

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

01/26

20. März 2026

Einladung zur Mitgliederversammlung am 18.04.2026

Familienfreizeit Grafschaft Bentheim

Kohlessen der Kreuzbundgruppe OS Nord

Aktionstag in Nordhorn: Suchtberatung sichtbar machen

Die Osterzeit

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

Das Osterfest erinnert uns jedes Jahr an Hoffnung, Neubeginn und Zuversicht. Gerade in einer Zeit, die für viele Menschen von Unsicherheiten, Herausforderung und Sorgen geprägt ist, gewinnt diese Botschaft eine besondere Bedeutung.

Ostern steht für den Glauben daran, dass nach schwierigen Zeiten wieder Licht und neue Perspektiven entstehen können. Es lädt uns ein, innezuhalten, Kraft zu schöpfen und uns auf das zu besinnen, was unsere Gemeinschaft stark macht: Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und Menschlichkeit.

In diesem Sinne wünschen wir Euch und Euren Familien ein besinnliches und friedliches Osterfest. Mögen die Feiertage Gelegenheit geben, Zeit mit den Liebsten zu verbringen, neue Kraft zu schöpfen und mit Zuversicht auf die kommenden Wochen und Monate zu blicken.

Der Vorstand

Frohe *Ostern*



Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Inhaltsverzeichnis
- Newsletter Erscheinungstermine 2026 - Begrüßung neuer Mitglieder
- Nachruf verstorbener Mitglieder
- Mitgliederversammlung
- Einladung zur Mitgliederversammlung am 18.04.2026
- Kandidatur Bernhard Leusmann Vorsitzender
- Kandidatur Heinz Siemers Stell. Vorsitzender
- Kandidatur Hans-Günter Abels Stell. Vorsitzender
- Kandidatur Uwe Rabs-Arndt Stell. Vorsitzender
- Kandidatur Sven Windler Stell. Vorsitzender
- Kandidatur Jessica Schwegmann / Felix Flacke - Beauftragte für die Jungen Menschen & Öffentlichkeitsarbeit
- Kandidatur Waltraud Siemers Frauenbeauftragte
- Kandidatur Andreas Egbers Leiter der Finanzkommission
- Kandidatur Carina Pörtner Mitglied der Finanzkommission
- Kandidatur Christian Künster Mitglied der Finanzkommission
- Kandidatur Marlies Heermann Bundesdelegierte
- Kandidatur Norbert Schute Bundesdelegierter
- Kandidatur Miriam Müssen Bundesdelegierte
- Familienfreizeit - Grafschaft Bentheim
- Artikel: Alkoholsucht des Vaters - Wie eine Emsländerin endlich lernte, sich abzugrenzen
- Einladung zum Diözesan Kegeltturnier
- Kohlessen der Kreuzbundgruppe Osnabrück Nord
- Artikel: „Herzensdienste 2025“ Helfen ist sein Lebenselixier
- Aktionstag in Nordhorn : Suchtberatung sichtbar machen
- Männerfrühstück
- Drogen ABC aus dem Kirchenboten
- Save the Date - Einladung zum Seniorentreffen

Herzlich Willkommen!

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

Peter Freericks (Papenburg)

Nicole Freericks (Papenburg)

Lisa-Marie Grobleben (Osnabrück 8 - DjMiK)

Barbara Hallwaß & Manfred Hallwaß (Emden)

Newsletter Erscheinungstermine 2026

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen

Anbei informieren wir euch über Abgabe und Erscheinungstermine für die Inhalte und den Newsletter für das Jahr 2026

Abgabe

23.04.2026

12.06.2026

12.09.2026

04.12.2026

Erscheinung

28.04.2026

30.06.2026

29.09.2026

15.12.2026

Seminar Planer 2026

In diesem Jahr haben wir einen Seminar Planer erstellt, hier sind alle Informationen zu unseren Veranstaltungen zu finden.

Alle Termine findet ihr auf unserer Homepage: www.kreuzbund-os.de unter Info & Material -> Termine / Seminare. Ab jetzt könnt Ihr euch auch über unsere Homepage anmelden.


NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

01/26

20. März 2026



**Lambert Craayvanger
(Papenburg)**

**Jochen Sanders
(Lingen 3)**

**Willy von der Wellen
(Bersenbrück)**

**Martina Kardalo
(Bad Iburg)**

Mitgliederversammlung am 18. April 2026 in Meppen

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

in einem Monat ist es soweit: Am 18. April 2026 treffen wir uns im „Alten Gasthaus Kamp“ in Meppen zu unserer Mitgliederversammlung.

Wir freuen uns sehr, dass Daniela Ruf, unsere Bundesgeschäftsführerin, dabei ist. Sie wird sich vorstellen und uns ein Update aus dem Bundesverband geben.

Auf den nächsten Seiten findet ihr die Einladung sowie die ersten Fragebögen unserer Kandidatinnen und Kandidaten – wir freuen uns, dass schon einige Bewerbungen eingegangen sind!

Wir würden uns freuen wenn sich noch Kandidaten für die Bereiche Familien und Seniorenarbeit melden würde. Wenn das etwas für euch ist, meldet euch gerne bei uns

>>>Bitte denkt daran, euch bis zum 05. April 2026 in der Geschäftsstelle anzumelden<<<

Am Tag der Mitgliederversammlung bekommt ihr eure Wahlunterlagen direkt am Eingang.

Wir freuen uns auf euch und auf einen guten gemeinsamen Austausch!

Liebe Grüße aus der Geschäftsstelle

Martina Krüger und Miriam Müssen

Einladung

zur
Mitgliederversammlung

2026

18. April 2026

im Altes Gasthaus Kamp

in 49716 Meppen, Schullendamm 64

(Telefon: 05931 / 12536)

laden wir alle Kreuzbundmitglieder und alle Gruppenmitglieder herzlich ein.

Osnabrück, den 27. Februar 2026



Wolfgang Gehrs

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026

Geplanter Tagesablauf

Ab 8.30 Uhr

- Anreise
- Einschreiben der Kreuzbundmitglieder in die Teilnehmerlisten
- Ausgabe der Stimmkarten
- Stehkaffee mit belegten Brötchen

Wahl- und stimmberechtigt sind nur Kreuzbundmitglieder

9.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung

9.30 Uhr Beginn der Mitgliederversammlung

Grußworte

Vortrag von unserer Bundesgeschäftsführerin Daniela Ruf

10.00 Uhr Berichte

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Wahlen

14.45 Uhr Anträge und Verschiedenes

15.15 Uhr Ehrungen und Verabschiedungen

15.45 Uhr Schlussworte der / des neuen Vorsitzenden und Kaffee

16.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026

Tagesordnung für die Mitgliederversammlung

1. Begrüßung und Eröffnung
Feststellung der Beschlussfähigkeit
Annahme der Tagesordnung

Impulse zum Tag von unseren Geistlichen Beirat Dietmar Schöneich

Grußworte von Günter Sandfort als Vertreter der Caritas

Grußworte von *Daniela Ruf*, Kreuzbund Bundesgeschäftsführerin zum Tagesthema:

„Gemeinsam stark: Neue Bundesvorsitzende und aktuelle Themen des Kreuzbundes Bundesverbandes“

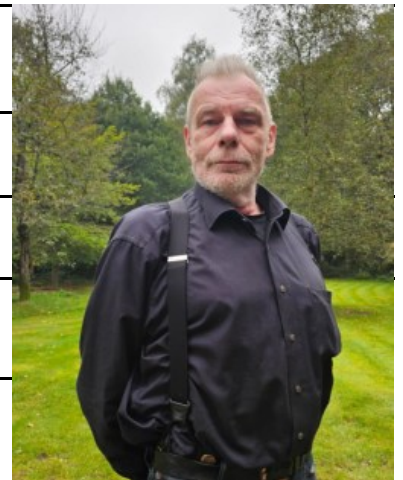
2. Bericht Vorstand und Geschäftsführung für das Jahr 2025
Berichte der Diözesanbeauftragten
Bericht der Finanzkommission
Aussprache zu den Berichten
Entlastung des Diözesanvorstandes
3. Wahl des Wahlausschusses
Wahl der/des Diözesanvorsitzenden
Wahl von drei Stellvertreter/innen der/des Diözesanvorsitzenden
Wahl der Beauftragten für
 - Geschlechterspezifische Arbeit
 - Familien
 - Altersspezifische Arbeit, Senioren
 - Altersspezifische Arbeit, Junge Menschen
 - Öffentlichkeitsarbeit
 - FinanzkommissionWahl von zwei weiteren Mitgliedern der Finanzkommission
Wahl der Bundesdelegierten
4. Anträge und Verschiedenes
5. Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft im Kreuzbund
Verabschiedung der ausscheidenden Vorstandsmitglieder
und Diözesanbeauftragten
6. Schlusswort der/des neuen Vorsitzenden

NEWSLETTER



Bernhard Leusmann

Ich kandidiere als:	Vorsitzender
alternativ als:	-




Name, Vorname:	Leusmann, Bernhard
Alter:	64 Jahre
Beruf:	Rentner
PLZ / Wohnort	49838 Lengerich
Gruppe:	Lingen III
Im Kreuzbund seit:	2021
Meine Hobbys:	Hunde
Bisherige Funktion:	stellv. Vorsitzender
Motivation:	Zufriedene Abstinenz
Ziele:	Kreuzbund vielen näher bringen

NEWSLETTER



Heinz Siemers

Ich kandidiere als:	Stellvertretender Vorsitzender	
alternativ als:		
Name, Vorname:	Siemers, Heinz (Angehöriger)	
Alter:	68 Jahre	
Beruf:	Energieanlagenelektroniker, jetzt Rentner	
PLZ / Wohnort	27239 Twistringen	
Gruppe:	Twistringen	
Im Kreuzbund seit:	01. Januar 2019	
Meine Hobbys:	Familie, Radfahren, Rudern, Garten	
Bisherige Funktion:	Gruppenleiter Twistringen, Kreisvorsitzender Landkreis Diepholz	
Motivation:	Mein Engagement für den DV Osnabrück erhöhen um meine Ziele möglichst zu erreichen	
Ziele:	<ul style="list-style-type: none">- die Angehörigen noch mehr einbinden- Verbindung zu den einzelnen Gruppen intensivieren- neue Wege (z.B. Digitalisierung) ermöglichen	

NEWSLETTER



Hans Günter Abels

Ich kandidiere als:	Stellvertretender Vorsitzender
alternativ als:	

Name, Vorname:	Abels, Hans-Günter
Alter:	62 Jahre
Beruf:	Technischer Zeichner CNC/CAD Technik, Hausmeister, Immobiliendienstleister
PLZ / Wohnort	49762 Lathen
Gruppe:	St. Vitus Lathen
Im Kreuzbund seit:	2019
Meine Hobbys:	Motorboot- und Quadfahren, Achtsames Leben und Meditation
Bisherige Funktion:	Gruppenleiter Herz-Jesu Haren
Motivation:	Den Kreuzbund zukunftssicher, globaler und vernetzter machen
Ziele:	Herzenssache, die Hilfe dir mir geschenkt wurde möchte ich auf diese Weise zurückgeben

NEWSLETTER



Uwe Rabs-Arndt


Ich kandidiere als:	Stellvertretender Vorsitzender
alternativ als:	

Name, Vorname:	Rabs-Arndt, Uwe
Alter:	58
Beruf:	Baufacharbeiter
PLZ / Wohnort	49751 Sögel
Gruppe:	Sögel
Im Kreuzbund seit:	01. Januar 2019
Meine Hobbys:	Numismatik, Philatelie, Fußballhistorie
Bisherige Funktion:	Gruppenleiter Sögel, Leiter AG Emsland Nord
Motivation:	Neue Herausforderungen
Ziele:	Besseres Miteinander DV-AG Gruppen im gesamten DV OS

NEWSLETTER



Sven Windler

Ich kandidiere als:	Stellvertretender Vorsitzender	
alternativ als:		
Name, Vorname:	Windler, Sven	
Alter:	49	
Beruf:	Fachangestellter für Arbeitsförderung	
PLZ / Wohnort	49086 Osnabrück	
Gruppe:	Belm 1	
Im Kreuzbund seit:	2016	
Meine Hobbys:	Comics sammeln, ins Kino gehen Ich kümmere mich ehrenamtlich um geflüchtete Kinder und Jugendliche	
Bisherige Funktion:	Vorstand der AG-Osnabrück	
Motivation:	Etwas dazu beitragen, den Verband in die Zukunft zu führen	
Ziele:	Zusammenarbeit unter den AG's fördern die Digitalisierung in unsere Arbeit mehr einzu- binden	

NEWSLETTER



Felix Flacke & Jessica Schwegmann

Wir sind Felix Flacke und Jessica Schwegmann und möchten uns gemeinsam für die Menschen im Kreuzbund einsetzen.

Ich bin **Felix Flacke**, 30 Jahre alt und komme aus Osnabrück. Dort leite ich die DJMiK. Mir ist es ein großes Anliegen, unsere Arbeit nach außen sichtbar zu machen und zu zeigen, was den Kreuzbund so besonders macht. Gleichzeitig brenne ich dafür, unsere Öffentlichkeitsarbeit weiterzuentwickeln und neue Wege zu gehen, um mehr Menschen zu erreichen. Deshalb kandidiere ich als **Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit**.

Ich bin **Jessica Schwegmann**, 33 Jahre alt und komme aus Lathen. Zurzeit bin ich **Diözesanbeauftragte für junge Menschen** und stelle mich zur Wiederwahl. In den vergangenen Jahren durfte ich viele junge Menschen begleiten, stärken und miteinander vernetzen. Diese Arbeit bedeutet mir sehr viel und ich möchte sie mit Engagement weiterführen.

Gemeinsam stehen wir für die jungen Menschen im Kreuzbund. Wir möchten die Gemeinschaft stärken, Begegnungen schaffen und junge Menschen ermutigen, ihren Platz im Kreuzbund zu finden – ohne Grenzen zwischen Gruppen, Orten oder Namen. Uns ist wichtig, dass sich jede und jeder willkommen und angenommen fühlt.

Dabei verlieren wir aber auch die ältere Generation nicht aus dem Blick. Der Kreuzbund lebt vom Miteinander der Generationen. Die Erfahrung der Älteren und die Ideen der Jüngeren ergänzen sich. Wir möchten genau dieses Miteinander weiter stärken, denn wir sind überzeugt: Wir können voneinander lernen und gemeinsam wachsen.

Ein weiterer wichtiger Punkt für uns ist die Öffentlichkeitsarbeit. Wir möchten den Kreuzbund stärker nach außen sichtbar machen und besonders auch Social Media in den Blick nehmen. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie wir unsere Arbeit zeigen können, Menschen erreichen und Mut machen, Teil unserer Gemeinschaft zu werden.

Mit uns habt ihr ein Team aus jungen, engagierten Menschen, Offenheit und neuen Ideen die Gemeinschaft im Kreuzbund stärken möchte – immer im respektvollen Miteinander aller Generationen.


Wir würden uns freuen, wenn ihr uns euer Vertrauen schenkt und wir gemeinsam den Kreuzbund weiterentwickeln dürfen.



NEWSLETTER




Waltraud Siemers

Ich kandidiere als:	Frauenbeauftragte	
alternativ als:		
Name, Vorname:	Siemers, Waltraud	
Alter:	61 Jahre	
Beruf:	Gelernte Zahnarzhelferin; Hausfrau; Minijoberin	
PLZ / Wohnort	27239 Twistringen	
Gruppe:	Twistringen	
Im Kreuzbund seit:	01. Januar 2019	
Meine Hobbys:	Familie (Enkelkind), Sport (ÜL), Radfahren, Rudern, Backen	
Bisherige Funktion:	Frauenbeauftragte im DV Osnabrück	
Motivation:	Meine bisherige Arbeit als Frauenbeauftragte verstärken	
Ziele:	Interessante Seminare für die Frauen anbieten und ein offenes Ohr für die Frauen zu haben	

NEWSLETTER



Andreas Egbers

Ich kandidiere als:	Vorsitzender der Finanzkommission	
alternativ als:		
Name, Vorname:	Egbers, Andreas	
Alter:	45	
Beruf:	Materialbewirtschafter	
PLZ / Wohnort	49767 Twist	
Gruppe:	Spieler „Game Over“ Meppen	
Im Kreuzbund seit:	2010	
Meine Hobbys:		
Bisherige Funktion:	Finanzkommission	
Motivation:		
Ziele:		

NEWSLETTER



Carina Pörtner



Ich kandidiere als:	Mitglied der Finanzkommission
alternativ als:	Keine weitere Kandidatur
Name, Vorname:	Pörtner, Carina
Alter:	44 Jahre
Beruf:	Betriebswirtin (BA), aktuell Sachbearbeiterin
PLZ / Wohnort	49084 Osnabrück
Gruppe:	DjMiK
Im Kreuzbund seit:	2019
Meine Hobbys:	Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, mein Hund, Konzerte und Festivals, Camping, Sport, mein Rommé Klub, Eis essen gehen
Bisherige Funktion:	Vorsitzende AG Osnabrück Stadt seit 2023 Krankenhausbesuchsdienst im Raum Osnabrück seit 2023 Kommissarische Stellvertretung der Gruppenleitung DjMiK seit 2024
Motivation:	Interesse an den Strukturen und vielfältigen Aufgaben im Kreuzbund, Gemeinschaft stärken, Synergieeffekte für die Arbeit in der AG Osnabrück in der Gruppe
Ziele:	Unterstützung des Vorsitzenden der Finanzkommission bei seinen Aufgaben als „Kontrollorgan“

NEWSLETTER



Christian Künster

Ich kandidiere als:	Mitglied der Finanzkommission
alternativ als:	

Name, Vorname:	Künster, Christian
Alter:	47 Jahre
Beruf:	Kraftfahrer
PLZ / Wohnort	49740 Haselünne
Gruppe:	Hase-Ems Haselünne
Im Kreuzbund seit:	2022
Meine Hobbys:	Kreuzbund
Bisherige Funktion:	
Motivation:	Ich möchte mich im Kreuzbund engagieren
Ziele:	Den Kreuzbund besser kennen lernen

NEWSLETTER



Marlies Heermann

Ich kandidiere als:	Bundesdeligierte
alternativ als:	

Name, Vorname:	Heermann, Marlies
Alter:	74 Jahre
Beruf:	Rentnerin
PLZ / Wohnort	49134 Wallenhorst
Gruppe:	Belm 1
Im Kreuzbund seit:	2005
Meine Hobbys:	Lesen, Sport, Städtereisen, Oma sein für die Enkelkinder Ehrenamt: Vorsitzende Katholische Frauengemeinschaft Ortsverband Rulle Patientenfürsprecherin Christliches Kinderhospital Osnabrück
Bisherige Funktion:	Seit 12 Jahren Bundesdelegierte (seit 2011) im Kreuzbund Beauftragte für Familien in DV-Osnabrück: 2011-2017
Motivation:	Ich liebe Strukturen, Organisation, Soziales Miteinander und Gesetze
Ziele:	Mitwirkung am zukunftsweisenden Fortschritt und guten Entscheidungen im Kreuzbund

NEWSLETTER



Norbert Schute


Ich kandidiere als:	Bundesdelegierter
alternativ als:	
Name, Vorname:	Schute, Norbert
Alter:	64 Jahre
Beruf:	Kfz-Mechaniker, CNC Dreher und Fräser, jetzt Rentner
PLZ / Wohnort	49832 Freren
Gruppe:	Fürstenau
Im Kreuzbund seit:	2010
Meine Hobbys:	Familie, Hund und Oldtimer
Bisherige Funktion:	Stellvertretender Vorsitzender
Motivation:	Den Kreuzbund Osnabrück bei den Bundestreffen zu vertreten
Ziele:	Mitwirkung an den Themen der Bundesdelegiertenversammlung



NEWSLETTER



Miriam Müssen

Ich kandidiere als:	Bundesdelegierte	
alternativ als:		
Name, Vorname:	Müssen, Miriam	
Alter:	37 Jahre	
Beruf:	Verwaltungsangestellte Ehrenamtliche Geschäftsführerin Kreuzbund DV Osnabrück e.V. seit 03/2022	
PLZ / Wohnort	49134 Wallenhorst	
Gruppe:	Einzelmitglied	
Im Kreuzbund seit:	Mitglied seit 2022, in der Verwaltung tätig seit 12/2019	
Meine Hobbys:	Reisen, mein Garten, mein Hund Hajo	
Bisherige Funktion:	Bundesdelegierte	
Motivation:	Die Weggefährtinnen und Weggefährten im Bundesverband vertreten	
Ziele:	Mitwirkung bei Entscheidungen und bei grundlegenden Fragen und Aufgaben des Bundesverbandes; unseren Mitgliedern eine Stimme geben	

Familienfreizeit - Kreuzbund Grafschaft Bentheim 11.- 18. Oktober 2025

Gemeinschaft erleben, Natur genießen, Kraft schöpfen

Vom 11. bis 18. Oktober 2025 fand die diesjährige Familienfreizeit der Kreuzbund Selbsthilfe statt. Betroffene und Angehörige, teilweise gemeinsam mit ihren Enkeln, verbrachten eine intensive und erlebnisreiche Woche inmitten einer wunderschönen Naturlandschaft rund um Kirchrarbach im Sauerland. Der Herbst zeigte sich von seiner schönsten Seite: bunte Farben, klare Luft und beeindruckende Ausblicke begleiteten uns durch die Tage.



Ein Höhepunkt der Freizeit waren die gemeinsamen Wanderungen auf den Goldrouten. Dank unterschiedlich langer Wegstrecken konnte jede und jeder entsprechend der eigenen Möglichkeiten teilnehmen. Unterwegs wurden wir mit herrlichen Aussichten, besonderen Naturmomenten und vielen schönen Erlebnissen belohnt. Vor allem aber boten die Wanderungen Raum für Gespräche: Es entstanden neue Kontakte, bestehende Beziehungen wurden vertieft. Dieses Miteinander war für alle ein großer Gewinn.



Auch die Abende standen ganz im Zeichen der Gemeinschaft. Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es Zeit für Austausch in Gruppengesprächen. Hier wurde zugehört, miteinander gesprochen und der nächste Tag gemeinsam geplant: Wie weit möchten wir gehen? Wo starten wir? Welche individuellen Bedürfnisse gilt es zu berücksichtigen? Diese offene und wertschätzende Planung stärkte das Gemeinschaftsgefühl. Im Anschluss sorgten Gesellschaftsspiele für viel Spaß, Lachen und einen gelungenen Tagesausklang.

Der Morgen begann jeweils mit einem reichhaltigen Frühstück, das neue Energie für den Tag schenkte. Mit gepacktem Lunchpaket im Rucksack starteten wir gut vorbereitet in die täglichen Unternehmungen.

Die Rückreise war geprägt von vielen guten Gesprächen, schönen Erinnerungen und neuen Begegnungen. Die gemeinsamen Tage haben bleibende Eindrücke hinterlassen, von denen wir noch lange zehren werden. Diese Familienfreizeit hat eindrucksvoll gezeigt, wie wertvoll Gemeinschaft, Austausch und gegenseitige Unterstützung innerhalb der Kreuzbund Selbsthilfe sind.



Kreuzbund Grafschaft Bentheim

Angelika Arens

Alkoholsucht des Vaters: Wie eine Emsländerin endlich lernte, sich abzugrenzen

Im Haus ihrer Eltern wurde nicht über die Sucht ihres Vaters gesprochen. Heute kann die Familie von Elisa Hansen (Name geändert) das Erlebte gemeinsam aufarbeiten.

Streit, Abstürze, Entzug und dann wieder Rückfälle: Die Alkoholsucht des Vaters hat in ihrer Jugend das Leben von Elisa Hansen (Name geändert) bestimmt. Lange versuchte die 32-Jährige aus dem Emsland, ihm und ihrer Familie zu helfen – bis sie lernte, Grenzen zu ziehen.



Symbolfoto: Imago images/Shotshop

Wenn Elisa Hansen einen Raum betritt, weiß sie meistens schnell, was für eine Stimmung dort herrscht, erzählt sie. Sie habe ein Gespür dafür entwickelt, die Gefühlslage ihrer Mitmenschen zu deuten und Spannungen oder Konflikte frühzeitig zu erkennen. Das sei schon zu einem Teil ihrer Persönlichkeit geworden, sagt die 32-Jährige. Manche würden sie vielleicht um so eine Fähigkeit beneiden. Aber für Elisa Hansen ist sie eher eine Erinnerung daran, was sie schmerzhaft in ihrer Kindheit und Jugend erlebt hat.

Nach außen hin wirkte ihre Familie wahrscheinlich ganz normal: ein Paar mit zwei Kindern, das oft in den Urlaub fuhr oder Ausflüge machte. Zu Hause lief Elisa Hansen aber immer wie auf Eierschalen – um jeden Ärger oder Streit vorherzusehen und bloß selbst keinen zu verursachen. Denn ihr Vater war für sie wie eine tickende Zeitbombe.

Elisa Hansen heißt eigentlich anders. Um ihre Familie zu schützen, möchte sie ihren richtigen Namen nicht hier lesen. In ihrem Freundes- und Bekanntenkreis geht sie mittlerweile zwar offen mit ihrer Geschichte um. Über viele Jahre war die Alkoholsucht ihres Vaters aber ein Geheimnis, von dem niemand wissen durfte.

Im Urlaub fand sie eine Flasche unter dem Bett ihrer Eltern

Dass etwas in ihrer Familie anders ist, habe sie schon früh gewusst, erzählt die Emsländerin. „Aber ich wusste nicht, was.“ Gesprochen wurde darüber nicht. Und ihr Vater habe versucht, seinen Konsum zu verstecken. Sie sei vielleicht zehn Jahre alt gewesen, als sie im Urlaub eine Schnapsflasche unter dem Bett ihrer Eltern fand. „Das kam öfter mal vor“, sagt Hansen. Und meistens war das der Auslöser für einen der vielen Streits zwischen ihren Eltern. „Mama war dann natürlich auf 180.“

Dass ihr Vater trank, sei ihr erst ein paar Jahre später klargeworden. Meistens Bier und Kräuterschnaps. „Aber ich glaube, wenn es drauf ankam, trank er alles“, sagt sie. Er habe über die Jahre immer wieder die gleichen Phasen durchlaufen: eine Zeit lang lief alles gut, oder zumindest schaffte er es, ihr dies vorzugaukeln.

Dann kam es bald wieder öfter vor, dass er betrunken kaum noch die Treppe heraufkam oder sich mit Schuhen ins Bett legte. Wenn er getrunken hatte, nahm er auch nicht mehr am Familienleben teil. „Er war zu Hause, aber er war nicht präsent“, erklärt Hansen. „Auch wenn er versucht hat, sich an den Tisch zu setzen.“ Sie erinnert sich daran, wie sie als Kind einmal nachts wach wurde, unten im Haus Geräusche hörte und ihren Vater sturzbetrunken auf dem Wohnzimmerboden fand.

Mehrere Klinikaufenthalte blieben ohne dauerhaften Erfolg

Manchmal habe er tagelang ununterbrochen getrunken. „Bis er dann irgendwann die Kontrolle komplett verloren hat“, sagt Hansen. Dann folgte der Absturz und wiederholte Klinikaufenthalte mit Entzug, die aber nie eine dauerhafte Veränderung brachten.

Eine „nasse Phase“, wie die 32-Jährige es nennt, habe sie irgendwann schon an der Stimmung zwischen ihren Eltern bemerkt. Ihre eigenen Bedürfnisse oder Probleme in der Schule habe sie heruntergeschluckt, aus Angst, Ärger zu bekommen. „Es wurde ja nie über negative Gefühle gesprochen.“ Ihre Mutter habe irgendwie versucht, die Familie zusammenzuhalten und sei selbst überfordert gewesen, glaubt Elisa Hansen.

Schöne Momente, aber kein emotionaler Halt

Sie und ihr Bruder hätten immer alles gehabt, was sie zum Leben brauchten, betont sie. Aber emotionalen Halt konnten ihre Eltern ihnen nicht geben. Es habe auch schöne Momente gegeben. „Das ist ja das Fiese an der Sache“, sagt die 32-Jährige. Sie habe ein großes Harmoniebedürfnis entwickelt, sich meistens still verhalten und die eigenen Bedürfnisse zurückgestellt. In der Schule sei sie gehänselt worden, „weil ich so leise war und halt anders“, sagt die Emsländerin.

Erst als sie ihr Studium anfang, begann bei Elisa Hansen ein Umdenken. Sie suchte Anschluss an eine Selbsthilfegruppe und später psychologische Behandlung. Es sei ein langer Prozess gewesen, sich von ihrer Familie abzugrenzen und ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. „Auf sich hören“, beschreibt es die 32-Jährige. „Und nicht mehr nur auf andere gucken.“

Die 180-Grad-Wende kam erst nach dem schlimmsten Absturz

Verstehen musste sie auch, dass ihr Vater die Verantwortung für sein Handeln allein trug und ihn Druck von außen nicht dazu bringen würde, sein Leben zu ändern. Das hat er mittlerweile getan – aber erst nach einem erneuten Absturz. „Das war der schlimmste Rückfall“, sagt Hansen. Sie und ihre Mutter hätten ihren Vater zu Hause am Fuß der Treppe gefunden, mit Knochenbrüchen und nicht mehr ansprechbar.

Sie habe den Anblick gar nicht ertragen können, erinnert sich Elisa Hansen. Aber nach dem folgenden Entzug sei ihr Vater wie ausgewechselt: lebensfroher, ausgeglichener, bereit, über seine Sucht zu sprechen. „Ich habe meinen Vater das erste Mal kennengelernt“, erzählt Hansen. Dass dieser Zustand nun schon seit ein paar Jahren anhält, gibt ihr Hoffnung, dass es dieses Mal „Klick gemacht“ hat. Vertrauen könne sie darauf noch nicht. „Dafür ist einfach zu viel gewesen.“

Mittlerweile geht sie mit ihren Eltern und ihrem Bruder in eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes im Diözesanverband Osnabrück. Dort können sie auch als Familie über das Geschehene sprechen. Auch in ihrem weiteren Bekanntenkreis erzählt Elisa Hansen jetzt offen über die Alkoholsucht ihres Vaters – und ist schockiert, wie viele ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie sie. „Es sind eigentlich so viele betroffen“, sagt die 32-Jährige. „An die Angehörigen denkt halt niemand.“



Einladung zum Diözesan Kegelturnier 2026

(um den Franz-Schmedt Wanderpokal)

Wann?	26. April 2026
Wo?	Landgasthaus Els .-. Dorfstraße 13 - 49838 Handrup
Beginn?	9 Uhr

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 eine Damenmannschaft melden -

Bei genügendem Interesse spielen die Damenmannschaften einen extra Pokal aus.

Das Startgeld beträgt 15,00 Euro pro Mannschaft. Für das Mittagessen wird ein Eigenanteil von 5,00 Euro erhoben. Der Wettkampf besteht aus dreimal 5 Wurf in die Vollen und einmal 5 Wurf Abräumen ohne Kranzwertung. Der Pokal verbleibt bis zum nächsten Kegelturnier 2027 bei der siegreichen Mannschaft. Die Siegermannschaft sorgt für eine entsprechende Gravur. Die besten Einzelkegler/rinnen werden ausgezeichnet. Die Gewinnermannschaft richtet das Kegelturnier im Folgejahr aus, nimmt an diesem Turnier jedoch ohne Wertung teil.

Anmeldungen richten die Gruppen bitte per E-Mail oder telefonisch:

bis zum 03.04.2026 an Johannes Recker 05407-8952969 E-Mail: jo.recker@t-online.de

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

Kreuzbundgruppe Wallenhorst

Mechthild Wiethe neue Grünkohlkönigin

Kohlessen der Kreuzbundgruppe Osnabrück Nord fand in Merzen statt

Den bewussten Verzicht auf Alkohol und andere berauschende Mittel haben die Mitglieder der Kreuzbund-Selbsthilfegruppen selbst gewählt – häufig nach einem langen Leidensweg, am Ende jedoch immer aus eigener Überzeugung. Diese Selbstbestimmtheit prägte auch das diesjährige Grünkohlessen, zu dem Josef Geers, Vorsitzender der Kreuzbund-Ortsgruppe Bersenbrück, am zweiten Februarsonntag einlud. Im voll besetzten Saal Maassmann in Merzen begrüßte er zahlreiche Wegbegleiter aus den Ortsgruppen Bersenbrück, Belm, Fürstenau und Wallenhorst. Bei Cola, Wasser und Apfelschorle stand dabei nicht nur der Grünkohl, sondern vor allem die Gemeinschaft im Mittelpunkt.

Geers zeigte sich erfreut über den großen Zuspruch und sprach bewusst von Freunden, die aus dem gesamten Osnabrücker Landkreis angereist waren – unter anderem aus Belm, Osnabrück, Wallenhorst, Fürstenau und Bersenbrück. Besonders begrüßte er Norbert Schute, den stellvertretenden Vorsitzenden des Kreuzbund-Diözesanverbandes Osnabrück e.V..

Nach dem gemeinsamen Essen wurde traditionell der neue Grünkohlkönig ermittelt. Das Los entschied in diesem Jahr zugunsten von Mechthild Wiethe, die zur Grünkohlkönigin gekürt wurde. Unter dem Beifall der Anwesenden nahm sie im Beisein ihres Vorgängers Bernd Kramer aus der Ortsgruppe Vörden Pokal und Grünkohlkorb entgegen. Für ein Jahr darf sie nun die goldfarbene Kreuzbund-Kohlkette tragen – bis beim nächsten Grünkohlessen im kommenden Winter eine neue Majestät bestimmt wird.

Weitere Infos unter www.kreuzbund-os.de

Weitere Informationen im Internet unter www.kreuzbund.de sowie unter www.suchtberatungsstelle.de

Die Sucht-Selbsthilfegruppen wenden sich an Menschen,

- die ein Suchtproblem haben oder suchtgefährdet sind,
- die ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder einstellen wollen,
- die durch die Sucht eines Familienmitglieds belastet sind, sowie
- die nach Wegen suchen, die Hürden des Alltags zu überwinden und wieder Spaß am Leben zu finden.

Kontakt vor Ort: Josef Geers, Ortsgruppe Bersenbrück 0151/56056450

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

01/26

20. März 2026



Per Losverfahren wurde Mechthild Wiethe aus der Ortsgruppe Bersenbrück als Grünkohlkönig der Veranstaltung auf dem Saal Maassmann in Merzen ermittelt.

Per Losverfahren wurde Mechthild Wiethe als Grünkohlkönig der Veranstaltung auf dem Saal Maassmann in Merzen ermittelt. Mit dabei: ihr Amtsvorgänger Bernd Kramer.



Farbenfroh zu Karneval war der voll besetzte Saal im Gasthof zum Löwen Maassmann geschmückt, als sich die Abstinenzler aus den Ortsgruppen Bersenbrück, Belm, Fürstenau und Wallenhorst zum Grünkohllessen trafen.

Aktion „Herzendienste 2025“ Helfen ist sein Lebenselixier:

Wolfgang Gehrs engagiert sich im Emsland für Suchtkranke



Hilfe für suchterkrankte Menschen, das ist bis heute Wolfgang Gehrs Lebensaufgabe. Das Foto entstand auf seinem Selbsthilfeshof in Lathen. Foto: Tobias Böckermann

Wolfgang Gehrs engagiert sich im Emsland für Suchtkranke. Seine eigene Alkoholsucht und deren Überwindung waren Auslöser seines bemerkenswerten und jahrzehntelangen Einsatzes.

Ein Leben ohne Ehrenamt kann sich Wolfgang Gehrs nicht vorstellen. Und viele, denen er geholfen hat, wohl auch nicht. Gehrs ist Pionier und Motor der frühen Suchtkrankenhilfe im Emsland. Auslöser war seine eigene Alkoholsucht, deren geglückte Überwindung ihn bis heute antreibt.

Ein Mann im Unruhestand

Wolfgang Gehrs ist inzwischen 68 Jahre alt und im Ruhestand. Aber auch wenn das Wort etwas abgedroschen daher kommt: Unruhestand träfe es bei ihm deutlich besser. Denn der in Sögel geborene und lange in Haren verwurzelte Wasserbauer und Vermessungstechniker hat seit einem ganz persönlichen biografischen Wendepunkt kaum nachgelassen in seinem Engagement, vor allem für Menschen mit einer Suchterkrankung. Damals lebte Gehrs in Haren-Wesuwe, wo er sehr früh für die CDU in die Kommunalpolitik einstieg. Ehrenamtlich natürlich, wie das so üblich ist. „Es ging darum, sich für den eigenen Ort zu engagieren“, erinnert sich Gehrs. Und er sagt: „Ich interessierte mich immer schon für Menschen und Oldtimer“, was später noch wichtig werden wird. 1977 trat er in die CDU ein, saß später zehn Jahre im Stadtrat Haren, leitete den Ortsverband und engagierte sich unter anderem erfolgreich für den damaligen Erhalt der Postfilialen in Haren.

Gehrs war Mitgründer der Werbegemeinschaft Wesuwe, entwickelte das „Wesuweer Blättken“, war treibende Kraft beim Bau des Wesuweer Heimathauses, bei der Entwicklung des Wesuweer Weihnachtsmarktes oder der überregional bekannten Kartoffelfeste.

Eigene Alkoholsucht war Auslöser für Engagement

Aber Wolfgang Gehrs war schwer alkoholkrank, erkannte das aber erst, als es beinahe zu spät war. „1990 am Rosendienstag habe ich mich selbst ins St. Vinzenz-Hospital in Haselünne eingewiesen und eine Entgiftung begonnen“, sagt Gehrs. Sechs Wochen blieb er dort. „Ich habe in der Kapelle drei Kerzen angezündet und gesagt: Wenn ich es schaffe, in ein Leben ohne Alkohol, aber mit meiner Familie, dann helfe ich anderen Betroffenen.“

Gehrs hat es geschafft und hält sich an sein eigenes Versprechen bis heute – trotz zwischenzeitlicher Krebserkrankung. „Ich habe damals nach meiner Entgiftung ehrenamtlich beim Kreuzbund angefangen“, erinnert sich Gehrs. Im Kreuzbund, dem zahlenmäßig größten deutschen Sucht-Selbsthilfverband, treffen sich Menschen mit einem Suchtproblem und deren Angehörige in Selbsthilfegruppen. Im Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück treffen sich heute in rund 120 Gruppen und Gesprächskreisen wöchentlich mehr als 950 Suchtkranke und Angehörige.

Aktion „Herzendienste 2025“ Helfen ist sein Lebenselixier:

Wolfgang Gehrs engagiert sich im Emsland für Suchtkranke

Wolfgang Gehrs liebt Menschen – und Oldtimer

Wolfgang Gehrs entwickelte bald mit anderen Mitstreitern erste Projekte. Und hier kommt unter anderem seine Leidenschaft für Oldtimer, speziell für alte Traktoren, ins Spiel. „Ich bin in Jägerhof aufgewachsen, mein Großvater arbeitete auf Gut Ruppennest in Lathen“, sagt Gehrs. „Dort gab es seinerzeit eine Versuchsanstalt für Landtechnik und viele, viele Traktoren.“ Gehrs war fasziniert und blieb es bis heute. Einen ersten Lanz Bulldog (einen Kult-Traktor) kaufte er 1986 schon vor dem später einsetzenden Hype und wurde Sammler.

Sie haben das Drogen-ABC entwickelt und vorgestellt (hinten v. l.): Andreas Egbers, Ursula Mersmann, Rouven Klatt, Jessica Schwegmann, Wolfgang Gehrs, Günter Sandfort, Dr. Sigrid Kraujuttis, Dezernentin, Alina Wichmann, Dr. Thomas Niehoff. Archivfoto: Tobias Böckermann



Im Kreuzbund organisierte er dann erste Maßnahmen zur Wiedereingliederung von langzeitarbeitslosen Menschen mit einer Suchterkrankung – gemeinsam mit der Ländlichen Erwachsenenbildung, der Caritas, der Stadt Haren und dem Arbeitsamt in Meppen. Anfänglich ging es um den Bau von neuen Parkbänken oder das Pflanzen von Hecken. Später dann auch um das Restaurieren von landwirtschaftlichen Geräten im Heimatverein Wesuwe, den Bau von Markthütten für Vereine und Verbände oder die Neubeschilderung des Harener Radwegenetzes.

Die Liste der Maßnahmen ist dabei ebenso lang wie die der Mitstreiter und Organisationen, die diese Arbeit ermöglichten. Noch viel länger ist wohl nur die Liste der Menschen, denen durch diese Arbeit Halt und Hoffnung gegeben wurde.

Gehrs hat zahlreiche Ehrenämter auf Kreis- und Diözesanebene

1998 wurde Gehrs zum Vorsitzenden der Kreuzbund-Arbeitsgemeinschaft Emsland Mitte gewählt und ist es bis heute. Er entwickelte Freizeitangebote für Betroffene und Mitbetroffene oder ein bundesweit anerkanntes Konzept zur Ausbildung von „ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfern“. Er bildete sich zum Psychologischen Berater sowie zum Paar- und Familiencoach fort und übernahm zahlreiche Ehrenämter auf Kreis- und Diözesanebene rund um die Suchthilfe. In der Ländlichen Erwachsenenbildung engagiert er sich seit 1990, ist Vorsitzender im Emsland und Mitglied des Präsidiums auf Niedersachsebene.

Aktion „Herzendienste 2025“ Helfen ist sein Lebenselixier:

Wolfgang Gehrs engagiert sich im Emsland für Suchtkranke

Wolfgang Gehrs entwickelte mehrere Projekte und Maßnahmen mit Pilotcharakter, etwa „Hilfe, mein Kind trinkt“, und gründete den Förderverein Suchtkrankenhilfe Emsland, in dem er bis zur Corona-Pandemie mit Mitstreitern jährlich bis zu 5500 Schüler bei Präventionsmaßnahmen erreichte. Die Aufzählung ließe sich fortsetzen.

Der rote Faden in seinem Leben ist für Wolfgang Gehrs mit der Hilfe für Menschen verknüpft, die er vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen beraten kann. Foto: Archiv



Inzwischen hat Wolfgang Gehrs, der seit 2023 Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Osnabrück ist, seinen Lebensmittelpunkt in Lathen und betreibt seit 2015 „Mühljans Hof“, einen Ort der Selbsthilfe. Suchtkranke und deren Familien können hier Zeit verbringen und an Gehrs' alten Autos und Traktoren schrauben. Eine kleine Landwirtschaft bietet ebenfalls Aufgabe und Abwechslung. Wöchentlich treffen sich hier fünf Gruppen und sechs Gesprächskreise.

30.000 Kilometer pro Jahr auf Achse

Wie vielen Menschen Gehrs in den zurückliegenden Jahrzehnten begegnet ist, weiß er nicht. Nur, dass er rund 30.000 Kilometer pro Jahr im Ehrenamt mit dem Auto zurücklegt. Aber was treibt ihn an, was ist der Lohn?

Das neue Drogen-ABC gibt es nur in gedruckter Form. Foto: Tobias Böckermann



„Die Dankbarkeit der Menschen, das Helfen können“, sagt Gehrs. „Zu helfen ist mein Lebenselixier.“ Und dass das nur gegangen sei, weil seine Familie ihn unterstützt habe. Und das, obwohl er nicht immer für sie dagewesen sei. Dass er gleich mehrfach für die NOZ-Aktion „Herzendienste“ vorgeschlagen wurde, freut ihn nun besonders.

<https://www.noz.de/lokales/lathen/artikel/seit-jahrzehnten-wolfgang-gehrs-hilft-suchtkranken-im-emsland-49794556>

Suchtberatung sichtbar machen - Ein gelungener Aktionstag in Nordhorn



Im Rahmen des bundesweiten Aktionstags zur Suchtberatung fand im Compass Haus in Nordhorn ein informativer und gut besuchter Suchttag statt. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand das regionale Beratungs- und Unterstützungsangebot für Menschen mit Suchterkrankungen sowie deren Angehörige.

Unter dem Motto „Wir sind für alle da“ informierte die ÖFAS über die Auswirkungen von Suchterkrankungen und stellte verschiedene Hilfsangebote, Selbsthilfegruppen und Einrichtungen vor. Die Ökumenische Fachambulanz machte dabei besonders auf die Bedeutung von Beratung, ambulanter Therapie sowie die wichtige Rolle von Selbsthilfegruppen aufmerksam.

An der Aktion beteiligten sich zudem der Kreuzbund, der Freundeskreis sowie das Blaue Kreuz. Alle Beteiligten verfolgen ein gemeinsames Ziel: Menschen mit Suchterkrankungen zu unterstützen und Wege aus der Sucht aufzuzeigen.

Als Zeichen der engen Zusammenarbeit wurde ein gemeinsamer Flyer erstellt, der im Vorfeld der Veranstaltung an Schulen, Jugendhäuser, öffentliche Einrichtungen und Arztpraxen verteilt wurde.

In der Zeit von 13:00 bis 17:00 Uhr konnten sich Besucherinnen und Besucher an einem Infostand informieren. Ein besonderes Highlight war der Rauschbrillen-Parcour, der eindrucksvoll die Auswirkungen von Alkohol und Drogen auf Wahrnehmung und Koordination verdeutlichte. Vor Ort war außerdem das Blaue Mobil, das alle Gäste mit frischem Popcorn versorgte und so zu einer offenen und einladenden Atmosphäre beitrug.

Im Anschluss an die Veranstaltung bestand die Möglichkeit, im gegenüberliegenden Kino den Film „22 Bahnen“ anzuschauen. Der Film thematisiert das Leben einer alkoholkranken Mutter, deren Kinder weitgehend auf sich allein gestellt sind, und regte zu nachdenklichen Gesprächen an.

Insgesamt war der Suchttag ein gelungener Nachmittag, der deutlich zeigte, wie wichtig Vernetzung und Zusammenarbeit in der Suchtberatung sind. Die Veranstaltung machte zudem sichtbar, dass die Grafschaft Bentheim im Bereich der Suchthilfe gut aufgestellt ist.

Vom Kreuzbund Grafschaft Bentheim

Angelika Arens

Fotos und Text: Angelika Arens



Männerfrühstück

Im Februar haben wir Männer des AK Emsland-Süd uns für ein Männerfrühstück versammelt.

Ein sehr gut eingedecktes Buffet ließ keine Wünsche offen und lud uns zu einem umfangreichen Frühstück ein.

In dieser freundlichen Umgebung kam es zu vielen Gesprächen und Erzählungen.



Wir haben sehr viel gelacht und uns sehr amüsiert. Es hat uns allen so sehr gefallen, dass wir das dieses Jahr mindestens einmal wiederholen werden.

Großes Interesse an Kreuzbund-Broschüre

Sucht ernst nehmen

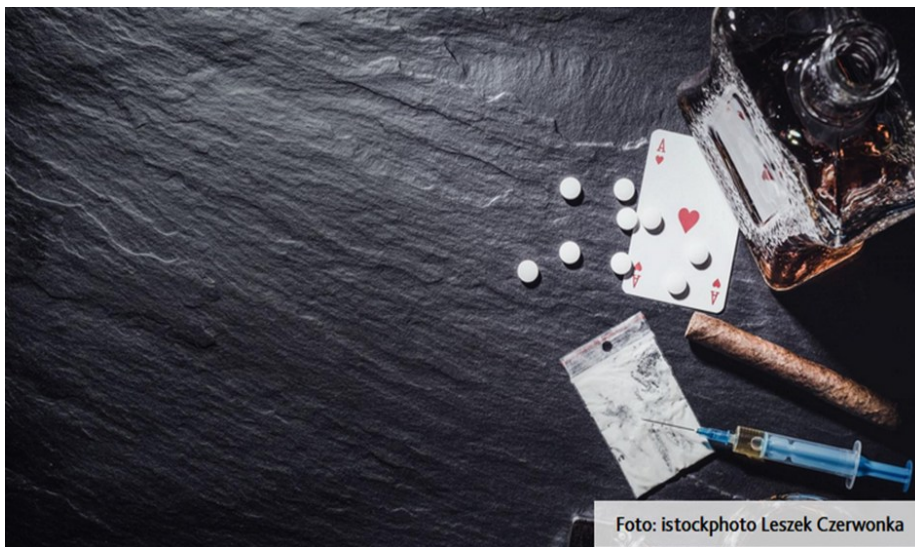


Foto: istockphoto Leszek Czerwonka

Alkohol, Tabletten, Glücksspiel: Das sind nur einige der Suchtmittel, die in der Kreuzbund-Broschüre vorgestellt werden.

„Drogen-ABC“ heißt eine Broschüre des Kreuzbund-Diözesanverbandes Osnabrück, die überregional auf eine große Resonanz stößt. Das liegt vor allem daran, dass Suchtkranke und Angehörige darin sehr persönlich ihre Geschichte erzählen.

Von der hohen Nachfrage auf das knapp 80 Seiten starke Drogen-ABC sind der Osnabrücker Kreuzbund-Vorsitzende Wolfgang Gehrs und die Kreuzbund-Diözesanbeauftragte für junge Menschen, Jessica Schwegmann, fast ein bisschen überwältigt. „Das ist einfach enorm“, sagt Gehrs und erzählt, dass die 2500 Exemplare der ersten Auflage „ganz schnell weg waren“. Die zweite Auflage mit nun 5000 Stück ist gerade fertig – und wird unter anderem von Schulen, Ärzten, Sozialverbänden, Krankenhäusern, der Polizei und Beratungsstellen schon rege nachgefragt. Nicht nur aus dem Bistum Osnabrück, die E-Mails und Anrufe dazu reichen laut Gehrs „von Liechtenstein bis Flensburg“. Zahlen müssen die Interessenten dafür nichts, das Heft ist kostenlos.

Den Anstoß gab ein Seminar der Gruppe „Die jungen Menschen im Kreuzbund“. Dort entstand die Idee, grundlegend über Suchtmittel aufzuklären: von A wie Alkohol bis zu Z wie dem Medikament Zolpidem. Auch zu vielen vielleicht eher unbekanntem Substanzen wie dem „Badesalz“ Flakka oder der synthetischen Droge Yaba listet das Autorenteam mögliche Folgen auf: kurzzeitig und langfristig, körperlich und psychisch. Fachlich beraten wurden die jungen Leute dabei von der Caritas, der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen, einem Fachausschuss und dem Beirat für Menschen mit Behinderungen im Landkreis Emsland.

Die handfesten Fakten, Informationen und ein Glossar mit Begriffen aus der Drogenszene sind der eine Teil, mehr noch aber rühren die authentischen Berichte an. Ganz offen und nicht selten schmerzlich schonungslos, meist mit Fotos und Vornamen, erzählen dabei 16 Frauen und Männer von ihren Wegen in die Sucht, mit der Sucht und aus der Sucht: als Abhängige oder als Angehörige. „Wir wollen damit Vorurteile abbauen und zeigen, dass man jede Sucht ernst nehmen muss – und dass die Wurzeln tief in der Seele liegen“, sagt Jessica Schwegmann. „In jedem Wort steckt ein Stück unseres Weges, ein Teil unserer Kämpfe und ein Funken unserer Hoffnung.“

Großes Interesse an Kreuzbund-Broschüre

Sucht ernst nehmen

Authentische Berichte erzählen vom Weg aus der Sucht

Dass die 32-Jährige mehrfach „unser“ sagt, hat seinen Grund. Denn sie war selbst mehrere Jahre von Tabletten abhängig. Ähnlich wie bei anderen Betroffenen hängt das mit einer schwierigen, in Teilen ebenfalls von Sucht geprägten Familiengeschichte der Eltern zusammen: Alkohol, Glücksspiel, Kaufsucht. Weil die Mutter sich nicht kümmert, sorgt Jessica als Zweitälteste für ihre acht Geschwister. „Ich musste relativ früh viel Verantwortung übernehmen.“ Sie verpasst dadurch viel in der Schule, für Freunde und eigene Freiheiten bleibt kaum Zeit. Neben dieser ständigen Überforderung erlebt sie als Jugendliche zu Hause Drohungen, Gewalt, Druck. „Es lastete unheimlich viel auf mir.“

Irgendwann findet sie in dieser Situation Beruhigungstabletten – und nimmt sie selbst. „Einfach, um in dem Moment den ganzen Druck loszuwerden und um alles zu vergessen, um fit zu sein.“ Es da dauert nicht lange, da kann sie die Einnahme nicht mehr kontrollieren, da probiert sie verschiedene Präparate aus, da entgleitet ihr „dieses Gemisch“. Aber Jessica Schwegmann erkennt auch, dass sie Hilfe braucht. Sie wendet sich an einen Psychiater, macht einen Entzug, eine Therapie – und lernt den Kreuzbund kennen.

Auch wenn der Alltag für sie „harte Arbeit bleibt“ – der Verband wird ein wichtiger Anker für sie. Sie lernt dort neue Freunde kennen, bekommt durch einen Weggefährten eine berufliche Chance, führt heute ein selbstbestimmtes und geregelteres Leben. Und sie engagiert sich selbst im Kreuzbund. „Ich habe soviel Hilfe bekommen, das will ich weitergeben.“ Andreas Egbers nickt mehrfach bei ihren Worten – er hat Erfahrungen gemacht, die sich ähneln. Zum Beispiel frühe Probleme in Kindheit und Jugend. „Das ist bei vielen Suchtkranken so“, sagt Wolfgang Gehrs. „Weil Zuneigung oder Anerkennung gefehlt haben.“

Bei Andreas Egbers beginnt die Vorgeschichte schon in der Schule, „ich bin ständig gemobbt und gehänselt worden“. Irgendwann wehrt er sich und will beweisen, dass er „stärker und besser“ ist. Nach drei Ausbildungen macht er sich selbstständig und geht eines Tages „aus Langeweile und als Ausgleich“ in eine Spielothek. „Da habe ich zwei Euro in den Automaten geworfen und 50 Euro herausgeholt.“ Diese Euphorie, diese Bestätigung will er von da an öfter erleben. „Ich habe meine Probleme dahinter versteckt und bin immer tiefer hineingerutscht.“

Ohne die Selbsthilfegruppe wäre ich wahrscheinlich rückfällig geworden.

Großes Interesse an Kreuzbund-Broschüre

Sucht ernst nehmen

Ohne die Selbsthilfegruppe wäre ich wahrscheinlich rückfällig geworden.

Irgendwann reicht sein Einkommen kaum noch aus, irgendwann geht er sogar ins Casino und versucht alles, um die Sucht zu finanzieren. Merkt das niemand? Anfangs nicht, „man sah mir die Sucht ja erstmal nicht an“. Aber er wird mit der Zeit schwer depressiv, eine Anzeige bringt dann vieles in Rollen. Und er ist fast froh, „dass alles auffliegt“. Aber der Weg, den er ab da beschreitet, verlangt ihm ,einiges ab. Er erzählt von Suizidversuchen, von vielen Aufenthalten in psychiatrischen Kliniken, von Therapien, von Gerichtsverfahren.

Auch er bekommt Beistand durch den Kreuzbund und seine Gruppen, wird vor einigen Jahren selbst Gruppenleiter und gründet den Bundesverband Glücksspielfrei mit – weil seiner Ansicht nach dieses Suchtmittel in der öffentlichen Wahrnehmung unterschätzt wird. „Ohne die Selbsthilfegruppe wäre ich wahrscheinlich rückfällig geworden“, sagt er.

Auch wenn Wolfgang Gehrs die Geschichte von Jessica Schwegmann und Andreas Egbers kennt – sie in dieser Offenheit noch einmal zu lesen, berührt ihn nach wie vor. Das Team hat nach seinen Worten ein Werk geschaffen, das bewegt und inspiriert. „Dieses Drogen ABC ist ein wunderbares Beispiel für gelebte Selbsthilfe, für Mut und die Bereitschaft, Erfahrungen zu teilen, um anderen damit zu helfen.“

Die erste Auflage hat die AOK finanziert, bei der zweiten Auflage ist auch der Landkreis Emsland mit eingestiegen. Die Broschüre gibt es nur gedruckt. Interessierte können sich per E-Mail melden: wolfgang.gehrs@gmail.com

Petra Diek-Münchow, Kirchenbote Osnabrück

Zur Sache

Der Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück ist ein katholischer Verband, zugleich Fachverband des Caritasverbandes und Mitglied der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen. Im Bistum Osnabrück gibt es 125 Kreuzbund-Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise mit 1500 Mitgliedern. Betroffene und deren Angehörige treffen sich dort regelmäßig, tauschen sich aus, unterstützen und ermutigen sich gegenseitig. Bis auf die Geschäftsstelle ist die Arbeit des Kreuzbundes komplett ehrenamtlich organisiert, als Vorsitzender engagiert sich Wolfgang Gehrs.

Save the Date

Einladung zum Seniorentreffen

Am Sonntag, den 21. Juni 2026

Adresse: Katholische Pfarrgemeinde Maria Königin
In den Sandbergen 27
49808 Lingen

Weitere Informationen folgen in Kürze



Foto: Pixabay