ich trinke nicht“, erzählt Elisabeth R.. Das werde einfach nicht akzeptiert. Es kämen immer Rückfragen: Musst du noch fahren? Oder: Wieso denn nicht, du bist doch mit dem Fahrrad da? Und oft muss sie zu Notlügen greifen. Medikamente oder Unwohlsein. Aber oft sei sie – sofern nicht noch Schwangere anwesend seien – die einzige Frau im Raum, die nicht trinke.



DIE MAIWOCHEN IST FÜR VIELE OSNABRÜCKER EIN SCHÖNER ANLASS, SICH MIT FREUNDEN ZU TREFFEN – UND MEISTENS SPIELT DABEI AUCH ALKOHOL EINE ROLLE. DAS KANN FÜR TROCKENE ALKOHOLIKER SCHWIERIG SEIN. FOTO: JÖRN MARTENS

An einem Stand wird alkoholfreie Erdbeerbowle ausgeschenkt. Überhaupt scheint das Angebot an alkoholfreiem Bier, Wein oder Sekt auf der Maiwoche, aber auch generell in der Gastronomie, zugenommen zu haben. Eine Alternative für Elisabeth R.? „Nein, das trinke ich nicht. Dann lieber Säfte. Alkohol trinkt man ja nicht, weil er so gut schmeckt, sondern aus anderen Gründen.“

### „Ich schäme mich für so vieles“

Beim Rundgang über die Maiwoche merkt man schnell: Das Stadtfest steht überwiegend im Zeichen des Biers, und das sei eh nie so „ihres“ gewesen: „Wein war mein Problem. Erst Wein, später dann Wein und Schnaps.“



Lange Zeit habe sie moderat getrunken, ab 2018 dann exzessiv. Dank Suchttherapie und zwei Selbsthilfegruppen – eine offene und eine private, geschlossene – ist sie mittlerweile trocken. Mit beiden Gruppen trifft sie sich einmal pro Woche. „Für mich sind diese Treffen enorm wichtig.“ Neben Austausch über Suchtgedanken und Alltägliches gehe es dabei immer noch viel um Aufarbeitung, sagt Elisabeth R.: „Ich schäme mich so für vieles, was ich im Vollrausch getan habe.“

## „Fühle mich jetzt erlöst“

Schon einmal sei sie trocken gewesen, doch nach ein paar Monaten rückfällig geworden. „Für mich ist klar: Ich darf nie wieder in meinem Leben einen Tropfen Alkohol trinken.“ Traurig mache sie dieser Gedanke nicht: „Ich persönlich fühle mich erlöst und befreit. Ich habe ein ganz neues, schönes, abstinentes Leben. Ich bin jeden Tag glücklich“, sagt die 57-Jährige.

Mittlerweile empfinde sie Mitleid mit Menschen, die trinken. „Und das sind wesentlich mehr, als man denkt.“ Die Dunkelziffer sei groß. „Viele Menschen meinen, gemäßigt zu trinken, aber dann ist es doch jeden Abend eine Flasche Wein. Oder sie denken, dass sie nur gut einschlafen können, wenn sie abends Bier getrunken haben.“

## Die Maiwoche als Feldstudie

Eine Verlockung bedeute die Maiwoche für sie jedenfalls nicht. „Ich betrachte sie eher als Feldstudie“, sagt Elisabeth R. und lacht. Trinkneid empfindet sie nicht, im Gegenteil: „Mich stört es, in einem Pulk von betrunkenen Menschen zu stehen, von ihnen angeatmet und angelallt zu werden.“

Maiwoche, Weihnachtsmarkt, private Feiern – nichts davon fürchtet die Osnabrückerin. Es ist etwas anderes, was bei ihr einen Rückfall auslösen könne: „Ein Schicksalsschlag“, meint sie. Aber für so einen Fall hat sie mittlerweile Strategien entwickelt. „Ich weiß, dass ich mindestens zehn Menschen habe, die bei Anruf spätestens nach fünfzehn Minuten bei mir vor der Haustür stehen.“

*\*Name auf Wunsch geändert*



KREUZBUND

Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

## 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 Cordes, Frau Stuckenberg  
➤ **Termin:** 02.07.2024  
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](http://www.caritas-osnabruecker-land.de) [www.mein-leben-ohne-sucht.de](http://www.mein-leben-ohne-sucht.de)  Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück

## unbezahlbar&freiwillig 2024

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
 Osnabrück e.V.  
 Bramscher Str. 158  
 49088 Osnabrück  
 0541 / 64339  
 info@kreuzbund-os.de  
 www.kreuzbund-os.de



**unbezahlbar & freiwillig 2024**

**Engagiert!**  
 Der Niedersachsenpreis für Bürgerengagement

11 Preise im Gesamtwert von 44.000 EUR zu gewinnen. Das NDR Publikum wählt den NDR Ehrenamtspreis. Bis zum 31. Juli 2024 bewerben auf [unbezahlbarundfreiwillig.de](http://unbezahlbarundfreiwillig.de)

**JETZT BEWERBEN!**

Volker Schulz mit Estor vom Besuchshunddienst ist einer von 11 Preisträgerinnen & Preisträgern 2023



**unbezahlbar & freiwillig 2024**

Bürgerliches Engagement ist so vielfältig wie die Menschen, die es ausüben. Bewerben Sie sich für den Niedersachsenpreis für Bürgerengagement, wenn Sie:

- für ein gemeinnütziges Projekt außergewöhnlichen Einsatz zeigen
- erfolgreich ehrenamtlich Aktive gewinnen
- die Einbindung neuer ehrenamtlich aktiver Menschen unterstützen.

**Umwelt**  
**Soziales**  
**Kultur**  
**Kirche & relig. Gemeinschaften**  
**Sport**

**Bewerbung bis zum 31. Juli 2024 auf [unbezahlbarundfreiwillig.de](http://unbezahlbarundfreiwillig.de)**

Wir verleihen Preise in fünf Kategorien. Die Preisverleihung findet im Rahmen einer Veranstaltung am 23. November 2024 statt. Das Publikum des NDR wählt in den Tagen vor der Veranstaltung die oder den Gewinner des NDR Ehrenamtspreises!

*einfach fotografieren & bewerben*



Niedersächsische Staatskanzlei  
 – unbezahlbar & freiwillig –

**VGH**    Sparkasse Niedersachsen

Planckstraße 2    Telefon (0511) 120 67 43  
 30169 Hannover    E-Mail [christiane.lamarre@stk.niedersachsen.de](mailto:christiane.lamarre@stk.niedersachsen.de)



**Die Gedanken sind frei..**

Wenn ich wüsste, was ich wollte  
Könnte ich machen, was ich will

So- schau ich jetzt ins Leere  
Und dann- auf dich  
Und frag mich einmal wieder  
Wer oder Was  
Du denn eigentlich für mich bist oder warst

Dann schau ich in den Himmel  
Bemerke, wie er Bilder malt  
Und freu mich dran und sehe  
Dass überall versteckt  
Etwas Schönes auf mich wartet  
Ich hab's nur nicht entdeckt

Bin abgelenkt durch 1000 Dinge  
Die ja so wichtig sind, zu tun  
Mich in Atem halten  
Meinen Alltag von morgens bis abends gestalten

Und oftmals -so unwichtig sind

Davon viele leere Stunden-Füller  
Häufig moderne Zeit-Killer

Sie blasen sich auf  
Damit sie auch jeder sieht  
Sie zu tun, wäre wichtig  
Das hat so den Anschein  
Man fällt voll drauf rein

Ist immer beschäftigt  
Und irgendwann leer

Jeder tut sie, das sind die Regeln  
Sonst würden wir sie vielleicht überseh'n  
Wären womöglich für sie sogar blind

Was besser wäre, wenn du mich fragst  
Denn sie lenken nur ab von Wirklichem

Sind nur Fragmente  
Die ich noch nicht einmal mag

Magst du sie?  
Warum tun wir sie dann?

# NEWSLETTER



Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

Weil es uns so beigebracht wird  
Wir so gut erzogen sind  
So brave Schäfchen halt

Und weil es immer so war

Und dann  
Kein Fest, keine Feier  
Ohne dich

Jetzt schau ich wieder auf dich  
Du stehst heute wieder vor mir  
Und ich fühl mich plötzlich leer und alt

Ich schaue dich an und all die anderen hier  
Und frage mich, was ist denn bloß passiert?  
Dass ich so wirklich gar nicht sagen kann  
Was hat mich so an Dir fasziniert

Was wunderts mich, dass ich nicht weiß  
Was sich hinter deiner schillernden Fassade verbirgt

Wenn ich doch nicht mal selber ansatzweise sagen kann  
Was mich gerade wirklich interessiert

Du hast mich völlig verwirrt

Mir ist bewusst, das kann kein Dauerzustand sein  
Und außerdem bin ich dann auch nicht -echt-  
Und so will ich gar nicht sein  
Aber natürlich auch nicht allein

Was ich gerade bin  
Denn dich und deine Freunde halte ich nicht mehr aus

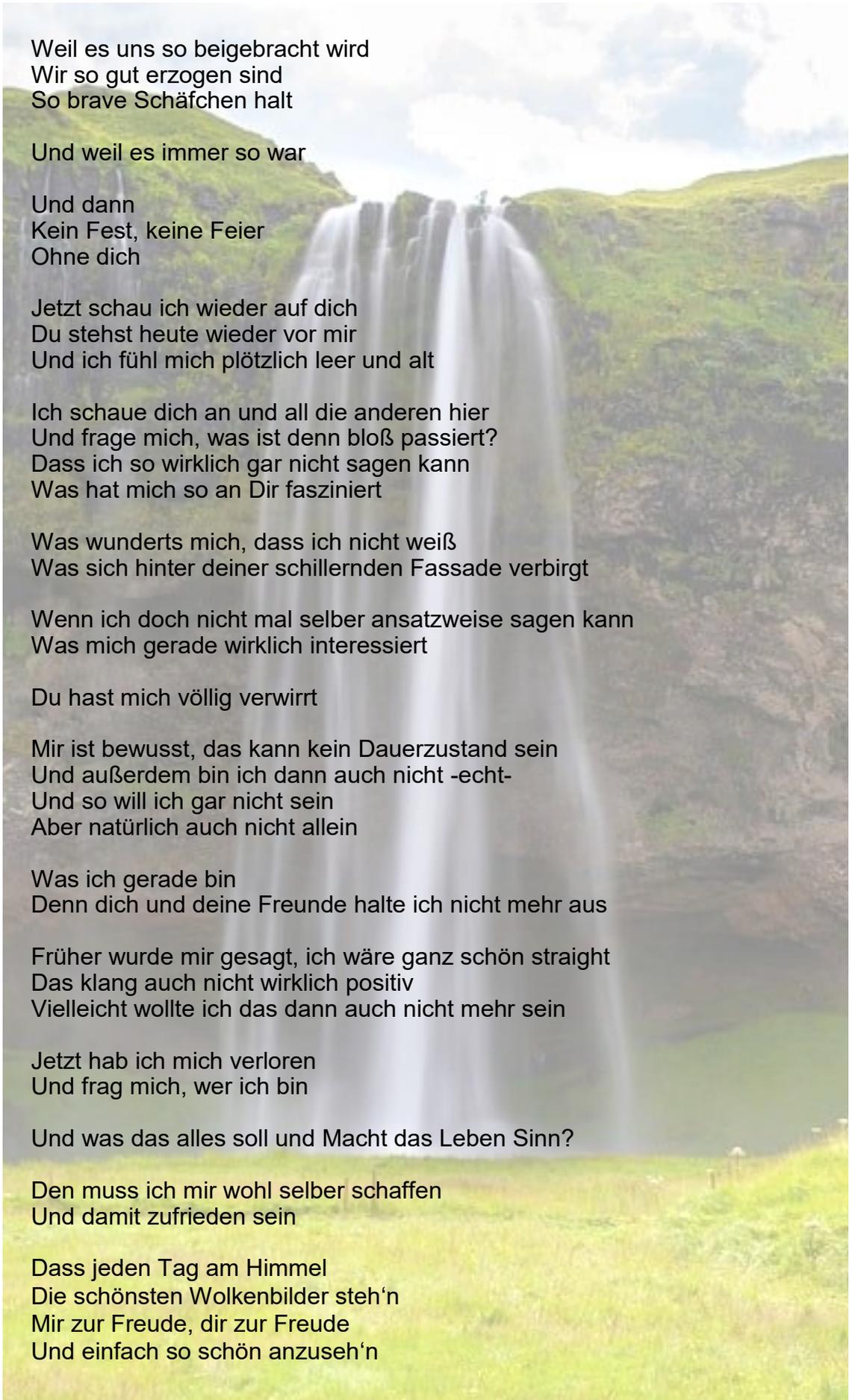
Früher wurde mir gesagt, ich wäre ganz schön straight  
Das klang auch nicht wirklich positiv  
Vielleicht wollte ich das dann auch nicht mehr sein

Jetzt hab ich mich verloren  
Und frag mich, wer ich bin

Und was das alles soll und Macht das Leben Sinn?

Den muss ich mir wohl selber schaffen  
Und damit zufrieden sein

Dass jeden Tag am Himmel  
Die schönsten Wolkenbilder steh'n  
Mir zur Freude, dir zur Freude  
Und einfach so schön anzuseh'n





Newsletter 03/2024 - 18. Juni 2024

# NEWSLETTER

Kreuzbund Diözesanverband  
Osnabrück e.V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
0541 / 64339  
info@kreuzbund-os.de  
www.kreuzbund-os.de

Nur auf die schönen Dinge acht zu geben  
Und die anderen: !Nicht zu leben

Du sortierst dich damit von alleine aus  
Denn mit dir kenne ich mich wirklich nicht mehr aus

Schobst mich wie auf einem Schachbrett hin und her  
Manchmal nahmst du mich ganz raus

Verwirrtest meine Sinne  
Das fand ich auch noch gut  
Schenktest mir kurze bunte Minuten

Und ich dachte: Das ist es!  
Das wahre Leben!  
Das ist mein wahres Ich!!

Dann führtest du mich abrupt und brutal  
In verzweifelte Abgründe  
Die tief und lang und ohne Boden war'n

Das alles hast du mit mir gemacht  
Du hast mich groß gemacht und klein  
Hin und her geworfen  
Die vermeintliche Wirklichkeit  
Alles Schein  
Nur Betrug

Und ich hab mich täuschen lassen  
Von dir  
Von mir  
Von anderen  
Den Wahnsinn ausgehalten  
Und überlebt

Und jetzt?  
Ich mach dann jetzt mal Pause  
Von dieser Welt  
Ihren fragwürdigen Regeln  
Sitten und Gebräuchen  
Und vor allem von dir

Und guck jetzt in den blauen Himmel  
Mit seinen immer neuen Impressionen  
Die für uns alle leuchten  
Für jeden, der sie sehen will

**..wer kann sie erraten?**

Liebe Grüße, Eure Anna-Sabina