

Newsletter 01/2025



DEINE STIMME IST
WICHTIG.
GEHE WÄHLEN!

Monika Tebbel für 50 Jahre Kreuzbund geehrt

10 Jahre EY-Team

Die neue Info Card ist da!

Einladung zum Kegelturnier



NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

01/25

20. Februar 2025

Liebe Weggefährten, liebe Freundinnen und Freunde des Kreuzbundes, zum Start in das neue Jahr 2025 sende ich Euch allen herzlichen Grüßen und die besten Wünsche für Gesundheit, Glück und Zuversicht!

Möge das vor uns liegende Jahr ein Jahr voller positiver Begegnungen, wertvoller Erfahrungen und gemeinsamer Erlebnisse werden.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder ein spannendes Seminarprogramm für Euch zusammengestellt.

Besonders freue ich mich auf „das Waldbaden“, das uns neue Wege zur Entspannung und Achtsamkeit eröffnen soll, sowie auf unser „Familienwochenende in Westerstede“, das Raum für Gemeinschaft und Austausch schafft.

Ein besonderes Augenmerk liegt 2025 auf dem Jahresthema „Kommunikation“, das wir gemeinsam im letzten auf unserem Fachtag in Sögel erarbeitet haben. Dieses Jahresthema wird von unserem Bildungspartner, der LEB, bei den Mitarbeiterfortbildungen umgesetzt.

Einig waren wir uns alle, „Kommunikation“ ist die Grundlage für unser Miteinander – in der Gruppe, in der Familie und im persönlichen Wachstum.

Lassen wir uns also inspirieren, noch besser zuzuhören, uns mitzuteilen und Brücken zu bauen.

In diesem Sinne bedanke ich mich schon jetzt bei jedem einzelnen von Euch für Eure Unterstützung, Euren Einsatz und Euer Vertrauen.

Gemeinsam machen wir den Kreuzbund zu dem, was er ist: ein Ort der Hilfe, Hoffnung und Gemeinschaft.

Ich freue mich auf ein weiteres gutes Miteinander im neuen Jahr mit Euch!

Herzliche Grüße

Wolfgang Gehrs
-Vorsitzender-

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Inhaltsverzeichnis
- Newsletter Erscheinungstermine 2025
- Nachruf von verstorbenen Weggefährten und Weggefährtinnen
- Sie ist da, die neue Info Card!
- Artikel aus dem Kirchenboten: „Es kann jeden treffen“
- AG Emsland Nord: Neue Stellvertreter im Vorstand
- Artikel aus den Grafschafter Nachrichten: Ökumenische Fachambulanz
- Bericht zur Mitgliederversammlung der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte
- Informationen zur Ehrenamtskarte
- Bericht über die Mitarbeiterfortbildung der AG Emsland-Mitte am 09.02.2025
- Bericht zum Austauschtreffen der Kreuzbundgruppen im Emsland und der Grafschaft Bentheim mit dem DV Vorstand sowie den Beauftragten im DV Osnabrück.
- Update zu den Seminaren „Waldbaden“
- Einladung zum Seniorenseminar 2025
- Einladung zum Kegeltturnier

Newsletter Erscheinungstermine 2025

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen

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

<u>Abgabe</u>	<u>Erscheinung</u>
20.03.2025	01.04.2025
17.06.2025	27.06.2025
30.09.2025	07.10.2025
04.12.2025	16.12.2025

Termine 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

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen“
Albert Schweitzer

Wir nehmen Abschied von unseren Mitgliedern

Herbert Kampling † 21.12.2024
KB Gruppe Papenburg

Agnes Ehrenbrink † 28.01.2025
KB Gruppe Georgsmarienhütte 6

Heinrich Pöling † 11.01.2025
KB Gruppe Emsbüren



Statt Karten

*Du hast Liebe geschenkt und viel Gutes gegeben,
warst immer für alle da.
Du liebtest die Insel Norderney,
das Wasser und die Möwen.*



In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von Dir, liebe Karin.
In unserem Herzen bleibst du für immer.

Karin Evers

geb. Lohre

* 8. Dezember 1950 † 23. Januar 2025

In Liebe und Dankbarkeit

Dein Clemens

Annette und Ralf

Sina und Rami
Jannis

Jens und Susanne

Noah und Aaron

Elke Lohre als Schwester

Ursula Lohre als Schwester

49377 Langförden, Holbeinstraße 16

Der Kreuzbund Diözesanverband
Osnabrück trauert gemeinsam mit dem
Kreuzbund Landesverband Oldenburg
und mit allen Familienangehörigen um

Karin Evers

Geschäftsführerin des Kreuzbund
Landesverbandes Oldenburg

Der Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück hat neue Info Cards erstellt

Der Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück hat eine neue Info Card entwickelt, die als wertvolle Orientierungshilfe für Menschen in Suchthilfeeinrichtungen dient. Diese handliche Karte enthält die Namen und Telefonnummern der engagierten Weggefährten, die in Entzugseinrichtungen und Fachkliniken die Selbsthilfearbeit des Kreuzbundes präventiv vorstellen.

Ziel ist es, Betroffene frühzeitig auf die Unterstützungsangebote des Kreuzbundes aufmerksam zu machen und ihnen einen direkten Kontakt zu Selbsthilfegruppen zu ermöglichen.



Ein besonderes Highlight der Info Card ist der integrierte QR-Code, der direkt auf die Homepage des Kreuzbund Diözesanverbandes Osnabrück führt. So können Interessierte unkompliziert weitere Informationen abrufen und Kontakt zu den entsprechenden Ansprechpersonen aufnehmen.

Die Info Card ist in verschiedene geografische Bereiche unterteilt, um eine gezielte und effektive Vermittlung der Hilfsangebote zu gewährleisten. Die Bereiche umfassen:

- Ostfriesland, Emsland und die Grafschaft Bentheim
- Fürstenaue, Osnabrücker Land, Twistringen, Bremen und Hamburg

Um möglichst viele Betroffene und Interessierte zu erreichen, wird die Info Card in Kliniken, bei Ärzten, Apotheken und Fachambulanzen verteilt. Dadurch soll die Bekanntheit und Reichweite der Selbsthilfearbeit des Kreuzbundes weiter gestärkt werden.

Ein besonderer Dank gilt den Jungen Menschen im Kreuzbund um deren Beauftragte Jessica Schwegmann, für ihre wertvolle Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung dieses wichtigen Projekts.

Mit der neuen Info Card setzt der Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück ein klares Zeichen für die Bedeutung der Selbsthilfe und ermöglicht Menschen in schwierigen Lebenssituationen einen leichteren Zugang zu Unterstützung und Gemeinschaft.

Die Info Cards sind ab sofort in unserer Geschäftsstelle in Osnabrück zu bekommen.

NEWSLETTER



Deine Ansprechpartner

Landkreis Osnabrück

Osnabrück

Johannes Recker 01708681590
Carina Pörtner 016090331725
Felix Flacke 015738373812

Fürstenau

Monika Maaßmann 01758454636
Norbert Schute 015754037855
Heiko Hoogstoel 015172495635

Bersenbrück

Manfred Stermann 054614610
Kerstin Schwietert 01607786805

Landkreis Diepholz

Twistringen

Heinz Siemers 01629882588
Wolfgang Steiner 01784625847

Bremen

Reinhard Spöring 015253837808

Hamburg

Raj Pal 01718301711



Deine Ansprechpartner

Landkreis Emsland

Nord

Katharina Böhmer - 015165615433
Ewald Wessels - 017654630926
Melanie Többen - 01746152217
Britta Willenborg - 01753410247
Uwe Rabs-Arndt - 01629824954

Mitte

Wolfgang Gehrs - 01739305419
Bernd Mathlage - 015112381308
Jessica Schwegmann - 017684920026
Albert Schütte-Bruns - 01725329092
Andreas Egbers - 015222404340
Christian Künster - 015159478905
Hans-Günter Abels - 01717536106

Süd

Björn Schwalm - 015775455552
Berthold Heitmann - 05919772843
Uwe Gerdemann - 015142827587
Norbert Schute - 015754037855
Yvonne Kolodziej - 015238791452

Grafschaft Bentheim

Nordhorn

Hans-Jürgen Berlinke - 015110340100
Christian Meiners - 01777470680

Emlichheim

Heinz Peters - 059431843

Ostfriesland

Emden

Werner Bohlen - 015161464653
Brunke Wurps - 01775646707

Leer

015110038191



Artikel im Kirchenboten: Kreuzbund hilft Suchtkranken

"Es kann jeden treffen"

Seit fast 50 Jahren ist Monika Tebbel aus Lingen in der Suchtselbsthilfe beim Kreuzbund aktiv. Was als Unterstützung ihres damals alkoholabhängigen Ehemannes begann, ist für sie zur Lebensaufgabe geworden.

Monika Tebbel ist noch jung, als ihr Mann alkoholabhängig wird. „Es war ein schleichender Prozess“, erinnert sich die 78-Jährige heute. Anfangs ist die Sucht kaum sichtbar, bis ihr Vater eines Tages entdeckt, dass sich sein Schwiegersohn regelmäßig nach dem Essen im Keller betrinkt. Als die Problematik auch am Arbeitsplatz sichtbar wird, steht auch für die junge Ehefrau fest: Es muss etwas geschehen.



Es folgen Entgiftungen und eine Therapie mit Partner in der Lüneburger Heide. Monika Tebbel erzählt: „Das war für uns wie Flitterwochen. Mein damals 29-jähriger Mann hat sich total verändert.“ Die Therapie markiert nicht nur das Ende der Suchterkrankung, sondern auch einen Neuanfang für ihre Beziehung.

Monika Tebbel unterstützt ihren Mann, wo sie kann. Auch sie verzichtet auf Alkohol, bei Familienfeiern achtet sie penibel darauf, dass selbst in der Herrencreme kein Schluck Alkohol ist. In der Selbsthilfegruppe beim Kreuzbund Lingen finden sie Halt und Unterstützung. Bis zu seinem Tod 2005 bleibt ihr Mann abstinent und im Kreuzbund aktiv. Seine Veränderung und seine neu gewonnene Energie motivieren ihn, auch anderen zu helfen.

„Hier tragen alle das gleiche Paket“

Die Sucht ihres Mannes ist für Monika Tebbel eine prägende Herausforderung. Anfangs fällt es ihr schwer, überhaupt zuzugeben, dass ihre Familie betroffen ist. „Ich wollte nicht, dass jemand sieht, dass ich zu einer Selbsthilfegruppe gehe“, erzählt sie. Schamgefühl und Angst vor gesellschaftlicher Stigmatisierung waren groß.

Beim ersten Besuch der Kreuzbundgruppe erlebt sie einen unerwarteten Moment: Am Tisch gegenüber sitzt eine Arbeitskollegin. „Das hat mir gezeigt, dass es wirklich jeden treffen kann, selbst wenn von außen alles in Ordnung erscheint“, sagt sie. Sie erkennt, dass es keine Schwäche ist, Hilfe zu suchen.

Die Gruppe stärkt sie, bietet einen geschützten Raum, um offen über Schwierigkeiten zu sprechen, ohne verurteilt zu werden. Tebbel: „Es ist ein Ort, an dem man sich angenommen fühlt, egal wie groß die Scham oder die Angst vor Ablehnung ist. Hier kann man lernen, wieder Vertrauen zu fassen – in andere und in sich selbst.“ Sie erkennen: Hier tragen alle das gleiche Paket, gemeinsam wird es leichter.

Denn gesellschaftliche Vorurteile und Missverständnisse begleiten auch die junge Familie. Auf Betriebsfeiern ihres Mannes wird oft nur Geld für Bier ausgegeben, nicht aber für seine bestellte Cola. Häufig ist er mit kontrollierenden Blicken und abfälligen Bemerkungen aus dem Bekanntenkreis konfrontiert. Diese Erfahrungen verstärken in Monika den Entschluss, sich für mehr Aufklärung und Offenheit einzusetzen.

Goldene Ehrennadel für jahrelanges Engagement

Die zweifache Mutter und Bankkauffrau wächst an ihrer Aufgabe. Ihr Engagement im Kreuzbund wird zum festen Bestandteil ihres Lebens. Obwohl ihr Mann bereits seit 20 Jahren tot ist, leitet sie bis heute eine von sechs Kreuzbund-Gruppen in Lingen und unterstützt Betroffene und Angehörige mit großem Einfühlungsvermögen. Besonders wichtig ist ihr Ehrlichkeit. Dazu gehört auch gegenseitige Kritik.

Mit Aktionen wie gemeinsam Frühstück, Kartenspielen oder Zeltlagern für die Kinder schafft Monika Tebbel für die Betroffenen Momente der Normalität und des Zusammenhalts. „Die Gemeinschaft hier ist wie eine zweite Familie für mich“, sagt sie. Der offene Austausch, das Vertrauen unter den Mitgliedern und der respektvolle Umgang mit Kritik schaffen ein familiäres Gefühl.

Auch Schicksalsschläge muss sie in den 49 Jahren ihres Einsatzes verkraften, unter anderem, wenn sich Betroffene das Leben nehmen. Aber auch viele positive Entwicklungen begleiten sie, zum Beispiel wenn geschiedene Partner nach überstandener Suchterkrankung wieder zu sich finden und ihre Liebe erneuern.

Für ihr jahrzehntelanges Engagement erhält Monika Tebbel die Goldene Ehrennadel des Caritasverbandes. Bescheiden sagt sie: „Ich helfe da, wo ich gebraucht werde, in dem Rahmen, den ich leisten kann.“

Foto & Text: Catharina Hövermann—Kirchenbote

Kreuzbund : Rabs-Arndt wiedergewählt

Neue Stellvertreter im Vorstand - Aufklärungsarbeit wichtiger Bestandteil

Papenburg Für weitere drei Jahre führt Uwe Rabs-Arndt als Vorsitzender die Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft (AG) Emsland Nord. Während der Mitgliederversammlung in Papenburg bestätigten ihn die Mitglieder in seinem Amt. Unterstützt wird er von seinen neu gewählten Stellvertretern Melanie Többen und Gerd Wobben.

Wiedergewählt wurde als Schriftführerin Käthi Böhmer.

Neu im Amt als Kassenwart ist Hardy Drischel.

Verabschiedet wurden Britta Willenborg, Heiko Immenga, Maria Oldiges und Benno Papen. Uwe Rabs-Arndt bedankte sich für die gute Zusammenarbeit .

Uwe Rabs-Arndt zeigte sich mit der bisher geleisteten Arbeit der Selbsthilfegruppen der AG sowie bei den Aktivitäten in der Prävention sehr zufrieden. Zu nennen sind besonders die Aktionswoche Alkohol in Zusammenarbeit mit der Caritas in Sögel und Papenburg (amerikan. Schulbus auf dem Markt in Sögel), ein Imagefilm HAsEA, wo wir den 2. Platz belegten, die Aktionswoche Alkohol in der Schule am Schloss in Sögel, die öffentliche Kreuzbund Sprechstunde (DoKS) in Esterwegen ,der Krankenhausbesuchsdienst in Haselünne und Friesoythe sowie der Lebensbilderabend im Marstall Schloss Clemenswerth.

Leider gibt es auch Negatives zu berichten. So löste sich die Kreuzbundgruppe Klein Berssen auf.

Die Aufklärungsarbeit soll in den nächsten Jahren wieder ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit sein. Die Zusammenarbeit mit der Caritas soll weiter vertieft werden. Außerdem wird eine adäquate Fortbildung in der Selbstsuchthilfe angestrebt.



Das Bild zeigt von links nach rechts

Melanie Többen, Gerd Wobben, Uwe Rabs-Arndt, Käthi Böhmer und Hardy Drischel

Artikel aus den Graftschafter Nachrichten

24.12.2024, 05:30

ÖKUMENISCHE FACHAMBULANZ

Graftschafter Netzwerk bietet Suchthilfe unter einem Dach



© picture alliance/dpa

In Selbsthilfegruppen wird offen über die persönlichen Probleme gesprochen und nach Lösungen gesucht. Foto: dpa

Das kalte Bier nach Feierabend, für mehrere Stunden an der Spielekonsole zocken, am Wochenende die Tippscheine ausfüllen oder in eine Spielbank gehen – ab wann fängt eigentlich Suchtverhalten an?

Mit diesem Thema beschäftigt sich die Ökumenische Fachambulanz Sucht (ÖFaS) im Landkreis Graftschaft Bentheim, ein Kooperationsverbund aus Diakonie und Caritas. Auch mit drei Selbsthilfegruppen besteht eine Partnerschaft, das Blaue Kreuz Graftschaft Bentheim, der Kreuzbund Graftschaft Bentheim und der Siloah-Freundeskreis in der Graftschaft Bentheim.

Ein Netzwerk für Suchthilfe

Gemeinsam sitzen die Organisationen im Compass-Haus an der NINO-Allee 4. Dort finden neben Selbsthilfegruppen auch Therapien direkt vor Ort statt. „Dadurch, dass alle Einheiten hier bei uns im Haus sind, haben wir kurze Kommunikationswege und einen intensiven und guten Austausch“,

berichtet Holger Terhorst. Die Angebote der ÖFaS sind speziell auf die Betroffenen angepasst. Egal ob Beratungsgespräche, Unterstützung von Angehörigen, Vermittlung in stationäre Rehabilitation oder Präventionsprogramme – „wer will, der findet seine Hilfe“, berichtet Terhorst.

Zu Beginn gehe es, so Terhorst, um die Definition der Sucht. Was ist das Maß? Ab wann wird der Alkohol zu viel oder die Gaming-Stunden zu lang. Terhorst betont, wenn der Konsum die Persönlichkeit oder die Psyche beeinflusse und es generell außer Kontrolle geraten sei, dann solle man sich die nötige Hilfe suchen, damit die Funktionen des Konsums wie zum Beispiel Stressabbau mit professioneller Hilfe reflektiert werden und der Betroffene attraktive Alternativen für sich neu entdeckt. Eine der größten Herausforderungen ist es, dass die Suchtkranken ihre „Hemmschwelle überwinden“, sagt Terhorst und betont weiter: „Bei uns im Haus werden die Betroffenen direkt an die Hand genommen. Gegen die Sucht gibt es kein Medikament. Nur durch Selbsthilfe und Rehabilitation kann man sie in den Griff bekommen.“

Herausforderungen der Suchtbewältigung

Eine solche Selbsthilfegruppe leitet unter anderem Heinz-Jürgen. Seit 20 Jahren ist er im Geschäft und war selbst von einer Sucht betroffen. In seiner 14-tägigen Gruppe betreut er in der Regel acht bis zwölf Suchtkranke. „Am wichtigsten ist es, dass die Betroffenen von sich aus Hilfe suchen.“ In den vergangenen Jahren hat er einen Wandel zu mehr Offenheit und Lockerheit im Umgang mit der Suchtkrankheit festgestellt. „Reden ist das A und O in der Selbsthilfe. Die Menschen reden und werden immer offener“, sagt er. Geduld ist für die Betroffenen von besonderer Bedeutung. „Eine Sucht beginnt schleichend und hört genauso schleichend wieder auf. Man darf während des Prozesses auch hinfallen, aber man muss auch wieder versuchen aufzustehen.“ Terhorst ergänzt, dass es sich lohne, etwas zu verändern. „Durch die Bekämpfung steigt die Lebensqualität.“ In der gesamten Grafschaft gibt es viele Angebote und Gruppen, um gegen Sucht vorzugehen – in welcher Form auch immer. „Oft melden sich die Angehörigen bei uns. Dann klären wir erst die Situation und die Motivation des Suchtkranken“, erklärt Holger Terhorst. Der Betroffene müsse eine radikale Veränderungsbereitschaft mitbringen. Nach einer Entgiftungsbehandlung kommen dann eine stationäre Behandlung oder der Austausch in einer Selbsthilfegruppe infrage – oder der Betroffene versucht es allein.

Individuelle Unterstützung im Kampf gegen Sucht

Das Angebot, dass die ÖFaS unter einem Dach bietet, ist in Deutschland einmalig. Als kirchlicher Zirkel ist auch die Schuldnerberatung im Compass-Haus vertreten. Therapeuten und die Selbsthilfegruppen sind direkt vor Ort und bieten den Betroffenen Hilfe, auf ihrem Weg aus der Sucht.

Bericht zur Mitgliederversammlung der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte

Im Dezember 2024 fand das traditionelle Treffen aller Aktiven der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte statt. Über 50 Weggefährten und Weggefährtinnen aus den verschiedenen Mitgliedsgruppen waren in das Vitus Haus nach Lathen gekommen und nahmen an der Versammlung teil. Neben dem gemütlichen Zusammensein fand in diesem Jahr auch die turnusmäßige Mitgliederversammlung statt.



Der Vorsitzende Wolfgang Gehrs eröffnete die Sitzung mit einem umfassenden Bericht über die vergangenen Aktivitäten des Kreuzbundes. Die vielfältigen Veranstaltungen, darunter die regelmäßigen Treffen der Gruppenleiter und Interessierten, des AG Vorstandes, die Seminare zum Thema "Sucht und Depression", die gut besuchten "Schrauber-Lehrgänge", die alljährlich durchgeführte Bosseln, sowie die landwirtschaftlichen Projekte für Jung und Alt in der Selbsthilfe, stießen auf großes Interesse und wurden rege genutzt. Ein weiterer wichtiger Punkt der Tagesordnung war der Kassenbericht, den die Kassenprüfer detailliert vorstellten. Nach einer eingehenden Prüfung wurden keine Beanstandungen festgestellt, sodass die

Mitgliederversammlung den Vorstand einstimmig entlastete. Anschließend standen Neuwahlen auf dem Programm. Die Versammlung bestätigte bzw. wählte einstimmig folgende Personen in ihre Ämter:

Vorsitzender: Wolfgang Gehrs (Gruppe Martinus Haren)

Stellvertretender Vorsitzender: Albert Schütte-Bruns (Gruppe Herzlake)

Stellvertretender Vorsitzender: Heiner Behrens (Gruppe Lathen)

Geschäftsführerin: Rita Hebbelmann (Frauengruppe)

Schriftführer: Gerrit Kelbassa (Gruppe Meppen)

Beisitzerin: Jessica Schwegmann (Gruppe EY-Team II)

Beisitzer: Bernd Mathlage (Gruppe Haselünne Vinzentius)





Ein besonderes Ereignis in 2025 ist das 35-jährige Bestehen der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte, das im Rahmen verschiedener Veranstaltungen gewürdigt wird. Zudem feiert das Präventionsteam der Kreuzbund AG Emsland-Mitte ein bedeutendes Jubiläum: Seit 50 Jahren besucht das Team regelmäßig die Entgiftungsstation des St. Vincentius Krankenhauses in Haselünne und leistet dort wertvolle Unterstützung.

Die Mitgliederversammlung endete mit dem traditionellen Essen des Kreuzbundes, Bratkartoffeln mit Schnitzel, verschiedene Salate und Soßen und einem positiven Ausblick auf die kommenden Aktivitäten und Projekte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich hochmotiviert, die Selbsthilfearbeit weiterhin engagiert fortzusetzen.

Wolfgang Gehrs

-Vorsitzender-

10 Jahre EY-Team Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte

Eine Erfolgsgeschichte der Hoffnung und Gemeinschaft

Vor über 30 Jahren haben die Verantwortlichen der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte um Bernd Mathlage, Wolfgang Gehrs, Albert Schütte-Bruns und viele weitere Weggefährten und Weggefährtinnen die Idee entwickelt, für die Kinder und Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien ein gemeinsames Zeltlager durchzuführen. Aus diesen Zeltlagern wurde vor zehn Jahren eine eigene Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche gegründet. Hier begann dann eine besondere Reise: Das EY-Team (Emsland Youth) wurde ins Leben gerufen, um jungen Menschen aus suchtbelasteten Familien in der Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte Unterstützung, Halt und Perspektiven zu bieten. Heute, ein Jahrzehnt später haben sich zwei Jungengruppen gebildet. Das Ey Team I mit Kindern von 10-15 Jahren, das von Niklas Kathmann geleitet wird und das Ey Team II mit Betroffenen und Mitbetroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 16-40 Jahren, das sich unter der Leitung von Jessica Schwegmann wöchentlich trifft. Auf jeden Fall blicken wir mit Stolz und Dankbarkeit auf eine bewegte und erfolgreiche Zeit zurück.



EY-Team 2018 beim bowlen mit Holger Giest

Ein sicherer Ort des Vertrauens

Junge Menschen, die in einem von Sucht geprägten Umfeld aufwachsen, stehen oft vor großen Herausforderungen. Das EY-Team hat sich zur Aufgabe gemacht, diesen Jugendlichen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie sich austauschen, verstanden fühlen und neue Perspektiven entwickeln können. Durch regelmäßige Treffen, Workshops und gemeinsame Aktivitäten ist über die Jahre eine starke Gemeinschaft gewachsen, die von Vertrauen, Wertschätzung und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist.



Gemeinsame Erlebnisse und nachhaltige Veränderungen

In den vergangenen zehn Jahren konnten viele bewegende Momente erlebt werden: Wochenendausflüge, Kreativprojekte, Schulungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz sowie Freizeitangebote, die nicht nur für Ablenkung, sondern auch für wertvolle Erfahrungen gesorgt haben. Besonders beeindruckend ist die Entwicklung vieler ehemaliger Teilnehmer, die selbst Verantwortung übernommen haben und nun als Multiplikatoren die nächste Generation begleiten. Aktuell setzt das Ey Team in Zusammenarbeit mit der DJMiK Gruppe aus Osnabrück ein unheimlich beeindruckendes Projekt um. Sie erstellen gemeinsam mit



der NLS – Niedersächsische Landesanstalt für Suchtfragen- ein Drogen ABC her. Neben der Aufzählung und Beschreibung der verschiedenen Drogen sind es einige persönliche Geschichten der Betroffenen und Mitbetroffenen Jungen Menschen die dieses Drogen ABC zu einem besonderen Nachschlagewerk machen wird.

Dank an Unterstützer und Wegbegleiter

Ein solches Projekt lebt von engagierten Menschen. Ein großer Dank gilt den Vertretern der Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte sowie dem Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück, den Fachkräften der LEB und der Caritas und allen, die das EY-Team mit Herzblut begleiten und unterstützen. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich gewesen.

Blick in die Zukunft

Das zehnjährige Bestehen des EY-Teams ist nicht nur ein Grund zum Feiern, sondern auch ein Ansporn, diesen wichtigen Weg weiterzugehen. Die Arbeit ist noch lange nicht getan – und mit neuen Ideen, Projekten und dem gemeinsamen Ziel, jungen Menschen Hoffnung und Stärke zu geben, blickt das EY-Team voller Zuversicht in die Zukunft.

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum, EY-Team! Auf viele weitere Jahre voller Gemeinschaft, Unterstützung und positiver Veränderungen.

Wolfgang Gehrs



Austausch der Jungen Menschen auf Norderney

Informationen zur Ehrenamtskarte

Was ist die Ehrenamtskarte?

Mit der Ehrenamtskarte genießen Sie Vergünstigungen in öffentlichen Einrichtungen und bei zahlreichen Anbietern in Niedersachsen und Bremen. Ob Sport, Kultur oder Freizeit – die Bereiche, in denen Sie die Karte einsetzen können, sind vielfältig. Ihr erhaltet eine personenbezogene Ehrenamtskarte, die nicht übertragbar ist.

Wie lange ist die Ehrenamtskarte gültig?

Die Geltungsdauer der Ehrenamtskarte beträgt drei Jahre. Selbstverständlich kann sie bei fortbestehenden Voraussetzungen durch Antragstellung verlängert werden.

Wer bekommt die Ehrenamtskarte?

- Du übst eine freiwillige, gemeinwohlorientierte Tätigkeit ohne Bezahlung von mindestens fünf Stunden in der Woche bzw. 250 Stunden im Jahr aus.
- Du übst Dein Engagement in Niedersachsen aus oder bist außerhalb Niedersachsens ehrenamtlich tätig.

Woher bekomme ich die Ehrenamtskarte?

Du meldest dich einfach in der Geschäftsstelle in Osnabrück und wir bearbeiten dann alles weitere.

Ehrenamtskarte als APP

Du kannst dir auch die APP im Apple Store und Google Play Store herunterladen. So hast du sie immer dabei.



Bericht über die Mitarbeiterfortbildung der AG Emsland-Mitte am 09.02.2025

Thema: Kommunikation – Schwerpunkt Sprachlosigkeit:

Wie bekomme ich jemanden aus der Sprachlosigkeit?

Referenten: Erwin Vartmann und Ede Schneider

Ort: Heimathaus Lathen Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 25

Die Mitarbeiterfortbildung begann um 09:00 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück im Heimathaus Lathen. Dies bot den 25 Teilnehmern die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre anzukommen und erste informelle Gespräche zu führen.

Anschließend folgte eine Vorstellungsrunde, in der sich die Teilnehmer sowie die Referenten Erwin Vartmann und Ede Schneider gegenseitig kennenlernen konnten. Dabei wurde auch thematisiert, welche Erwartungen die Teilnehmer an das Jahresthema „Kommunikation“ hatten und welche persönlichen Erfahrungen sie mit Kommunikationsbarrieren gemacht haben.

Im weiteren Verlauf wurde zunächst ein Überblick über verschiedene Formen der Kommunikation gegeben, darunter verbale, nonverbale und paraverbale Kommunikation. Dabei wurde besonders auf die Bedeutung von Körpersprache und Tonfall eingegangen.

Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf dem Thema Sprachlosigkeit und wie man Menschen aus dieser Situation heraushelfen kann. Die Referenten erläutern verschiedene Ursachen für Sprachlosigkeit, wie emotionale Überforderung, Scham oder Angst.

Anhand praktischer Übungen und Fallbeispiele wurden Strategien erarbeitet, um betroffenen Personen zu helfen, wieder in die Kommunikation zu finden.

Nach einer Mittagspause wurde das Gelernte in Gruppenarbeiten vertieft. Die Teilnehmer entwickelten eigene Lösungsansätze und präsentierten ihre Ergebnisse im Plenum. Dabei wurden verschiedene Methoden wie aktives Zuhören, offene Fragen und geduldige Gesprächsführung diskutiert.

Zum Abschluss der Fortbildung gab es eine Reflexionsrunde, in der die Teilnehmer ihre Eindrücke und Erkenntnisse teilten. Viele betonen, dass sie wertvolle Impulse für ihre Selbsthilfearbeit mitnehmen konnten und sich sicherer im Umgang mit sprachlosen oder kommunikationsgehemmten Menschen fühlen. Die Teilnehmer äußerten sich positiv über die praxisnahen Inhalte und den interaktiven Austausch.

Fazit:

Die Fortbildung war ein voller Erfolg und hat den Teilnehmern wertvolle Tipps und Hilfestellung für ihre Arbeit an die Hand gegeben. Die Mischung aus theoretischem Input und praktischen Übungen sorgte für eine lebendige und lehrreiche Veranstaltung.

Bericht zum Austauschtreffen der Kreuzbundgruppen im Emsland und der Grafschaft Bentheim mit dem DV Vorstand sowie den Beauftragten im DV Osnabrück

Am Samstag den 11.01.25 fand im Heimathaus in Lathen ein bedeutendes Austauschtreffen der Kreuzbundgruppen aus dem Emsland und der Grafschaft Bentheim statt. An diesem Treffen nahmen rund 30 engagierte Weggefährten und Weggefährtinnen teil, die mit großem Interesse den Austausch mit dem Kreuzbund Diözesanvorstand suchten.

Teilnehmende und Ablauf des Treffens

Seitens des Kreuzbund Diözesanvorstands waren der Vorsitzende Wolfgang Gehrs, sein Stellvertreter Norbert Schute und die Geschäftsführerin Miriam Müssen anwesend. Ergänzt wurde die Runde durch die Beauftragte für Jungen Menschen Jessica Schwegmann und Waltraud Siemers als Beauftragte für die Frauenarbeit. Die Teilnehmenden erlebten einen lebhaften und bereichernden Austausch, bei dem aktuelle Themen, Herausforderungen und Entwicklungen innerhalb der Kreuzbundgruppen im Fokus standen. Die Gespräche boten eine wertvolle Gelegenheit, um Erfahrungen zu teilen und neue Impulse für die Gruppenarbeit zu gewinnen.

TO DO Seminar mit Wolfgang Gehrs und Miriam Müssen

Im Anschluss an den offenen Austausch folgte ein praxisorientiertes TO DO Seminar, das von Wolfgang Gehrs und Miriam Müssen geleitet wurde. Der Schwerpunkt dieses Seminars lag auf der Vorstellung und detaillierten Erläuterung verschiedener Fördermöglichkeiten für die Kreuzbundgruppen. Im Einzelnen wurden Förderungen über folgende Institutionen vorgestellt:

- **LEB Ländliche Erwachsenenbildung (Abgabe TN Listen 14.02)**
- **AOK Krankenkasse (Anträge bis 31.03)**
- **DRV Bund (Deutsche Rentenversicherung Bund)**
- **GKV Gesetzliche Krankenversicherung (Anträge bis 31.03)**
- **Praxisberatung und Bildungspool der LEB (Anträge bis 31.03)**

Die Referenten gaben einen umfassenden Überblick über die jeweiligen Voraussetzungen und Antragsverfahren. Besonders die praxisnahen Erläuterungen und konkreten Beispiele fanden großen Anklang bei den Teilnehmenden.

Positive Resonanz und Fazit

Die Veranstaltung stieß auf durchweg positive Resonanz. Die anwesenden Gruppenmitglieder zeigten sich sehr interessiert an den vorgestellten Möglichkeiten und hatten zahlreiche Fragen, die von den Referenten kompetent beantwortet wurden. Der Austausch und das Seminar wurden als äußerst hilfreich und zukunftsweisend empfunden.

Zusammenfassend kann das Treffen als voller Erfolg gewertet werden. Es bot nicht nur wertvolle Informationen zu Fördermöglichkeiten, sondern stärkte auch das Netzwerk der Kreuzbundgruppen im Emsland und in der Grafschaft Bentheim. Die Teilnehmenden konnten mit vielen neuen Erkenntnissen und Impulsen für ihre Arbeit nach Hause gehen. Ein herzlicher Dank gilt allen Organisatoren, Referenten und Teilnehmenden, die zu dieser gelungenen Veranstaltung beigetragen haben.

Wolfgang Gehrs



Text & Foto: Wolfgang Gehrs

NEWSLETTER



Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

Kreuzbund Diözesanverband

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

49088 Osnabrück

Update!
Veranstaltungsort:
Pfarrheim Tinnen

Datum:

Verbindliche Anmeldung für das Seminar		
Waldbaden Tinner Loh Haren		
Am 05.04.2025	Ab 09:00 Uhr	
Ort: Pfarrheim Tinnen, Schützenring 26, 49733 Haren		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

01/25

20. Februar 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

Kreuzbund Diözesanverband

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

49088 Osnabrück

Update!
Veranstaltungsort:
Pfarrheim Tinnen

Datum:

Verbindliche Anmeldung für das Seminar		
Waldbaden Tinner Loh Haren		
Am 11.10.2025		
Ort: Pfarrheim Tinnen, Schützenring 26, 49733 Haren		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum: _____		
Unterschrift TeilnehmerIn _____		

Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

01/25

20. Februar 2025

Herzliche Einladung zum Seniorenseminar 2025

Freundschaft, was bedeutet das für uns, worauf beruht Freundschaft? Gemeinsamkeiten, Sympathie, Vertrauen, Ehrlichkeit, gemeinsam verbrachte Zeit, gegenseitige Unterstützung?

Referent: Hans Jürgen Boder

Ein Thema, das uns alle beschäftigt und schon bei den Alten Griechen wichtig war, ist die Freundschaft.

Kommunikation, Vertrauen, Verstehen und gleiche

Interessen sind eine Basis für guten Zusammenhalt im Kreuzbund. Dazu gehört auch Freundschaft als das auf gegenseitiger Wertschätzung beruhende und von gegenseitigem Vertrauen geprägte Verhältnis zwischen Gleichstehenden.

Wir freuen uns immer wieder auf Menschen, die uns wichtig sind und unser Leben ohne Alkohol bereichern und unterstützen. Wir wollen darüber sprechen, was uns guttut und freuen uns auf das gemeinsame Seminar.

Mittwoch, 25.06.2025, 11:00Uhr

bis **Freitag, 27.06.2025, 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

Fotos & Text: W. Heermann



Aristoteles,

griechischer Gelehrter 384. v. Chr. Aristoteles z.B. versteht unter Freundschaft „die optimale Form der Beziehung, in der sich die Beteiligten gegenseitig schätzen und Wohltaten leisten,

Freundschaft ist in Hinsicht auf das Leben (in der Gemeinschaft) höchst notwendig, denn ohne Freunde möchte niemand leben, auch wenn er die übrigen Güter alle zusammen besäße“.

Tagungsort:



Landvolkhochschule in Oesede

Gartbrink 5

49124 Georgsmarienhütte

Einladung zum Diözesan Kegelturnier 2025

um den Franz-Schmedt Wanderpokal

Wann? 13. April 2025

Wo? Landgasthaus Els
Dorfstraße 13
49838 Handrup

Beginn? 9 Uhr

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail unter:
0170-1416365 • norbert.fritz@osnanet.de
Anmeldeschluss: 28.03.25