

KREUZBUND

Diözesanverband Mainz e.V.

Freiheit beginnt, wo Sucht endet



Gemeinsam Unterwegs

SCHWERPUNKTTHEMA: INFORMATIONEN ZU DEN VORSTANDSWAHLEN 2027 IM DIÖZESANVERBAND MAINZ e.V.

**AUS DEM BUNDESVERBAND
MASKOTTCHEN GESUCHT**

**SUCHTHELFERAUSBILDUNG
STAFFEL 14 ERFOLGREICH BEENDET**

**ORGANISATORISCHE ÄNDERUNG
DIE GESCHÄFTSSTELLE ZIEHT UM**

Impressum

„GEMEINSAM UNTERWEGS“

Mitgliederzeitschrift des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Herausgeber:
Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.
An den Dreißigruten 60b, 64572 Büttelborn

E-Mail: geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de

Redaktionsteam: Jörg Kowalski, Gabriele Hub, Ursel Lux

Auflage: 500 Stück

Druck: saxoprint

Redaktionsschluss: 25.05.2026

Die vollständigen Berichte und viele weitere Bilder befinden sich auf unserer Homepage:
<https://kreuzbund-dv-mainz.de/berichte-ueber-aktivitaeten-projekte.html>

Alle Personen, die in dieser Ausgabe namentlich erwähnt oder abgebildet sind haben der Veröffentlichung zugestimmt.

Bilder: Wenn nichts anderes vermerkt: Privataufnahmen unserer Mitglieder sowie KI-generiert.

Titelbild: Jörg Kowalski (Julianadorp, Niederlande)

Bilder zu "Maskottchen gesucht" und "Bundesdelegiertenversammlung 2026": Kreuzbund Bundesverband

3D-Männchen von Marco Lachmann-Anke (lizenziert): GEMEINSAMwählen



Bitte beachten ...

Beiträge und Fotos als digitale Datensätze an die Redaktion (geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de) senden. Die Beiträge als Word-Datei und die Fotos als JPG-/PNG-Datei (KEINE Fotos in eine Word-Datei einbinden!). Digitale Fotos nur in hoher Auflösung, Pixelgröße 2500-4300 x 1500 - 2900 px (BxH), diese sind für den professionellen Zeitschriftendruck notwendig.

Fotos von Personen dürfen nur mit deren Zustimmung in der GEMEINSAM UNTERWEGS veröffentlicht werden. Verantwortlich für den Nachweis über die Zustimmung sind die Einsenderinnen und Einsender der Fotos. Wir weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die GEMEINSAM UNTERWEGS auch im Internet auf der Website des Kreuzbund DV Mainz e.V. veröffentlicht wird. Bildunterschriften sind immer mitzuliefern!

Bei eingesandten Beiträgen und Fotos besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder, die sich nicht mit der Auffassung des Verbandes oder der Redaktion decken muss.

"Genieße die kleinen Momente im Leben,
denn eines Tages wirst du zurückblicken und merken,
dass sie die großen waren."

- Unbekannt -



*Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Leserinnen und Leser,*

heute haltet Ihr unsere Mitgliederzeitschrift „Gemeinsam Unterwegs“ für das erste Halbjahr 2026 in Händen oder lest sie gerade online.

Schwerpunktthema in dieser Ausgabe ist ein Ausblick auf die Vorstandswahlen im nächsten Jahr. Mit einem Bericht über die Aufgaben des Vorstandes sowie aktuellen Interviews wollen wir Euch über unsere Aufgaben informieren, und Euch vielleicht sogar für die Vorstandsarbeit begeistern.

Zudem gibt es einen interessanten Rückblick auf das erste Halbjahr 2026 mit dem erfolgreichen Abschluss der 14. Staffel der Suchthelferausbildung, lokalen Veranstaltungen und der Eröffnungsveranstaltung und Delegiertenversammlung.

Des weiteren Neuigkeiten aus den Arbeitsbereichen und unserem Bundesverband, und, und, und....

Ich danke Jörg Kowalski, unserem stellvertretenden Geschäftsführer, recht herzlich, der das Layout und die Gestaltung für unsere Mitgliederzeitschrift neu kreiert und auch in Eigenregie umgesetzt hat. Dank seines Engagements und Ideenreichtums ist es möglich, Euch in diesem Jahr zwei Ausgaben des „Gemeinsam Unterwegs“ zu präsentieren.

Mit herzlichen Grüßen

Gaby Hub

1. Vorsitzende

Kreuzbund DV Mainz e.V.

- **GEMEINSAMbesinnen**
 - 5 Grußwort Diakon Martin Huber
- **Schwerpunktthema: Wahlen im Diözesanverband Mainz 2027**
 - 6 Kein Problem, aber eine Herausforderung
 - 8 Momentane Amtsinhaber
 - 9 Wer wird gewählt / Aufgaben des geschäftsführenden Vorstandes
 - 13 Interview mit dem Vorstand
- **GEMEINSAMimBund**
 - 19 Maskottchen gesucht
 - 20 Bundesdelegiertenversammlung 2026
- **In eigener Sache**
 - 23 Unsere neue App
 - 24 Umzug der Geschäftsstelle
- **GEMEINSAMlernen**
 - 25 KBS2 "Finanzielles" - Erfahrungsaustausch
 - 26 Neue Möglichkeiten in der Suchtselbsthilfe mit SuchtGPT
 - 28 14. Suchthelferausbildungsstaffel beendet
 - 30 Gruppenleitung und Vorstandsarbeit - Herausforderung und Gewinn
 - 31 Ergebnisse der KI Schulung Dezember 2025
 - 32 JKB-Seminar: Konflikte verstehen und bewältigen
 - 33 Innere Balance durch sanftes Yoga
- **GEMEINSAMvorOrt**
 - 34 Stadtverband Bingen/Rhein - Mitgliederversammlung
 - 35 Osterspaziergang in Groß-Gerau
 - 35 Bowling mit den Patienten Der Klinik Schloss Falkenhof
 - 36 Kreuzbund Stiftung spendet für das KISIKO Projekt Caritas/Mannheim
- **GEMEINSAMfeiern**
 - 37 Frühlingsfest der Generation plus 2026
- **GEMEINSAMtagen**
 - 38 Eröffnungsveranstaltung 2026
 - 40 Delegiertenversammlung 2026
- **In eigener Sache**
 - 42 Die Vorteile einer Mitgliedschaft im Kreuzbund
 - 43 Fotowettbewerb 2027

„Wähle also das Leben“

Dtn 30, 19



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

jeden Tag treffen wir Entscheidungen. Manche sind klein und scheinbar unbedeutend: Stehe ich auf oder bleibe ich liegen? Suche ich das Gespräch oder ziehe ich mich zurück? Greife ich zur Hoffnung oder zur Resignation? Andere Entscheidungen reichen tiefer – sie betreffen unser ganzes Leben, unsere Beziehungen, unsere Gesundheit, unseren Glauben und unseren Weg in die Zukunft.

Gerade Menschen, die Erfahrungen mit Abhängigkeit, Krisen und Neuanfängen gemacht haben, wissen: Entscheidungen können Leben verändern. Oft beginnt Veränderung mit einem einzigen Schritt, mit einem ehrlichen „Ja“ zum Leben.

In der Bibel heißt es im Buch Deuteronomium:

„Ich habe dir Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt. Wähle also das Leben“
(Dtn 30, 19)

Dieser Satz ist erstaunlich aktuell. Gott traut uns zu, Verantwortung zu übernehmen. Er ruft uns nicht zur Gleichgültigkeit, sondern zur Entscheidung. „Wähle das Leben“ – das bedeutet: Entscheide dich für Hoffnung statt Verzweiflung, für Gemeinschaft statt Einsamkeit, für Ehrlichkeit statt Verdrängung, für Vertrauen statt Angst.

Im Alltag erleben wir immer wieder solche Weggabelungen. Nicht jede Entscheidung fällt leicht. Manche brauchen Mut, manche Geduld und manche die Unterstützung anderer Menschen. Gerade im Kreuzbund erfahren viele: Niemand muss allein wählen. Gemeinschaft trägt, hört zu und hilft, neue Wege zu gehen.

Auch unsere Gesellschaft lebt davon, dass Menschen Verantwortung übernehmen und wählen – im persönlichen Leben ebenso wie in demokratischen Prozessen. Wählen heißt: Ich gestalte mit. Meine Stimme zählt. Ich überlasse die Zukunft nicht anderen.

Wer wählt, zeigt Hoffnung. Wer wählt, glaubt daran, dass Veränderung möglich ist. Und wer sich für das Leben entscheidet, setzt ein Zeichen für Würde, Menschlichkeit und Zusammenhalt.

Darum ist Wählen wichtig und gut.

Es ist Ausdruck von Freiheit, Verantwortung und Vertrauen in das Leben, das Gott uns schenkt.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen Mut zu guten Entscheidungen, offene Herzen füreinander und die Kraft, immer wieder neu das Leben zu wählen.

Herzliche Grüße, Euer

Diakon Martin Huber, Geistlicher Beirat

Vorstandswahlen DV-Mainz 2027



Wahlen im Diözesanverband Mainz e.V. 2027

Kein Problem, aber eine Herausforderung



Die Wahlausschreibung und Wahlbewerbung werden zurzeit vom Wahlausschuss für das kommende Jahr überarbeitet und können bei HaJo Müller angefordert werden. Weitere Informationen und Bekanntgabe der ersten Bewerber gibt es vielleicht schon bei der Gruppenleitertagung im Oktober 2026 in Bürstadt.

Die Diözesanvorstandswahl steht wieder im folgenden Jahr 2027 an. Wie bereits bekannt wurde, treten nicht mehr alle zurzeit gewählten Vorstandsmitglieder und Beisitzer an. Deshalb möchten wir Euch die Gelegenheit geben, Euch über unsere Arbeit und Aufgaben zu informieren und vielleicht so zu begeistern, dass Ihr Euch für einen Posten im Vorstand oder als Beisitzer bewerben möchtet.

Um Euch einen Überblick zu verschaffen, soll im Folgenden aufgeführt werden:

- **Wer ist momentan mit Ämtern betraut**
- **Wer wird 2027 gewählt**
- **Eine Kurzbeschreibung der Aufgaben des Vorstandes (1. Vorsitzende/r, 2. Vorsitzende/r, Geschäftsführer, stellvertretender Geschäftsführer)**
- **Interviews mit dem Vorstand**

Wer ist momentan mit Ämtern betraut?

Geschäftsführender Vorstand



Gabriele Hub
Vorsitzende



Ursel Lux
Stv. Vorsitzende



Herbert Rogge
Geschäftsführer



Jörg Kowalski
Stv. Geschäfts-
führer

Beisitzer



Frank Rzehak
Öffentlichkeitsar-
beit klassisch



Roland Libert
Generation 55
Plus



Nicht besetzt
Junger Kreuz-
bund



Sarah Rogge
Häuserbelegung



Wolfgang Röder
Männerarbeit



Daniel Morgner
Öffentlichkeitsar-
beit digital

Wer wird 2027 gewählt?

Die Diözesanvorstandswahl wird in den Wahlgängen für:

- Vorsitzende / Vorsitzender
- Stellvertretende Vorsitzende / Stellvertretender Vorsitzender
- Geschäftsführung
- Stellvertretende Geschäftsführung
- sechs Beisitzende

durchgeführt.

Außerdem werden die Delegierten zur Wahl des Bundesvorstandes gewählt.

(§ 1 Wahlämter der Wahlordnung des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz e.V. vom 09. April 2016)



Aufgaben (2024 -2027)

Vorsitzende / Vorsitzender

- Vertretung des Diözesanverbandes nach innen und außen
- Ansprechpartner:in für den Diözesanverband
- Mitwirkung in Ausschüssen
 - Veranstaltungsübersicht/ Ausschuss Bildung
 - Finanzausschuss
- Organisation und Abwicklung der Eröffnungsveranstaltung, Delegiertenversammlung und Gruppenleitungstagung
- Organisation von Arbeitstagen (z.B. Klausurtagung)
- Organisation und Durchführung der Vorstandssitzungen, gemeinsam mit dem/der Geschäftsführer:in
- Grundsatzfragen aller Art im Kreuzbund, gemeinsam mit dem GfV
- Koordinierung sämtlicher Aufgaben im DV, gemeinsam mit dem dem/der Geschäftsführer:in
- Betreuung der Untergliederungen (Arbeitsbereiche)
- Ehrungen im DV, gemeinsam mit dem/der Geschäftsführer:in
- Koordinator:in/Ansprechpartner:in für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (extern, BV, DV und regional)
- Koordinierung / enge Zusammenarbeit mit DV- und regionalen Webmastern
- Teilnahme an Veranstaltungen des Bundesverbandes (Delegiertenkonferenz, Herbst-Arbeitstagung, Bundeskonferenz)
- Erstellung DV-Infobrief (bei Bedarf) in Zusammenarbeit mit GfV, ÖA

- Führen / laufende. Aktualisierung des DV-Kalenders
- Mitwirkung im Kuratorium der Kreuzbund Stiftung
- Arbeitsbereich Familie als System (kommissarisch)
- ISK (Institutionelles Schutzkonzept)
- Gremienarbeit
 - Landestelle für Suchtfragen RLP (Liga)
 - HLS
 - CLAGS Trägerversammlung
 - GKV RLP
 - AG katholische Verbände
 - Teilnahme an der Caritas Vertreterversammlung
- Kreuzbund-DV-Vertretung
- in der Konferenz der Caritas-Fachverbände, (HLS)
- in den Gremien der KISS und Caritas RLP (LSS/Liga)
- Weiteres
 - GKV RLP
 - GKV Hessen
 - Aktion Mensch
 - Projektanträge bei Krankenkassen/ Stiftungen



Stellvertretende(r) Vorsitzende / Vorsitzender

- Vertretung der/des Vorsitzenden in Abstimmung / gemeinsam mit dem/der Geschäftsführer:in
- Schriftführer:in im DV-Mainz
 - Protokollführung Vorstandssitzungen
 - Diverse Sitzungen
 - Veranstaltungsberichte
 - Kreuzbund Stiftung & Begegnungsabend (Falkenhof)
- Vorsitzende:r im Ausschuss Bildung mit folgenden Aufgaben
 - Organisation der Bildungsarbeit im DV
 - Organisation, Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Ausschuss Bildung (3x jährlich)
 - Abstimmung der Inhalte der Veranstaltungshefte des DV mit den TN des Ausschuss Bildung und der Arbeitsbereiche
 - Koordinierung Referenten
 - Honorarvereinbarungen und -abrechnungen
 - Seminarauswertungen
 - Seminarrückblicke
 - Erstellung Seminarheft (Layout), Kontrolle bis zur Drucklegung
 - Koordinierung Kreuzbund Kompakt

- Koordination Postversand (Terminierung)
- Suchthelferausbildung
 - Terminplanung
 - Ausbildungsinhalte usw. gemeinsam mit GfV und Häuserbelegung
 - Koordination und Abstimmung mit den Referenten;innen
- Grundsatzfragen aller Art im Kreuzbund (gemeinsam mit GfV)
- Datenschutz
- Ansprechpartner:in Lotsen
- Geburtstage (Glückwünsche)
- Gremienarbeit
 - HLS-LKSH 2xjährl.

- AG-Planung und AG-Zukunft alle 2 Monate
- 1x Jahrestagung der HLS-LKSH)
- Koordination Regionalbeauftragte
 - Planung, Einladung und Durchführung von Regional-Sitzungen



Geschäftsführer/Geschäftsführerin

- Koordination interne Kommunikation
 - tägliches Lesen der Mails
 - Bearbeitung der Briefpost & Pakete (z.B. Weggefährte für Einzelmitglieder)
 - Entgegennahme und Erledigen von Anrufen
 - Planung, Einladung und Durchführung von GfV-Sitzungen
 - Planung, Einladung und Durchführung von Vorstandssitzungen
 - Planung, Einladung und Durchführung von Regional-Sitzungen
 - Mitplanung am Inhalt der EV, DV und GLT
- Koordination mit Bundesverband, Caritas, Bistum, ...
 - Teilnahme an der Bundesdelegiertenversammlung (wenn GF Bundesdelegierter)
 - Teilnahme an der Herbstarbeitstagung (Vorstand und Geschäftsführer)
 - Teilnahme an der GF Sitzung
 - Mitglied der Finanzkommission (Bundesverband, wenn gewählt)
 - Teilnahme an der Caritas Vertreterversammlung
 - Mitarbeit in der Arge Verbände
 - Mitglied im Vorstand der Arge Verbände

- Führen aller Kassengeschäfte
 - Durchführung aller Kassengeschäfte
 - Spendenbescheinigungen
 - Erstellung Kassenbericht
 - Erläuterung in der jährlichen Delegiertenversammlung
 - Haushaltsentwurf und Haushaltsplanung und -kontrolle in Zusammenarbeit mit stellv. GF
- Mitgliederverwaltung, Einzug der Mitgliedsbeiträge und Unterstützung bei der Verwaltung der Gruppenkonten
- Mitgliederehrungen
 - Einladung der Jubilare
 - Neumitglieder
 - Erstellung der Urkunden
 - Beschaffung und Lagerung der Präsente
- Fördermittelbeantragung und Verwendungsnachweise
 - Landesamt für Soziales RLP
- Häuserbezauschung Bistum
- AG-Verbände
- Koordination Gruppenschüsse für Deutsche Rentenversicherung
- Koordination Gruppenschüsse für Kreuzbund Hessen
- Koordination Gruppenschüsse für RLP (155 €)
- DiCV Mainz (10.000€ Caritas)
- Neuanmeldung / Abmeldung von Gruppen
- Kreuzbund-DV-Vertretung
 - in der Konferenz der Caritas-Fachverbände, (HLS)
 - in den Gremien der KISS und Caritas RLP (LSS/Liga

Stellvertretende Geschäftsführung

- Technische Koordination SEWOBE
 - Mitgliederverwaltung
 - Finanzmanagement
 - Veranstaltungsmanagement
 - Jährliches Einstellen aller Veranstaltungen
- Tagesgeschäft Sewobe
 - Neumitglieder/Kündigungen/Auswertungen
- 2*jährliche Mitgliederabrechnung, SEPA-Lastschriften
- Veranstaltungsmanagement (Mails beantworten, Buchen, Rechnungserstellung, Rechnungskontrolle)
- Statistik (Gruppenerhebung intern, z.B. für HLS)
- HLS Gruppenstatistik
- Homepage

- Inhaltliche Änderungen/ Neugestaltung
- Jährliches Einstellen aller Veranstaltungen
- Korrekturen Veranstaltungen
- Einstellen von "Aktuelles"
- Upgrade Contao
- Gemeinsam Unterwegs 2026ff
 - Neues Layout/Vorlage für künftige GU's (in Eigenregie)
 - Gestaltung 2026
 - Gestaltung 2027 ff
- Teilnahme an Veranstaltungen des DV's und Vorstandssitzungen
- Teilnahme an GfV Sitzungen
- Teilnahme am Finanzausschuss
- Teilnahme Ausschuss Bildung, 3x jährlich
- Teilnahme Arbeitstreffen Regionalbeauftragte, 2x jährlich
- Grundsatzfragen aller Art im Kreuzbund (gemeinsam mit GfV)
- Antragstellung und Abrechnung der Suchthelferausbildung über die Aktion Mensch, 4x jährlich
- Erstellung von Antrag und Verwendungsnachweis GKV-Pauschalförderung RLP und Hessen
- Antragstellung und Abrechnung für pauschale Gruppenförderung
 - Kreuzbund Hessen
 - DRV-RLP
 - DRV-Hessen
 - DRV-BW

Interview mit dem Vorstand

3 Fragen an Jörg

Rückblickend auf die letzten zwei Jahre: Wie ist Dein Eindruck als stellvertretender Geschäftsführer und was waren die größten Herausforderungen, denen Du dich in Deiner Position stellen mussten?

Zunächst einmal war ich sehr beeindruckt und dankbar von der herzlichen und freundlichen Aufnahme im Kreis des geschäftsführenden Vorstandes. Alle standen mir mit Rat und Tat zur Seite. Ich bin sehr dankbar, dass auch die Tatsache, dass ich noch voll berufstätig bin, berücksichtigt wird. Es ist voll akzeptiert, dass ich nur an Meetings und Veranstaltungen teilnehmen kann,

die außerhalb der Arbeitszeit stattfinden. Zudem wollte ich auch noch unbedingt an der 14. Suchtselbsthilfeausbildung teilnehmen, was mir persönlich sehr wichtig war.

Welche Rolle spielt die Digitalisierung in Deiner Arbeit, und welche digitalen Angebote konntest Du in den letzten zwei Jahren umsetzen oder ausbauen?

Eine sehr große Rolle. Eigentlich bin ich zu meinem Posten über Herbert gekommen, der eine Unterstützung bei der Einführung der neuen Mitgliederverwaltung in der Cloud suchte.

Diese Mitgliederverwaltung haben wir dann auch schnell umgesetzt. Der große Vorteil ist, dass Mitgliederänderungen oder auch Auswertungen nun zeitnah von überall her schnell durchgeführt werden können. Da diese Cloud Lösung auch ein Veranstaltungsmodul besitzt, haben wir uns auch entschlossen, dieses zeitnah zu implementieren.

Dadurch wurde in der Abwicklung schon einiges sehr erleichtert, wenn uns auch bewusst ist, dass auf Grund der Altersstruktur es auch in Zukunft noch schriftliche Anmeldungen geben wird. Weiteres Highlight ist auch unsere neue App, die vorrangig mit Hilfe durch Daniel implementiert wurde.

Letzte Zahlen aus April bestätigen, dass über 110 Personen schon aktiv die App nutzen (Push-Nachrichten zu „Aktuelles“). Ein weiteres Anliegen von mir ist die Verbandszeitschrift „Gemeinsam Unterwegs“ wieder regelmäßig erscheinen zu lassen. Auch mit Themen, die sich vielleicht nicht immer auf der Homepage widerspiegeln lassen, wie dieses Schwerpunktthema zum Thema „Wahlen im DV Mainz 2027“. Wir müssen



unsere Mitglieder so begeistern, dass Sie sich auch aktiv für den gesamten DV engagieren wollen. Das ist eine

begeisternde Aufgabe, die auch das Miteinander von Mitgliedern unterschiedlicher Gruppen und regionaler Regionen ermöglicht und vor allem auch Spaß macht.

Was motiviert Dich persönlich, sich weiterhin in der Suchtselbsthilfe zu engagieren, und welche Ziele hast Du für die kommenden Jahre?

Die Resonanz ist mir wichtig und persönlich auch bereichernd. Als ich zum Beispiel zur neuen App die Flyer im Handy-Format einer Bio-Kette gesehen habe, habe ich gedacht „Irre – genau das brauchen wir auch“. Diese Flyer in Pappstärke und dem Format eines Handys sind ideal geeignet, um sie

in Entzugsstationen, Vorstellungen des Kreuzbundes jeglicher Art – gerade bei jungen Leuten – unters Volk zu bringen. Und als diese Flyer bei der Eröffnungsveranstaltung schon in der ersten Pause vergriffen waren, war das ein großartiges Gefühl! Mein Ziel ist es auch, wenn ich noch mal gewählt werden sollte, die gesamte Öffentlichkeitsarbeit noch weiter zu fokussieren auch in Richtung Digitalisierung, um mehr junge Menschen anzusprechen. Auch in breiterer Aufstellung, sprich Polytox oder auch Mediensucht. Um dafür aber auch Zeit zu haben, ist ein Ziel unsere Geschäftsstelle in die Caritas Mainz zu verlegen, um tägliche Aufgaben wie Mitgliederverwaltung, Veranstaltungsmanagement aber auch Aufgaben, wie Antragsstellungen bei GKV, Aktion Mensch etc. zu übertragen, da die Caritas ja dieses auch schon für sich selbst macht.

3 Fragen an Gaby

Rückblickend auf deine Amtszeit – welche Meilensteine sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Beim Rückblick fallen mir „die ersten Schritte“ ein: Begonnen 2009 als Gruppenleiterin, regionale Frauen-Beauftragte ab 2010, und in der Deleg.-Versammlung 2012 wurden Britta Kanzler und ich als DV-Frauen-Beauftragte gewählt. 2014 übernahm ich das Amt als Stellv. Vorsitzende als Nachfolgerin von Margit Köttig. Schließlich, 2017, nachdem Gerhard Iser als Vorsitzender nicht mehr kandidierte, wurde ich seine Nachfolgerin. Diese „Karriere“, wie ich sie nie geplant hätte, war nur möglich aufgrund meines Interesses, Neues zu erfahren, aber hauptsächlich, weil mich andere motiviert haben – von alleine hätte ich mich nie getraut, mich für irgendwelche Ämter zu bewerben. So konnte ich mich „von der Pike auf“ in die Aufgaben „einarbeiten“

Heute, nach 9 Jahren als Vorsitzende, ist vieles Routine geworden, wie Sitzungen vorbereiten oder Tagungen organisieren. Aber langweilig wird es nie, weil immer wieder neue Themen vorzubereiten und einzubauen sind. Und ohne das tolle Miteinander im Vorstand würde das alles nie so gut funktionieren. Dafür bin ich den Kolleginnen und Kollegen unendlich dank-



bar.

Was für mich aber am wichtigsten ist: die Gemeinschaft im Kreuzbund. Die vielen schönen Begegnungen mit Weggefährtinnen und Weggefährten, die Wertschätzung, die ich immer wieder erfahren darf und die Freundinnen / Freunde, die ich aus der Gemeinschaft heraus gewinnen durfte. Das alles

trägt mich.

Die Arbeit stärkt mich auch persönlich. Sie festigt mein Bewusstsein, in Bezug auf meine eigene Abstinenz, immer achtsam mit mir umzugehen und dies nicht aus den Augen zu verlieren.

Veränderungen in der Selbsthilfe – was ist in der Zukunft wichtig?

Seit Corona 2020 hat die Digitalisierung bei uns richtig Fahrt aufgenommen. Dies war/ist auch nur dadurch möglich, da wir mit Daniel und Jörg in unserem Vorstand zwei IT-Spezialisten haben, die dieses Thema beherrschen und forcieren.

Ein Thema, das mir besonders am Herzen liegt, ist die Situation von Angehörigen und „vergessenen Kindern suchtkranker Eltern“. Zum Glück rückt das gesellschaftlich immer mehr in den Fokus – und wir sollten es im DV ebenfalls stärker aufgreifen.

Ein weiteres großes Thema ist der Kon-

sum illegaler Drogen sowie der Missbrauch von Medikamenten und Psychopharmaka. Hierzu überschlagen sich die Horror-Meldungen, besonders jüngere Menschen sind betroffen.

Hier sehe ich eine große Aufgabe: Wie können wir junge Menschen aus dem Suchtkarussell heraus begleiten, ihnen professionelle Hilfe näherbringen und sie von der Kraft der Selbsthilfe überzeugen?

Hierzu wünschte ich mir die Erweiterung unseres Gruppenangebotes für jüngere Menschen bzw. die Sensibilisierung z.B. unserer Infogruppen für diese Zielgruppe.

Dank der Zusammenarbeit mit suchtspezifischen Gremien wie z.B. HLS oder Liga-LSS, der Vernetzung mit der professionellen Suchthilfe und der Unterstützung des KB-Bundesverbands bin ich sicher, dass wir diese Themen gut angehen können.

Deine persönliche Motivation und Bilanz?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig Suchtselbsthilfe ist, beginnend in den Gruppen. Vielleicht wäre mir mein schwerer Rückfall Anfang der 2000er Jahre erspart geblieben, hätte ich zu dieser Zeit und den Jahren davor eine Selbsthilfegruppe besucht.

Deshalb wird die Gruppe - und die Menschen darin - für mich immer, „solange ich laufen und schnaufen kann“, ein Teil meines Lebens sein.

Ehrlich gesagt, die Arbeit im Vorstand und

in den Gremien und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen macht mir nach wie vor Freude und bereichert mein Leben. Allerdings: Da ich „von Natur aus“ neugierig bin und neben der originären Vorstandsarbeit viele weitere Aufgaben in Gremien u.a. übernommen habe, stoße ich mittlerweile an meine Grenzen – und da muss ich die Notbremse ziehen.

Deshalb hoffe und wünsche ich von ganzem Herzen, dass wir interessierte jüngere Menschen für die Vorstandsarbeit und die Arbeitsbereiche gewinnen und damit die Zukunft unseres DV sichern können.

Im nächsten Jahr endet die aktuelle Wahlperiode und mehrere Vorstands-/Beisitzer/innenposten werden neu zu besetzen sein. Auch ich persönlich sollte aus gesundheitlichen Gründen etwas kürzertreten und würde sehr gerne jemanden in das Amt der Vorsitzenden oder des Vorsitzenden einarbeiten.



3 Fragen an Herbert

Rückblickend auf die letzten Jahre: Wie ist Dein Eindruck als Geschäftsführer und was waren die größten Herausforderungen, denen Du dich in Deiner Position stellen mussten.

Wenn ich auf die letzten 20 Jahre zurückblicke, und so viele sind es mittlerweile, dann gibt es sehr viele Höhepunkte, die meine Reise ausgezeichnet haben.

Um nur ein paar zu nennen: Gründung der KB Stiftung, Einführung von Regio Beauftragten, die vielen Brebbia Fahrten, Jubiläen und Familienfeste. Es gab aber auch die eigentliche KB-Arbeit, die vielen Sitzungen, Arbeitskreise und Verwaltungsarbeiten. Viele Haushalte und Jahresabschlüsse und noch mehr Anträge. Mag trocken klingen, war aber befriedigend und manchmal aufregend.

Für mich persönlich eine sehr wichtige Zeit, in der ich mich weiterentwickeln konnte, viel gelernt und gesehen habe. Ich habe durch meine Tätigkeit auf Bundesebene viel von Deutschland gesehen. Das alles kann man haben, wenn man es mag.

Welche Rolle spielt die Digitalisierung in Deiner Arbeit, und welche digitalen Angebote konntest Du in den letzten zwei Jahren umsetzen oder ausbauen.



Da hat sich für mich erst in den letzten Jahren viel getan. Bis dahin konnte ich auf die von meinen Vorgängern erstellten Programme für die Mitgliederverwaltung und Buchhaltung zurückgreifen. Erst mit der Notwendigkeit, dass mehrere Personen Zugriff auf die Dateien haben, haben wir mit der Firma Sewobe ein Softwarehaus gefunden, die alle Möglichkeiten abdeckt.

Ich muss zugeben, dass ich mit den Feinheiten noch ein wenig fremdele, aber Jörg ist da top fit, und das ist die Zukunft. Ich habe aber vor, die Umstellung der Buchhaltung noch bis zur Übergabe zu begleiten.

Was motiviert Dich persönlich, sich weiterhin in der Suchtselbsthilfe zu engagieren, und welche Ziele hast Du für die kommenden Jahre

Eigentlich hat sich an meiner Motivation nichts geändert. Ich denke, wenn man sich einmal entschlossen hat für Suchtselbsthilfe da zu sein, dann ist das eine Lebensaufgabe. Auch wenn ich meine Ämter nach und nach abgebe, so werde ich immer ein Teil der Selbsthilfe bleiben.



3 Fragen an Ursel

Wie hat die 10jährige Arbeit im Vorstand des KB DV Mainz Deine Sicht auf Sucht und Selbsthilfe verändert?

Die lange Zusammenarbeit mit Betroffenen und deren Angehörigen hat mir gezeigt, wie wichtig die Teilung von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung für unser Abstinenzziel ist. Die Wertschätzung der Weggefährten hat mich gestärkt und mir die Kraft gegeben, meine Abstinenz bisher zu wahren und mein ehrenamtliches Engagement als Geschenk anzusehen. Die Arbeit im Kreuzbund hat meine Sichtweise erweitert und dazu beigetragen, die Bedeutung von Entstigmatisierung und Prävention noch besser zu verstehen.

Wie hat sich die Suchtselbsthilfe in den letzten Jahren verändert, und wie hat sie darauf reagiert?

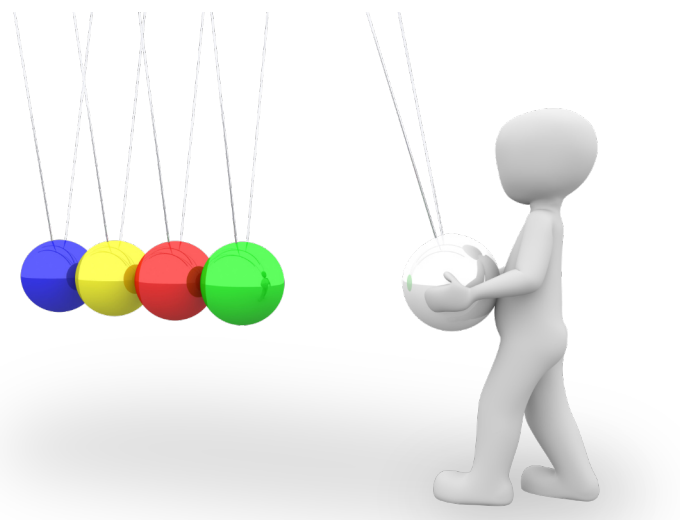
Viele Faktoren wie Digitalisierung, Veränderung der Gesellschaft, Vernetzung und Corona haben die Suchtselbsthilfe in den letzten Jahren verändert. Durch die Digitalisierung werden zunehmend Angebote im Netz zur Verfügung gestellt, die Reichweite der Selbsthilfe hat sich erhöht und zunehmend jüngere Menschen angesprochen. Die Suchtselbsthilfe ist vielfältiger und schneller zugänglich geworden. Durch die weitere Vernetzung mit der pro-



fessionellen Suchthilfe, Suchtkliniken und anderen Suchtselbsthilfeverbänden werden die Patienten im Suchthilfesystem besser aufgefangen und unterstützt.

Was motiviert Dich, Dich weiterhin für die Suchtselbsthilfe zu engagieren und welche Ziele hast Du?

Die Freude an der Gemeinschaft des Kreuzbundes und deshalb für diese weiterhin aktiv zu bleiben. Ich möchte meine Erfahrungen im Bereich Ausbildung gerne an Interessierte weitergeben und sie für eine zukunftsweisende Zusammenarbeit gewinnen. Durch die verbandsübergreifende Tätigkeit in der „Landeskonferenz der hessischen Suchtselbsthilfeverbände“ und in der „Hessischen Landesstelle für Sucht“ kann ich mich über neue Herausforderungen an die Suchtselbsthilfe informieren und diese kommunizieren.



Maskottchen gesucht!

Der Kreuzbund Bundesverband plant die Einführung eines offiziellen Kreuzbund-Maskottchens inkl. Name.

Worum geht es genau?

Es geht nicht einfach um ein Kuscheltier oder ein beliebiges neues Giveaway. Es wird nach einem Symbol gesucht, das Identifikation stiftet – fast wie ein zweites Logo. Dieses

Maskottchen soll überall dort zum Einsatz kommen, wo wir als Kreuzbund auftreten, und zwar bundesweit: auf Flyern, an Infoständen, bei Veranstaltungen und im Netz (Webseiten, Social Media).

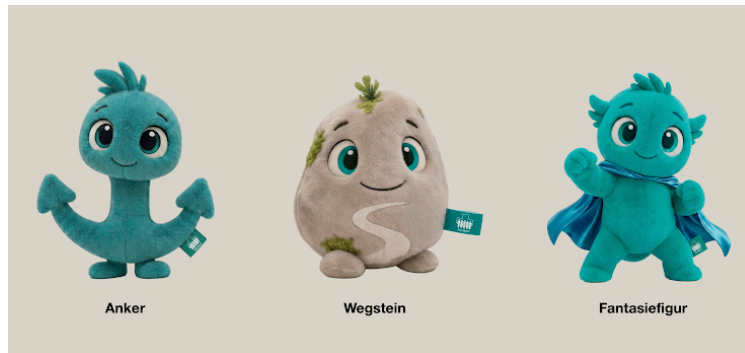
Jeder weiß, was AA bedeutet bzw. wer sie sind, aber nur wenige Menschen wissen, was das Kreuzbund Logo bedeutet und wer der Kreuzbund ist. Das soll sich ändern! Und die hier vorgeschlagenen Ideen können einen Beitrag dazu leisten.

Deshalb wurde eine Umfrage gestartet, welche am 25. Mai 2026 zu Ende gegangen ist.

Der **Anker** steht symbolisch für Halt, Stabilität und Sicherheit – genau das, was Menschen in herausfordernden Lebenssituationen suchen. In stürmischen Zeiten verhindert er das Abdriften und gibt Orientierung, ähnlich wie die Unterstützung durch den Kreuzbund. Als Maskott-

chen transportiert er so auf einfache und einprägsame Weise Hoffnung und Standfestigkeit. Er ist z.B. als Plüschi- gure und als Schlüsselanhänger einsetzbar.

Der **Stein** mit eingezeichnetem Weg verbindet Stabilität mit Bewegung – er steht für festen Halt und gleichzeitig für den eigenen Weg. Als Wegweiser gibt er Orientierung.



Wie Weggefährten im Kreuzbund greift er die Idee auf, nicht allein unterwegs zu sein, sondern auf dem Weg begleitet zu werden. Als Maskottchen transportiert er so Halt, Orientierung und auf dem Weg zu sein. Er ist als Plüschi- gure und z.B. als Stressstein (Stressball zum in der Hand knautschen) einsetzbar.

Die **Fantasiefigur** schafft einen besonders niedrigschwelligen, emotionalen Zugang und nimmt dem Sucht-Thema seine Schwere. Das Maskottchen vermittelt Stärke, Kraft und Mut durch seine Bewegung nach vorne. Es symbolisiert, dass Veränderung möglich ist und man im Kreuzbund gemeinsam mutig neue Wege gehen kann. Es ist als Plüschi- guren und Schlüsselanhänger umsetzbar.

Bundesdelegiertenversammlung 2026



Neuer Vorstand im Bundesverband

Neue und moderne Zugänge zur Sucht-Selbsthilfe schaffen, passgenaue Angebote für suchtkranke Menschen und Angehörige entwickeln und eine zeitgemäße Öffentlichkeitsarbeit – damit will der Kreuzbund in Zukunft mehr hilfesuchende Menschen erreichen.

Gleichzeitig sollen auch die jetzigen Mitglieder weiterhin im Kreuzbund ihre Heimat finden. Das sind die Ziele des neugewählten Bundesvorstandes, die er gemeinsam mit den Untergliederungen des Verbandes und in Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Mitarbeitenden erreichen will.

Kontinuität in der Spitze

Auf der Bundesdelegiertenversammlung vom 24. bis 26. April 2026 in Siegburg sind die langjährige Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß aus Bonn und ihre Stellvertreter Gerhard Iser aus Hertenheim und Franz E. Kellermann aus München mit großer Mehrheit wiedergewählt worden. Rüdiger Blomeyer aus Osnabrück hatte nach neun Jahren nicht

mehr für den Bundesvorstand kandidiert



Vom DV Mainz dabei: Margit Köttig (Mitte)

und wurde mit viel Applaus verabschiedet. Für ihn rückt Gerald Krieger aus Zeil am Main nach, auch er erhielt eine große Mehrheit der 91 stimmberechtigten Delegierten. Der Jurist hatte bereits verschiedene Funktionen im Kreuzbund, u.a. als

Vorsitzender des DV Würzburg und Mitglied der Finanzkommission. Er will sein besonderes Augenmerk auf die Unterstützung der Gruppen legen, den Kern des Verbandes, betonte er in seiner Vorstellung.

Auch die Leitungen der Arbeitsbereiche sind neu gewählt worden. Margit Köttig (DV Mainz) erhielt ein Präsent für ihre langjährige Leitung des Arbeitsbereichs „Abstinenz Älterwerden“. Ihre Nachfolge tritt Thomas Scheider (DV Speyer) an. Er will v.a. daran mitwirken, dass ältere Menschen ihre Abstinenz auch in dieser Lebensphase als selbstbestimmte Lebensqualität wahrnehmen. Die weiteren Arbeitsbereichsleitungen Ruth Heuermann, Elisabeth Keller, Maria Weber und Detlev Vietz wollen weiter dazu beitragen, den Kreuzbund zukunftsfähig zu machen. Sie alle erleben ihre ehrenamtliche Mitarbeit in ihren jeweiligen Themenfeldern als motivierend und sinnstiftend und bedankten sich für die gute Zusammenarbeit mit den Referent*innen der Bundesgeschäftsstelle.

Personelle Veränderungen gibt es in der Finanzkommission. Das langjährige Mitglied Herbert Rogge (DV Mainz) wird ab sofort unterstützt von den „Neulingen“ Renate Lutz (DV Rottenburg-Stuttgart) und Walter Oberhäuser (DV Köln). Beide haben beruflich mit Steuern und Buchhaltung zu tun. Sonja Egger (DV München und Freising) wurde nach zwölf Jahren aus der Finanzkommission verabschiedet. Die Steuerberaterin erhielt ebenso wie die anderen ausscheidenden Mitglieder der Finanzkommission und



Herbert Rogge, Renate Lutz und Walter Oberhäuser

des Bundesvorstands ein Präsent für ihre langjährige Mitarbeit.

Neue Projekte

Vor den Vorstandswahlen hatte Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf den Jahres- und Geschäftsbericht 2025 und die laufenden und geplanten Projekte vorgestellt. Bereits begonnen hat das Projekt „Moderne Öffentlichkeitsarbeit für die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes: sichtbar – nah - engagiert“. Es läuft bis Ende 2027 und setzt sich aus mehreren Teilen zusammen: Die Infostände sollen moderner gestaltet werden, um mehr Besucher*innen anzuziehen. Die Ideen für interaktive und flexibel einsetzbare Infostände werden in einem eigenen Leitfaden veröffentlicht und im bereits vorliegenden „Leitfaden für Öffentlichkeitsarbeit“ ergänzt. Außerdem soll ein Maskott-

chen für den Kreuzbund entwickelt werden, das als Identifikationsfigur und „freundlicher Botschafter“ der Sucht-Selbsthilfe wirkt. Eine Werbeagentur hat dazu bereits Vorschläge gemacht, über die im Verband abgestimmt wird.



Daran angelehnt ist ein Selfie-Spot geplant. Das alles soll die Sichtbarkeit des Verbandes steigern. Das Projekt wird von der BARMER gefördert.

Das dreijährige Projekt „Gemeinsam Zukunft gestalten – Selbsthilfe im Wandel“, gefördert von der DAK Gesundheit, hat ebenfalls bereits begonnen. Im Juni findet ein Kick-off-Workshop mit der Projektgruppe in Münster statt. Ziel ist die Entwicklung einer zukunftsfähigen, beteiligungsorientierten und lebensweltbezogenen Struktur für die inhaltliche Arbeit im Kreuzbund – unter breiter Mitwirkung der Verbandsebenen. Dabei sollen bestehende Arbeitsbereiche weiterentwickelt, flexible Beteiligungsformen geschaffen, neue Zielgruppen erreicht und die Kommunikation und Vernetzung im Verband sowie die Sichtbarkeit nach Außen verbessert und das Wir-Gefühl gesteigert werden.

Ein weiteres Projekt hat den Titel „Digitale Wege ebnen – Menschen erreichen: Weiterentwicklung digitaler Angebote im Kreuzbund“. Dabei geht es im Einzelnen um die nutzerfreundliche und barriere-

Arbeitsbereichs-Leitungen

freie Internetseite des Bundesverbandes, die Weiterentwicklung des Chat-Angebots und die Unterstützung im Umgang mit künstlicher Intelligenz durch einen Leitfaden und ein Online-Seminar.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe



Die **neue App des Kreuzbund Diözesanverband Mainz** wurde Anfang Januar 2026 veröffentlicht und ist das neue, digitale Selbsthilfeangebot des DV Mainz. So können Mitglieder und Interessierte immer auf dem Laufenden bleiben. Die Kreuzbund DV Mainz App ist der digitale Kompass im Kreuzbund DV Mainz. Sie bietet Orientierung und zeigt auf einen Blick alle wichtigen Informationen, die für eine aktive Teilnahme an den vielfältigen Angeboten der Sucht-Selbsthilfe im DV Mainz hilfreich sind. Die App bietet zentrale Funktionen, um den Austausch im Kreuzbund und darüber hinaus zu fördern sowie niedrigschwellige Zugang zu Hilfe zu erhalten: Mit der Gruppensuche findet sich immer eine Selbsthilfegruppe in der Nähe – ganz einfach über die Liste oder über eine geographische Karte. Im anonymen bundesweitem Kreuzbund-Chat können sich Betroffene und Angehörige austauschen und sich gegenseitig zu allen relevanten Themen unterstützen.

Zentrale Funktionen:

- **Aktuelles:** Immer informiert sein über aktuelle Berichte von Veranstaltungen, Ankündigungen und vieles mehr
- **Kommende Veranstaltungen**
- **Geschichten:** Lese Geschichten unserer Mitglieder und reiche selbst Geschichten ein
- **Vorstandstermine:** Informiere Dich und schau selbst vorbei, unsere Vorstandssitzungen sind öffentlich
- **Notfallkoffer:** Hinterlege wichtige Daten und Telefonnummer für einen Notfall
- **Magazine:** Blättere Online durch unser Veranstaltungsheft oder Verbandszeitschrift "Gemeinsam Unterwegs"
- **Geschäftsstelle:** Informiere dich über die Geschäftsstelle und den Vorstand
- **Bildergalerien:** Schau Dir noch mal Impressionen an, z.B. zur 50 Jahr Feier, oder der Jahresrückblick 2025

Die App findet Ihr sowohl im App Store als auch im Google Play Store.



Umzug der Geschäftsstelle



Bild KI-generiert

Der Umzug der Geschäftsstelle nimmt langsam konkrete Formen an. Vor fast zwei Jahren wurde die Idee geboren, die Geschäftsstelle mittelfristig zum DiCV Mainz zu verlegen (Arbeitskreis Zukunft). Grund dafür war, dass Herbert im März 2027 nicht mehr als Geschäftsführer kandidieren möchte, und somit auch seine Privatadresse nicht mehr als Geschäftsstellenadresse genutzt werden kann.

In den letzten zwei Jahren wurden nun Voraussetzungen geschaffen, dass eine Geschäftsstelle im DiCV Mainz mit einer Teilzeitkraft besetzt werden kann. Dazu gehören technischen Voraussetzungen, wie zum Beispiel die Mitgliederverwaltung und das



Bild KI-generiert

Veranstaltungsverwaltung in der Cloud zu haben, genauso wie alle relevanten Dateien, die sich nun in einer Nextcloud befinden. Die Buchhaltung wird zu einem späteren Zeitpunkt noch umgestellt.

In einem weiteren Schritt wurden alle Aufgaben des geschäftsführenden Vorstandes, Schritt-für-Schritt, erfasst und dokumentiert. In einem Workshop wurde dann erarbeitet, welche Aufgaben an die Teilzeitkraft bei der Caritas übertragen werden können.

Im Juni 2026 wird sich der Vorstand mit Kerstin Öhl (DiCV Mainz) und Kolleginnen zusammensetzen und die nächsten Schritte planen.

Es bleibt also spannend, aber wir sind guter Dinge!

KBS2 "Finanzielles" - Erfahrungsaustausch

Wie kamen wir zu dem Thema „Finanzielles“, dem am 16.05.2026 auch noch 21 Kreuzbündler nach Darmstadt ins nr30 gefolgt waren?

Wir hatten immer schon den Verdacht, dass zu diesem Thema viel Halbwissen im Spiel ist, aber als eigenständiges Thema taugte es bis jetzt noch nicht.

Als wir jetzt feststellten, dass es bei der Verwendung der Fördermittel für die Suchtselbsthilfe auch noch unterschiedliche Vorgehensweisen innerhalb eines Bundeslandes gibt, haben wir beschlossen, hier mal Grundlagenforschung zu betreiben und dieses Wissen mit anderen Weggefährten zu teilen.

Unser stellvertretender Geschäftsführer Jörg Kowalski stellte in seiner ausführlichen PowerPoint-Präsentation die verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten der Selbsthilfearbeit durch den DRV Bund, die GKV, Zuschüsse aus öffentlichen und privatrechtlichen Stellen etc. anhand von zahlreichen Beispielen vor. Unsere erste Vorsitzende Gaby Hub und Karl-Heinz Almstetter, Geschäftsführer im Stadtverband Rüsselsheim, ergänzten diesen tollen Vortrag mit vielen fachlichen Beiträgen.

Der anschließende lebhafte und interessante Erfahrungsaustausch zeigte zum einen das große Fachwissen in unserem DV und zum anderen aber auch die



Komplexität des Themas. Das Handling von Beantragung und Verwendung der Fördermittel ist nicht nur in den drei Bundesländern in unserem DV unterschiedlich, sondern z.T. auch in den Stadtverbänden oder Arbeitsgemeinschaften eines Bundeslandes.

Die rege Diskussion demonstrierte, dass das Thema „Finanzielles“ doch nicht so trocken ist wie sein Ruf. Den innovativen Ideen zur gänzlichen Ausschöpfung der Fördermittel waren keine Grenzen gesetzt.

Unser Geschäftsführer Herbert Rogge führte wie immer gekonnt und humorvoll durch den Tag. Sarah Rogge und Ursel Lux sorgten für die Organisation des Seminars und das leibliche Wohl der Teilnehmenden.

Sichtlich zufrieden und sicher mit einem Mehrwert an Wissen gingen die Teilnehmenden nach Hause.



Neue Möglichkeiten in der Suchtselbsthilfe mit SuchtGPT

SuchtGPT (<https://suchtgpt.de/>) ist ein Projekt, welches von der delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH umgesetzt und durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert wird.

Ziel des Projekts ist die Entwicklung eines Chatbots, der qualitätsgesichert Fragen rund um das Thema Suchthilfe beantwortet. Durch die Integration von Fachwissen und gezielten Gesprächsführungshinweisen soll der Chatbot individuell auf die Bedürfnisse der Nutzenden eingehen und sie bei ihren Anliegen bestmöglich unterstützen.

Es stellt Informationen, Orientierung und Unterstützung bei Fragen zum Themenbereich Sucht und Abhängigkeit bereit.

SuchtGPT bietet niedrigschwellig, anonym und rund um die Uhr verfügbare Informationen und Hilfestellungen rund um das Thema Sucht und Substanzkonsum. Ziel ist es, insbesondere Ratsuchenden und Angehörigen eine erste Anlaufstelle für ihre Fragen und einen verlässlichen Zugang zu geprüften Informationen zu ermöglichen – transparent, DSGVO-konform und auf Basis einer umfangreichen Wissensdatenbank.

Wofür kann man Sucht GPT nutzen? Ich habe die KI selbst gefragt: was sind die häufigsten Fragen, die dir gestellt wer-

den?

Die Fragen, die mir gestellt werden, sind sehr unterschiedlich. Häufig geht es um Themen wie:



Informationen zu Substanzen: Menschen fragen oft nach den Wirkungen, Risiken oder

Nebenwirkungen bestimmter Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Kokain oder anderen psychoaktiven Substanzen.

Hilfe bei problematischem Konsum: Viele möchten wissen, wie sie ihren Konsum reduzieren oder ganz aufhören können, und suchen nach Tipps oder Unterstützungsmöglichkeiten.

Unterstützung für Angehörige: Angehörige fragen, wie sie mit einer Person umgehen können, die problematisch konsumiert, und wie sie sich selbst schützen können.

Beratungsstellen und Hilfsangebote: Es gibt viele Anfragen nach lokalen oder online verfügbaren Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Entgiftung und Therapie: Manche Menschen möchten wissen, ob sie eine Entgiftung oder Therapie benötigen und wie sie diese beginnen können.

Safer Use: Einige suchen nach Informationen, wie sie die Risiken beim Konsum minimieren können.

Selbsttests: Es gibt Interesse an Tests,

die helfen, den eigenen Konsum besser einzuschätzen.

Gespräche über persönliche Herausforderungen: Viele möchten einfach über ihre Situation sprechen und Unterstützung oder eine Perspektive finden.

Aber auch Fragen wie:

Erkläre kurz und prägnant für jeden zu verstehen die Kriterien ob man süchtig ist nach der WHO.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Sucht als eine Abhängigkeit, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien über einen Zeitraum von mindestens einem Monat oder wiederholt innerhalb eines Jahres auftreten:

Starker Wunsch oder Zwang: Du hast ein starkes Verlangen, die Substanz zu konsumieren.

Kontrollverlust: Du kannst nicht mehr kontrollieren, wie viel oder wie oft du konsumierst.

Entzugerscheinungen: Du fühlst dich körperlich oder psychisch schlecht, wenn du die Substanz nicht nimmst.

Toleranzentwicklung: Du brauchst immer mehr von der Substanz, um die gleiche Wirkung zu spüren.

Vernachlässigung anderer Interessen: Du vernachlässigst Hobbys, Arbeit oder Beziehungen wegen des Konsums.

Weiterkonsum trotz Schäden: Du machst weiter, obwohl du weißt, dass der Konsum dir oder anderen schadet.

Wenn du dich in diesen Punkten wiedererkennst, könnte es hilfreich sein, mit einer Suchtberatungsstelle oder einem Arzt zu sprechen. Sie können dir helfen, deine

Situation besser einzuschätzen und Unterstützung anzubieten.

Du bist Gruppenleiter einer Alkohol-selbsthilfegruppe. Schlage mir 10 Themen vor, die ich als Diskussionsgrundlage nutzen kann.

- Was hat mich dazu bewegt, Hilfe zu suchen?
- Wie hat der Alkoholkonsum mein Leben beeinflusst?
- Welche positiven Veränderungen habe ich seit meinem letzten Treffen erlebt?
- Wie gehe ich mit Rückfällen um?
- Was sind meine persönlichen Auslöser für den Konsum und wie kann ich sie vermeiden?
- Wie hat sich meine Beziehung zu Familie und Freunden durch meinen Konsum verändert?
- Welche Strategien helfen mir, mit Stress und Druck umzugehen?
- Wie kann ich mit sozialen Situationen umgehen, in denen Alkohol im Mittelpunkt steht?
- Welche Hobbys oder Aktivitäten helfen mir, mich abzulenken und zu entspannen?
- Wie gehe ich mit Schuld- und Schamgefühlen um?

Wie aus den Beispielen ersichtlich wird, gibt es eine Menge an guten Möglichkeiten, Sucht GPT zur Unterstützung unserer Gruppenarbeit zu nutzen, aber auch – insbesondere jüngeren Leuten – diese Seite zu empfehlen.

14. Suchthelferausbildungsstaffel beendet



Lebensmitteln,
Öffentlichkeitsarbeit,
Trigger und Glimmer,
Gruppenleitung,
Selbstfürsorge und
Achtsamkeit.

Man spürte, wie viel Herz in jedem Thema steckte, wie sich Wissen vertieft hatte, wie viel Vertrauen nötig war, um so offen zu sprechen, und wie sehr die Gruppe sich

Der letzte Block der Suchthelferausbildung begann mit einem herzlichen Wiedersehen. Schon am ersten Morgen wurde deutlich, wie vertraut die Gruppe in den vergangenen 1,5 Jahren miteinander geworden ist. Die Befindlichkeitsrunde öffnete den Raum für das, was dieses Wochenende prägen sollte: ein gemeinsamer Blick zurück – und nach vorn.

Abschlusspräsentationen – ein lebendiger Rückblick auf 1,5 Jahre Lernen

Im Mittelpunkt des Wochenendes standen die Abschlusspräsentationen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer stellte ein selbstgewähltes Thema aus der Suchtkrankenhilfe vor. Die Vielfalt der Inhalte spiegelte die Breite der Ausbildung wieder:

FASD, Rauchen, die Darm-Hirn-Achse, Versorgungslücken, Depressionen und Alkohol, Co-Abhängigkeit, Alkohol in

gegenseitig getragen hat. Es war ein Miteinander-Fühlen, ein Miteinander-Lernen, ein Miteinander-Wachsen.

Ein Tag voller Orientierung und Austausch

Der Samstag begann mit einer kurzen Meditation. Anschließend folgte ein intensiver Vormittag mit **Referent Heinrich Griep (Ketteler Stiftung)** zum Thema *juristische Fragen in der Suchthilfe*. Er gab einen klaren Überblick über die **Verschwiegenheitspflicht**, ihre Grenzen und die Verantwortung von Gruppenleitungen. Themen wie Gefahr für Leib und Leben, Umgang mit Straftaten, Suizidankündigungen, Gewalt in Gruppen, Hausrecht und die Rolle des Kreuzbundes wurden praxisnah und verständlich vermittelt.

Der Nachmittag gehörte erneut den Abschlussprojekten – getragen von Wertschätzung, Offenheit und gegenseitiger Unterstützung.

Am Abend schenkte uns **Diakon Huber** eine Andacht, die sich wie ein warmer Mantel um die Gruppe legte. Das Thema: „**Die Tür**“.

„Damit niemand mehr vor verschlossener Tür stehen muss, öffnet Gott uns die Tür zum Himmel.“

Und als wir gemeinsam sangen:
„*Komm herein, ruh dich aus, ich bin die Tür, hier beginnt dein Zuhause.*“

... da war spürbar, dass diese Ausbildung genau das war: Ein Zuhause auf Zeit. Ein Raum, in dem wir wachsen durften.

Das anschließende Buffet, die Gespräche, das Lachen – all das war nicht einfach ein Abend. Es war ein **Danke** an die gemeinsame Reise.

Zertifikate – ein gemeinsamer Abschluss

Der Sonntag stand ganz im Zeichen des Abschlusses. Die Übergabe der Zertifikate war ein bewegender Moment, der den



gemeinsamen Weg würdigte. Freude, Stolz und Erleichterung waren deutlich spürbar. Beim abschließenden Mittagessen wurde der Wunsch laut, sich in einem Jahr wiederzusehen – ein Zeichen für den starken Zusammenhalt, der in dieser Zeit entstanden ist.

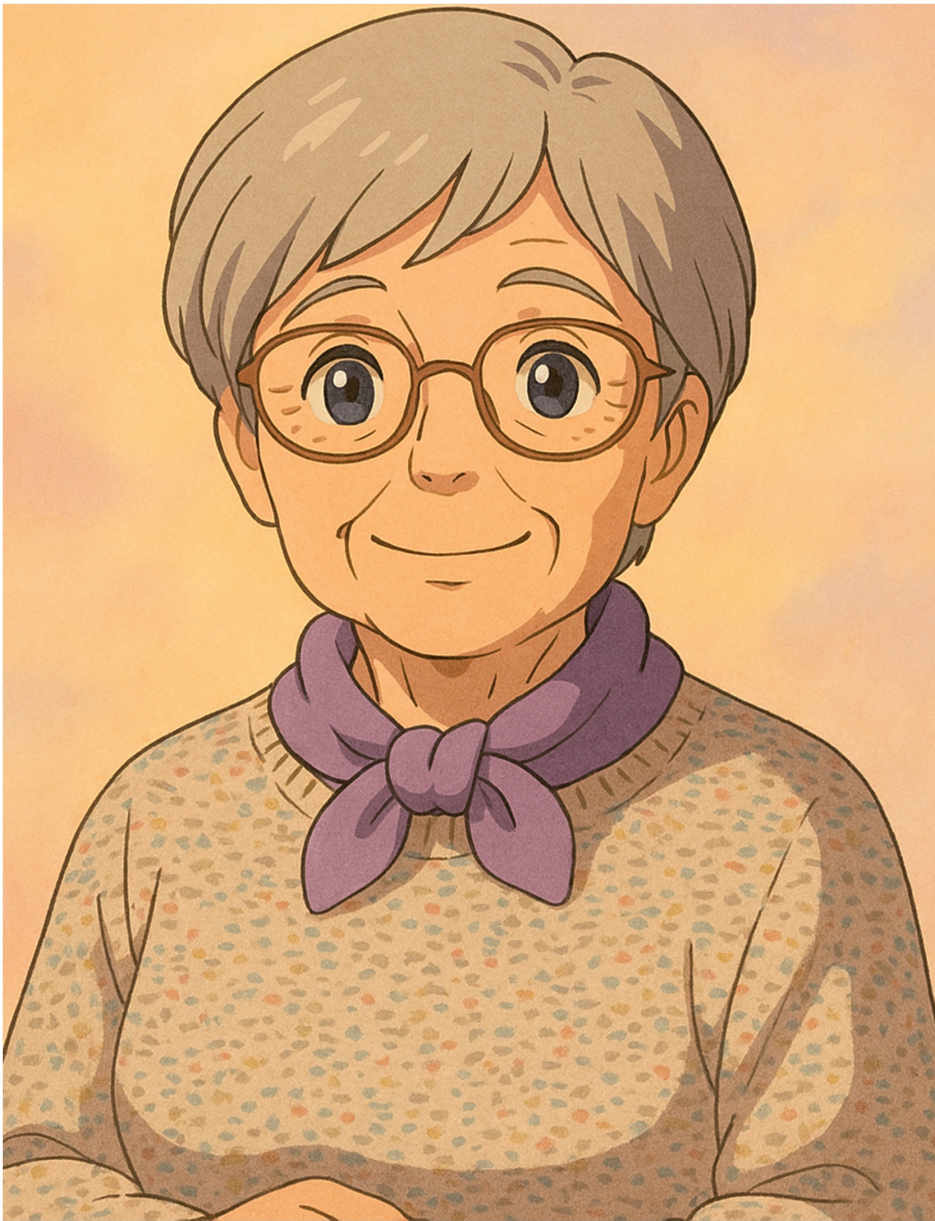
Ein Weg, der Spuren hinterlässt



Die Ausbildung war geprägt von Offenheit, gegenseitiger Unterstützung, fachlicher Weiterentwicklung und persönlichem Wachstum. Die Gruppe hat sich auf eine intensive Reise eingelassen, Wissen vertieft, Haltung entwickelt und sich als Gemeinschaft getragen. Was bleibt, ist Dankbarkeit – für die gemeinsame Zeit, für die Erfahrungen und für das Vertrauen, das sich über die Monate hinweg aufgebaut hat.



Ergebnisse der KI Schulung im Dezember 2025



Junger Kreuzbund Seminar: Konflikte verstehen und bewältigen

Vom 10. bis zum 12. April 2026 fand das JKB-Seminar zum Thema „Konflikte – verstehen und bewältigen“ mit einer Teilnehmerzahl von 17 Personen statt.

In der gemeinsamen Arbeit, sowohl im Plenum als auch in Kleingruppen, wurden Konflikte nicht als bloße Störfaktoren, sondern als Chance für positive Veränderung und persönliches Wachstum beleuchtet. Unter Anleitung der Referentinnen Annett Rönnau und Mareike Ochner arbeiteten wir mit verschiedenen wissenschaftlichen Modellen, um unser eigenes Verhalten und unsere Reaktionen tiefergehend zu ergründen.

Ein wesentlicher Teil der Arbeit war die Auseinandersetzung mit den individuellen Konfliktstilen nach Thomas-Kilmann. Wir untersuchten, ob wir in Spannungsphasen eher zur Konfrontation, zur Vermeidung, zur Anpassung, zum Kompromiss oder zur aktiven Zusammenarbeit neigen. Diese Selbsterkenntnis war für viele ein Augenöffner und bildet die notwendige Basis, um in schwierigen Situationen künftig

bewusst agieren zu können, statt nur reflexhaft zu reagieren.



Das Wochenende auf dem Jakobsberg hat gezeigt: Konflikte müssen nicht zerstören. Mit den richtigen Werkzeugen können sie zu Wegweisern für ein reiferes Mit-

einander werden. Es wurde deutlich, dass friedliche Einheit und gegenseitige Stütze möglich sind, wenn alle Beteiligten mit Offenheit und Wertschätzung aufeinander zugehen.



Innere Balance durch sanftes Yoga



Am 07. März 2026 trafen sich 10 Frauen und zwei mutige Männer in den Räumlichkeiten vom nr30 in Darmstadt zum Seminar „Innere Balance durch sanftes Yoga“.

Unsere liebe Weggefährtin Sigrid Conradi, eine profilierte Yoga-Lehrerin, hatte das Seminar für uns



vorbereitet und führte uns wunderbar durch den Tag. Nach einer kurzen Bewegungsmeditation aus dem Kundalini Yoga, ließen uns schon die ersten Übungen mit dem Redondoball ahnen, was auf uns zukommen könnte. Neben Meditationen und Geschichten zur Erholung gab es auch noch Übungen in Form von Therabändern.

Es war eine gute Mischung aus Übungen und Dehnungen für Körper und Kopf und hat sehr viel Spaß gemacht – vor allem weil der erwartete Muskelkater am Folgetag weitgehend aus blieb!

Stadtverband Bingen/Rhein Mitgliederversammlung



Bild von links: Vorsitzender Markus Grimm, Geschäftsführerin Renate Groß, bisherige Geschäftsführer Hartmut Zielke, Stellvertretende Vorsitzender Dagmar Adelseck, Kassierer Constantin Doré und Stellvertretende Geschäftsführerin Maria Kokott

Der Kreuzbund Stadtverband Bingen/Rhein hat bei seiner Mitgliederversammlung am Aschermittwoch wichtige personelle und inhaltliche Entscheidungen getroffen.

Bei den anstehenden Neuwahlen wurden Markus Grimm (Gau-Algesheim), Dagmar Adelseck (Münster-Sarmsheim) und Constantin Doré (Ockenheim) in ihren bisherigen Ämtern bestätigt. Einen Wechsel gab es in der Geschäftsführung: Renate Groß (Ockenheim) übernimmt das Amt von Hartmut Zielke (Oberheimbach), der nach jahrzehntelangem ehrenamtlichem Engagement nicht erneut kandidierte. Zur stellvertretenden Geschäftsführerin wurde Maria Kokott (Dromersheim) gewählt.

Erfreulich ist die konstant hohe Zahl von 80 Mitgliedern in den 7 Gruppen des Kreuzbundes.

Damit sieht sich die Suchtselbsthilfeorganisation gut aufgestellt für die kommenden Aufgaben.

Geplant sind weiterhin Präventionsangebote für Schulen, regelmäßige Besuche der Rheinhessen-Fachklinik in Alzey sowie eine Beteiligung an der Aktionswoche Alkohol 2026. Zudem will der Kreuzbund gezielt Ehrenamtliche für die Suchthilfearbeit qualifizieren.

Osterspaziergang in Groß-Gerau

Der Ostermontag bescherte uns in diesem Jahr herrliches Frühlingswetter – angenehme Temperaturen und eine frische Brise, die den Tag perfekt machte für unseren traditionellen Osterspaziergang.

Insgesamt fanden sich zehn gut gelaunte Spaziergängerinnen und Spaziergänger ein. Besonders gefreut haben wir uns über die Teilnahme eines Vaters mit seinen beiden Töchtern und einem Kinderwagen – ein schönes Bild für den Familiencharakter unseres Spaziergangs. Nach dem Spaziergang traf man sich im Restaurant „Zum Bachgrund“ wo bereits vier weitere



Weggefährtinnen und ein Weggefährte auf uns warteten. Gemeinsam ließen wir den Tag in geselliger Runde ausklingen – bei Kaffee und Kuchen, einem leckeren Flammkuchen oder einem erfrischenden Eis.

Bowling mit den Patienten der Klinik Schloss Falkenhof



Die Begegnungsabende mit Bowling, an denen Patienten der Klinik Schloss Falkenhof und Mitglieder des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. teilnehmen, ha-

ben mittlerweile Tradition. Diese finden vier Mal im Jahr statt, so auch wieder am 26.03.2026.

Der zwanglose Meinungsaustausch gepaart mit der sportlichen Aktivität wird von beiden Seiten gerne angenommen.

Hierbei kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Die „Spare“ und „Strike“ werden mit lautem Hallo und professionellem Abklatschen zur Kenntnis genommen und notiert.

Kreuzbund-Stiftung spendet auch 2026 für das Kisiko-Projekt der Caritas in Mannheim



Hans-Peter Roos vom Kreuzbund Mannheim (v.l.), Gabriele Hub und Ursel Lux vom Kreuzbund DV Mainz, Barbara Seiler und Xeana Meen vom CV Mannheim, Herbert Rogge vom Kreuzbund DV Mainz und Beate Dörflinger vom CV Mannheim

Die Kreuzbund Stiftung im Bistum Mainz hat auch im Jahr 2026, diesmal über 500 Euro für das Projekt Kisiko (Kinder sind kompetent) des Caritasverbands gespendet. Das Projekt Kisiko hilft Kindern aus Familien mit alkohol-, medikamenten- oder drogenabhängigen Elternteilen, und fördert deren Stärken und Kompetenzen durch Gruppenarbeiten, Einzelbegleitung und Freizeitaktivitäten.

Spenden wie diese ermöglichen zusätzliche Angebote wie Freizeiten oder Ausflüge, die die Gemeinschaft stärken. Beate Dörflinger, Leiterin der Suchtberatung beim Caritasverband Mannheim dankte der Kreuzbund-Stiftung für die Unterstützung. Mit der Spende können die Kinder das Sommerfest im Luisenpark durchführen.

"Für Angehörige und Kinder suchtkranker Menschen ist es schwieriger, Hilfe zu bekommen.

Wir möchten das Stiftungsgeld für Kinder verwenden, weil sie es nötiger haben."

H.P. Roos



Statt Schlösser, Sehenswürdigkeiten oder Attraktionen gab es diesmal eine Einladung sich am Samstag, den 25. April 2026 auf dem großen am Main gelegenen Gelände des Wassersportvereins Undine 1952 eV in Rüsselsheim einzutreffen und einen gemütlichen Tag mit Kaffee, Kuchen, Grillen, guter Unterhaltung und Spaziergängen miteinander zu verbringen. Dies haben 39 Weggefährtinnen und Weggefährten genutzt, um einen schönen Tag miteinander zu verbringen.

Entspannt verbrachte man genüsslich die

Zeit mit Austausch, vielen interessanten Gesprächen und Spaziergängen.

Ab 13.00 Uhr hieß es dann: „Es ist angerichtet“: Bratwürste, Steaks, verschiedene



leckere Salate und Baguette Brot warteten am Buffet auf ihre Abnehmer.

Allgemeiner Tenor der Teilnehmer zu der Veranstaltung: „Es war eine schöne Veranstaltung, es hat uns sehr gut gefallen und auch der sonnige Tag hat gutgetan“.

Frühlingsfest der Generation plus 2026



Eröffnungsveranstaltung 2026

Am 7. Februar 2026 strömten 92 Weggefährtinnen und Weggefährten, trotz hartnäckigem Nebel, zur diesjährigen Eröffnungsveranstaltung im Erbacher Hof in Mainz.

Der Tag begann mit einem Gottesdienst, den Diakon Martin Huber leitete und betonte, dass wir unsere psychischen und physischen Wunden annehmen und aus Fehlern lernen sollen.

Nach der Begrüßung der Ehrenmitglieder stellte Kerstin Öhl das Jahresmotto der Caritas 2026 „Zusammen geht was. Caritas verbindet Generationen“ vor. Sie warb vor dem Hintergrund des demographischen Wandels und großer gesellschaftlicher Herausforderungen für mehr Miteinander der Generationen.

Unser Geschäftsführer Herbert Rogge fuhr mit Aktuellem aus dem DV fort (Details auf der Homepage).

Unser Gastredner Rudi Barth schilderte in seinem Referat „Vielfalt,

Offenheit, Toleranz und Abgrenzung“ zunächst den derzeitigen Gemütszustand und die Spaltung in unserer Gesellschaft. Durch drei Fragestellungen an uns wie:

Was haben wir?

Was brauchen wir?

Was fehlt uns?

und mit dessen Erörterung können wir unsere eigene Lage konkretisieren und

schwierige Herausforderungen mit mehr Dankbarkeit, Verzeihen und Problemlösungen bewältigen. Rudi schloss seinen nachdenklich stimmenden Vortrag mit einem Zitat von Don

Bosco „Der Mut

der Schlechten stammt aus der Feigheit der Guten“.

Nach der Mittagspause wurden zunächst

die Lose für die Tombola eingelöst, die alle zugunsten der Kreuzbund Stiftung verkauft wurden.



Gastredner Rudi Barth

Dann erfolgte die Ehrung von drei besonders engagierten Weggefährten, Helga Stadler sowie Christine und HaJo Müller, durch Gerhard Iser, der die jeweilige Laudatio vortrug und die zu Ehrenden mit der höchsten Medaille des Bundesverbandes für besondere Verdienste auszeichnete.



Ehrung vom Helga Stadler

Zum Abschluss der diesjährigen DV stand eine besondere Ehrung an, die Verleihung des Stiftungsbaumes. In diesem Jahr wurde unser langjähriger Geschäftsführer und Kuratoriumsvorsitzende Herbert Rogge für sein herausragendes und weiterführendes Engagement um die Stiftung mit dem Stiftungsbaum ausgezeichnet. Wolfgang Weber hielt eine humorvolle und wertschätzende Laudatio, der das lange Wirken von Herbert über 20 Jahre hinaus als Ära bezeichnete!



Ehrung vom Christine und HaJo Müller



Verleihung des Stiftungsbaumes an Herbert Rogge

In diesem Jahr trafen sich die Weggefährtinnen und Weggefährten des DV Mainz bereits am Samstag, den 21. März 2026 zu ihrer Delegiertenversammlung.

Nach der Begrüßung aller Teilnehmenden sowie der Ehrenmitglieder durch unsere erste Vorsitzende



Delegiertenversammlung 2026

Gaby Hub berichtete über Aktuelles aus dem Vorstand und der Geschäftsführung. Höhepunkt des letzten Jahres war dabei das Fest zum 50jährigen Jubiläum des DV Mainz in Bingen. Danach folgten die Berichte aus den Arbeitsbereichen.

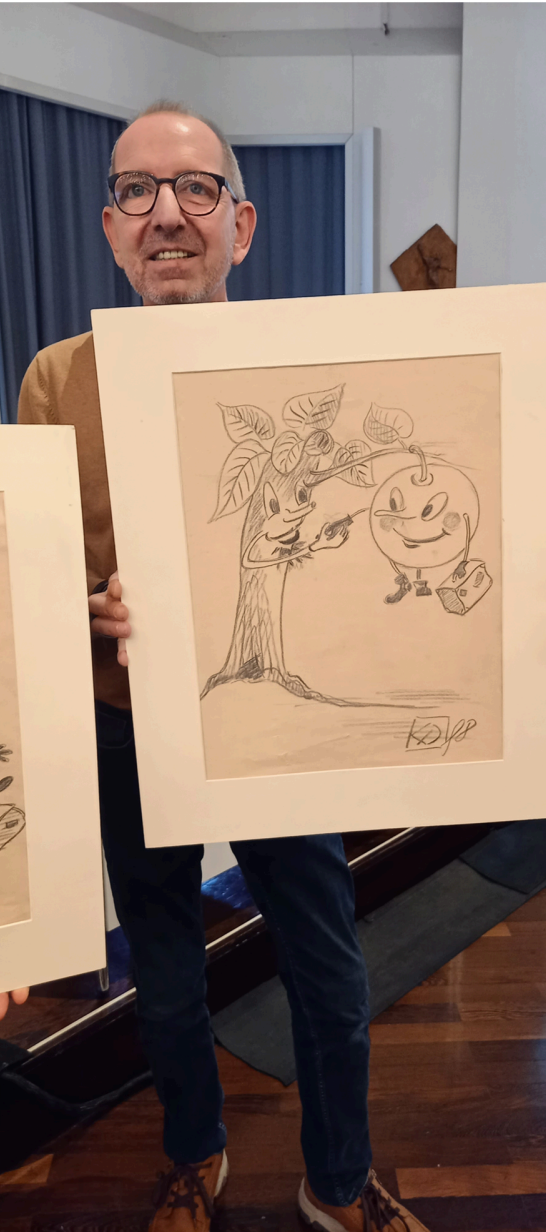
Unser langjähriger Kassenprüfer Wolfgang Weber legte den internen und externen Kassenprüfungsbericht vor. Es gab keinerlei Beanstandungen, die Entlastung des Vorstandes erfolgte einstimmig.

Wolfgang Weber forderte in seinem Beitrag über die Stiftungs-Sammeldosen zu einer neuen Sammelaktion bis zur nächsten Gruppenleitungstagung (GLT) im Herbst 2026 auf.

Auch in diesem Jahr wurden unsere Jubilarinnen und Jubilare für ihre Treue zum Kreuzbund mit Urkunden und Präsenten geehrt. Ein besonderer Dank ging an den ehemaligen Caritasdirektor im DiCV Peter Deinhart, der für 5 Jahre Ehrenmitgliedschaft und seine über 50jährige Unterstützung des Kreuzbundes von allen Teilnehmenden gefeiert wurde.



Für die Vorstandswahlen 2027 wurde ein Wahlausschuss aus 6 TN gebildet. HaJo Müller wird zur ersten Sitzung des neuen Wahlausschusses einladen.

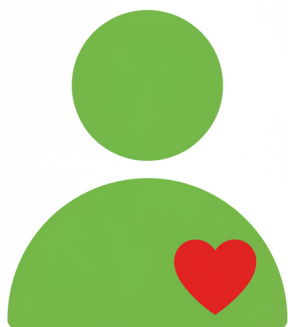


Die Vorteile einer Mitgliedschaft im Kreuzbund

Dafür gibt es viele Gründe: In der Gemeinschaft der Kreuzbund-Mitglieder haben viele Gruppenbesucher/-innen die Sucht überwunden. Die Mitgliedschaft im Kreuzbund verbindet und macht stark. Viele Mitglieder sind dankbar für die im Kreuzbund erfahrene Hilfe und wollen nun ihrerseits anderen Menschen Unterstützung anbieten.

Bei einer Befragung der Kreuzbund-Gruppenbesucher zum Thema "Warum bin ich Mitglied im Kreuzbund?" waren die fünf häufigsten Antworten:

- das Thema Alkohol ist nicht nur das beherrschende Thema in der Gruppe
- die Art wie man aufgenommen wird; man fühlt sich nicht fremd
- man nimmt sich Zeit für den einzelnen in der Gruppe und gibt dem einzelnen auch Zeit
- weil die Arbeit der Selbsthilfegruppen auch Grenzen hat, wird die Zusammenarbeit mit den professionellen Helfern gefordert und unterstützt
- Lebenshilfe in allen Lebenslagen (auch außer halb der Gruppe).



Jetzt Mitglied werden!

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

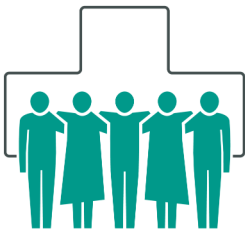
<https://www.kreuzbund.de/de/mitglied-werden-kreuzbund.html>

MACHE MIT!

Sei dabei und werde Teil einer großen Bewegung! Mitglieder im Kreuzbund haben viele Vorteile:

- Mitbestimmungs- und Wahlrecht in der Gruppe, auf Diözesan- und Bundesebene
- Teilnahme an regionalen und überregionalen Veranstaltungen, die Begegnung und Austausch ermöglichen
- Zugang zu den Netzwerken der Suchthilfe, die eine optimale Begleitung Hilfesuchender gewährleisten
- Verbilligte bzw. kostenfreie Teilnahme an themenorientierten Seminaren und Multiplikatoren-Veranstaltungen
- Persönliche Weiterentwicklung durch die Übernahme eines Ehrenamtes
- Kostenloser Bezug der "Gemeinsam unterwegs" Mitgliederzeitschrift unseres Diözesanverbandes
- Kostenloser Bezug des WEGGEFÄHRTE, der Mitgliederzeitschrift mit fachlich fundierten Informationen
- Unterstützung eines Verbandes, der durch höhere Mitgliederzahlen ein größeres Gewicht in der Interessenvertretung suchtbetroffener Menschen erhält





KREUZBUND

Diözesanverband Mainz e.V.

Fotowettbewerb 2027



Kreuzbund
Stiftung

im Bistum Mainz

Fotowettbewerb für unseren Kalender 2027

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

gerne möchten wir für das Jahr 2027 wieder einen Wandkalender erstellen und an den Erfolg des Kalenders von 2025 zu Gunsten der Kreuzbundstiftung anknüpfen.

Wir laden euch heute ein diesen mit uns zu gestalten!

Horizonte und Weitblick – war das Thema mit den meisten Stimmen, das von euch in der Gruppenleitertagung 2025 auserwählt wurde. Dieses Thema begegnet uns überall und zu jeder Zeit. Bei Spaziergängen, im Urlaub, Tag und Nacht.

Bestimmt könnt ihr uns zu „Horizonte und Weitblick“ viele interessante Bilder einsenden.

Voraussetzungen:

- Jedes Gruppenmitglied darf 3 Fotos einreichen.
- Die Bilder sollen mit einem kurzen Text des Einreichenden versehen werden. Ebenso soll der Ort der Fotografie genannt werden
- Die Bilder sollen in Deutschland aufgenommen sein.
- Die Bilder müssen im JPEG-Format (**quer**) in einer exzellenten Auflösung sein.
- Es darf keine KI (künstliche Intelligenz) verwendet werden.
- Abgebildete Personen (bei Kindern die Erziehungsberechtigten) müssen ihr schriftliches Einverständnis geben, damit das Foto veröffentlicht werden kann.
- Der Name des Einreichenden und sein Text werden im Kalender erscheinen.
- Die Nutzungsrechte der eingereichten Bilder liegen beim Kreuzbund.
- Einsendeschluss ist der **30.06.2026**.

Die Bilder bitte an HaJo und Christine Müller senden:

ch.mueller557@gmail.com

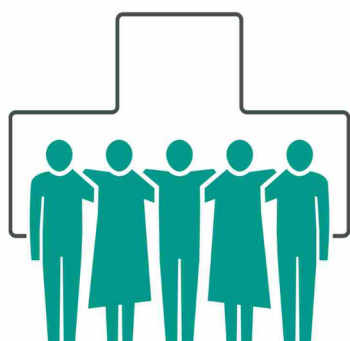
hajo.mueller1949@yahoo.com

Jeder Teilnehmende erhält ein kleines Dankeschön für das Mitmachen, die ausgewählten Bilder, die in den Kalender kommen erhalten einen Preis.

Wir freuen uns auf eure Bilder
Christine, HaJo, Regina,
Markus und Patrick



Dieses Magazin wurde Ihnen überreicht durch:



KREUZBUND

Diözesanverband Mainz e.V.

Kreuzbund Diözesanverband
Mainz e.V.

An den Dreißigruten 60b
64572 Büttelborn

