

# Veranstaltungsübersicht 2024



**KREUZBUND**  
**Diözesanverband Mainz e. V.**

## UMSCHLAG

### Vorderseite

Kreuzbund – Total vernetzt

Quelle: pixabay

### Heftmitte:

Impressionen von Brebbia, August 2023

### Umschlag Rückseite:

Impressionen vom Kreuz-bunt-Kaffee, Oktober 2023

(Collagen erstellt von Hartmut Zielke)

## IMPRESSUM

Veranstaltungsübersicht 2024 des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Verantwortlich:

Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V., Ausschuss Bildung

An den Dreißigruten 60b, 64572 Büttelborn

Tel.: 06131 – 7960999

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.



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

gerne blicke ich auf das vergangene Jahr mit seinen vielen schönen und interessanten Veranstaltungen und Eurer großen Beteiligung zurück.

Im Veranstaltungsjahr 2024 werden wir uns intensiv mit der Weiterbildungsmaßnahme „Fit für die Zukunft“ für unsere Gruppenleiter/innen und dem Generationenwechsel in den Gruppen beschäftigen. Wir brauchen dringend neue Mitglieder und geeignete Nachfolger/innen für Leitungsaufgaben.

Große Unterstützung ist zukünftig von Euch beim Anmeldewesen für die Seminare gefragt. Die Stornokosten der Seminarhäuser haben sich derart drastisch erhöht, dass wir die kurzfristige Stornierung eines Seminars nicht mehr kostenfrei hinnehmen können. Zukünftig können wir eine Seminaranmeldung nur akzeptieren, wenn zeitgleich die Zahlung des Teilnahmebetrages erfolgt. „Angemeldet ist, wer bezahlt hat“! Für Wochenendseminare liegt die Anmeldefrist zukünftig 10 Wochen vor Seminarbeginn.

Wir freuen uns schon jetzt, mit Euch im Juli 2024 unser Familienfest wieder auf dem wunderbaren Gelände von Maria Einsiedel bei Gernsheim zu feiern.

Wir hoffen, dass Euch das neue Veranstaltungsprogramm zu einer regen Teilnahme anspornen wird.

Vielen herzlichen Dank an Alle, die wieder an der Planung, Realisierung und Verteilung der Veranstaltungsübersicht 2024 beteiligt waren.

Die Förderer unserer Bildungsarbeit findet Ihr auf Seite 31, denen ebenfalls unser Dank gebührt.

Bleibt gesund und seid ganz herzlich begrüßt

*Ursel Lux*

Eure Ursel Lux

Vorsitzende des Ausschuss Bildung



Foto: privat

## TERMINE 2024

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
	Unsere Vorstandssitzungen, Informationen		6
	Lotsennetzwerk Rhein-Main		7
	SHA Staffel 13/14		8
	Bowling	Bensheim	9
24.01.	Vorstandssitzung mit Regionalbeauftragten		
26.-28.01.	SHA 13, Block 5	Gernsheim	
<b>03.02.</b>	<b>Eröffnungsveranstaltung</b>	<b>Mainz</b>	<b>10</b>
10.02.	Frauentagesseminar	Darmstadt	11
17.02.	Kreuzbund Kompakt	Darmstadt	12
21.02.	Vorstandssitzung		
02.03.	*Falkenhofschulung 1	Darmstadt	13
16.-17.03.	Helferschulung	Gernsheim	14
20.03.	Vorstandssitzung mit Regio-Beauftragten		
21.03.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
<b>06.04.</b>	<b>Delegiertenversammlung mit Wahlen</b>	<b>Mainz</b>	<b>15</b>
12.-14.04.	JKB Frühjahrsseminar	Ockenheim	16
17.04.	Konstituierende Vorstandssitzung		
27.04.	Familie als System - Angehörigenseminar	Darmstadt	17
	Impressionen Brebbia 2023		18/19
03.-05.05.	SHA 13, Block 6	Gernsheim	
15.05.	Vorstandssitzung mit Regio-Beauftragten		
18.05.	JKB-Frühlingsfest	Bingen	20
20.06.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
28.-30.06.	Frauenwochenendseminar	Ockenheim	21
30.06.	Männertag		22
11.07.	Vorstandssitzung mit Regio-Beauftragten		
14.07.	Sommerfest	Gernsheim	23
09.-11.08.	Generation 55plus, Wochenendseminar	Ockenheim	24
06.-08.09.	Männerseminar	Ockenheim	25
07.09.	Frauerlebnistag	Frankfurt a.M.	26
11.09.	Vorstandssitzung mit Regio-Beauftragten		
26.09.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
27.-29.09.	JKB Herbstseminar	Mainz	27
17.10.	Vorstandssitzung		
<b>26.10</b>	<b>Gruppenleitungstagung</b>	<b>Bürstadt</b>	<b>28</b>
09.11.	Skat-/Spielesachmittag	Groß-Gerau	29
13.11.	Vorstandssitzung mit Regio-Beauftragten		
23.11.	*Falkenhofschulung 2	Darmstadt	30
28.11.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
	Unsere Förderer		31
	Unsere Referentinnen und Referenten		32/33
	Unsere Kooperationspartner		34
	Kreuzbund Stiftung		35
	Impressionen vom Kreuz-Bunt Kaffee Oktober 2023		36

\*Die „Falkenhofschulungen“ finden auch 2024 nicht auf dem Falkenhof statt.

### Bitte beachten:

Die Veranstaltungen werden mit Ausnahme der Bowlingabende, den Vorstands- und den Kuratoriumssitzungen ca. 12 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.

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

Anmeldungen sind erst nach Zahlungseingang der Teilnahmebeiträge verbindlich.

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 2024

In diesem Jahr sind 8 Diözesan-Vorstandssitzungen (öffentlich) und 1 konstituierende Sitzung (nicht öffentlich) geplant.

### 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, in einem Arbeitskreis oder an einem Projekt mitzuarbeiten – wir würden uns sehr freuen!

Denn: In diesem Jahr finden wieder unsere DV-Vorstandswahlen statt. Ein Grund mehr, bei uns reinzuschnuppern.

### Unsere Sitzungstermine (Änderungen vorbehalten):

Mittwoch, 24.01.2024 VS + RB

Mittwoch, 21.02.2024 VS

Mittwoch, 20.03.2024 VS + RB

Mittwoch, 17.04.2024 Konstit. Sitzung\*)

Mittwoch, 15.05.2024 VS + RB

Donnerstag, 11.07.2024 VS

Mittwoch, 11.09.2024 VS + RB

Donnerstag, 17.10.2024 VS

Mittwoch, 13.11.2024 VS + RB

\*) die konstituierende Sitzung ist nicht öffentlich



Quelle: Pixabay

Die Sitzungsorte werden auf unserer Homepage bzw. App bekannt gegeben. Nähere Informationen erhaltet Ihr von unserer Geschäftsstelle.

*Ihr seid herzlich willkommen!*



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

Ein Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt und das im Besonderen bei der Suchterkrankung.

Diese Erfahrung haben wir Alle schon gemacht.

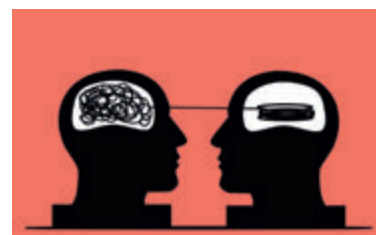
Durch eine Tagesschulung werden die Lots\*innen geschult. Sie begleiten dann unsere sogenannten „neuen Suchtkranken“ im Einzeldialog mit dem Ziel, sie in ein suchtmittelfreies Leben zu begleiten.

Dies geschieht seit längerem mit gutem Erfolg.

Die Schulung ist kostenfrei.

Unsere Schulungen finden regelmäßig statt.

Bitte meldet euch bei Interesse. Ihr erhaltet den Schulungstermin, sobald eine Gruppe von 10 Personen zusammenkommt.



Quelle: Pixabay



**Kürzel:** Lotse

**Zielgruppe:**

Interessierte, Gruppenmitglieder, Gruppenleiter\*innen

**Leitung:**

Nora Courtpozanis

**Termine:**

Termine für 2024 werden rechtzeitig bekannt gegeben

**Ort:**

Suchtthilfezentrum in Darmstadt  
Wilhelm-Glässing-Str. 15  
64283 Darmstadt

**TN max.**

15 Personen

**Kosten:**

ohne

**Anmeldung unter:**

n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de

**Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor dem jeweiligen Termin

## QUALIFIZIERTE WEITERBILDUNG FÜR EHRENAMTLICHE in der Suchtkrankenhilfe – „Suchthilfeausbildung (SHA)“

Für 2025 planen wir die Fortsetzung der Suchthilfeausbildung mit der **Staffel 14**.

Mit dieser Weiterbildungsmaßnahme bieten wir ehrenamtlichen Helfern/Helferinnen (aber auch anderen an einer solchen Tätigkeit Interessierten) die Möglichkeit zu einer umfassenden, qualifizierten Schulung in der Suchtselbsthilfe.

Die gesamte Ausbildung besteht aus mindestens 120 Unterrichtseinheiten und wird in 6 Wochenendblöcken ausgeführt.

Zur Suchthilfeausbildung gehört die Teilnahme am Tagesseminar „Kreuzbund Kompakt“ (s.a. S. 12).

Die Teilnehmer/innen verpflichten sich vor Ausbildungsbeginn vertraglich zur kontinuierlichen Teilnahme. Die SHA endet mit einem Kolloquium und der Aushändigung der Zertifikate über die Teilnahme und die Ausbildungsinhalte.

Wir erwarten, dass die Teilnehmenden sich nach ihrer Ausbildung aktiv an der Kreuzbundarbeit beteiligen.



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** SHA Staffel 13

**Zielgruppe:**  
Gruppenleitungen,  
stellv. Gruppenleitungen,  
ehrenamtliche Helfer\*innen,  
an Mitarbeit im Verband  
Interessierte

**Referenten:**  
Mathias Brendel /  
Wolfgang Böhringer

**Termine 2024 Staffel 13:**  
Block 5: 26.-28.01.2024  
Block 6: 03.-05.05.2024

**Vorschau 2025:**  
Staffel 14, voraussichtlich  
ab Feb. 2025

**Ort:**  
Jugendhaus Maria Einsiedel  
Maria Einsiedel 3  
64579 Gernsheim  
(Block 5-6)

**TN max.**  
20 Personen

**Kosten:**  
90,00 € für Kreuzbundmitglieder,  
135,00 € für Nichtmitglieder pro  
Ausbildungsblock

(Terminänderungen vorbehalten)

## BOWLING MIT PATIENTEN DER KLINIK SCHLOß FALKENHOF 2024



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

Nach Corona-bedingten Ausfällen in den letzten Jahren sind wir für 2024 sehr zuversichtlich, dass die geplanten vier Termine auch stattfinden werden.

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

Nach zwei Spielrunden endet die Begegnung mit einer Siegerehrung.

Quelle: Pixabay



Da wir Kreuzbundler 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 spießfreudige Interessierte

**Leitung:**  
Herbert Rogge

**Termin:**  
Jeweils donnerstags,  
ab 18.00 Uhr:  
21.03.2024  
13.06.2024  
26.09.2024  
28.11.2024

**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

## ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

### Thema: Steht noch nicht fest

Mit der Eröffnungsveranstaltung beginnt traditionell das Jahresprogramm des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V., zu dem wir Euch herzlich einladen!

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

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



Quelle: Hartmut Zielke

**Kürzel:** ERÖFF

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder im  
Kreuzbund

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 03.02.2024

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

**TN max.**  
ca. 80 Personen

**Kosten:**  
keine

**Anmeldeschluss:**  
02.01.2024

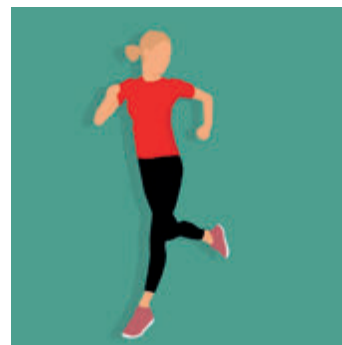
## MEIN KÖRPER – WIE ICH LEBE UND GESUND BLEIBE

### Frauentagesseminar

#### Gesundheit im Einklang mit Körper, Geist und Seele

In diesem Seminar wollen wir lernen, wie wir unseren Körper gesund erhalten, welche Gedanken und Glaubenssätze uns im Alltag beherrschen und was wir unserer Seele Gutes tun können.

Wenn wir auf alle drei Ebenen schauen, sind wir in der Lage ein selbstverantwortliches gesundes Leben zu führen.



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** FTS

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Referentin:**  
Birgit Junkers, DV Köln

**Termin:**  
Sa., 10.02.2024

**Ort:**  
Kath. Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Str. 30  
64283 Darmstadt

**TN max.:**  
20 Frauen

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

**Anmeldeschluss:**  
05.01.2024

## KREUZBUND KOMPAKT Tagesschulung

### Was ist Kreuzbund Kompakt?

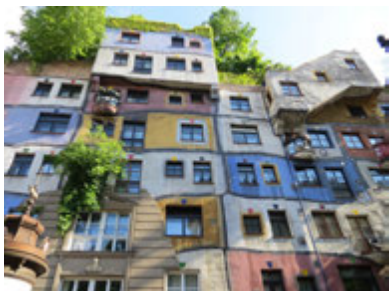
KB Kompakt informiert über die Inhalte und Ziele der Verbandsarbeit. Die Teilnehmenden erfahren etwas zur Geschichte und Struktur des Kreuzbundes. Euch wird vermittelt, was der Kreuzbund unter Selbsthilfearbeit versteht und wie diese umgesetzt wird.

### Warum Kreuzbund Kompakt?

KB Kompakt ist für Jeden, der die Gruppenarbeit mit gestalten und auch Verantwortung in der Gruppe übernehmen möchte.

Es stellt einen einheitlichen und zeitgemäßen Wissensstand der Mitglieder im Kreuzbund her. KB Kompakt stattet Euch mit dem nötigen Hintergrundwissen aus, um den Kreuzbund in der Öffentlichkeit (Info-Stände, Klinikbesuche etc.) zu vertreten.

Unser buntes „Kreuzbundhaus“ setzt sich aus vielen verschiedenen Einheiten und Menschen jeden Alters und jeder Herkunft zusammen. Das soll auch so bleiben. Wichtig ist aber, dass wir im Kreuzbund eine möglichst „einheitliche Sprache“ sprechen.



Hundertwasser-Haus, Quelle: pixabay-suissegirl

**Kürzel:** KB Kompakt

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder,  
Interessierte, SHA-TN\*

**Referent:**  
Ralf Rieß, Geschäftsführer des  
DV Regensburg

**Termin:**  
Sa., 17.02.2024

**Ort:**  
Kath. Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Str. 30  
64283 Darmstadt

**TN max.**  
25 Personen

**Kosten:**  
kostenfrei

**Anmeldeschluss:**  
05.01.2024

\* Hinweis: für SHA-Teilnehmende ist dies eine Pflichtveranstaltung.

## WIE MACHEN WIR GRUPPENLEITER/INNEN FIT FÜR DIE ZUKUNFT? Falkenhofschulung 1

Grundlage der Schulungen FHS 1 und 2 sind Themen der Gruppenleitungstagung 2021, die von den Teilnehmenden für besonders zukunftsweisend erachtet wurden. In einem Schreibgespräch werden wir folgende Fragen bearbeiten:

Wie gestalte ich meine Gruppe? Welche Rituale nutze ich?

Welche Rolle habe ich als Gruppenleiter/in?

Meine Haltung beeinflusst die Gruppendynamik. Welche Haltung hilft?

Abschließend werden wir Euch nochmal kurz über Themen wie „Finanzen“ und „Umgang mit digitalen Medien“ informieren.

...und dann seid Ihr hoffentlich fit für die Zukunft!!



Quelle: pixabay

**Kürzel:** FHS 1

**Zielgruppe:**  
Gruppenleiter/innen und  
Stellvertreter/innen

**Leitung:**  
Christine und HaJo Müller  
DV Mainz

**Termin:**  
Sa., 02.03.2024

**Ort:**  
Kath. Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Str. 30  
64283 Darmstadt

**TN max.**  
20 Personen

**Kosten:**  
kostenfrei, da Pflichtveranstaltung. Gruppenleiter/innen und deren Stellvertreter/innen werden dazu namentlich eingeladen.

**Anmeldeschluss:**  
26.01.2024

## GENERATIONENWECHSEL IN DEN GRUPPEN

### Helferschulung

**Generationenwechsel** ist die neue Herausforderung in der Suchtselbsthilfe und natürlich auch im Kreuzbund.

Es gehen Teilnehmende altersbedingt verloren, und junge Mitglieder werden verzweifelt gesucht. Ursachen liegen u.a. im demographischen Wandel und dem zunehmenden Einfluss des Internets sowie elektronischer Formen des Gedankenaustausches.

Es werden aber nicht nur neue Mitglieder, sondern dringend geeignete Nachfolger/innen für Leitungsaufgaben gebraucht.

Es geht bei diesem Thema auch darum, wie sich die Sucht-Selbsthilfe für die Zukunft aufstellen muss, um in einer sich stark wandelnden Gesellschaft weiterhin von Interesse zu bleiben.

Der Generationenwechsel muss geänderte Anforderungen, Arbeitsmittel und Inhalte berücksichtigen und für die Gestaltung der zukünftigen Arbeit in der Suchtselbsthilfe aufbereiten.



Quelle: pixabay

**Kürzel:** HS

**Zielgruppe:**  
Gruppenleiter/innen und Interessierte

**Referentin:**  
Marianne Holthaus, Suchtreferentin, Bundesgeschäftsstelle Hamm

**Termin:**  
Sa./So, 16./17.03.2024

**Ort:**  
Jugendhaus Maria Einsiedel  
Maria Einsiedel 3  
64579 Gernsheim

**TN max.**  
22 Personen

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

**Anmeldeschluss:**  
02.01.2024

## 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 teilnimmt.**

Neben den üblichen Regularien (Geschäftsberichte, Ehrungen, usw.) werden im Jahr 2024 vor allem die **Neuwahlen des Vorstandes sowie der Bundesdelegierten und Kassensprüfer** des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. **Hier werden wichtige Weichen für die Zukunft unseres Verbandes gelegt!**

**Wir alle sind der Kreuzbund!**

**Also bewirbt Euch 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.



Quelle: Gerhard Iser

**Kürzel:** DEL

**Zielgruppe:**  
Delegierte und Interessierte im Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 06.04.2024

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

**TN max.**  
ca. 85 Personen

**Kosten:**  
keine

**Anmeldeschluss:**  
21.02.2024



FRÜHJAHRSEMINAR: RESILIENZ

Manche Menschen lassen sich durch Misserfolge, Krisen, Druck, Stress und Ärger leichter aus der Bahn werfen als andere. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil bleiben, dann spricht man von Resilienz.

Resilienz ist die innere Widerstandsfähigkeit, sich trotz aller Lebensumstände psychisch emotional stabil zu entwickeln. Sind Menschen resilient, dann können sie flexibel auf Stresssituationen reagieren. Resilienz wird auch als das psychische Immunsystem bezeichnet und ist eine wertvolle und lebenswichtige Fähigkeit, insbesondere wenn der innere Belastungsdruck steigt. Resiliente Menschen sind im Leben erfolgreicher, emotional stabiler sowie physisch und psychisch gesünder.

In unserem Berufs- und Alltagsleben sind wir mit komplexen Herausforderungen und Aufgaben konfrontiert, die oft mit massivem Stress verbunden sind. In diesem Seminar können die TeilnehmerInnen sich bewusst aus dem Alltag nehmen, um persönliche Ressourcen zu stärken.

Das Resilienz Seminar zeigt auf, wie man positiv mit Stress umgehen kann und wie es gelingen kann sich gegen negative externe Einflüsse abzugrenzen. Wir beschäftigen uns u.a. mit der Entfaltung von Möglichkeiten besser mit Rückschlägen umzugehen, Stimmungen zu steuern und sich in Balance zu bringen.

Mit praktischen Übungen und kreativen Methoden werden Wege aufgezeigt die persönliche Resilienz zu steigern sowie die eigene Arbeitswelt und den Alltag positiver zu gestalten.

**Kürzel:** JK-1  
**Zielgruppe:** Junge Menschen im Kreuzbund, Interessierte  
**Referentinnen:** Annett Rönnau, Mareike Ochner  
**Termin:** Fr., 12.04. bis So., 14.04.2024  
**Ort:** Kloster Jakobsberg, 55347 Ockenheim  
**TN max.** 18 Personen  
**Kosten:** 60,00 €  
**Anmeldeschluss:** 29.01.2024



Quelle: Pixabay

SONNEN- UND SCHATTENSEITEN – WAS BEDEUTET ES, DAS LEBEN EINES SUCHTKRANKEN MENSCHEN ZU BEGLEITEN? Angehörigenseminar

Eine Suchterkrankung entwickelt sich oftmals über einen längeren Lebenszeitraum. Am Anfang noch scheinbar harmlos und unbemerkt entwickelt sich die Sucht in ihrer Dynamik und wird zu einer Belastung für die gesamte Familie oder die Partnerschaft. Die Lebens- und Liebesqualität wird zunehmend eingeschränkt und es ist für Mitbetroffene von suchtkranken Menschen schwer und manchmal kaum vorstellbar, die problematischen Beziehungsmuster zu erkennen und zu verändern.

Der Seminartyp lädt dazu ein, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Interessen in den Blick zu nehmen und dabei Ideen und Perspektiven für die eigene Lebensgestaltung (neu) zu entwickeln. Denn: „Ich bin mehr als die Person, die einen suchtkranken Menschen begleitet.“



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** FAS  
**Zielgruppe:** Angehörige im Kreuzbund  
**Referentin:** Ulrike Bergner-Schmitt, Dipl.- Sozialpädagogin, Suchttherapeutin/VdR anerk.  
**Termin:** Sa., 27.04.2024  
**Ort:** Kath. Bildungszentrum nr30, Nieder-Ramstädter-Str. 30, 64283 Darmstadt  
**TN max.** 20 Personen  
**Kosten:** 30,00 € für KB-Mitglieder, 45,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldeschluss:** 23.03.2024

# Brebbia 2023



## WIR FEIERN FRÜHLINGSFEST

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,  
liebe Freunde,

auch in diesem Jahr wollen wir wieder unser Frühlingsfest auf dem wunderschönen Grillplatz in Münster-Sarmsheim feiern.



Bild: Mit freundlicher Genehmigung Gemeinde Münster-Sarmsheim

Wir laden schon heute recht herzlich dazu ein.

Alles Nähere dann mit der Einladung.  
Wir freuen uns schon!



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** JK-Fest

**Zielgruppe:**  
Junge Menschen im Kreuzbund,  
Interessierte

**Organisation:**  
Junger Kreuzbund

**Termin**  
Samstag, 18.05.2024

**Ort:**  
Grillplatz Münster-Sarmsheim  
bei Bingen

**TN max.**  
keine Begrenzung

**Kosten:**  
Eure Spende

**Anmeldeschluss:**  
Wird mit Einladung  
bekannt gegeben.

## WIE SAGE ICH JA ZU MIR UND NEIN ZU DEM, WAS MICH VON MIR ENTFERNT. Frauen-Wochenendseminar

Wenn mir etwas wichtig ist, achte ich manchmal zu wenig darauf, dass es in meinem Leben angemessen berücksichtigt wird. Oftmals werden die Bedürfnisse der anderen in den Vordergrund gerückt, und ich achte zu wenig darauf, meinen Standpunkten und Wünschen genügend Raum zu geben bzw. dieser überhaupt erst gewahrt zu werden.

Je deutlicher mir selbst ist, was mir wichtig ist und zu mir gehören soll, desto leichter wird es mir fallen, meine Position angemessen zu benennen, ohne der Sorge anheim zu fallen, ich könnte jemand anderen damit zurückweisen oder verletzen.

Dieses Wochenende will die Teilnehmerinnen für ihre eigenen Bedürfnisse sensibilisieren und sie bei ihrer Spurensuche unterstützen, um herauszufinden, was ihnen wichtig ist und wie sie dies zukünftig in ihrem Leben umsetzen können.

Es soll darum gehen den Dingen, die FRAU gerne machen möchte, mehr Raum zu geben und sich mit leichtem Herzen von dem zu verabschieden, was nicht (mehr) - oder gerade nicht - ins Leben passt – also sich selbst anzunähern!



Quelle: Pixabay

<b>Kürzel:</b> FWS
<b>Zielgruppe:</b> Frauen im Kreuzbund
<b>Referentinnen:</b> Ulrike Bergner-Schmitt Heike Slangen
<b>Termin:</b> Fr., 28.06. bis So., 30.06.2024
<b>Ort:</b> Kloster Jakobsberg 55347 Ockenheim
<b>TN max.</b> 28 Frauen
<b>Kosten:</b> 60,00 € für KB-Mitglieder 90,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldeschluss:</b> 14.04.2024

## ÜBERRASCHUNG Männertag 2023



### Besuch im Bahnmuseum Kranichstein

Liebe Männer im Kreuzbund,  
bei Drucklegung dieses Heftes stand unser Programm für  
unseren Männertag 2024 noch nicht ganz fest.



### Schiffahrt auf dem Neckar (Heidelberg- Neckarsteinach)

Wir haben wieder was Interessantes vor, mehr wird nicht  
verraten. Notiert Euch auf jeden Fall schon mal den Termin,  
die Einladung kommt dann wie immer rechtzeitig vorher mit  
der Gruppenpost zu Euch.  
Euer Männerarbeitskreis.

**Kürzel:** MT 2024

**Zielgruppe:**  
Männer im Kreuzbund

**Leitung:**  
Männerarbeitskreis

**Termin:**  
So. 30.06.2024

**Ort:**  
wird noch bekanntgegeben

**TN max.**  
ohne Begrenzung

**Kosten:**  
Selbstzahler

**Anmeldeschluss:**  
16.06.2024

## KREUZBUND-FAMILIENFEST 2024

Nach dem schönen Familienfest 2021 im Jugendhaus  
Maria Einsiedel, Gernsheim, möchten wir auch in diesem  
Jahr wieder dort zusammenkommen und gemeinsam  
einen wunderschönen Tag verbringen.

Was gibt es Besseres für unser Wohlbefinden als sich  
mit Weggefährtinnen und Weggefährten zu treffen,  
mit ihnen zu lachen, zu erzählen und ihnen zuzuhören.  
Natürlich wird auch für Euer leibliches Wohl mit leckerem  
Gegrillten, Salaten und mehr gesorgt. Zum Abschluss  
servieren wir Euch am Nachmittag noch Kaffee und  
Kuchen.

Unser Diakon Martin Huber wird auch in diesem Jahr an  
dem wunderschönen Ort eine kleine Andacht mit uns feiern.

Wir freuen uns schon jetzt auf ein schönes Fest zusammen  
mit Euch!



Bilder: Jugendhauses Maria-Einsiedel, KB-Fotoarchiv



**Kürzel:** FamFest

**Zielgruppe:**  
Alle Gruppenmitglieder und  
Familienangehörige

**Leitung:**  
Vorstand

**Termin:**  
So., 14.07.2024

**Ort:**  
Jugendhaus Maria Einsiedel,  
Maria Einsiedel 3,  
64579 Gernsheim

**TN max.**  
unbegrenzt

**Kosten:**  
keine

**Anmeldeschluss:**  
31.05.2024

## „GENERATION 55PLUS“

### Wochenendseminar – „Den Jahren mehr Leben geben“



Bildquelle: stock

Täglich werden wir in unserem Alltag mit Herausforderungen, Krisen und inneren Ängsten konfrontiert. Die Jahre der Pandemie z.B. haben viele von uns ganz neu herausgefordert. Das auf mich allein Zurückgeworfen zu sein, kann bei manchen Menschen Ängste auslösen und Rückzug bedeuten.

Eine Möglichkeit da ist die Resilienz. Resiliente Menschen scheinen positiver in die Zukunft zu schauen, Problemen mit Lösungen zu begegnen, Stress und Krisen in Chancen zu verwandeln.

An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit, auf unseren Mut und unsere Resilienz zu schauen. Dort hinzuschauen, wo unsere Widerstandsfähigkeit uns hilft, herausfordernde Situationen positiv und hoffnungsvoll zu begegnen. Was kann mir helfen, meine eigene positive Sichtweise zu stärken oder wieder neu zu finden.

Durch kreative Momente in der Einzelarbeit, kommunikative Gespräche mit Anderen und in Stille sowie meditativer Körperarbeit kann ich Antworten finden und so meinen Jahren mehr Leben geben.

**Kürzel:** SEN1

**Zielgruppe:**  
Frauen und Männer im  
Kreuzbund

**Referent:**  
Mathias Dieckerhoff,  
Münster

**Termin:**  
09. bis 11.08.2024

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**  
20 Personen

**Kosten:**  
60 € für KB-Mitglieder  
90 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
27.05.2024

## MÄNNERSEMINAR 2024

Wir Männer wählen für unser Männerseminar 2024 das folgende Thema: „**ACHTSAMKEIT**“.



Bild: W. Röder

Achtsamkeit? Im Alltagsverständnis begegnet uns Achtsamkeit oftmals als ein Schlagwort für einen allgemein guten Umgang mit sich selbst und mit der eigenen Umwelt.

Eine Begriffsauslegung von Achtsamkeit kommt von J. Kabat-Zinn und besagt: „Achtsamkeit bedeutet, auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Wir wollen uns mit ein paar Übungen an diesem Wochenende auf den gemeinsamen Weg machen, um Erfahrungen zu sammeln:

... wie äußere Reize, Körperempfinden, Gedanken, Gefühle und Handeln zusammenspielen

... welche Gedanken wir haben und wie diese unser Wohlbefinden beeinflussen

... was es ist, zunächst einmal zu Akzeptieren ...

Eine gute Möglichkeit, sich an diesem Wochenende (auch) über diese Erfahrungen auszutauschen, und eine Antwort für sich zu entwickeln, was Achtsamkeit für mich bedeutet, und wie ich Achtsamkeit in meinem Alltag erleben kann?

**Auf ein achtsames Wochenende  
im Kloster Jakobsberg mit vielen Freunden  
und Weggefährten!**

**Kürzel:** MS-2024

**Zielgruppe:**  
Männer im Kreuzbund

**Referenten:**  
Heinz Vallböhrer  
Mathias Brendel  
Wolfgang Böhringer

**Termin:**  
Fr., 06.09. bis So., 08.09.2024

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**  
30 Männer

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

**Anmeldeschluss:**  
25.06.2024



## 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!



Quelle: Gerhard Iser

**Kürzel:** GLT

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

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 26.10.2024

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

**TN max.**  
keine Begrenzung

**Kosten:**  
kostenfrei

**Anmeldeschluss:**  
28.09.2024



## Preisskat/Spielenachmittag

Tag: **Samstag, 09. November 2024**

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

Zeit: 14 Uhr

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Am 09. November ist es wieder so weit,  
miteinander spielen.

Egal ob Skat, Mau Mau, Mensch ärgere  
Knobeln oder Darts, Hauptsache es

Wir wollen einfach einen Nachmittag gemeinsam spielen.

Kommt am 09. 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

## WIE MACHEN WIR GRUPPENLEITER/INNEN FIT FÜR DIE ZUKUNFT?

### Falkenhofschulung 2

Grundlage der Schulungen FHS 1 und 2 sind Themen der Gruppenleitungstagung 2021, die von den Teilnehmenden für besonders zukunftsweisend erachtet wurden. In einem Schreibgespräch werden wir folgende Fragen bearbeiten:

- Wie gestalte ich meine Gruppe? Welche Rituale nutze ich?
- Welche Rolle habe ich als Gruppenleiter/in?
- Meine Haltung beeinflusst die Gruppendynamik. Welche Haltung hilft?

Abschließend werden wir Euch nochmal kurz über Themen wie „Finanzen“ und „Umgang mit digitalen Medien“ informieren.

...und dann seid Ihr hoffentlich fit für die Zukunft!!



Quelle: pixabay

**Kürzel:** FHS 2

**Zielgruppe:**

Gruppenleiter/innen und Stellvertreter/innen

**Leitung:**

Christine und HaJo Müller  
DV Mainz

**Termin:**

Sa., 23.11.2024

**Ort:**

Kath. Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Str. 30  
64283 Darmstadt

**TN max.**

20 Personen

**Kosten:**

kostenfrei, da Pflichtveranstaltung. Gruppenleiter/innen und deren Stellvertreter/innen werden dazu namentlich eingeladen.

**Anmeldeschluss:**

18.10.2024

## 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:



**BARMER**



Deutsche  
Rentenversicherung





## UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN 2024:

### Bergner-Schmitt, Ulrike

Psycho- und Suchttherapeutin  
Einsatz: Frauenwochenendseminar, Familie als System  
Suchthilfeausbildung, Frauenselbsterfahrung  
e-mail: mail@praxis-bergner-schmitt.de

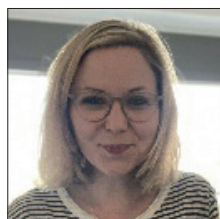


### Böhringer, Wolfgang

Sport- und Suchttherapeut  
Einsatz: Suchthilfeausbildung, Männerseminar  
e-mail: wolfi@boehri.de

### Brendel, Mathias

Suchttherapeut M. Sc.  
Einsatz: Suchthilfeausbildung, Männerseminar  
e-mail: mathias-brendel@caritas-wirt.de



### Courtpozanis, Nora

Dipl. Sozialpädagogin und Suchttherapeutin (VDR)  
Einsatz: Suchthilfeausbildung  
e-mail: n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de

### Dieckerhoff, Matthias

Sozialarbeiter, Soziotherapeut, Trauerbegleiter,  
Leitung Begleitende Dienst in einem Wohnhaus für ältere Menschen  
Suchtbeauftragter des St. Josef-Stiftes, Sendenhorst  
Einsatz: Generation 55plus  
e-mail: dieckerhoff@st-elisabeth-stift.de



### Holthaus, Marianne

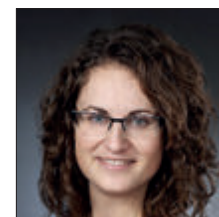
Suchtreferentin im Kreuzbund Bundesverband  
Einsatz: Helferschulung  
e-mail: holthaus@kreuzbund.de

### Junkers, Birgit

Selbstständige Gesundheitsberaterin  
Einsatz: Frauentagesseminar  
e-mail: birgit.junkers@t-online.de



Quelle: Pixabay



### Ochner, Mareike

Suchttherapeutin  
Einsatz: Junger Kreuzbund  
e-mail: mareike.ochner@posteo.de

### Rieß, Ralf

Geschäftsführer KB DV Regensburg  
Einsatz: Kreuzbund Kompakt  
e-mail: ralf.Riess@kreuzbund-regensburg.de



### Rönnau, Annett

Suchttherapeutin  
Einsatz: Junger Kreuzbund  
e-mail: annett.roennau@caritas-mannheim.de

### Slangen, Heike

Suchttherapeutin  
Einsatz: Frauenwochenendseminar  
e-mail: heike.slangen@online.de (privat)



### Vallböhrmer, Heinz

Suchttherapeut  
Einsatz: Männerseminar  
e-mail: heinz\_vallboehmer@web.de (privat)

## UNSERE KOOPERATIONSPARTNER

Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes (DCV) und arbeitet eng mit anderen Sucht- und Selbsthilfeverbänden 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.  
Katholisches Bildungszentrum nr30, Darmstadt  
CLAGS (Caritas Landesarbeitsgemeinschaft Sucht) Hessen  
Suchthilfeverbund der Caritasverbände Hessen  
Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz  
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)  
LKSH Landeskongress der Suchtselbsthilfe Hessen  
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Hamm  
Deutscher Caritasverband (DCV), Freiburg  
CASU – Caritas Suchthilfe  
Diakonisches Werk  
Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe (buss), Kassel  
Fachverband Sucht, Bonn  
Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe (GVS), Kassel  
Bundeslotsennetzwerk Erfurt / Lotsennetzwerk Rhein-Main

### 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

Unseren Stifter\*innen vielen herzlichen Dank für ihre Zuwendungen in 2023.

Die Spendeneinnahmen setzten sich in diesem Jahr aus vielen Bereichen zusammen. Da sind zu nennen unsere Tombola zum Jahresanfang, zwei Gruppenauflösungen, großzügige Spenden anlässlich der Trauerfeier eines langjährigen Kreuzbund-Mitglieds, viele Spardosen sowie der Kreuz-bunt-Kaffeetafel im Oktober anlässlich des 15jährigen Bestehens der Kreuzbund Stiftung. Insgesamt ca. 8.000 €.

Dank der guten Anlage unseres Kapitals durch die Wilhelm Emmanuel von Ketteler-Stiftung sind wir weiterhin 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!**

Kaffeetafel „Kreuz-bunt“  
15 Jahre Kreuzbund Stiftung (22.10.2023)

