

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025



Mitgliederversammlung 18.04.2026

Familienwochenende

Drogen ABC

55+ Bildungsfahrt 2026

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der Herbst hält Einzug - eine Zeit des Wandels, des Loslassens und der stillen Dankbarkeit. Die Natur erinnert mich immer wieder daran, wie wichtig es ist, Ballast abzuwerfen, um Raum für Neues zu schaffen. Vielleicht ist gerade jetzt ein guter Moment, innezuhalten und zu fragen, wie ich anderen begegne - im Kreuzbund, im Alltag und auch mir selbst gegenüber.

Ein Miteinander wie das unsere lebt nicht nur von Worten, sondern von Haltung - von gelebter Dankbarkeit, Wertschätzung, Nächstenliebe und Bescheidenheit. Diese Werte klingen selbstverständlich, doch sie brauchen Aufmerksamkeit, damit sie nicht verloren gehen.

Immer wieder erlebe ich, wie schnell sich kleine Missverständnisse, Unzufriedenheit oder Missgunst einschleichen können - vielleicht, weil wir uns vergleichen, weil Erwartungen enttäuscht werden oder weil wir uns selbst gerade in einer schwierigen Phase befinden. Das ist menschlich. Aber es sind genau diese Momente, in denen wir hinschauen dürfen. Denn dann zeigt sich, wie stark und ehrlich unser Miteinander wirklich ist.

Wenn wir einander ehrlich, respektvoll und mit offenem Herzen begegnen, kann Vertrauen wachsen. Doch das geschieht nicht von selbst. Es braucht Mut, sich zu öffnen, Geduld im Zuhören und die Bereitschaft, auch das Unangenehme anzuschauen - in uns selbst und im Miteinander. Nur so kann der Kreuzbund ein Ort bleiben, an dem sich jeder Mensch gesehen und angenommen fühlt - auch mit seinen Ecken, Fehlern und Schwächen.

Gerade jetzt, in dieser herbstlichen Zeit des Wandels, dürfen wir uns fragen: Wie oft sind wir wirklich dankbar - und wann lassen wir Missgunst oder Urteil sprechen? Wie oft vergessen wir, dass echte Stärke in Bescheidenheit, Verständnis und Mitgefühl liegt?

Diese Zeit soll uns daran erinnern, loszulassen, was uns beschwert, um Raum zu schaffen für das, was uns wirklich stärkt. Die Natur zeigt uns, dass Erneuerung möglich ist. Auch wir können lernen, Missgunst und Urteil hinter uns zu lassen und stattdessen Dankbarkeit, Verständnis und Menschlichkeit zu leben.

In den letzten Wochen ist mir immer bewusster geworden, dass unser Miteinander dann am schönsten ist, wenn es von Herzen kommt - ehrlich, offen und getragen von gegenseitiger Achtung.

Jessica Schwegmann
Diözesanbeauftragte für junge Menschen

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Inhaltsverzeichnis
- Newsletter Erscheinungstermine 2025 - Begrüßung neuer Mitglieder
- Nachruf verstorbener Mitglieder
- Mitgliederversammlung
- NOZ-Artikel: Junge Kreuzbündler entwickeln Drogen-ABC
- Entstehung Drogen ABC
- Die tolle Knolle—ein Hofprojekt
- Bericht zum Seminar: Neue Süchte (im Alter)
- Planwagenfahrt und Austauschtreffen der jungen Menschen
- „Was trage ich noch mit mir rum?“ Rucksackseminar für junge Menschen
- Seniorenseminar 2025
- AG Osnabrück Stadt: Hinter den Kulissen im Theater Osnabrück
- Familienwochende in Westerstede
- Gruppe DjMiK „Galgen, Gräber & Ganoven“ Eine Stadtführung der gruseligen Art
- Bericht zum Seminar „Krankenhausbesuchsdienst“
- Generation 55+ - Bildungsfahrt Würzburg
- Taschenkalender 2026

Herzlich Willkommen!

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

- Jörn Peter (Twistringen)
- Maria Dall (Emslage - Twist)
- Marion und Ingo Pöttker (Martinus Haren)
- Jos Hellemons (Emslage - Twist)
- Jutta Grünefeld (Emslage - Twist)

Newsletter Erscheinungstermine 2025

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen

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

Abgabe

Erscheinung

04.12.2025

16.12.2025

Termine 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

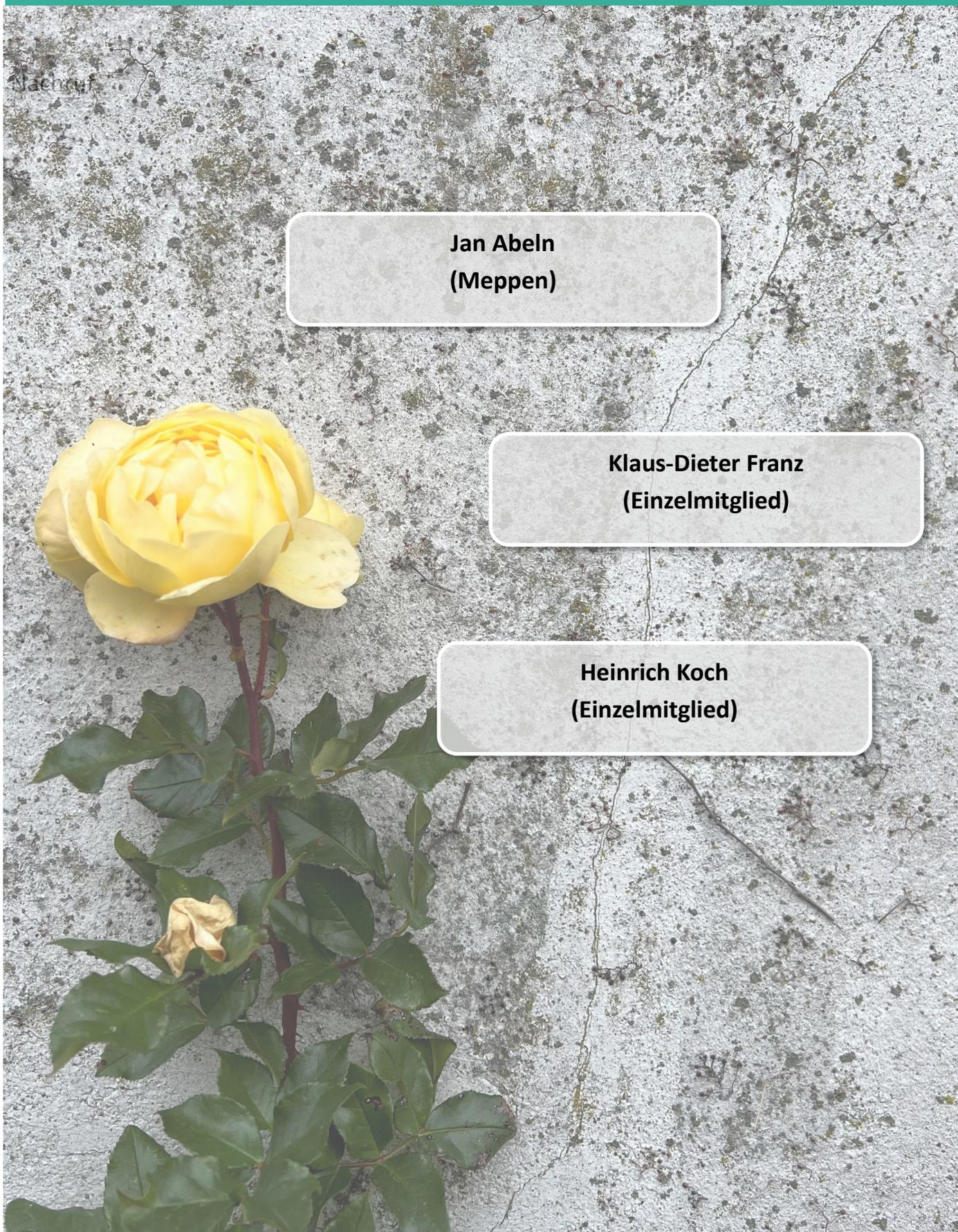
NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025



**Jan Abeln
(Meppen)**

**Klaus-Dieter Franz
(Einzelmitglied)**

**Heinrich Koch
(Einzelmitglied)**

Mitgliederversammlung 2026 – Sei dabei und gestalte mit!

 Samstag, 18. April 2026

 Altes Gasthaus Kamp, Meppen

 Beginn: 10:00 Uhr

Liebe Kreuzbund-Mitglieder, liebe Weggefährten,
am Samstag, den 18. April 2026, findet unsere Mitgliederversammlung im Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück statt..!

Diese Versammlung ist mehr als nur ein Termin im Kalender - sie ist der Ort, an dem das Miteinander, die Mitbestimmung und unsere Zukunft aufeinandertreffen.

Warum solltest du dir diesen Samstag freihalten?

Weil deine Stimme zählt!

Gestalte aktiv die Zukunft unseres Kreuzbundiözesanverbandes

Weil du Einblicke in unsere Kreuzbundarbeit erhältst!

Erfahre, was in den vergangenen 3 Jahren bewegt wurde - und welche neuen Projekte anstehen.

Weil Gemeinschaft verbindet!

Triff engagierte Weggefährten aus unseren Gruppen, tausche dich aus, lerne Neues – und genieße den Tag in freundschaftlicher Atmosphäre.

Weil's auch Freude macht!

Nach dem offiziellen Teil erwartet dich ein gemeinsames Mittagessen und Zeit für gute Gespräche.

Wer wird gewählt - und wer stellt sich zur Wahl?

In diesem Jahr stehen wichtige Vorstandswahlen an!
Gewählt werden u. a.:

der/die Diözesanvorsitzende,
die stellvertretenden Vorsitzenden,
der/die Beauftragten für die Finanzkommission,
der/die Beauftragte für die Jungen Menschen im Kreuzbund,
die Beauftragte für die Frauenarbeit,
die Beauftragte für die Familienarbeit,
der/die Beauftragte für die Seniorenarbeit,
der/die Beauftragte für die Öffentlichkeitsarbeit.
Die Delegierten für den Bundesverband

Nutze die Gelegenheit und bewirb dich - du kannst also nicht nur mit deiner Stimme über die Zukunft im Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück mitentscheiden!

Mach mit - deine Stimme, dein Kreuzbund!

Unser Kreuzbund lebt von Menschen, die sich einbringen.
Jede Teilnahme, jede Idee und jede Stimme zählt.
Also: Komm vorbei, bring dich ein und gestalte mit!
Wir freuen uns auf einen lebendigen, inspirierenden Tag in Meppen.

Infos & Anmeldung

Weitere Informationen erhältst du über deine Kreuzbundgruppe oder direkt beim Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück Gemeinschaft erleben. Verantwortung teilen. Zukunft gestalten.

Dein Diözesanvorstand

NOZ-Artikel: Junge Kreuzbündler entwickeln Drogen-ABC und berichten offen über den Weg aus der Sucht



Junge Betroffene haben ein Drogen-ABC erstellt. Die Broschüre informiert über Suchtmittel, schildert persönliche Erfahrungen und richtet sich an Schulen sowie soziale Einrichtungen.

Was es bedeutet, süchtig zu sein, können Nichtbetroffene nur schwer nachvollziehen. Deshalb haben junge Erkrankte aus dem Emsland ein Drogen-ABC erarbeitet. Darin listen sie nicht nur alle derzeit bekannten Suchtmittel auf, erklären ihre Wirkung und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Prävention. Sie berichten auch von ihrem ganz persönlichen Kampf gegen die Sucht und zeigen, worauf es beim Umgang mit Suchterkrankten aus ihrer Sicht ankommt.

Flakka, Görke, Alkohol

Kennen Sie Flakka-Badesalz? Oder Görke vielleicht? Psilocybin-Pilze? Vermutlich nicht und doch werden alle diese Suchtmittel, bei denen es sich um im Labor hergestellte Substanzen beziehungsweise Wirkstoffe aus Pilzen handelt, auch im Emsland konsumiert. Neben Alkohol, Heroin, Lachgas, Crack, Medikamenten, Cannabis und all den anderen Dingen, die vielleicht den Alltag vergessen lassen, aber ins Verderben führen. Für Neueinsteiger sind die Folgen der Suchtmittel kaum abzusehen, viele Suchtkarrieren enden in einer Katastrophe.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Darüber berichten jetzt von Sucht betroffene Emsländer in ihrem Drogen-ABC, einer Broschüre, deren erste Auflage von 2500 Exemplaren schon nach wenigen Tagen beinahe vergriffen ist. Denn die Nachfrage nach Beratung zu Themen rund um die Sucht ist groß – trotz des Internets, das nicht selten am Ende keine echte Orientierung bietet.

Jessica Schwegmann gehört zu den jungen Menschen, die im Drogen-ABC ihre Geschichte erzählen. Die Emsländerin ist inzwischen Diözesanbeauftragte für junge Menschen im Kreuzbund, also dem größten deutschen Selbsthilfeverband für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. Gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Kreuzbund-Diözesanverbandes Osnabrück, Wolfgang Gehrs, und weiteren Beteiligten hat Schwegmann das Projekt jetzt im Kreishaus Meppen vorgestellt. Mit dabei: Mitstreiter und Förderer, ohne die die Broschüre nicht hätte erscheinen können.

Jessica Schwegmann berichtete im Kreishaus und auch im Ratgeber ausführlich, wie sie durch eine schwierige familiäre Situation unverschuldet selbst in eine Abhängigkeit geriet und wie sie die Sucht schließlich in den Griff bekam.

Andreas Egbers, beim Kreishaustermin ebenfalls dabei, schilderte, wie er zum Zeitvertreib zwei Euro in einen Spielautomaten warf, sofort gewann und süchtig wurde – mit erheblichen Folgen für ihn und seine Familie. Bis er schließlich mit Hilfe einer Therapie ins Leben zurückfand.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Suchtkarriere begann einst durch Gruppenzwang

Rouven Klatt ist der dritte im Bunde, der seine Suchtgeschichte nicht nur in der Broschüre, sondern auch im Kreishaus kurz vorstellte. Sein Suchtmittel war der Alkohol und seine Suchtkarriere begann einst durch Gruppenzwang und Gruppendynamik.

Die drei Protagonisten stehen beispielhaft für mehr als ein Dutzend weitere, die im Drogen-ABC offen Auskunft über ihr Leben geben. Dass unter den Berichtenden auch einige sind, die nicht selbst süchtig sind, sondern „Mitbetroffene“, war allen Beteiligten ein besonderes Anliegen. Denn für Angehörige bleibt die Sucht eines Familienmitglieds nicht folgenlos. „Sucht ist nicht nur ein individuelles Problem“, sagt Wolfgang Gehrs. „Sucht betrifft Familie, Freunde, Arbeitskollegen.“

Ziel der Broschüre: Aufklären, um Verständnis werben und helfen. Denn die Texte warnen nicht nur vor den Gefahren der Suchtmittel, sondern zeigen auch, wie der Weg aus der Sucht gelingen kann. „Die Offenheit der Protagonisten ist ein wunderbares Beispiel für gelebte Selbsthilfe, für Mut und für Bereitschaft, anderen zu helfen“, sagt Gehrs.

Bei der Vorstellung des Heftes waren sich in diesem Punkt alle Beteiligten einig, das Lob groß. Mit dabei waren neben den bereits genannten auch Ursula Mersmann, Vorsitzende Behindertenbeirat Landkreis Emsland, Günter Sandfort, Geschäftsführer Caritas Reha und Teilhabe, Sozialdezernentin Sigrid Kraujutis, Alina Wichmann (Gesundheitsamt) und Thomas Niehoff, Leiter des Gesundheitsamtes.

Fachlich beraten wurden die Initiatoren der Broschüre von der Caritas, der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen, dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe der [Niedersächsischen Suchtselbsthilfe-Verbände](#), sowie der Beirat für Menschen mit Behinderungen im Landkreis Emsland.

Zweite Auflage des Drogen-ABC bereits in Vorbereitung

Finanziert wurde der Druck von der AOK. Weil sich aber schon jetzt ein Engpass abzeichnet, hat der Landkreis Emsland die Finanzierung weiterer Exemplare in Aussicht gestellt. Denn die Broschüre, die sich an alle Interessierten etwa in Schulen oder anderen Einrichtungen wendet, gibt es nur gedruckt und nicht im Internet. So soll jeglicher Missbrauch von Geschichten und Schicksalen im Netz verhindert werden.

Interessierte Schulen, Ärzte oder Sozialeinrichtungen können sie sich unter wolfgang.gehrs@gmail.com melden.

Drogen ABC

Nach zwei Jahren intensiver Arbeit, getragen von den jungen Menschen im Kreuzbund - darunter die DjMik Osnabrück, die EY-Teams im Emsland sowie junge Weggefährten aus verschiedenen Gruppen - ist in Zusammenarbeit mit der NLS, Caritas und LEB und durch die dankenswerte Förderung der AOK die Erstauflage unseres Drogen ABC entstanden. Durch Thorsten Kettler (Kettler Druck), der noch etliche Stunden ehrenamtlich in das Feintuning des Layouts investiert hat, durften wir vor einigen Wochen die 2.500 druckfrischen Exemplare in den Händen halten.



Es folgten zahlreiche Vorstellungen. Auf unserem Gruppenfachtage wurde das Drogen ABC von unseren jungen Menschen offiziell vorgestellt und in die Gruppen getragen - ein Moment, in dem spürbar wurde, wie viel Gemeinschaft in diesem Projekt steckt.



Beim Fachtreffen der Caritas Emsland unter Mandala Clavée konnten wir die ersten Exemplare mit großer Resonanz überreichen.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Auch im Fachausschuss Suchtselbsthilfe der Ländlichen Erwachsenenbildung durfte ich das Projekt in Vertretung vorstellen. Das positive Feedback der Guttempler und der Freundeskreise war überwältigend – sofort wurden weitere Exemplare angefragt.



Ein prägender Tag war unser Besuch in der Hase-Ems-Klinik. Gemeinsam mit unserem Vorstand stellten Rouven und Ich in Vertretung das Drogen ABC vor, übergaben mehrere Exemplare Frau Ahrens-Westerlage und Günter Sandfort und durften anschließend die Klinik besichtigen.



Ein besonderes Highlight entstand durch den Termin beim Landkreis Emsland am Nachmittag, organisiert von Wolfgang Gehrs. In wertschätzenden Gesprächen mit Sozialdezernentin Dr. Sigrid Kraujutis, Ursula Mersmann (Behindertenbeirat), Alina Wichmann und Dr. Thomas Niehoff (Leiter Gesundheitsamt), Günter Sandfort (Geschäftsführung CRT Caritas-Reha und Teilhabe GmbH) sowie Wilfried Ripperda und Frank Schneke (Fachbereich Soziales) stellten wir, vertreten für die jungen Menschen – Andreas, Rouven und Ich, sowie Wolfgang unser Projekt vor; die Meppener Tagespost berichtete - ein riesiger Rückenwind, der uns bundesweit Anfragen von Schulen, Kliniken, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, Polizei sowie von Betroffenen und Mitbetroffenen einbrachte. Direkt im Anschluss an den Zeitungsbericht meldete sich der NDR mit der Anfrage, eine Fernsehreportage über das Drogen ABC und uns zu drehen.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025



Beim Symposium in Hannover von Dr. Burkard Kastenbutt und Heinz-Werner Müller kamen Wolfgang und Ich mit vielen Fachleuten ins Gespräch. Unser Sozialminister Dr. Philippi zeigte sich begeistert und lud uns nach Hannover ein, um das Projekt ausführlicher zu präsentieren.



Frau Bärbel Lörcher-Straßburg (Drogenbeauftragte) schloss sich dem direkt an. Die AOK Niedersachsen, vertreten durch Kristina Wildemann, sagte noch vor Ort die Förderung der zweiten Auflage mit 5.000 Exemplaren zu.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Ein sehr persönlicher Moment: Eine Schulklasse aus Göttingen fragte das Drogen ABC während ihrer Klassenfahrt in Haren an - wir konnten die Hefte direkt vor Ort überreichen. Schon am nächsten Tag kam die Rückmeldung: Wir dürfen stolz auf unser Projekt sein.



Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle auch an unseren Diözesanvorsitzenden Wolfgang Gehrs, der die E-Mail-Abwicklung der zahlreichen Anfragen übernimmt. Mit seiner Energie, Menschen anzusprechen und ins Gespräch zu kommen, hat er uns viele Türen geöffnet - auch in Politik und Verwaltung. Er ist sich zudem nie zu schade, gemeinsam mit mir stundenlang Pakete zu packen und die Drogen ABCs auf den Weg zu bringen. Gerade hinter der Kamera stecken viel Engagement und Arbeit, ohne diesen Einsatz wäre es nicht möglich gewesen, dass das Projekt so erfolgreich angenommen wird.

Ebenso geht ein großes Dankeschön an die jungen Menschen im Kreuzbund, die dieses Projekt mitgetragen haben. Es wurde sich Zeit genommen - sind zu Terminen mitgereist, haben sogar Urlaubstage geopfert, um uns zu vertreten und das Drogen ABC sichtbar zu machen. Diese Bereitschaft ist alles andere als selbstverständlich und zeigt, wie viel Herzblut und Gemeinschaft in diesem Projekt steckt.

All das macht deutlich: Das Drogen ABC ist mehr als ein Nachschlagewerk. Es ist ein Zeichen dafür, was junge Menschen im Kreuzbund gemeinsam bewegen können - für Betroffene, Angehörige und die ganze Gesellschaft.

Vielen Dank!

Jessica Schwegmann

Diözesanbeauftragte für junge Menschen

Fotos und Text: Jessica Schwegmann

Die tolle Knolle – ein Hofprojekt der Kreuzbund-Oldiegruppe

Wenn sich Samstagsvormittag auf dem Selbsthilfe-Hof „Mühljans Hof“ in Lathen unsere Weggefährten und Weggefährtinnen einfinden, dann ist sofort Leben in der Luft.

Nach dem gemeinsamen Frühstück geht es immer gut gelaunt an die Projekte. Was uns verbindet ist nicht nur das gemeinsame werkeln, das basteln oder alte Landmaschinen wieder zum Laufen zu bringen, sondern Gemeinschaft zu erleben. Vor allem das Miteinander: Weggefährtinnen und Weggefährten, ihre Kinder und Enkel, alle Generationen Hand in Hand stehen dabei im Vordergrund.



In diesem Jahr stand ein Projekt unter dem Motto „die tolle Knolle“. Schon im Frühjahr haben wir die alte Kartoffelsorte Belana auf einem vorbereiteten Acker gepflanzt. Für viele Kinder war es spannend, die kleinen Pflanzkartoffeln in die Erde zu legen, und für uns Erwachsene eine Reise zurück in die Kindheit, als solche Arbeiten noch selbstverständlich waren.



Über den Sommer hinweg hieß es dann: Unkraut jäten, hacken, pflegen. Gerade hier zeigte sich, wie wertvoll das gemeinsame Tun ist. Während wir zwischen den Reihen arbeiteten, blieb immer Zeit für gute Gespräche, für Lachen und für kleine Pausen in der Sonne. Es war nicht nur Arbeit, sondern ein Stück gelebte Gemeinschaft.

Als der Spätsommer kam, wartete der wohl schönste Teil: die Ernte. Mit vereinten Kräften wurden die Kartoffeln gerodet, gesammelt und in Körbe gefüllt. Kinderhände waren ebenso eifrig dabei wie erfahrene Hände der Älteren. Und wenn eine besonders große oder merkwürdig geformte Knolle auftauchte, war die Freude groß.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025



Zum Schluss folgte das Sortieren: sorgfältig wurden die Belana-Kartoffeln in handliche 12,5-Kilo-Säcke abgefüllt. Dabei wurde noch einmal deutlich, wie sehr das Projekt alle miteinander verbunden hat. Aus kleinen Pflanzkartoffeln ist nicht nur eine reiche Ernte gewachsen, sondern auch viele schöne Erinnerungen.



Was bleibt, ist mehr als ein voller Kartoffelsack: Es bleibt die Erfahrung, dass Gemeinschaft trägt, dass Arbeit Freude macht, wenn man sie miteinander teilt, und dass auch ein einfaches Projekt wie die „tolle Knolle“ zu etwas ganz Besonderem werden kann.

Wolfgang Gehrs

Fotos und Text: Wolfgang Gehrs

Bericht zum Seminar: Neue Süchte (im Alter)

Vom 12. bis 14. September 2025 kamen wir im Marstall Clemenswerth in Sögel zum Seminar „Neue Süchte“ zusammen. Schon beim Ankommen und ersten Austausch am Freitagabend war spürbar, dass uns ein intensives Wochenende bevorstand.

Am Samstagvormittag haben wir uns zunächst einen Überblick über die Vielfalt der Süchte verschafft. Dabei standen die klassischen Abhängigkeiten wie Alkohol, Medikamente oder illegale Drogen im Vordergrund. Besonders eindrücklich war die Auseinandersetzung mit den Gefahren des Mischkonsums: Alkohol und Medikamente können in Kombination zu Atemstillstand führen, aufputschende und beruhigende Substanzen belasten Herz und Kreislauf bis zum Kollaps. Wir sahen auch, wie riskant solche Kombinationen gerade im Alter sein können, da der Stoffwechsel empfindlicher reagiert.

Danach richteten wir den Blick auf die sogenannten „neuen Süchte“. Handysucht, Social Media, Gaming, Streaming, Binge-Watching und Online-Shopping wurden vorgestellt, die heute viele Menschen betreffen – und auch im höheren Lebensalter zunehmend sichtbar werden. Gerade Einsamkeit, Schlafprobleme, körperliche Einschränkungen oder eine veränderte Tagesstruktur können dazu führen, dass ältere Menschen anfälliger werden für diese Formen der Abhängigkeit.

In den Gesprächsrunden und im World-Café wurde deutlich, wie wichtig es ist, Betroffene nicht zu verurteilen, sondern ihnen mit Verständnis, Akzeptanz und auf Augenhöhe zu begegnen. Süchte – ob altbekannt oder neu – entstehen nicht aus Schwäche, sondern aus Belastungen und Lebensumständen. Prävention bedeutet deshalb, sowohl das Individuum als auch die Gesellschaft in den Blick zu nehmen: eigene Gewohnheiten reflektieren, soziale Kontakte stärken, aber auch Strukturen schaffen, die Teilhabe fördern und aufklären.



Gleichzeitig führte das Seminar auch zu Momenten der Selbstreflexion: Man spürte beim Nachdenken über Medienkonsum, Gewohnheiten oder Einsamkeit, dass die Themen nicht abstrakt sind, sondern uns selbst auch betreffen / betreffen können. Daraus entstanden intensive Gespräche miteinander, in denen persönliche Erfahrungen geteilt wurden – ehrlich, bewegend und stärkend zugleich.

Neben diesen intensiven Themen blieb auch Raum für Begegnung und Leichtigkeit. Hermann führte uns bei einem spätsommerlichen Spaziergang durch die Geschichte des Schloss Clemenswerth und öffnete damit eine andere Perspektive auf den Ort, an dem wir zusammenkamen. Am Abend ließen wir den Tag bei guten Gesprächen, einem leckeren Eis und einigen Runden Skip-Bo ausklingen – Momente, die Gemeinschaft schufen und Nähe entstehen ließen mit großartigen Weggefährten.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025



Das Seminar hat uns gezeigt: Sucht im Alter ist keine Randerscheinung. Sie verändert nur ihr Gesicht und tritt heute auch in neuen, oft unsichtbaren Formen auf. Gerade deshalb braucht es unsere Aufmerksamkeit, unser Hinschauen und eine sensible, menschliche Haltung im Umgang miteinander.

Jessica Schwegmann
Diözesanbeauftragte für junge Menschen

Fotos & Text: Jessica Schwegmann

Planwagenfahrt und Austauschtreffen der jungen Menschen

Am 05. Juli 2025 haben wir uns in Lathen zu unserem Austauschtreffen getroffen – und sind direkt mit einer gemütlichen Planwagenfahrt gestartet. Mit dem Trecker ging es entspannt durch die schöne Umgebung, dabei hatten wir reichlich Zeit zum Quatschen, Lachen und einfach mal den Alltag hinter uns zu lassen.



Ein wichtiger Stopp war die Unglücksstelle des Transrapid. Dort haben wir gemeinsam innegehalten und uns diesen besonderen Ort angeschaut. Wolfgang hat uns dabei einiges über die Hintergründe des Unfalls und der Teststrecke erzählt.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Wie angekündigt stellten Burki und Heinz-Werner uns ihre wissenschaftliche Arbeit zum Thema Angehörigenarbeit vor und begleiteten den Tag mit uns. Anschließend gingen wir in einen offenen Austausch, diskutierten, stellten Fragen und brachten auch unsere eigenen Erfahrungen ein.

Zum Abschluss wurde es dann noch einmal gemütlich: Gemeinsam haben wir den Tag beim Grillen ausklingen lassen. Unser Diözesanvorsitzender Wolfgang hat es sich nicht nehmen lassen und höchstpersönlich die Grillzange geschwungen und uns mit Würstchen und Fleisch versorgt. (Wir sagen mal so: Wer einen Grillmeister sucht, kann sich vertrauensvoll an Wolfgang wenden 😊). Danke 😊



Alles in allem war es ein gelungener Tag voller Gemeinschaft, Austausch und guter Laune.

Jessica Schwegmann

Diözesanbeauftragte für junge Menschen

Fotos und Text: Jessica Schwegmann

„Was trage ich noch mit mir rum?“ - Ein Rucksackseminar für junge Menschen im Kreuzbund

Wir haben uns vom 19. bis 21. September 2025 in der Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth in Sögel getroffen, um gemeinsam auf unsere Rucksäcke des Lebens zu schauen - auf all das, was wir mit uns herumtragen, was uns schwer macht, aber auch auf das, was uns stärkt. Jede und jeder von uns trägt Verletzungen, unausgesprochene Gedanken, Schuldgefühle oder Erwartungen mit sich. An diesem Wochenende haben wir uns in einem geschützten Rahmen die Zeit genommen, genauer hinzuschauen: Was gehört wirklich zu uns? Was wollen wir behalten - und was dürfen wir auch einmal loslassen?

Ein Schwerpunkt war das Arbeiten mit verschiedenen Persönlichkeitsstilen. Wir haben uns angeschaut, wie sich z. B. narzisstische, vermeidend-selbstunsichere, dependente, paranoide, schizoide oder histrionische Anteile in unserem Denken und Handeln zeigen können. Dabei haben wir über Selbstbilder, typische Kompensationen und auch die Kosten dieser Muster gesprochen. Das half uns, unser eigenes Verhalten und das unserer Mitmenschen besser zu verstehen - und mehr Mitgefühl mit uns selbst zu entwickeln. Und ganz augenzwinkernd bleibt uns wahrscheinlich der dependente Typ am meisten im Gedächtnis - ein Pärchen, beide im Partnerlook mit den gleichen Jack-Wolfskin-Jacken. Ein Bild, das wir so schnell nicht vergessen werden.

Ein weiteres wichtiges Modell war das Johari-Fenster. Es verdeutlichte uns, dass es Bereiche gibt, die uns selbst bewusst sind und die andere von uns wahrnehmen - aber auch blinde Flecken oder verborgene Seiten, die wir vielleicht noch nicht so kennen. Das Modell hat uns geholfen, offener und ehrlicher miteinander zu sein und Feedback als Geschenk zu sehen.

Besonders bewegend war am Samstagvormittag der „Heiße Stuhl“. Einer von uns setzte sich in die Mitte, durfte nur zuhören, während die anderen sagten, wie sie ihn sehen. Für alle war das ein sehr intensiver Moment - voller Offenheit, Nähe und Ehrlichkeit. Es hat uns gezeigt, wie wertvoll es ist, einander wirklich wahrzunehmen und gesehen zu werden.



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

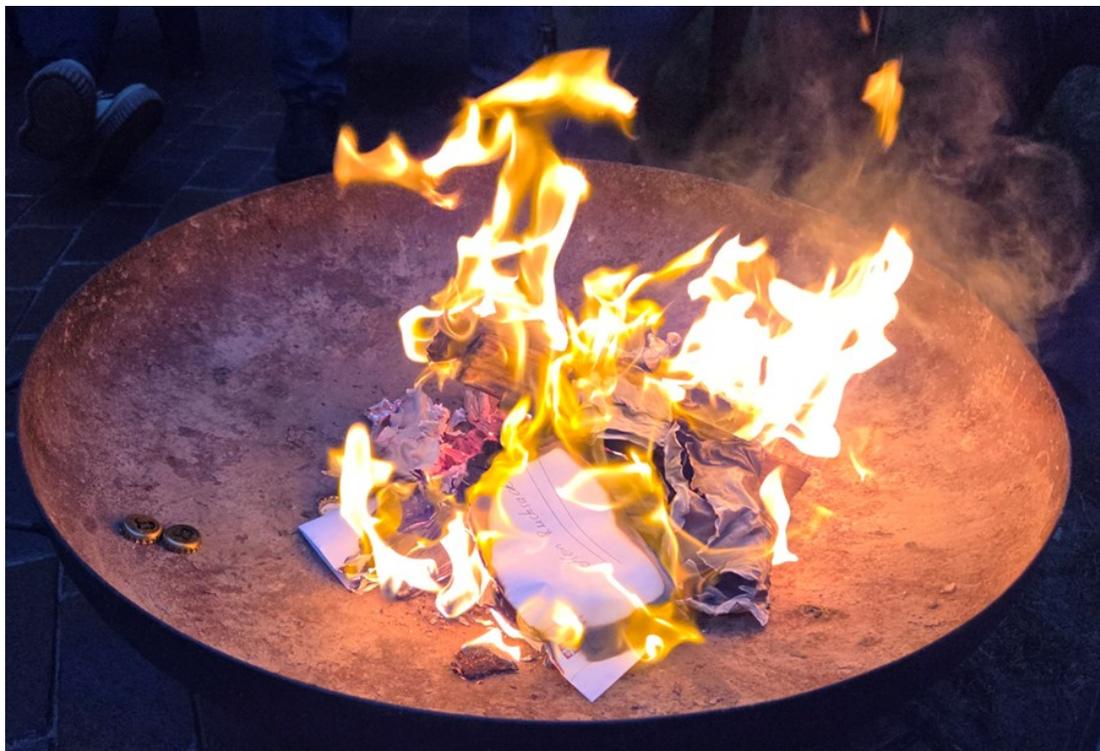
Darüber hinaus haben wir im Rahmen eines World Cafés an verschiedenen Stationen zentrale Fragen bearbeitet: Welche Belastungen kennen wir? Wem gehören die Pakete im Rucksack? Woran erkenne ich, dass mein Rucksack voll ist? - Diese Runden haben uns geholfen, eigene Muster bewusster wahrzunehmen und uns gegenseitig wichtige Impulse zu geben.



Neben den Gesprächen und Reflexionen hat uns Ulrich auch Methoden gezeigt, wie wir im Alltag besser mit schwierigen Situationen umgehen können. Besonders eindrücklich war die Übung, uns in Gedanken an einen inneren sicheren Ort zu begeben - einen Platz, an dem wir uns geborgen fühlen und Kraft tanken können. Diese Vorstellung soll uns helfen, auch in belastenden Momenten Ruhe und Stabilität zu finden.

Neben den inhaltlichen Einheiten hatten wir viel Zeit füreinander. Spaziergänge im Schlosspark - mal alleine, mal gemeinsam - gaben uns Ruhe, Kraft und die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen. Abends am Feuer konnten wir in entspannter Atmosphäre zusammensitzen, reden, lachen und einfach Gemeinschaft spüren. Besonders berührend war das Ritual, unsere aufgeschriebenen Belastungen dem Feuer zu übergeben. Es war ein starkes Symbol des Loslassens, das uns allen viel bedeutet hat.





Wir sind sehr dankbar, dass Ulrich Theisling das Seminar geleitet hat. Mit seiner Erfahrung, seiner Ruhe und seiner offenen Art hat er uns durch die Tage begleitet und dafür gesorgt, dass wir uns gut aufgehoben fühlten.

Am Ende waren wir uns alle einig: Ein zweiter Teil dieses Seminars muss unbedingt folgen!

Jessica Schwegmann

Diözesanbeauftragte für junge Menschen im Kreuzbund

Text und Fotos: Jessica Schwegmann

Seniorensseminar 2025



in der LVHS Kloster Oesede

Freundschaft, ein großes Thema. Als wir mit unserem Seminar starteten, war uns vielleicht noch nicht bewusst was für ein umfangreiches Thema, auf uns zukam. Nach unserer ersten Austauschrunde begannen wir unser Seminar mit der Vorstellung jedes einzelnen Teilnehmers und jeder Teilnehmerin zum Thema Freundschaft. Was ist mein persönliches Erinnerungsstück, was mich damit verbindet? Es gab viele unterschiedliche Aussagen, die uns mit Freundschaft verbinden und es wurde daher ein sehr interessanter Einstieg in unser Seminar. In Kleingruppen erarbeiteten wir viele Aussagen zum Thema.

Was ist Freundschaft?

Wie viele Freunde braucht ein Mensch?

Was bedeutet Freundschaft für mich?

Was sind Merkmale einer Freundschaft?

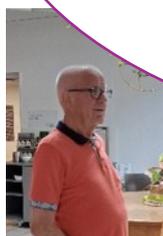
Eine gelingende Freundschaft ist kein „Hexenwerk“. Freundschaft benötigt Pflege, Ehrlichkeit und Zuneigung. Wir haben viele Punkte zusammengetragen, die für uns Freundschaft ausmachen. Freunde sind nicht immer fürs Leben – können es mit etwas Arbeit aber sein.

NEWSLETTER



Zusammenhalt, Verschwiegenheit, Offenheit
Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Geborgenheit,
Freundschaft ist auch Liebe
jederzeit hilfsbereit,
füreinander da sein in guten
und in schlechten Zeiten,
Respekt voreinander haben, Wohlgefühl,
Kreuzbund - Kameradschaft - Freundschaft

Vertrauen



Fotos: M.H.

Einige der vielen Begriffe, die wir erarbeitet haben, sind hier aufgeführt und vermitteln einen kleinen Eindruck.

Freunde fürs Leben war dann das Thema eines Filmes, den wir am Abend des 2. Tages gesehen haben. Wer das SWR Nachtcafé noch in Erinnerung hat, hat den Beitrag vielleicht schon gesehen. In dem Beitrag haben sich Personen vorgestellt, die zu Beziehung und Freundschaft erzählt haben.

Ein weiterer Bauteil des Seminares war: Vertrauen

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Vertrauen aufbauen und Beziehung stärken ist ein Prozess. Es erfordert Geduld nach einer Enttäuschung erneut Vertrauen entgegenzubringen und es braucht Wertschätzung & Offenheit um das Vertrauen von anderen zu verdienen. Zu diesem Begriff gibt es sehr viele weitere Gedanken und wir haben darüber gesprochen wie wir mit Vertrauen, Beziehung und Wertschätzung umgehen, damit Freundschaft aufgebaut und erhalten werden kann.

Ich könnte noch vieles zu diesem schönen Seminar berichten, aber das Wesentliche steht hier und die vielen Gespräche nebenbei haben zu einer Wohlfühlatmosphäre beigetragen.

Im nächsten Jahr wird das Seniorenseminar im August stattfinden. Die LVHS-Kloster Oesede ist ein guter Tagungsort. Die Unterbringung und Versorgung ist gut und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich wohlfühlt.

Ich bedanke mich herzlich bei unserem Referenten, Hans Jürgen Boder, der uns begleitet und unterstützt hat.

Wolfgang Heermann

Beauftragter für Seniorenarbeit im DV Osnabrück

Hinter den Kulissen im Theater Osnabrück – eine beeindruckende Führung für die Kreuzbund-Arbeitsgemeinschaft Osnabrück-Stadt

Am Samstag, den 14. Juni 2025, unternahmen neun Mitglieder unserer Kreuzbund-Arbeitsgemeinschaft Osnabrück Stadt eine spannende Besichtigung:

Es ging hinter die Kulissen des Theaters Osnabrück.

Die Führung begann um 11:00 Uhr. Pünktlich wurden wir im Theater von Frau Ludewig vom Marketing und Kundenmanagement des Theaters Osnabrück in Empfang genommen. Mit ihr tauchten wir direkt für gut zwei Stunden in eine faszinierende Welt ein, die man als Zuschauer sonst nie zu Gesicht bekommt. Nach einem kurzen Rundgang im Foyer ging es dorthin, wo sonst nur Schauspieler, Techniker und Mitarbeiter unterwegs sind: auf und hinter die Bühne, die Werkstätten, in die Probenräume, in die Maske und sogar in die Kostümabteilung. In diesen Räumen mit den vielen Perücken und dem gigantische Kleid-erfundus hätten wir gerne etwas länger verweilt und das ein oder andere Stück mal anprobiert. Aber das war leider nicht gestattet. Verständlicherweise.



Wir staunten, wie viel handwerkliches Geschick, Kreativität und Organisation nötig sind, damit sich abends der Vorhang hebt. Besonders spannend war der Einblick in die technischen Abläufe auf und hinter der Bühne – mit all den verborgenen Seilzügen, Lichtern und Kulissen, die aus dem Zuschauerraum unsichtbar bleiben. Wir konnten erleben, wie viel Vorbereitung und Teamarbeit notwendig ist, damit eine Aufführung reibungslos gelingt.

Auch die historischen Aspekte des Gebäudes sowie die Bedeutung des Theaters für das kulturelle Leben in Osnabrück wurden anschaulich vermittelt. So wurde schnell deutlich, dass das Theater nicht nur ein Ort der Unterhaltung, sondern auch ein wichtiges Stück gelebter Kultur ist.

Das Theater Osnabrück (ursprünglich Stadt-Theater) ist ein städtisches Fünf-Sparten-Theater in Osnabrück. Es besteht aus einer Hauptspielstätte, dem Jugendstil-Theater mit 585 Plätzen und zusätzlich 42 Plätzen in den Orchesterreihen am Domhof, welche wir besichtigten. Zudem aus dem emma-theater in der Weststadt, einem Studio-Theater, mit 105 Plätzen. Neben den Sparten Musiktheater, Schauspiel, Tanz und Konzert bieten die Städtischen Bühnen auch Theater für Kinder und Jugendliche.

Gegen 13 Uhr endete die Führung. Doch damit war der Tag noch nicht vorbei, denn anschließend trafen wir uns am Kreuzbundheim zum Grillen und gemeinsamen Austausch. In gemütlicher Runde bei wunderbarem Sonnenschein ließen wir die Eindrücke der Führung Revue passieren, genossen das leckere Essen und hatten Gelegenheit zu vielen guten Gesprächen.

Alle waren sich einig: Dieser Ausflug war nicht nur informativ, sondern auch inspirierend. Mit vielen neuen Eindrücken und einem gestärkten Bewusstsein für die Arbeit hinter den Kulissen gingen wir zurück in unseren Alltag – und vielleicht auch mit dem Vorsatz, bald einmal wieder als Zuschauer ins Theater Osnabrück zu gehen.

Alles in allem war es ein rundum gelungener Tag, der uns sowohl spannende Einblicke als auch gesellige Stunden unter Weggefährtinnen und Weggefährten schenkte.

Zum Schluss möchten wir uns herzlich beim Theater Osnabrück für die spannende Führung bedanken – ebenso gilt ein großes Dankeschön den organisierenden Personen, die diesen besonderen Tag mit Idee und Tatkraft möglich gemacht haben.

Ein herzliches Willkommen in Westerstede!

Vom 13. bis 19. Juni 2025 fand unser Familienwochenende in der charmanten Ammerland-Stadt Westerstede statt. Es war das erste Familienwochenende seit langer Zeit, und umso größer war die Freude, endlich wieder so viele vertraute, aber auch neue Gesichter an einem Ort zu sehen.

Die Begrüßung war herzlich, Umarmungen und strahlende Gesichter wohin man blickte - alle freuten sich auf das gemeinsame Wochenende.



Die herzliche Stimmung und die wunderschöne Umgebung machten das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während des gesamten Wochenendes stand uns Ingrid Hermes als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Mit offenem Ohr, viel Feingefühl und Erfahrung war sie für viele Gespräche da - ein großer Gewinn für das Miteinander während dieser Tage.

Unsere Unterkunft war ein echter Glücksgriff - ein geräumiges Haus mit viel Platz für Jung und Alt. Die Zimmer waren richtig großartig eingerichtet - gemütlich, liebevoll gestaltet und perfekt für unsere Bedürfnisse. vor allem die Kinder waren begeistert und wollten am liebsten gar nicht mehr aus ihren Zimmern raus!

Der Freitagabend begann mit einem gemeinsamen Abendessen, das den offiziellen Start des Wochenendes markierte. Dabei wurde es direkt lustig und lebendig: Jede*r erhielt eine geheime Mission, die es unbemerkt zu erfüllen galt - zum Beispiel „klettere unter den Tisch“, „tue so, als hättest du eine Fernbedienung in der Hand“ oder „frage jemanden nach der Uhrzeit“.

Die Aufgaben sorgten für viele Lacher und eine entspannte, lockere Atmosphäre. Im Anschluss stellten sich alle vor, erhielten Namensschilder - und ganz besonders: jede*r bekam ein VIP-Armband.

Denn das Motto des Wochenendes lautete:

„VIP - das bist du. Das sind wir. Nur gemeinsam gibt's das hier.“

Ein Satz, der für die nächsten Tage spürbar wurde.

Der perfekte Ausklang für einen rundum gelungenen Tag.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Zusätzlich wurde eine WhatsApp-Gruppe erstellt, in der sich alle austauschen und vor allem ihre Fotos teilen konnten - so konnten bereits während des Wochenendes schöne Erinnerungen gesammelt und festgehalten werden.

Der Abend klang draußen aus, mit schönen Gesprächen, spielenden Kindern und einer ruhigen, vertrauten Stimmung - ein gelungener Auftakt für eine besondere gemeinsame Zeit.

Jeder Tag war mit besonderen Momenten gefüllt:

Samstag:

Nach einem gemütlichen Frühstück startete der Tag mit einer herzlichen Gesprächsrunde, bei der sich alle gemeinsam einstimmten.

Es wurden mit viel Vorfreude die Teams für die Turniere gebildet – unter anderem für Fußball, Tischtennis und Bogenschießen.

Die Turniere waren perfekt ob am Ball am Bogen am Stift oder beim Anfeuern alle waren mit Begeisterung dabei. Es wurde viel gelacht, gescherzt und gekämpft- die Freude auf die sportlichen Herausforderungen war deutlich zu spüren.

Zur Mittagszeit - es wurde sehr heiß und es musste umgedacht werden, also packten wir unsere Badesachen und machten uns gemeinsam auf ins Freibad, das direkt auf dem Gelände des Sporthotels lag. dort wurde geplansch, getaucht, gelacht - ein echtes Highlight, bei dem nicht nur die Kinder strahlten.



Wieder zurück nutzten viele voller Energie die vielfältigen sportlichen Angebote, andere ließen sich zu kreativen Minispielen inspirieren.

Überall auf dem Gelände entstanden kleine Spielstationen - Wortsuchspiele auf Bällen, Flaschenkegeln, Fantasiaufgaben - es war, als hätte sich ein großer, bunter Spielplatz entfaltet, den wir alle gemeinsam erschaffen hatten. Als besondere Überraschung

brachten Mitarbeitende des Hauses ein großes Tablett mit verschiedenen frisch geschnittenen Melonenarten - eine liebevolle Geste, die für Begeisterung sorgte und wunderbar erfrischte.

Am Abend versammelten wir uns zum gemeinsamen Grillen im Garten.

Der Duft von Gegrilltem, das liebevoll angerichtete Buffet und viele lachende Stimmen sorgten für eine warme, familiäre Atmosphäre.

Gespräche entstanden überall - an den Tischen, im Gras, im Stehen, im Vorbeigehen.

Die Kinder spielten noch immer voller Energie, während die Erwachsenen sich bei kühlem Getränk entspannten.



Sogar die Kleinsten durften an diesem Abend lange aufbleiben - mit strahlenden Augen und dem Gefühl:

Hier darf ich einfach ich selbst sein.

Sonntag:

Der Tag begann mit einem großartigen Frühstück, bei dem es eine kleine Besonderheit gab: Die Kinder gingen selbstständig, holten sich ganz allein oder mit Hilfe eines anderen Kindes ihr Frühstück und setzten sich gemeinsam an einen Tisch - ganz ohne Eltern.

Es war ein schöner und stolzer Moment für die Kleinen - und ein rührender für die Großen.

Im Anschluss fand eine Siegerehrung statt, die mit liebevoll formulierten Sätzen und persönlichen Worten für die Kinder begann.

Da es schwierig war, bei den vielen Disziplinen einen eindeutigen Sieger zu küren, entschieden wir uns für etwas ganz Besonderes:

Jedes Kind bekam seine ganz persönlichen Stärken aufgezeigt, und alle erhielten eine Medaille als Anerkennung für ihren Mut, ihre Energie und ihren Teamgeist.

Es war ein emotionaler, wertvoller Moment voller Applaus und strahlender Gesichter.

Dann war es so weit:

Das letzte gemeinsame Mittagessen stand an - und allen fiel es schwer, sich nach diesem wunderschönen Wochenende voneinander und auch von diesem besonderen Ort zu verabschieden.

Zurück blieben leuchtende Augen, volle Herzen und ganz viele neue Erinnerungen. Einfach rundum gelungen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen - mit allen, die dabei waren, und mit allen, die im nächsten Jahr dazu kommen.

Danke Miriam für das perfekte Wochenende!

Britta Willenborg
Beauftragte Familie im System

Text und Fotos: Britta Willenborg

„Galgen, Gräber & Ganoven“ die Kreuzbund Gruppe Osnabrück 8 DjMiK besuchte die Stadtführung der etwas gruseligen Art in Osnabrück

Ein Stück spannender Stadtgeschichte erlebte unsere Gruppe am 15.05.2025 bei der besonderen Führung „Galgen, Gräber und Ganoven“ in Osnabrück. Abseits der üblichen Stadtrundgänge führte uns der Weg an Orte, die dunkle Kapitel der Vergangenheit beleuchten: Galgenhügel, Gräber, Richtstätten und Kerker.

Unser Stadtführer, der für die Führung extra in die Gewandung eines Totengräbers „geschlüpft“ war erwartete uns an Osnabrücks ältestem Friedhof aus dem Jahr 1808, dem Hasefriedhof. Dieser ehemalige, unter Denkmalschutz stehende Friedhof befindet sich in unmittelbarer Nähe zur Kreuzbund Geschäftsstelle an der Bramscher Straße in Osnabrück. Keinem von uns war zuvor die historische Bedeutung dieses Friedhofs bewusst, an dem wir nahezu wöchentlich auf dem Weg zu unserer Selbsthilfe-Gruppenstunde vorbeifahren.

Mit einem Spaten, dem klassischen Arbeitswerkzeug eines Totengräbers ausgestattet, verstand es der Stadtführer hervorragend, uns mit lebendigen Erzählungen in die Welt des Mittelalters und der frühen Neuzeit mitzunehmen. Wir erfuhren, wo in Osnabrück einst Galgen standen und welche Verbrechen dort geahndet wurden. Eindrucksvoll wurde geschildert, wie streng Recht und Ordnung damals durchgesetzt wurden – vom einfachen Diebstahl bis hin zu schwereren Delikten. Dabei spielten die Richtstätten ebenso eine Rolle wie die Spuren alter Gefängnisse.



Während der zweistündigen abendlichen Grusel-Tour haben wir zudem den historischen Gertrudenberg, wo sich heute das AMEOS Klinikum Osnabrück befindet, erkundet, und etwas über die unterirdischen Höhlen dort erfahren.

Besonders eindrücklich waren die Geschichten rund um den Beruf der sogenannten „Totengräber“. Auch über das Leben der einfachen Bevölkerung erfuhren wir viel: wie schwer es war, im Alltag nicht in Konflikt mit den strengen Gesetzen zu geraten und wie sich das Verhältnis zwischen Rechtsprechung, Kirche und Stadt entwickelte. Wir gelangten zu Schauplätzen einiger dunkler Verbrechen und erfuhren über historische Fälle, die sich einst wahrhaftig in der Hasestadt zugetragen haben. Von Gaunern und Dieben bis hin zu Mördern und Schwerverbrechern.

Es waren sehr ernste Themen, jedoch blieb immer auch Raum für kuriose Anekdoten. Die Mischung aus historischem Wissen, packenden Geschichten und spannenden Schauplätzen machte die Führung zu einem besonderen Erlebnis, das uns lange im Gedächtnis bleiben wird.

Am Ende waren wir uns einig: Diese Führung eröffnete einen ganz neuen Blick auf Osnabrück. Statt nur prachtvolle Bauten oder bekannte Plätze zu sehen, tauchten wir tief in die verborgene, oft unbeachtete Seite der Stadt ein.

Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle unserem Stadtführer (Totengräber) sowie allen organisierenden Personen.

Bericht über das Kreuzbund-Seminar „Krankenhausbesuchsdienste“

09.–11. Mai 2025 in der HÖB Papenburg



Bereits zum dritten Mal trafen wir uns zu einem Seminar rund um den **Krankenhausbesuchsdienst**.

Was 2023 im Antoniushaus in Vechta mit einem **Basisseminar** begann, fand 2024 – ebenfalls in Vechta – eine erste **Vertiefung**. In diesem Jahr, vom 09. bis 11. Mai 2025, führte uns der Weg nun in die **Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) nach Papenburg**, wo ausgewählte Themen erneut aufgegriffen und vertieft wurden.

Zum Einstieg ins Seminar haben wir uns gemeinsam die **Dokumentation von Eckart von Hirschhausen „Die Macht des Alkohols“** angesehen.

Der Film bot viele Denkanstöße und regte sofort zu Gesprächen über die gesellschaftliche Rolle von Alkohol, die eigene Betroffenheit und die Herausforderungen an, die suchtkranke Menschen in Kliniken mitbringen. So entstand direkt eine offene und nachdenkliche Atmosphäre, die das gesamte Wochenende prägte.

Im Laufe der Seminartage haben wir Fragen und Anregungen vom letzten Seminar des Krankenhausbesuchsdienstes beleuchtet u.a.:

- **Welche Erwartungen haben suchtkranke Menschen in den Kliniken an uns?**
- **Was sollte jeder Weggefährte mitbringen, um für den Besuchsdienst in einer Entgiftungsstation geeignet zu sein?**
- **Welche Motivation sollte uns leiten, diesen Dienst zu übernehmen?**

Die Diskussionen machten deutlich: Menschen in einer Entgiftungssituation wünschen sich vor allem **Zuwendung, echtes Zuhören und Hoffnung**. Nicht nur Ratschläge oder Belehrungen stehen im Vordergrund, sondern einfühlsames **Dasein** und die Bereitschaft, die eigene Erfahrung zu teilen.



Ebenso wichtig ist, was jeder Einzelne mitbringen sollte: **Stabilität, Geduld, Empathie und die Fähigkeit, eigene Grenzen zu respektieren**.

Die Motivation sollte aus Dankbarkeit und Mitgefühl entstehen - und nicht aus dem Wunsch nach Anerkennung. Besuchsdienst bedeutet, ein Stück eigenen Weges weiterzugeben und anderen Mut zu machen.

Neben den inhaltlichen Impulsen war das Miteinander in der Gruppe ein großer Gewinn. In Gesprächen, beim gemeinsamen Essen und in den Pausen entstand eine vertraute und wertschätzende Atmosphäre. So war das Seminar nicht nur eine fachliche Vertiefung, sondern auch eine persönliche Stärkung.

Am Ende waren sich alle einig: Diese Seminarreihe hat uns Schritt für Schritt nähergebracht an das, was den Krankenhausbesuchsdienst so wertvoll macht - **Menschen Hoffnung schenken, wo sie gerade besonders gebraucht wird**.

Wolfgang Gehrs

Fotos und Text: Wolfgang Gehrs

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

04/25

07. Oktober 2025

Generation 55+ Bildungsfahrt Würzburg 02. – 05. Juli 2026

Würzburg

TAG 1. 02. – 05.07.2026 Anreise und Stadtführung Würzburg

Das Hotel Premier Inn liegt mitten im Zentrum von Würzburg. Mit seinen 17 Etagen liegt das Hotel nicht nur ideal in der wunderschönen Altstadt – viele der gemütlichen Zimmer bieten auch einen fantastischen Blick über Würzburg. Obwohl das Hotel beeindruckende 58 Meter erreicht, ist es nicht einmal das höchste Gebäude der Altstadt.

Im Jahr 704 wurde Würzburg erstmals als Befestigungsanlage urkundlich erwähnt. Bereits im Mittelalter war die Stadt ein bedeutendes wirtschaftliches, geistliches und hoheitliches Zentrum. Der Kirchturm der nahegelegenen Marienkapelle ist mit 73 m ein zentraler Punkt der Stadt. Er ist nur eines der vielen Highlights in der Würzburger Altstadt von großartiger Architektur und kulturellen Sehenswürdigkeiten bis hin zu gemütlichen Cafés, traditionellen Weinstuben und fränkischen Restaurants mit regionalem Flair bietet Würzburg viel. Kunstliebhaber können im Museum im Kulturspeicher vorbeischaun und eine einzigartige Mischung zeitgenössischer und moderner Werke bewundern oder das Mainfränkische Museum auf der Festung Marienberg erkunden, das beeindruckende Sammlungen beherbergt, darunter Skulpturen von Tilman Riemenschneider.



Nachmittags starten wir direkt vom Hotel zu einer geführten Stadtführung zu Fuß durch die historische Altstadt.



Abends genießen wir ein gemeinsames Abendessen in einem gemütlichen Gasthaus in der Nähe des Hotels, wo regionale Spezialitäten serviert werden.

Busfahrt im 5***** Reisebus



18.07.2025 | Premier Inn eröffnet in Würzburg



Generation 55+ Bildungsfahrt Würzburg 02. – 05. Juli 2026

TAG 2. 3. Juli 2026

**Gesundheit, Natur, Weinanbau und seine Geschichte,
Fahrt entlang der südlichen Weinschleife.**

Die Mainschleife war bereits seit dem Frühmittelalter bekannt für den Anbau von Weinreben. Mit ihrem speziellen Kleinklima bzw. den Steillagen, waren die Orte an der Mainschleife begehrte Zentren für den Anbau von Weinreben.

**Wir erkunden die Städte Iphofen, Wertheim und
Lohr,**

Am Ufer des Mains inmitten herrlicher Spessartwälder liegt die wunderschöne Fachwerkstadt Lohr. Lohr ist wahrscheinlich seit dem 8. Jahrhundert besiedelt. Die Stadt kann auf eine über 300-jährige Industriegeschichte zurückblicken. Die Gründung der kurmainzischen Spiegelmanufaktur im Herbst 1704 brachte für damalige Verhältnisse eine Großinvestition in die Stadt. Die Manufaktur machte in ihrer Blütezeit mit den prunkvollen „Lohrer Spiegeln“ sogar Venedig Konkurrenz und Lohr in aller Welt bekannt. In Lohr haben wir die Möglichkeit zum Besuch des Spessart-Museum im Lohrer Schloss. Das Spessartmuseum präsentiert auf mehr als 2000 qm Spannendes und Glanzvolles rund um das Thema "Mensch und Wald".

Das **Schloss** ist fußläufig, 200 m, von der Stadtmitte erreichbar.

Steillagenweinanbau in Franken auf Muschelkalkböden an den monumentalen, kargen Felsen entlang des Mains. Die ältesten Nachweise auf Weinbau in Franken stammen aus dem 8. Jahrhundert. Der Sage nach beginnt der geregelte Weinbau mit der Gründung der Benediktinerinnenklöster in Kleinochsenfurt und Kitzingen (Ältester Klosterkeller in Kitzingen).

Ihre größte Ausbreitung erreichten die fränkischen Rebflächen im 12. bis 16. Jahrhundert und waren damit zu dieser Zeit das größte zusammenhängende Anbaugebiet Europas. Für den erfolgreichen Rebenanbau sind neben einer guten Sortenwahl die geeigneten Standortbedingungen entscheidend. Dabei sind Licht und Wärme die die bedeutendsten Kriterien neben einer ausreichenden Wasserversorgung.

Der Rebenanbau ist eine der ältesten Spezialkulturen. Wir besuchen das Weingut Leininger und erfahren Wissenswertes über den Weinanbau. Der Fokus liegt auf dem Erhalt und der Pflege der Steil- und Steilst Lagen, die mehr als die Hälfte der Fläche des Weingutes Leininger ausmachen. Viele der Reben wachsen schon über 40 Jahre auf den Muschelkalkböden an den monumentalen, kargen Felsen entlang des Mains. Uns erwartet eine **alkoholfreie** Weinprobe.

Das **Abendessen** genießen wir im Anschluss daran.



Lohr



Eintritt 3,- €, als Gruppe 2,-€ (Eigenleistung)

Weinreben



Steillage



Generation 55+ Bildungsfahrt Würzburg 02. – 05. Juli 2026

3. Tag: 4. Juli 2026,

Tradition und Kulturlandschaft

Wir besuchen die Städte: Marktbreit, Ochsenfurt, Kitzingen und Volkach,

Im **Mittelalter** ist Frankens Schicksal eng verknüpft mit der Geschichte des Hauses Hohenzollern, zugleich steht diese Epoche für die Blütezeit der mächtigen freien Reichsstädte. Im Lauf der Geschichte prägen Glaube und Kirche die fränkischen Gebiete im Konfessionellen Zeitalter, dadurch wird die Region Brennpunkt für Reformation und Revolution, ehe in der Neuzeit Frankens wirtschaftlicher Aufschwung durch die industrielle Revolution erfolgt.

Urban, mediterran und doch ganz fränkisch, das ist **Kitzingen**, eine der ältesten Städte Unterfrankens. Mitten durch die Stadt fließt beschaulich der Main, sein beidseitig unverbautes Ufer und der Panoramablick auf die Stadtsilhouette sind besondere Stadt-Highlights. Fachwerkhäuser, das Renaissance-Rathaus, die „Alte Mainbrücke“, die berühmte Kreuzkapelle von Balthasar Neumann und die zahlreichen Türme, darunter der Falterturm mit seiner schiefen Haube – das Wahrzeichen der Stadt - prägen das Stadtbild.

Ein Spaziergang durch die verwinkelten Gässchen der historischen Innenstadt erlauben einen kurzen Blick auf die vielfältige Geschichte von Kitzingen. Gegründet wurde das Kloster „Chitzinga Monasterium“ 745 durch Hadeloga und dem ersten Abt von Fulda, Sturmius. Der Sage nach, war Hadeloga eine Tochter des karolingischen Hausmeiers Karl Martell.

Die Mainschleife bei **Volkach** ist die größte Flussmäander-Landschaft in Bayern. Durch Einschneiden des Flusslaufs mit Beginn vor etwa 3 bis 7 Millionen Jahren entstand ein System aus Prall- und Gleithängen am Flussufer mit einem für den Weinbau äußerst günstigen Mikroklima.

Die **Wallfahrtskirche Maria im Weingarten** ist Innenstadtnah fußläufig erreichbar.

Wichtigste Sehenswürdigkeit ist die von Tilman Riemenschneider 1521 - 1524 geschaffene "Madonna im Rosenkranz", eines der wichtigsten Holzbildwerke des Künstlers.

Mainschiffahrt. In Volkach startet die Tour oberhalb der Neuen Mainbrücke, von wo aus man einen herrlichen Blick auf die Wallfahrtskirche „Maria im Weingarten“ hat.

Anschließend erwartet uns ein kulinarisches Highlight. In einem traditionellen Gasthof können wir ein fränkisches Schäufele genießen und natürlich auch Anderes.

Am Abend kehren wir nach Würzburg zurück.

Kitzingen



Marktplatz Volkach



Wallfahrtskirche Maria im Weingarten



Schiffahrt - Mainschleife



Generation 55+ Bildungsfahrt Würzburg 02. – 05. Juli 2026

**4. Tag: 5. Juli 2026,
Geschichte und Politik
Residenz Würzburg**

UNESCO-Welterbe in Würzburg erleben

Bevor wir die Heimreise antreten, besuchen wir am Morgen die weltberühmte Würzburger Residenz mit ihrem prunkvollen Treppenhaus, den kunstvollen Sälen und den prachtvollen Gärten. Einst war der prächtige Palast Sitz der mächtigen Fürstbischöfe der Familie Schönborn. Die ehemalige fürstbischöfliche Residenz ist seit 1803 im Besitz des bayerischen Staates. "Zwischen 1740 und 1770 ausgestattet und zwischen 1765 und 1780 mit prachtvollen Gärten versehen, wird die Würzburger Residenz als das einheitlichste und außergewöhnlichste aller Barockschlösser betrachtet und veranschaulicht einen der strahlenden Fürstenhöfe Europas.



Treppenhaus der Würzburger Residenz mit dem Deckenfries, gemalt von 1752 bis 1753 von **Giovanni Battista Tiepolo** aus Venedig, dem berühmtesten Freskenmaler seiner Zeit, sowie dessen Söhnen - insbesondere Giovanni Domenico Tiepolo - und weiteren Helfern.

Danach fahren wir zum **Mittagessen** und treten die **Heimreise** an.



**Anmeldungen nimmt die
Geschäftsstelle entgegen.**

Würzburg



Residenz



Deckenfresko Kaisersaal



**"Der Sonnengott Apoll führt Beatrix von Burgund dem
Genius Imperii zu"**

Ausschnitt aus dem zentralen Deckenfresko im
Kaisersaal von Giovanni Battista Tiepolo

Ansprechpartner:

Wolfgang Heermann

mobil: 01515 8895500

Ausschreibung Bildungsfahrt Generation 55 Plus nach Würzburg 02.- 05.07.2026

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e.V. plant eine Fahrt in Frankenland nach Würzburg.

Im Hotel **Premier Inn** sind Zimmer für den oben genannten Zeitraum reserviert.

Kreuzbundmitglieder zahlen einen Teilnehmerbeitrag von 300,- €,
Nichtmitglieder zahlen 450,- € jeweils im Doppelzimmer.
Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 100,-€.

Im Teilnehmerbeitrag sind die An- und Abreise im modernen Reisebus, 3 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) sowie die im Programm aufgeführten Leistungen enthalten.
Abfahrt und Möglichkeiten zum Zustieg werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Der Programmablauf ist auf den folgenden Seiten ausführlich dargestellt.

Die **schriftliche und verbindliche Anmeldung** mit den vollständigen Angaben ist bis zum 31.03.2026 an die Geschäftsstelle Osnabrück zu senden. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen entscheidet der Eingang der schriftlichen Anmeldung. Nach der Anmeldefrist wird eine Rechnung gestellt, die innerhalb der angegebenen Frist gezahlt werden muss.

Mit freundlichen Grüßen



Miriam Müssen
Geschäftsführung



Wolfgang Heermann
Beauftragter für Senioren 55 Plus im DV Osnabrück

Bestellung Taschenkalender 2026

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 2026 mit Kreuzbund-Aufdruck

zum Preis von 2,00 € pro Stück.

Ort / Datum

Unterschrift