

# Veranstaltungsübersicht 2020



**KREUZBUND**

Diözesanverband Mainz e.V

## **UMSCHLAG**

### **Vorderseite**

Bildnachweis: pixabay

### **Rückseite:**

Kreuzbund-Bundesverband

## **IMPRESSUM**

Veranstaltungsübersicht 2020 des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Verantwortlich:

Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V., Ausschuss Bildung

An den Dreißigruten 60b, 64572 Büttelborn

Tel.: 06152 – 909487, Fax: 06152 - 909486

E-Mail: [geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de](mailto:geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de)

Layout: Ursel Lux, Bischofsheim, Gabriele Hub, Mainz

Gestaltung Umschlag: Ursel Lux, Bischofsheim

Lektorat: Sarah Rogge, Büttelborn

Satz & Druck: Druckstudio Gallé GmbH, Am Weinkastell 9, 55270 Klein-Winternheim

*Programmänderungen vorbehalten!*

Wir haben eine gendergerechte Sprache gewählt; etwaige Fehler bitten wir uns nachzusehen.



**KREUZBUND**  
Diözesanverband Mainz e.V.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Wie in jedem Jahr haben wir uns auch dieses Mal wieder bemüht, ein abwechslungsreiches Seminar- und Freizeitangebot zusammen zu stellen. Eure Wünsche wurden soweit wie möglich mit einbezogen.

Am 2. Mai 2020 werden auf der Delegiertenversammlung wieder die Vorstandswahlen stattfinden. Wir suchen neben Arbeitsbereich-Leitern auch Interessierte für zeitlich begrenzte Projekte (z.B. Öffentlichkeitsarbeit) und würden uns freuen, wenn Ihr Euch meldet.

Am 5. Juli 2020 wird wieder unser Familienfest in Mannheim im Luisenpark stattfinden. Wir wünschen uns eine rege Beteiligung und natürlich wunderschönes Wetter.

Wir hoffen nun sehr, dass Euch das diesjährige Seminar- und Freizeitangebot zusagt und Ihr es rege nutzen könnt.

An dieser Stelle danke ich allen ganz herzlich, die an der Planung, Realisierung und Verteilung dieses Seminarheftes 2020 beteiligt waren.

Auf Seite 33 findet Ihr die Förderer unserer Bildungsarbeit, denen ich an dieser Stelle auch meinen Dank aussprechen möchte.

Seid ganz herzlich begrüßt



Eure Ursel Lux  
Vorsitzende des Ausschuss Bildung

## TERMINE 2020

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
	Unsere Vorstandssitzungen, Informationen		6
	Lotsennetzwerk Rhein-Main		7
13.01.	Vorstandssitzung mit Regionalbeauftragten	Bensheim	
25.01.	Falkenhofschulung 1	Bensheim	8
31.01.-02.02.	SHA 12 Block 1	Heppenheim	
<b>08.02.</b>	<b>Eröffungsveranstaltung</b>	<b>Mainz</b>	<b>9</b>
22.02.	Junger Kreuzbund TS	Bingen	10
29.02.	Frauentagesseminar	Bensheim	11
03.03.	Vorstandssitzung	Mainz	
14.-15.03.	Helferschulung	Heppenheim	12
12.03.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	13
28.03.	„Generation 55plus“ Tagesausflug	noch nicht bekannt	14
04.04.	Familie als System, Tagesseminar	Mainz	15
08.04.	Stiftungskonzert	Bingen	16
15.04.	Vorstandssitzung mit Regionalbeauftragten	Rüsselsheim	
<b>02.05.</b>	<b>Delegiertenversammlung mit Wahlen</b>	<b>Mainz</b>	<b>17</b>
09.05.	Falkenhofschulung 2	Bensheim	18
11.05.	Konstituierende Vorstandssitzung	Mainz	
15.-17.05.	SHA 12 Block 2	Heppenheim	
23.05.	Junger Kreuzbund, Frühlingsfest	Bingen	19
04.-07.06.	Singles, Freizeit mit TS	Knoden-Lautertal	20
18.06.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
26.- 28.06.	Frauenwochenendseminar	Kloster Jakobsberg	21
28.06.	Männertag	Heidelberg	22
05.07.	Familienfest	Mannheim	23
10.-12.07.	Junger Kreuzbund, Juli-Seminar	Heppenheim	24
04.08.	Vorstandssitzung mit Regionalbeauftragten	Bensheim	
15.08.	„Generation 55plus“ Überraschungstag	noch nicht bekannt	25
10.09.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
11.-13.09.	Männerseminar	Kloster Jakobsberg	26
12.09.	Frauerlebnistag	noch nicht bekannt	27
07.10.	Vorstandssitzung	Mörtenbach	

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
02.-04.10.	SHA 12 Block 3	Heppenheim	
<b>31.10</b>	<b>Gruppenleitungstagung</b>	<b>Bürstadt</b>	<b>28</b>
07.11.	Falkenhofschulung 3	Bensheim	29
11.11.	Vorstandssitzung mit Regionalbeauftragten	Rüsselsheim	
13.-15.11.	Junger Kreuzbund, Herbstseminar	Heppenheim	30
14.11.	Skat-/Spielenachmittag	Groß-Gerau	31
19.11.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
27.-29.11.	SHA 12 Block 4	Heppenheim	
31.12.	Single-Silvester-Feier	Knoden-Lautertal	32
	Unsere Förderer		33
	Unsere Kooperationspartner		34
	Kreuzbund Stiftung		35

### **Bitte beachten:**

Die Veranstaltungen werden mit Ausnahme der Bowlingabende und den Vorstandssitzungen ca. 6-8 Wochen vor Termin ausgeschrieben und gehen den Gruppenleitungen per Post zu. Zeitgleich werden die Einladungen auf unserer Homepage ([www.kreuzbund-dv-mainz.de/Termine](http://www.kreuzbund-dv-mainz.de/Termine)) eingestellt.

Ihr könnt Euch über die Gruppenleitungen oder auch selbst anmelden. Es erfolgt Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen. Diese sehen wir als verbindlich an.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht extra.

Der Teilnahmebeitrag ist bis zum Ablauf der jeweiligen Anmeldefrist auf folgendes Konto zu überweisen:

Kreuzbund DV Mainz e.V., KSK Groß-Gerau, IBAN: DE 82 5085 2553 0016 0056 21

Wir bitten um Verständnis, dass wir durch verspätete Absagen entstehende Kosten in Rechnung stellen müssen.

### **Datenschutz:**

Selbstverständlich beachtet der Kreuzbund DV Mainz e.V. die gesetzlichen Bestimmungen der neuen Datenschutzverordnung (DSGVO).

Wir befolgen den Grundsatz der zweckgebundenen Datenverwendung und erheben, verarbeiten und speichern Eure personenbezogenen Daten nur für die Zwecke, für die Ihr sie uns mitgeteilt habt. Eine Weitergabe Eurer persönlichen Daten an Dritte erfolgt ohne Eure ausdrückliche Einwilligung nicht, sofern dies nicht zur Erbringung einer Dienstleistung oder einer Vertragsdurchführung notwendig ist.

## UNSERE VORSTANDSSITZUNGEN

Sieben Mal finden in diesem Jahr unsere Diözesan-Vorstandssitzungen statt.

### *Was passiert da?*

Die Belange unseres Kreuzbund-Diözesanverbandes werden von den von Euch gewählten Vertreterinnen und Vertretern – den Vorstandsmitgliedern – geregelt.

Alle in unserem Diözesanverband anstehenden Aufgaben, Projekte und Veranstaltungen werden im Vorstand geplant, besprochen, verabschiedet, organisiert und ggf. der Delegiertenversammlung zum Beschluss vorgelegt.

Weiterhin werden bundesweite Projekte, die Sucht-Selbsthilfe und damit auch unsere Arbeit im DV betreffend, vorgestellt und besprochen.

Interessierte Kreuzbund-Mitglieder sind herzlich eingeladen, an den Vorstandssitzungen als Gäste teilzunehmen. Und vielleicht bekommt Ihr dabei auch Lust, im Vorstand (dieses Jahr finden Neuwahlen statt!), einem Arbeitskreis oder Projekt mitzuarbeiten – wir würden uns sehr freuen! – Nähere Informationen erhaltet Ihr gerne von unserer Geschäftsstelle.

Unsere Sitzungstermine (Änderungen vorbehalten):

13.01. Bensheim

03.03. Mainz

15.04. Rüsselsheim

11.05. Mainz (konstituierende Sitzung des neuen Vorstands, nicht öffentlich)

04.08. Bensheim

07.10. Mörlenbach

11.11. Rüsselsheim

Die Termine und Sitzungsorte findet Ihr außerdem in der Terminübersicht bzw. auf unserer Homepage.

### *Ihr seid herzlich willkommen!*

#### **Anschriften der Sitzungsorte:**

Klinik Schloß Falkenhof,  
Nibelungenstr. 109, 64625 Bensheim  
DiCV, Bischof-Stohr-Haus,  
Bahnstraße 32, 55128 Mainz-Bretzenheim  
Caritaszentrum „Dicker Busch“,  
Virchowstr. 23, 65428 Rüsselsheim



Bild: pixabay

## LOTSENNetzwerk RHEIN-MAIN

### Ein Zusammenschluss des Kreuzbund DV Mainz und der Caritas Darmstadt

Christine Müller koordiniert seit 1 1/2 Jahren das Lotsennetzwerk Rhein-Main im Suchthilfezentrum der Caritas in Darmstadt. Sie hat das Projekt mit Unterstützung von Uli Löschner und den Lotsen weit vorangebracht und mit Leben erfüllt.

In diesem Jahr hat sich viel im Lotsennetzwerk getan. Herausragende Ereignisse waren Folgende:

- Projekt des Monats Januar bei der Bundesdrogenbeauftragten
- Beitrag in der Hessenschau im März
- Unsere hochkarätige, außergewöhnliche Informationsveranstaltung am 20.09. 2019 im Erbacher Hof unter der Schirmherrschaft beider Sozialminister aus Hessen und Rheinland-Pfalz mit dem Ziel einer dauerhaften Finanzierung des Lotsenprojektes
- Die Produktion eines Erklär-Videos und eines Dokumentarfilmes mit abschließender Vorführung im Rex-Kino in Darmstadt sowie Ersts Schulungen von Lotsen, Lotsentreffen und Präsentationen auf Gesundheitstagen etc.



# Wie motiviere ich GRUPPENTEILNEHMENDE zum Seminarbesuch

## Falkenhofschulung 1

In unseren Kreuzbundgruppen möchten wir uns gegenseitig unterstützen und Mut machen, um eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

Wir können uns und Anderen nur helfen, wenn wir selbst an uns arbeiten und einen aktuellen Wissensstand im Bereich der Suchtselbsthilfe anstreben. Deshalb ist es so wichtig, dass unsere Gruppenteilnehmenden motiviert werden, die im Kreuzbund angebotenen Seminare zu besuchen.

Das Angebot ist sehr vielfältig und reicht von Selbsterfahrungs- bis zu reinen Fachseminaren.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam Handwerkszeug entwickeln, wie wir die Motivationsfähigkeit der Gruppenleitungen erhöhen und die Gruppenteilnehmenden zum Seminarbesuch besser begeistern bzw. motivieren können.



Bild: pixabay

**Kürzel:** FHS 1

**Zielgruppe:**

Gruppenleitungen und interessierte Gruppenmitglieder

**Leitung:**

Rudi Barth

**Termin:**

Sa., 25. Januar 2020

**Ort:**

Klinik Schloß Falkenhof  
Nibelungenstr. 109  
64625 Bensheim

**TN max.**

20 Personen

**Kosten:**

30,00 € für Mitglieder  
45,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**

10. Januar 2020



# ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

## Thema: Steht noch nicht fest

Mit der Eröffnungsveranstaltung beginnt traditionell das Jahresprogramm des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Auch in diesem Jahr befassen wir uns bei der Eröffnungsveranstaltung mit einem besonderen Thema. Genaueres wird mit der Einladung bekanntgegeben.

Hier kann sich Jede/r einbringen.

Eine Veranstaltung, von der wir sicher sind, dass alle profitieren werden!



Foto: Hartmut Zielke

**Kürzel:** ERÖFF

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder im  
Kreuzbund

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 8. Februar 2020

**Ort:**  
Erbacher Hof  
Gebenstr. 24-26  
55116 Mainz

**TN max.**  
keine Begrenzung

**Kosten:**  
keine

**Anmeldeschluss:**  
20. Januar 2020

## RÜCKFALL – Junger Kreuzbund Tagesseminar

Wir haben uns für ein abstinentes Leben entschieden.

Dazu gehört auch, dass wir uns mit dem Thema Rückfall beschäftigen. Das Thema wird uns in unserem weiteren Leben immer mal wieder begegnen. Sei es in der Gruppe oder dass wir selbst - persönlich davon betroffen sind.

Es ist einfach, Jemandem der rückfällig wurde, Tipps und gut gemeinte Ratschläge zu geben. Wir alle kennen viele Strategien, die uns nicht rückfällig werden lassen.

Was aber, wenn der Rückfall doch droht und uns packt.?

Gibst Du nach. . . .



...oder bist Du stark?



Bilder: pixabay

**Kürzel:** JK-TS

**Zielgruppe:**

Junge Menschen im Kreuzbund

**Referent:**

Ralph Eisele

**Termin**

Sa., 22. Februar 2020

**Ort:**

Caritas Haus

Rochusstr.8

55411 Bingen

**TN max.**

12 Personen

**Kosten:**

30,00 €

**Anmeldeschluss:**

8. Februar 2020

# **ECHTE FREUNDINNEN oder BFF – BEST FRIENDS FOREVER Frauentagesseminar**

Fast ist es mit den Freundinnen ein bisschen wie mit der „Familie“, nur mit weniger Verpflichtungen.

Der Unterschied ist, dass wir uns unsere Freundinnen selbst aussuchen können.

Für immer ist natürlich eine lange Zeit, aber für bestimmte Lebensphasen haben wir unsere Freundinnen selbst erwählt. Das macht sie so kostbar! Man erlebt gemeinsam Freud und Leid und kann sich alles anvertrauen.

Ist das so, bleiben wir immer Freundinnen auf Lebenszeit?

Natürlich gehören neben Freud und Leid auch Vertrauen und Enttäuschung zu einer Freundschaft, und das ist nicht immer leicht zu verkraften.

In diesem Seminar wollen wir uns mit einer echten Freundschaft beschäftigen, was hält sie aus?

Woran misst sich die Qualität? Von was ist sie abhängig? Was bin ich bereit zu geben und von mir zu zeigen? Wie weit kann ich mich öffnen? Gibt es falsche Freundinnen?

**Kürzel:** FTS

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Leitung:**  
Heike Slangen

**Termin:**  
Sa., 29. Februar 2020

**Ort:**  
Klinik Schloß Falkenhof  
Nibelungenstr. 109  
64625 Bensheim

**TN max.**  
24 Frauen

**Kosten:**  
30,00 € für Mitglieder,  
45,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
15. Februar 2020



*Bild: Pixabay*

# SUCHT UND DEPRESSION

## Helferschulung

### Sucht und Depression – zwei psychische Erkrankungen die sich anziehen?

Depressionen gehören zu den am häufigsten verbreiteten psychischen Störungen, die zusammen mit Suchterkrankungen auftreten, sie stehen in einem engen Zusammenhang. Depressionen gehen dabei entweder der Suchterkrankung voraus oder entwickeln sich häufig in deren Verlauf.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit beiden Krankheitsbildern vertiefend auseinanderzusetzen. Im Suchtselbsthilfebereich ist es bedeutsam die damit einhergehenden Belastungen zu verstehen, die möglicherweise auftretenden Auswirkungen auf das Verhalten der Betroffenen zu (er)kennen und darauf aufbauend einen situationsbedingt angemessenen Umgang zu entwickeln.

Durch die im Rahmen der Kreuzbundarbeit gemachten Erfahrungen können reflektiert und noch einmal mit neuer Perspektive betrachtet werden, um bestehende Handlungsspielräume zu erweitern. Selbsterfahrungsanteile ermöglichen zudem einen sehr persönlichen Zugang zur Thematik und runden den theoretischen Input ab.

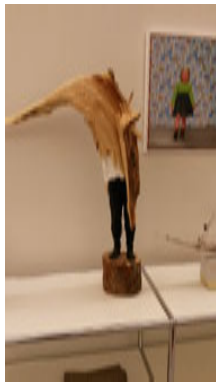


Bild: Ulrike Bergner-Schmitt

**Kürzel:** HS

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder und Interessierte

**Leitung:**  
Ulrike Bergner-Schmitt /  
Mirjam Franke

**Termin:**  
Sa., 14. März bis  
So., 15. März 2020

**Ort:**  
Haus am Maiberg  
Ernst-Ludwig-Straße 19  
64646 Heppenheim

**TN max.**  
20 Personen

**Kosten:**  
50,00 € für Mitglieder  
75,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
20. Februar 2020

## BOWLING MIT PATIENTEN DER KLINIK SCHLOSS FALKENHOF

Die Begegnungsabende mit Bowling, an der Patienten der Klinik Schloß Falkenhof und Mitglieder des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. teilnehmen, haben mittlerweile Tradition.

Der zwanglose Meinungs-austausch gepaart mit der sportlichen Aktivität wird von beiden Seiten gerne angenommen. Hierbei kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz. Die „Spare“ und „Strike“ werden mit lautem Hallo und professionellem Abklatschen zur Kenntnis genommen und notiert.

Nach zwei Spielrunden endet die Begegnung mit einer Siegerehrung.



Bild: pixabay

Da wir Kreuzbündler erfahrungsgemäß in der Minderheit sind, freuen wir uns auch über kurzfristige Anmeldungen oder einfaches Erscheinen auf der Bahn.

Die Veranstaltungen werden finanziell durch den Förderverein der Klinik Schloß Falkenhof unterstützt. Vielen herzlichen Dank dafür!

**Kürzel:** BOW

**Zielgruppe:**

Gruppenmitglieder im Kreuzbund und spielfreudige Interessierte

**Leitung:**

Herbert Rogge

**Termin:**

Jeweils donnerstags,  
ab 18.00 Uhr:

12. März 2020

18. Juni 2020

10. September 2020

19. November 2020

**Ort:**

Bowlingcenter Bensheim

Albert-Stein-Allee 3

64625 Bensheim

**TN max.**

unbegrenzt

**Kosten:**

Dank der Unterstützung durch den Förderverein des Falkenhofes kostenfrei

**Anmeldeschluss:**

nicht erforderlich,  
nimmt Herbert Rogge aber gerne entgegen unter:

Tel.: 06152 – 90 94 87

## „Generation 55plus“

DAS WANDERN IST DES MÜLLERS LUST  
WIR ABER FAHREN MIT DEM BUS!



**Frühlings-Erwachen!**

**Seid Ihr dabei?**

**Das wäre schön!**

**Euer Team „Generation 55plus“**

**Kürzel:** SEN 1

**Zielgruppe:**  
Alle Interessierte

**Leitung:**  
Team  
„Generation 55plus“

**Termin:**  
Sa., 28. März 2020

**Ort:**  
Wird noch bekannt gegeben

**TN max.**  
35 bzw. 50 Personen

**Kosten:**  
Selbstzahler

**Anmeldeschluss:**  
17. Februar 2020

## ... DIE VIELFALT DER LEBENSGEMEINSCHAFTEN ... oder sind wir nicht alle Kreuzbund? Tages-Seminar



Im Kreuzbund vereint uns der Weg ein selbstbestimmtes Leben durch die gewonnene Unabhängigkeit vom Konsum eines Suchtmittels zu führen.

Neben vielen offen angesprochenen Themen bei den Kreuzbund-Treffen, gibt es allerdings auch Themen, die eher im Verborgenen schlummern. Sie haben mit Angst vor Ablehnung oder Unsicherheiten zu tun. Dadurch sind einige Menschen eingeschränkt, über wesentliche persönliche Themen zu sprechen. Denn leider endet immer wieder die Akzeptanz, wenn das Thema Gleichgeschlechtlichkeit angesprochen wird und sich Menschen mit ihrer sexuellen Orientierung outen.

Neben einem theoretischen Input soll es Raum für einen Erfahrungsaustausch geben, verbunden mit dem Ziel, die Arbeit im Kreuzbund für diese Thematik zu sensibilisieren, das Thema sexuelle Vielfalt aus dem Verborgenen hin ins Selbstverständliche zu holen und dadurch möglicherweise bestehende Fremdheitsgefühle zu überwinden.

Es gibt dieses Angebot erstmalig in unserem DV, und ich freue mich auf Eure Teilnahme.

Roselinde Patzer

-Familie als System-

**Kürzel:** FAS 1

**Zielgruppe:**

Kreuzbund-Mitglieder und Interessierte

**Leitung:**

Ulrike Bergner-Schmitt

**Termin**

Sa., 4. April 2020

**Ort:**

Erbacher Hof  
Greibenstr. 24-26  
55116 Mainz

**TN max.**

12 Personen

**Kosten:**

30,00 € für Mitglieder  
45,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**

7. März 2020

# Benefizkonzert

mit dem Heeresmusikkorps Koblenz

08. April 2020

19:30 Uhr

Rheintal-Kongresszentrum  
Bingen/Rhein

Schirmherrin:  
Frau Ministerpräsidentin Malu Dreyer

Eintritt  
15 €

Freie Platzwahl

zugunsten der Kreuzbund  
Stiftung im Bistum Mainz



Leitung: Frau Oberstleutnant  
Alexandra Schütz-Knospe

Kartenvorverkauf:

Tourist-Information Bingen - Ticketcenter Globus Gensingen - Buchhandlung Schweikhard  
per E-Mail: [vorverkauf@kreuzbund-stiftung.de](mailto:vorverkauf@kreuzbund-stiftung.de), Tel.: 06741-2019, sowie an der Abendkasse



Veranstalter: Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V., [www.kreuzbund-dv-mainz.de](http://www.kreuzbund-dv-mainz.de)  
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige



# DELEGIERTENVERSAMMLUNG MIT NEUWAHLEN des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Die Diözesan-Delegiertenversammlung ist das oberste Gremium unseres Verbandes. Bei dieser Versammlung werden die wichtigen Entscheidungen für die Zukunft des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. getroffen. Darum ist es überaus wichtig, dass jede Gruppe ihre Rechte, aber auch Pflichten wahrnimmt und an dieser Veranstaltung dabei ist.

Neben den üblichen Regularien (Geschäftsberichte, Ehrungen, usw.) werden im Jahr 2020 vor allem die Neuwahlen des Vorstandes sowie der Bundesdelegierten und Kassenprüfer des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen.

Wir alle sind der Kreuzbund!

Also bewirbt Euch bitte für ein Amt im Vorstand und nehmt an der Delegiertenversammlung teil!

Anträge an die Delegiertenversammlung müssen spätestens vier Wochen vor der Delegiertenversammlung bei der Geschäftsstelle eingereicht werden.



Foto: Gerhard Iser

**Kürzel:** DEL

**Zielgruppe:**

Delegierte und Interessierte im Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. und Interessierte

**Leitung:**

DV-Vorstand

**Termin:**

Sa., 2. Mai 2020

**Ort:**

Erbacher Hof  
Greibenstr. 24-26  
55116 Mainz

**TN max.**

Keine Begrenzung

**Kosten:**

keine

**Anmeldeschluss:**

9. April 2020

# „DIE KUNST DER KOMMUNIKATION – Menschen verstehen und überzeugen“ Falkenhofschulung 2

Jedes Gruppenmitglied kann in seinem persönlichen Umfeld die erfolgreiche Gruppenarbeit des Kreuzbundes anhand seines eigenen Beispiels bekannt machen und so zur Entstigmatisierung von suchtkranken Menschen beitragen. Außerdem ist es für die meisten Menschen wichtig, ihre Suchterkrankung zu akzeptieren und auch gegenüber anderen dazu zu stehen.

Um mehr Gehör und Verständnis für das eigene Anliegen zu finden, brauchen wir ein selbstsicheres Auftreten, eine klare und verständliche Sprache, eine gute und nachvollziehbare Argumentation sowie unsere Stimme und Persönlichkeit. Das sind die Grundlagen für überzeugendes Auftreten, kompetente Entscheidungsfindung und die aktive Steuerung von Gesprächen. Außerdem geht es darum, auf verbale Attacken konsequent und sicher zu reagieren.

Neben grundlegenden theoretischen Inhalten gibt es viele praktische Beispiele und Übungen. Darüber hinaus bietet das Seminar Raum für den Erfahrungsaustausch.



Bild: Pixabay

**Kürzel:** FHS 2

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder und Interessierte

**Leitung:**  
Gunhild Ahmann,  
Bundesgeschäftsstelle

**Termin**  
Sa., 9. Mai 2020

**Ort:**  
Klinik Schloß Falkenhof  
Nibelungenstr. 109  
64625 Bensheim

**TN max.**  
20 Personen

**Kosten:**  
30,00 € für Mitglieder  
45,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
24. April 2020

## WIR FEIERN FRÜHLINGSFEST

Aus dem Euch bekannten Winterfest wird ab diesem Jahr das Frühlingsfest. Es bleibt alles wie Ihr es kennt, nur der Name ändert sich.

Das Frühlingsfest wird im „Tanzsaal“ im Caritas Haus stattfinden. Wir freuen uns auf viele altbekannte und neue Gesichter.

Das Fest hat bereits viele Menschen aus dem Kreuzbund zusammengeführt. Es ist schön das es so gut angenommen wird und viele eine lange Wegstrecke auf sich nehmen, um daran teilzunehmen.

Für Speisen und Getränke ist wie immer bestens gesorgt.



*Bild: Pixabay*

**Kürzel:** JK-Fest

**Zielgruppe:**

Junge Menschen im Kreuzbund,  
Interessierte

**Organisation:**

JKB, Bingen, Gruppe 7

**Termin**

Sa., 23. Mai 2020

**Ort:**

Caritas Haus  
Rochusstr.8  
55411 Bingen

**TN max.**

keine Begrenzung

**Kosten:**

keine

**Anmeldeschluss:**

9. Mai 2020

# KREUZBUND-SINGLE-FREIZEIT mit Seminar & Tagesausflug

## Single - Seminar „Vom Ich zum Wir“

Positive Beziehungsgestaltung für mehr **Zufriedenheit**

Das Seminar soll Raum für Reflektion und Ideen zur Neugestaltung von Beziehungen bieten. Der Wunsch nach erfüllenden Beziehungen zu anderen Menschen ist ein vorherrschendes Bedürfnis. Welche Bedürfnisqualitäten haben wir erlebt? Welche Strategien, Beziehungen zu gestalten, haben wir angewandt, und was wollen und können wir verändern.

Beziehungsgestaltung erleben wir in allen Formen des Miteinanders – in Familie, Partnerschaften, Freundschaften und auch in Selbsthilfegruppen.

Gemeinsam arbeiten wir die bestehenden Beziehungsmuster heraus und entwickeln Strategien, die helfen Verstrickungen, Ängste, Vermeidung und Konflikte in Beziehungen zu lösen. Dies schafft eine neue Bindungskompetenz.



Bild: Pixabay

## Tagesausflug am Freitag, den 05.06.2020

### Schiffahrt von Neckarsteinach nach Heidelberg

... und mit der Bergbahn zum Schloss mit Aufenthalt.



Das ist aber nicht alles, lasst Euch überraschen ...

Alfred und ich wünschen Euch eine erlebnisreiche Zeit mit schönen Eindrücken und vor allem ein **harmonisches** Beisammensein mit viel Spaß an der Sache.

**EUER SINGLE TEAM ROSI & ALFRED**

**Kürzel:** Single WE

**Zielgruppe:**

Singles im Kreuzbund

**Team:**

Roseline Patzer/Alfred Köhler

**Seminarleitung:**

Andrea Wiechert

**Termin:**

Do., 4. Juni bis

So., 7. Juni 2020

**Ort:**

Knoden-Lautertal/Odenwald

**TN max.**

14 Personen

**Kosten:**

60,00 €

**Anmeldeschluss:**

7. Mai 2020

Singles-im Kreuzbund



Bild: KB-Archiv

# LUST (MUT) ZUM LEBEN

## Frauen-Wochenendseminar

### Kennst Du das ?

Dein Leben ist oft zu angefüllt, zu hektisch, zu anstrengend und zu ermüdend.

Du fühlst dich überflutet von Alltagsstress, Leistungsdruck, Beziehungskonflikten, Zeitknappheit und Entscheidungsmöglichkeiten – selbst die Freizeit wird gelegentlich zum Stressfaktor?

Dann gönne Dir dieses Wochenende, an dem wir gemeinsam dem Wunsch und der Sehnsucht nach einem kraftvollen, selbstgestalteten Leben und nach einem guten Körpergefühl nachgehen wollen.

Bringt bitte Socken (evtl. Stoppersocken) und lockere/ bequeme Kleidung mit.



Bild: Pixabay

**Kürzel:** FWS

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Leitung:**  
Ulrike Bergner-Schmitt  
Mirjam Franke

**Termin:**  
Fr., 26. Juni bis  
So., 28. Juni 2020

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**  
26 Frauen

**Kosten:**  
60,00 € für Mitglieder  
90,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
5. Juni 2020

# MÄNNERTAG 2020

Der diesjährige Männertag steht unter dem Motto  
„Heidelberg am und auf dem Neckar“



Foto: Wolfgang Röder

Wir laden ganz herzlich zu unserem Ausflug  
nach Heidelberg und ins untere Neckartal ein.

Mit einem Schiff der „Weißen Flotte“ geht es ab Heidelberg  
den Neckar aufwärts bis nach Neckarsteinach.

Dort haben wir etwa 2 Stunden Zeit für ein Picknick oder/und  
die Besichtigung der Altstadt.

Anschließend Rückfahrt mit dem Schiff nach Heidelberg.

Hier angekommen, laufen wir durch die Altstadt zur Ritterhalle,  
einer der schönsten Restaurants mit historischem Interieur Hei-  
delbergs. Dort erfahren wir dann alle, wie gut ein deftiges Essen  
in einer großen Männerrunde schmeckt.

Euer Wolfgang Röder  
mit Männerarbeit -Team

**Kürzel:** MT 2020

**Zielgruppe:**  
Männer im Kreuzbund

**Leitung:**  
Männerarbeitskreis

**Termin:**  
So., 28. Juni 2020

**Ort:**  
Heidelberg

**TN max.**  
ohne Begrenzung

**Kosten:**  
Selbstzahler

**Anmeldeschluss:**  
12. Juni 2020

## KREUZBUND-FAMILIENFEST 2020

Nach drei Jahren Pause wollen wir uns wieder zu unserem schon traditionellen „Familienfest im Luisenpark“ am Sonntag, den 5. Juli 2020 zu einem unbeschwerten gemeinsamen Tag in Mannheim treffen.

Mit unseren Angehörigen und vielen Weggefährtinnen und Weggefährten wollen wir bei Gegrilltem und leckeren Salaten sowie bei Kaffee und Kuchen und guten Gesprächen einen tollen Sonntag genießen.



Fotos: Archiv

**Kürzel:** Famfest

**Zielgruppe:**

Alle Gruppenmitglieder und Familienangehörige

**Koordination:**

Kreuzbund Mannheim

**Termin:**

So., 5. Juli 2020

10.00 – 17.00 Uhr

**Ort:**

Luisenpark, Grillplatz

68165 Mannheim

[www.luisenpark.de](http://www.luisenpark.de)

**TN max.**

unbegrenzt

**Kosten:**

keine

**Anmeldeschluss:**

23. Juni 2020

## DAS INNERE TEAM – Junger Kreuzbund Juliseminar

Du hast eine Entscheidung zu treffen und bist hin- und hergerissen.

Der eine Teil in Dir möchte unbedingt die teure Urlaubsreise antreten. Er bestärkt Dich darin indem er Dir gut zuspricht und Dich daran erinnert, dass Du in den letzten Monaten sehr viel Leistung erbracht hast. Gönn Dir diesen Urlaub, Du hast ihn Dir verdient!

Der andere Teil in Dir ist voller Besorgnis und skeptisch. Er erinnert Dich daran, wie lange und schwer du gearbeitet hast. Jetzt willst Du das ganze Ersparte für einen Urlaub ausgeben. Was ist mit der Reparatur für das Auto?

Dein inneres Team möchte Dir helfen, auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt. Es möchte Dich beschützen. Die verschiedenen Team-Mitglieder sind aus Deinen ganz eigenen Lebenserfahrungen entstanden.

Dein „Ich“ ist der Teamleiter, er hat schlussendlich das Sagen. Mach dich vertraut mit Deinem Team. Lerne es kennen und verstehen.



Foto: pixabay

**Kürzel:** JK-Juli

**Zielgruppe:**

Junge Menschen im Kreuzbund

**Leitung:**

Annett Rönnau

Mareike Ochner

**Termin:**

Fr., 10. Juli bis So., 12. Juli 2020

**Ort:**

Haus am Maiberg

Ernst-Ludwig-Str. 19

64646 Heppenheim

**TN max.**

18 Personen

**Kosten:**

60,00 €

**Anmeldeschluss:**

19. Juni 2020



## „GENERATION 55PLUS“ Überraschungstag



Copyright Foto: Gudrun Müller

„Wollt Ihr wissen, wohin es geht?“

Wir verraten noch nix!

Aber versprochen, es wird ein besonderer Tag!“

Dazu laden wir Euch ganz herzlich ein.

Euer Team „Generation 55plus“

**Kürzel:** SEN 2

**Zielgruppe:**  
Generation 55plus

**Leitung:**  
Team „Generation55plus“

**Termin:**  
Sa., 15. August 2020

**Ort:**  
wird noch bekannt gegeben

**TN max.**  
40 Personen

**Kosten:**  
Selbstzahler

**Anmeldeschluss:**  
7. Juli 2020

## MEIN SCHUTZSCHILD ( MASKEN ) Männerseminar 2020

Wir Männer haben für unser Männerseminar 2020  
das folgende Thema gewählt:  
„ Mein Schutzschild (Masken)“



# Schutz*Schild* oder doch offenes Visier?

Wozu ist mein Schutzschild nötig oder wichtig gewesen?

Gehe ich heute anders damit um? Was stärkt mich,  
damit ich mein Visier öffnen kann?

Was zeige ich von mir? Wem zeige ich es?

Welchen Schutz und wieviel Schutz brauche ich (noch)?

Wann und wem gegenüber bin ich offen?

**Kürzel:** MS-2020

**Zielgruppe:**  
Männer im Kreuzbund

**Leitung:**  
Heinz Vallböhrer

**Termin**  
Fr., 11. September bis  
So., 13. September 2020

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**  
41 Männer

**Kosten:**  
80,00€ für Kreuzbundmitglieder  
120,00€ für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
20. August 2020

# VON FRAUEN FÜR FRAUEN

## Frauen-Erlebnistag

Liebe Frauen im Kreuzbund,

Unser diesjähriger Erlebnistag besteht aus vielen verschiedenen „kleinen“ Veranstaltungen.

Im Vordergrund stehen aber immer wir Frauen.

Frauen mit ihren Bedürfnissen, ihrer Kreativität, ihrem Lachen, etwas Neues auszuprobieren.

Wir wollen uns heute etwas Gutes tun.



**Kürzel:** FT

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Leitung:**  
Andrea Thimm

**Termin:**  
Sa., 12. September 2020

**Ort:**  
N.N.

**TN max.**  
26 Frauen

**Kosten:**  
Selbstzahlerinnen

**Anmeldeschluss:**  
29. August 2020

## GRUPPENLEITUNGSTAGUNG

Die Gruppenleitungstagung wird jährlich am letzten Oktober-samstag in Bürstadt durchgeführt. Sie hat eine lange Tradition.

Hier werden aktuelle Themen besprochen, die Gruppenleitungen und Interessierte angehen.

Aus diesem Grund wird das Thema immer kurzfristig festgelegt und nach einem Impulsreferat in Kleingruppen und / oder im Plenum erörtert.

Eine wichtige Informationsquelle für alle Aktiven und Interessierte unseres Verbandes!



Foto: Gerhard Iser

**Kürzel:** BÜ

**Zielgruppe:**  
Gruppenleitungen,  
stellv. Gruppenleitungen  
und Interessierte

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 31. Oktober 2020

**Ort:**  
Pfarrzentrum St. Michael  
St. Michael–Str. 1  
68642 Bürstadt

**TN max.**  
keine Begrenzung

**Kosten:**  
kostenfrei

**Anmeldeschluss:**  
17. Oktober 2020

# ERFOLGREICHER UMGANG MIT TÄGLICHEN BELASTUNGEN

## Falkenhofschulung 3

Gerade weil Stress zum „täglichen Brot“ gehört, ist es besonders wichtig, das eigene Stresserleben, ebenso wie den Umgang mit zum Teil sehr belastenden Anforderungen, zu reflektieren.

Dazu bietet das Seminar die Gelegenheit und zeigt gleichzeitig Handlungsmöglichkeiten und Strategien auf, die eigene Gesundheit zu erhalten und gelassen mit Alltagsbelastungen, schwierigen Situationen und dem täglichen Stress umzugehen.

„Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen zu surfen.“  
(Joseph Goldstein)



Bild: pixabay

**Kürzel:** FHS 3

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder und  
Interessierte

**Leitung:**  
Ulrike Bergner-Schmitt

**Termin:**  
Sa., 7. November 2020

**Ort:**  
Klinik Schloß Falkenhof  
Nibelungenstr. 109  
64625 Bensheim

**TN max.**  
20 Personen

**Kosten:**  
30,00 € für Mitglieder  
45,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
23. Oktober 2020

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG – Junger Kreuzbund Herbstseminar

Der Begriff Achtsamkeit ist uns allen bekannt und überall zu finden:

Es gibt Seminare, in denen Achtsamkeitsübungen für den privaten wie auch beruflichen Bereich erlernt werden können. In Ratgeberbüchern kann ich alles finden, was das Leben, die Partnerschaft, das Essen und vieles mehr betrifft.

Achtsamkeit ist nicht zu verwechseln mit Aufmerksamkeit.

Die Aufmerksamkeit besteht im Bewerten, bewußt oder auch unbewußt.

Die Achtsamkeit ist das Erleben des aktuellen Moments, sie ist eine wertfreie Beobachtung und Akzeptanz der Gegenwart.

Für suchtbelastete Menschen ist es umso wichtiger, dass sie achtsam mit sich sind und die kleinen Dinge im Alltag erkennen, die ihnen nicht gut tun. Das Kleine wird durch die Aufmerksamkeit, die wir ihm schenken groß.

Wenn wir nicht achtsam mit uns sind, ist der Rückfall nicht mehr weit entfernt.

**Kürzel:** JK-Nov

**Zielgruppe:**

Junge Menschen im Kreuzbund

**Leitung:**

Annett Rönnau

Mareike Ochner

**Termin:**

Fr., 13. November bis

So., 15. November 2020

**Ort:**

Haus am Maiberg

Ernst-Ludwig-Str. 19

64646 Heppenheim

**TN max.**

18 Personen

**Kosten:**

60,00 €

**Anmeldeschluss:**

23. Oktober 2020



Foto: pixabay



## Preisskat/Spielenachmittag

Tag: Samstag, 14. November 2020

Ort: Groß-Gerau, Jugendzentrum Anne-Frank, Grüner-Weg 7

Zeit: 14 Uhr

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Am 14. November ist es wieder soweit, lasst uns miteinander spielen.

Egal ob Skat, Mau Mau, Mensch ärgere dich nicht, Skip Bo, Knobeln oder Darts, Hauptsache es macht Spaß.



dich nicht, Skip Bo,



Wir wollen einfach einen Nachmittag zusammen spielen.



Kommt am 14. November nach Groß-Gerau, mit dem Auto, mit dem Zug, mit dem Fahrrad oder auch getrampt.

Wichtig ist, Ihr seid gegen 14<sup>00</sup> Uhr im Jugendzentrum, denn dann soll es losgehen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Edo Klün  
Kreuzbund Groß-Gerau



Fotos: DV-Archiv



# JAHRESWECHSEL 2020/21

## Single-Silvester-Feier

Liebe Singles im Kreuzbund,

Euer Single-Team Rosi Patzer und Alfred Köhler möchte Euch schon jetzt auf die Single-Silvesterfeier 2020/21 aufmerksam machen.

NEU NEU - wir konnten das Wanderheim Knoten I, Altes Schulhaus, buchen!

So haben wir einen vollen Tag gemeinsam und können das Alte Jahr gebührend verabschieden. Ein Jede-er kann sich einbringen mit Ideen, Gestaltung usw. - sowie das Neue Jahr voller Erwartung und Freude begrüßen.

Es muss Keine-er mehr in der Nacht nach Hause fahren.

Mit einer Übernachtung 16,00 €/Person + 18,50 € Verpflegung vom 31.12. 2020 - 01. 01. 2021 = Gesamt 34,50 €

Bei Interesse sind die Gesamtkosten bis spätestens Oktober 2020 mit der Anmeldung zu zahlen.

Die Einladung kommt Anfang Oktober 2020 mit der Gruppenpost.

Erreichbarkeit:

Roselinde Patzer

Tel. 163 755 4143

E-Mail: [roselinde.patzer@kreuzbund-dv-mainz.de](mailto:roselinde.patzer@kreuzbund-dv-mainz.de)

Alfred Köhler

Mobil: 0170 2626684



**Kürzel:** Silvester 2020/21

**Zielgruppe:**

Singles im Kreuzbund

**Leitung:**

Single Team

Roselinde Patzer & Alfred Köhler

**Termin:**

Do., 31. Dezember 2020 bis

Fr., 1. Januar 2021

**Ort:**

Wanderheim Knoten I  
in Knoten/Lautertal

**TN max.**

10 Personen

**Kosten:**

34,50 €

**Anmeldeschluss:**

1. November 2020



Fotos: [pixabay.de](http://pixabay.de)



## UNSERE FÖRDERER

Wir bedanken uns, auch im Namen unserer Hilfesuchenden, bei allen, die unsere Arbeit mit Geld- und/oder Sachmitteln unterstützen und damit maßgeblich dazu beitragen, dass wir unser Hilfsangebot erhalten und weiter ausbauen können:



## UNSERE KOOPERATIONSPARTNER

Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes (DCV) und arbeitet eng mit anderen Sucht- und Selbsthilfeverbänden, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und der Katholischen Sozialethischen Arbeitsstelle (KSA) zusammen.

Partner des Kreuzbundes sind die Wohlfahrtsverbände, Institutionen des Gesundheitswesens, wie z.B. das Bundesgesundheitsministerium, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), die Krankenkassen, die Kirche und die öffentliche Verwaltung.

### Fachverbände und Organisationen:

Caritasverband für die Diözese Mainz e.V.  
CLAGS (Caritas Landesarbeitsgemeinschaft Sucht) Hessen  
Suchthilfeverbund der Caritasverbände Hessen  
Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz  
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)  
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Hamm  
Deutscher Caritasverband (DCV), Freiburg  
CASU – Caritas Suchthilfe  
Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe (buss), Kassel  
Fachverband Sucht, Bonn  
Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe (GVS), Kassel

### Selbsthilfe- und Abstinenzverbände der freien Wohlfahrtspflege:

Blaues Kreuz in Deutschland (BKD), Wuppertal  
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), Dortmund  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Kassel  
Guttempler in Deutschland (I.O.G.T.), Hamburg

### Einrichtungen des Bundes und weitere Partner:

Deutsche Rentenversicherung Bund, Berlin  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Köln  
Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)  
Katholische Sozialethische Arbeitsstelle (KSA), Hamm  
Hilfe zur Selbsthilfe, Heidelberg



## Ihre Zuwendung trägt Früchte - Jahr für Jahr

Nach einem eher "ruhigen" Jahr für die Stiftung wird es 2020 wieder lauter.

Das Benefizkonzert am 8. April 2020 in Bingen wird nicht nur für den Bekanntheitsgrad der Stiftung, sondern auch für Zuwächse beim Stiftungskapital sorgen. Die angestrebte Schallgrenze von 100.000 € kommt näher!

Dank der guten Anlage unseres Kapitals durch die Wilhelm Emmanuel von Ketteler-Stiftung sind wir weiter in der Lage Gelder für

- Hilfe für Betroffene und Angehörige
- Maßnahmen zur Persönlichkeitsentwicklung
- Rückfallprophylaxe
- Qualifizierung ehrenamtlicher Helfer

zur Verfügung zu stellen.

**Unterstützen Sie die Stiftung des Kreuzbundes im Bistum Mainz weiter.**

Herzliche Grüße

Herbert Rogge (Kuratoriumsvorsitzender)  
An den Dreißigruten 60 b  
64572 Büttelborn  
E-Mail: [stiftung@kreuzbund-stiftung.de](mailto:stiftung@kreuzbund-stiftung.de)  
[www.kreuzbund-stiftung.de](http://www.kreuzbund-stiftung.de)



**Stiftungskonto:**

**Pax Bank**

**IBAN: DE54 3706 0193 4082 8280 90**

**Jeder Betrag ist willkommen. Deshalb stiften und helfen!**



**Dritter Kreuzbund-Kongress  
und 125-jähriges Verbandsjubiläum**

**am 12. und 13. Juni 2021 in Hamm**