

Veranstaltungsübersicht 2024



KREUZZBUND

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

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	
03.02.	Eröffnungsveranstaltung	Mainz	10
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	
06.04.	Delegiertenversammlung mit Wahlen	Mainz	15
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		
26.10	Gruppenleitungstagung	Bürstadt	28
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) 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.

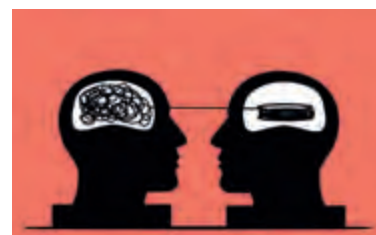
Durch eine Tagesschulung werden die Lots*innen geschult. Sie begleiten dann unsere sogenannten „neuen Suchtkranken“ im Einzeldialog mit dem Ziel, sie in ein suchtmittelfreies Leben zu begleiten.

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 spielfreudige 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. Genaueres 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 Röhnau, 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 anerkannt.
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 gewahr 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

Kürzel: FWS

Zielgruppe:
Frauen im Kreuzbund

Referentinnen:
Ulrike Bergner-Schmitt
Heike Slangen

Termin:
Fr., 28.06. bis So., 30.06.2024

Ort:
Kloster Jakobsberg
55347 Ockenheim

TN max.
28 Frauen

Kosten:
60,00 € für KB-Mitglieder
90,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss:
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

SENCKENBERG-MUSEUM IN FRANKFURT

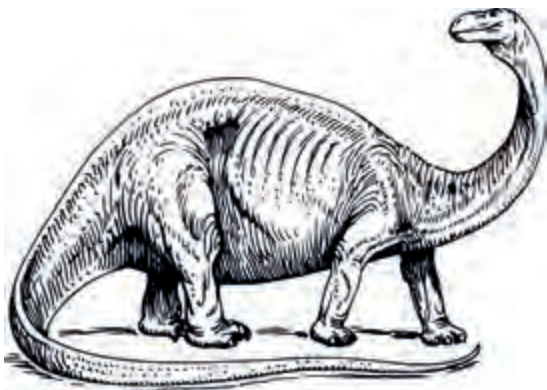
Frauen-Erlebnistag

Dieses Jahr fahren wir wieder einmal nach Frankfurt am Main, und zwar ins Senckenberg-Naturmuseum.

Das Senckenberg-Naturmuseum ist eines der größten und bedeutendsten Naturkundemuseen in Europa. Dort werden mehrere tausend Exponate zu verschiedenen naturkundlichen Themen präsentiert. Besonders beliebt sind die Dinosaurier-Skelette. Das Museum präsentiert eine der umfangreichsten Sammlungen an Großgruppensauriern in Europa.

Nach einer Führung werden wir dann erstmal für das leibliche Wohl sorgen. Danach gibt es etwas freie Zeit für einen Stadtbummel, Shopping etc.

Und danach treffen wir uns nochmal zu einem Abschieds-Eis. Lasst Euch überraschen!



Quelle: Pixabay

Kürzel: FT-2024

Zielgruppe:
Frauen im Kreuzbund

Leitung:
Ursel Lux

Termin:
Samstag, 07.09.2024

Ort:
60325 Frankfurt a.M.
Senckenberg-Anlage 25

TN max.
Keine Begrenzung

Kosten:
Selbstzahlerinnen

Anmeldeschluss:
07.08.2024

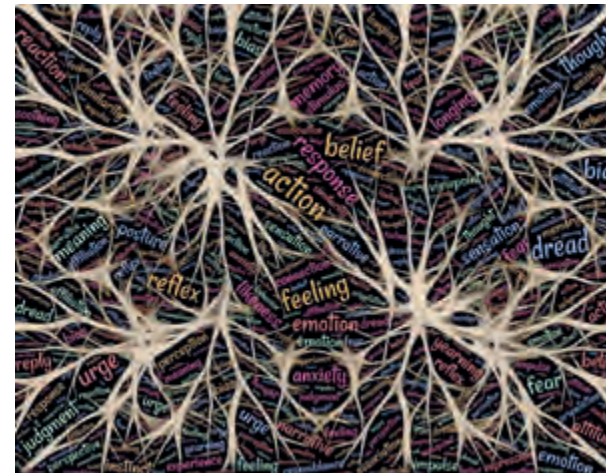
JUNGER KREUZBUND

HERBSTSEMINAR: ABENTEUER GEFÜHLE

Freude, Trauer, Gelassenheit, Ärger, Liebe. Angst, Geborgenheit, Wut, destruktive Gedankenmuster, innerer Autopilot, hohes Anspruchsdenken-alles muss perfekt sein...es gibt eine Fülle von Gefühlen, die wir täglich erleben. Sie geben unserem Leben eine große Bedeutung, sind manchmal angenehm und manchmal schwer auszuhalten. Gefühle haben Einfluss auf unsere Gedanken und unsere Reaktionen.

Wie auf unsere emotionalen Bedürfnisse reagiert wird, hinterlässt nachhaltig Spuren. Das spätere Gefühlsleben wird in den ersten Lebensjahren geprägt.

In diesem Seminar möchten wir uns auf das Abenteuer der Gefühle begeben. Gefühle zu erspüren, bewusst wahrnehmen und verantwortungsvoll mit Ihnen umzugehen ist ein bedeutender und lohnenswerter Prozess. Mit kreativen Methoden werden wir uns an diesem Wochenende in die Welt der Gefühle begeben.



Quelle: Pixabay

Kürzel: JK-2

Zielgruppe:
Junge Menschen im Kreuzbund,
Interessierte

Referentinnen:
Annett Röhnau
Mareike Ochner

Termin
Fr., 27.09. bis So., 29.09.2024

Ort:
Erbacher Hof
Gebenstr. 24-26
55116 Mainz

TN max.
18 Personen

Kosten:
60,00 €

Anmeldeschluss:
15.07.2024

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 14⁰⁰ 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



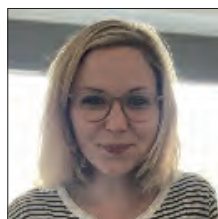
Böhlinger, Wolfgang

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

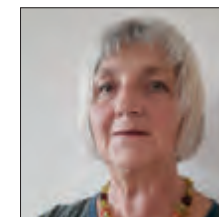


Rönnau, Annett

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

Slangen, Heike

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



Vallböhrer, 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
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)



Kreuzbund
Stiftung
Bistum Mainz

