

Fastenzeit? Sich Zeit nehmen



- Sich Zeit nehmen, um langsamer und leiser zu leben in einer gehetzten und vorlauten Zeit.
- Sich Zeit nehmen, um geduldiger und nachsichtiger zu werden mit eigenen und fremden Mängeln und Fehlern.
- Sich Zeit nehmen, um wohlwollender und liebevoller mit sich selbst und seinen Mitmenschen umzugehen.
- Sich Zeit nehmen, um ruhiger und gelassener zu sein gegenüber so unterschiedlichen Anforderungen.
- Sich Zeit nehmen, um einfacher und bescheidener zu leben in all den übertriebenen Ansprüchen.
- Sich Zeit nehmen, um aufmerksamer und höflicher zu werden im Dauerlärm unseres Alltags.
- Sich Zeit nehmen, um nachdenklicher und besonnener zu verarbeiten, was mir täglich wiederfährt.
- Sich Zeit nehmen, um geistreicher und phantasievoller seine Beziehung zu Gott zu gestalten.
- Sich Zeit nehmen, um bewusster und klarer die anfallenden Entscheidungen zu treffen.

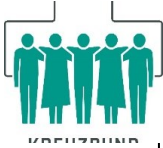
Fastenzeit: eine gute Zeit für kleine Schritte, nicht großer Worte.

Paul Weismantel

Sich Zeit nehmen, ist heutzutage noch wichtiger genommen. Wann haben wir noch Zeit, wir hetzen von Termin zu Termin. Wir wollen alle Termine unter einen Hut bekommen, damit sich keiner vernachlässigt fühlt. Aber was ist mir uns selber, wann nehmen wir uns Zeit einfach für uns. Daher nehmt euch über Ostern, Zeit für euch und für eure Familien.

Der Vorstand wünscht euch schöne und sonnige Ostertage.

Miriam Müssen, Geschäftsführerin



Newsletter 02/2024 - 22. März 2024

Inhaltsverzeichnis

- Begrüßung neuer Mitglieder im Kreuzbund
- Nachruf von verstorbenen Weggefährten und Weggefährtinnen
- Einladung Seniorenseminar vom 22.-24.05.2024
- Ausschreibung Start der Angehörigen Arbeit vom 05.-07.04.2024
- Diözesan Kegel Turnier am 24.04.2024 Lingen
- Grünkohlessen in Wallenhorst
- Versammlung der AG Emsland Süd
- Seminar „Allein Leben“ DV Hildesheim
- Info aus dem Caritas
- Ein Gedanke zum Schluss „Frieden“

Newsletter Erscheinungstermine 2024

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen

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

<u>Abgabe</u>	<u>Erscheinung</u>
04.06.2024	18.06.2024
17.09.2024	01.10.2024
03.12.2024	17.12.2024



Termine 2024

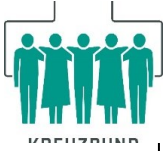
**Eine Übersicht sowie die Anmeldungen /
Ausschreibungen für unsere Termine und Seminare
findet ihr in einem extra Newsletter.**



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

- | | |
|------------|---------------------------|
| 01.01.2024 | Ewa Miskiewicz, Fürstenau |
| 01.01.2024 | Kai Weinem, Fürstenau |
| 01.02.2024 | Stefan Weise, Twistringem |
| 01.02.2024 | Anja Weise, Twistringem |





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



*Gedanken - Augenblicke
sie werden uns immer an dich erinnern,
uns glücklich und traurig machen
und dich nie vergessen lassen.*



In liebevoller Erinnerung
an

Franz Rolfes

* 24. Februar 1951

† 5. Februar 2024

Herr, lass ihn ruhen in Frieden!

Die Stunde ist gekommen, beendet ist dein Tun.
Die Kraft ist dir genommen, die niemals wollte ruhen.

Heribert Lager

* 6. 4. 1951 † 2. 12. 2023

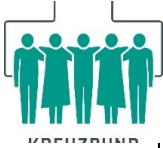
Du warst der Mittelpunkt unseres Lebens.
Du hast uns so viel gegeben.

Deine Walburga
René und Marie mit Jonah und Frieda
Rainer und Stefanie mit Thilo und Svea
und alle Angehörigen

49811 Lingen, Am Wallgraben 5

Der Wortgottesdienst ist am Freitag, den 15. Dezember 2023 um 11 Uhr
in der Friedhofskapelle in Lingen-Laxten; anschließend findet die Urnen-
beisetzung statt.

Von freundlich zugedachten Blumen und Kränzen bitten wir abzusehen.



Es sind noch Plätze frei!

Herzliche Einladung

Zum Seniorenseminar mit dem Thema: „Sucht und Heimat, Heimat und Sucht“

Refe-

*In der Antike gab es ein geflügeltes Wort:
„Ubi bene, ibi patria“ (Wo es mir gut
geht, da ist meine Heimat)*

Zitat, Cicero

Wie beschreibt man Heimat?

Ist es die Familie, ist es ein Ort, ist es ein Teil der Gesellschaft? Der Begriff Heimat geht weit über diese typischen, direkten Assoziationen hinaus. Heimat beschreibt nicht nur dein Zuhause.

Heimat ist emotional, ein persönliches Gefühl der Zugehörigkeit, der Vertrautheit, der Sicherheit und nicht zuletzt der Stärke. Heimat ist für viele Menschen ihr Zuhause, aber der Begriff steht für mehr: für den Ort, an dem man aufgewachsen ist, für Menschen, zu denen man sich zugehörig fühlt, für Landschaften, Sprache bzw. Mundarten, Traditionen und Bräuche sowie für Gefühle der **Geborgenheit, der Sicherheit, Zufriedenheit und Gemütlichkeit.**

Im gemeinsamen Seminar mit unserem Referenten, Hans-Jürgen Boder, machen wir uns Gedanken zum Thema: „Heimat und Sucht“

Welche Definition haben Suchtkranke und ihre Familien von Heimat? Ist Heimat der Ort, wo wir auch als Suchtkranke und Angehörige Wertschätzung erfahren?

Von Mittwoch,

22.05.2024, 11:00Uhr

bis Freitag, **24.05.2024, 13:00 Uhr**

Wir beginnen am Mittwoch mit dem Mittagessen und beenden das Seminar am Freitag nach dem Mittagessen

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle Osnabrück mit beiliegendem Formular

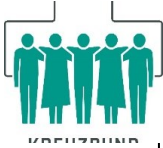
Wolfgang Heermann

Diözesanbeauftragter für Senioren

Tagungsort:

Landvolkhochschule in Oesede
Gartbrink 5
49124 Georgsmarienhütte





Wann geht es auch um mich?

Welchen Platz haben Angehörige von Suchtkranken in der Selbsthilfe des Kreuzbundes ...?!

Das war das Thema der Gruppenfachtagung im Juli 2023 in Ahmsen.



Die Kernaussagen der Fachtagung waren:

Wir benötigen mehr
Präventionsmaßnahmen,
Seminare (thematische und auch Begegnungsseminare)
„Mitarbeiterfortbildungen“ und gemeinsame Treffen!
Wir möchten uns als aktives Teil einer großen Gemeinschaft erfahren.
Und das geht nur durch Begegnung und „gemeinsames Tun“!

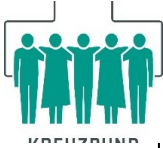
Die Angehörigen sollen sich als „wahrgenommen“ erleben! Aber ... wir dürfen es nicht nur sagen; wir müssen uns dafür engagieren!

Der praktische Blick nach vorn:

Wie arbeiten wir weiter? In den Gruppen; für die Gruppen; für uns?

Nicht nur die Gruppen sollten sich für das Thema „Angehörige“ öffnen, sondern es wird Zeit, es auch stärker in der Öffentlichkeit zu kommunizieren. Will der Kreuzbund bezüglich seiner Mitgliederzahl nicht noch weiter schrumpfen, sollte alles dafür getan werden, um mehr Angehörige für die Gruppenarbeit zu gewinnen.

Dass Angehörige kein Interesse an der Teilnahme an einer Gruppe haben, liegt u.a. daran, dass es an gezielter Aufklärung und Information mangelt, mit der diese wichtige Zielgruppe erreicht und mobilisiert werden kann.



Welche Hilfen, Angebote, ggf. Seminare benötigen wir?

Die Gruppen sollten sich bewusst sein, welche Rolle und Funktion Angehörige in ihrer Arbeit haben. Sie sollten dabei vor allem fragen, was Angehörige erwarten, wenn es um die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe geht.

Sie sollten darüber hinaus wissen, welche Ressourcen und Stärken Angehörige durch ihr aktives Mitwirken im Prozess der Hilfe zur Selbsthilfe gewinnen können.

Dies alles sollte im Rahmen von Seminaren, Workshops und Gruppentreffen diskutiert werden. Es macht Sinn, das Thema „Angehörige“ nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern es tatkräftig in der Gruppen und Verbandsarbeit umzusetzen.

Der Diözesanvorstand und die Familienbeauftragte Britta Willenborg haben in Zusammenarbeit mit dem bekannten Erwachsenenbildner Erwin Vartmann und der Familientherapeutin Ingrid Hermes ein Konzept zur Umsetzung der Wünsche und Anregungen aus der Gruppenfachtagung 2023 in Ahmsen erarbeitet.

Die Phase I der Wünsche und Anregungen startet am 05.04.24 mit einem Wochenendseminar für Angehörige in der HÖB in Papenburg. Anmeldung hierfür nehmen wir gerne entgegen.

Hier zunächst eine allgemeine Kurzbeschreibung des Projektes „Wann geht es auch um mich?“

Welchen Platz können Angehörige von Suchtkranken in der Suchthilfe des Kreuzbundes finden.

Die Angebote der Sucht-Selbsthilfe in den Gruppen sowie in der persönlichen Beratung und Begleitung richten sich offiziell, sowohl an gefährdete oder abhängige Menschen sowie an Angehörige (und hier allerdings besonders an Partnerinnen oder Partner).

In der Realität werden aber Angehörige nicht selten übersehen. Ihre Bedürfnisse und Anliegen gehen in der übermächtigen Suchtproblematik und der Hilfe für die/den Betroffene/n unter.

Aber auch alte und veraltete Sichtweisen zur Rolle der Angehörigen im Suchtgeschehen tauchen immer wieder auf.

Gerade die negativen Auswirkungen von Substanzgebrauchsstörungen auf die Gesundheit von Angehörigen wurden in verschiedenen Studien vielfach und eindeutig belegt.



Newsletter 02/2024 - 22. März 2024

So wurden bei Angehörigen erhöhte Raten an psychischen Beeinträchtigungen und Störungen sowie ein abgeschwächter allgemeiner Gesundheitszustand evaluiert, welches nicht zuletzt zu erhöhten medizinischen Behandlungskosten führt.

Angehörige sind aus dieser Situation heraus eine wichtige Zielgruppe für die Sucht Selbsthilfe.

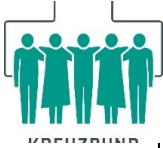
Für die es gilt ein entsprechendes Unterstützungsangebot zu schaffen.

Ziel des Projektes:

Bereitschaft fördern, dass Sucht kein Problem der Erkrankten allein ist, sondern das Umfeld, Partner/innen, Familie, Freunde, die Arbeitswelt und letztendlich die Gesellschaft mit betroffen sind.

Diese Anliegen sollen Gehör finden und einen Raum zur Verarbeitung anbieten.

Mit Kreativität und Gemeinschaftssinn sollen Chancen und Ideen für neue Modelle und Projekte in der Sucht Selbsthilfe entwickelt werden.



Diözesan-Kegelturnier 2024

Einladung

um den Franz-Schmedt-Wanderpokal

Wann? **28. April 2024**

Wo? Gaststätte Els in 49838 Handrup

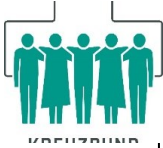
Beginn? 9.00 Uhr

Ausrichter? Kreuzbundgruppe Lingen III

Über jede Kegelmansschaft freuen wir uns sehr und hoffen auf eine rege Beteiligung.

Eure Kreuzbundgruppe Lingen III

Die Ausschreibung findet Ihr auf der nächsten Seite.



Ausschreibung

Der Wettkampf findet als Mannschaftskampf statt. Je sechs Personen gehören zu einer Mannschaft. Damen und Herren können in einer Mannschaft starten, also als gemischte Mannschaft. Jede Gruppe kann nur eine Mannschaft stellen, bestehend aus sechs Keglern, von denen einer als Schriftführer eingesetzt wird; die fünf besten Ergebnisse werden gewertet.

Zusätzlich kann jede Gruppe noch eine reine Damen-Mannschaft melden. Bei genügendem Interesse spielen die Damen-Mannschaften einen extra Pokal aus.

Das Startgeld beträgt 15,00 Euro pro Mannschaft. Für das Mittagessen wird ein Eigenanteil von 5,00 Euro pro Person erhoben.

Der Wettkampf besteht aus

dreimal 5 Wurf in die Vollen und einmal 5 Wurf Abräumen ohne Kranzwertung

Der Pokal verbleibt bis zum nächsten Kegeltturnier 2025 bei der siegreichen Mannschaft. Die Siegermannschaft sorgt für eine entsprechende Gravur.

Die besten Einzelkegler/innen werden ausgezeichnet.

Die Gewinnermannschaft richtet das Kegeltturnier im Folgejahr aus, nimmt an diesem Turnier jedoch ohne Wertung teil.

Anmeldungen richten die Gruppen bitte schriftlich oder telefonisch bis zum 13.04.2024 an

Wolfgang Ballermann, Adolfstraße 11, 49809 Lingen, Ems, Tel. 0591—4382 oder

Ulla Gajdis, Billrothstraße 6, 49811 Lingen, Tel. 0591—73496

Evtl. Abweichungen oder Ergänzungen zu dieser Ausschreibung werden vor Wettkampfbeginn mitgeteilt.

Nur Gruppen, die sich rechtzeitig anmelden, können am Turnier teilnehmen.

Wir freuen uns über eine starke Teilnahme der Gruppen.

Gut Holz

Kreuzbund Lingen St. Josef Laxten



Grünkohlessen der Gruppe Wallenhorst 2024

Am Sonntag den 18.02.2024 fand im Saal Barlag in Wallenhorst-Hollage das dies-jährige Grünkohlessen statt. Eingeladen hatte die Gruppe Wallenhorst. Es waren 91 hungrige „Mäuler“ angereist.

Johannes Recker begrüßte die Gäste aus 10 verschiedenen Gruppen. Besonders begrüßen konnte er die Gäste aus Holland, den Freundeskreis Ibbenbüren und den Diözesanvorsitzenden Wolfgang Gehrs.

Der DV-Vorsitzende begrüßte die Anwesenden mit einer stimmungsvollen Ansprache und hob auch den Kontakt zu anderen Verbänden hervor.

Nach dem Essen wurde Gabi Hinnenkamp zur Grünkohlkönigin gekürt. Danach wurden noch einige Ehrungen vorgenommen für 5-, 10- und 15-jährige Kreuzbundzugehörigkeit. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung und alle fuhren gesättigt und zufrieden nach Hause und freuen sich schon aufs nächste Jahr in Fürstenau.

Bericht Joh. R.
Fotos: Jessica Schwegmann





Versammlung der AG Emsland Süd

Am Samstag, den 24.02.2024 fand in der Gaststätte „Pepe`s Post“ in 49838 Lengerich die

Jahreshauptversammlung der AG Emsland Süd statt.

43 Mitglieder waren anwesend.

Es wurde der Jahresbericht 2023 verlesen.

Anschließend der Kassenbericht 2023.

Hiernach folgte der Bericht der Kassenprüfer.

Aufgrund von Veränderungen mussten die Positionen des stellvertretenden AG-Leiters sowie des Kassenwartes neu besetzt werden.

Als stellvertretende AG-Leiterin wurde Yvonne Kolodziej gewählt.

Neue Kassenwartin wurde Elke Heitmann.



v. l. : Angelika Burke (Frauenbeauftragte AG-Süd), Yvonne Kolodziej (stellvertretende AG-Leiterin),
Björn Schwalm (AG-Leiter), Elke Heitmann (Kassenwartin)

Die Versammlung wurde gegen 20:30 Uhr beendet.



Einladung zum DV-Seminar

Allein Lebende

Allein sein ist (nicht) schön

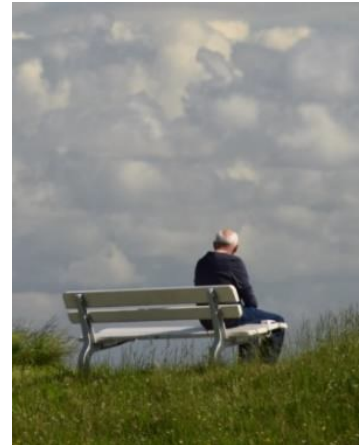
14. – 16. Juni 2024

Seminarort: LÜCHTENHOF (Priesterseminar) Tel.: 05121307-200
Neue Straße 3 Mail: Info@luechtenhof.de
31134 Hildesheim

Als Referent für dieses Seminar konnten wir Dr. Michael Tremmel, aus der Bundesgeschäftsstelle, gewinnen.

Themenbeschreibung von Michael Tremmel:

Wir alle haben die Erfahrung gemacht allein zu sein, selbst dann, wenn wir in einer Partnerschaft leben. Mit Alleinsein verbindet jeder eigene Gefühle, angenehme wie unangenehme. Allein sein wollen – allein sein müssen – dass allein ist ein großer Unterschied! Die Einsamkeit ist beim Alleinsein müssen nicht fern! Was bedeuten diese Erfahrungen für die eigene abstinente Lebensführung? Wie haben sich diese Erfahrungen in der eigenen Biografie gezeigt und wie zeigen sie sich heute? Wie gehe ich, wie gehst du Damit um - wie gestaltest du dein Alleinsein, deine Einsamkeit? Oder sind diese Erfahrungen tabu – ist es schwer, ja beschämend, über das eigene die eigene Einsamkeit zu sprechen?! Das Seminar möchte die



Teilnehmenden über ihre Erfahrungen und Lösungen ins Gespräch bringen. Eine Antwort soll auch auf die Frage versucht werden: Gibt es noch eine dritte Möglichkeit das Alleinsein/die Einsamkeit zu benennen und daraus optimistische Schlüsse zu ziehen?

Das Seminar beginnt am Freitag, den 14. Juni um 17.00 Uhr mit der Begrüßungsrunde und endet am Sonntag, den 16. Juni nach dem Mittagessen.

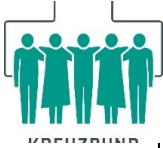
Anmeldungen werden bis zum 20.05.2024 entgegen genommen unter:

Mail: detlev-vietz@t-online.de Telefon: 0162 3094372

Die Anmeldung wird erst durch die Zahlung des Teilnehmerbetrages wirksam.

Mitglieder des Kreuzbundes: 50,00 € / Gäste: 100,00 €

Zahlungen bitte unter dem Stichwort: „Allein Lebende“ an den DV Hildesheim: IBAN: DE52 5206 0410 0100 6187 21 BIC: GENODEF1EK1



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 Abhängigkeitskrankung 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

➤ Termin: 26. März 2024
19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Caritasverband Osnabrück / Haus der sozialen Dienste, Johannesstraße 91
- Gruppenraum 1. OG -
Kurzfristige Ort- oder Raumänderungen werden zeitnah mitgeteilt.

Anmeldung unter: 0541 341-404
oder: YStegemann-Akyildiz@caritas-os.de

➔ Teilnahme ausschließlich nach vorheriger Anmeldung! ➔

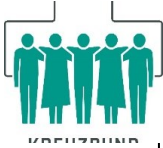
Gemeinsam können wir was schaffen

www.caritas-osnebruecker-land.de

www.mein-leben-ohne-sucht.de



Caritasverband
für die Stadt und den
Landkreis Osnabrück



Frieden

Ein bisschen mehr Frieden
und weniger Streit.
Ein bisschen mehr Güte
und weniger Neid.
Ein bisschen mehr Liebe
und weniger Hass.
Ein bisschen mehr Wahrheit -
das wäre was!

Statt soviel Unrast
ein bisschen mehr Ruh´.
Statt immer nur „Ich“
ein bisschen mehr „Du“.
Statt Angst und Hemmung
ein bisschen Mut
und Kraft und Handeln -
das wäre gut !

In Trübsal und Dunkel
ein bisschen mehr Licht.
Kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht.
Und viel mehr Blumen während des Lebens,
denn auf den Gräbern blüh´n sie vergebens !

(Peter Rosegger)

