

# Veranstaltungsübersicht 2025

50



**KREUZBUND**  
Diözesanverband Mainz e. V.

## **UMSCHLAG**

### **Vorderseite**

*Kreuzbund – 50 Jahre DV Mainz*

Quelle Basisbild: pixabay

### **Heftmitte:**

Impressionen vom Familienfest, Juli 2024,

erstellt durch Hartmut Zielke

### **Umschlag Rückseite:**

Rückblick auf Gründungsjahr 1975,

Foto von Herbert Rogge, Schaubild von Rudi Stadler

## **IMPRESSUM**

Veranstaltungsübersicht 2025 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, Annette Mücke

Gestaltung Umschlag: Ursel Lux, Gabriele Hub

Lektorat: Sarah Rogge, Ursel Lux, Annette Mücke

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.



Diözesanverband Mainz e.V.

## VORWORT

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

das Veranstaltungsjahr 2025 wird im Zeichen des 50jährigen Jubiläums unseres Diözesanverbandes Mainz stehen.

Der Kreuzbund DV Mainz wurde am 15. Juni 1975 in Braunshardt gegründet. Das 25jährige Bestehen begingen wir mit einem Gottesdienst im Mainzer Dom mit Bischof Karl Kardinal Lehmann, das 40ste in der Rochus-Kapelle und im Hildegard-Forum. Den 50sten Jahrestag werden wir am Sonntag den 06. Juli 2025 wieder in Bingen auf dem Rochusberg feiern.

Auch 2025 brauchen wir dringend Eure Unterstützung beim Anmeldewesen für die Seminare. Die Stornokosten der Seminarhäuser sind unverändert hoch. Trotzdem gibt es immer noch kurzfristige Stornierungen von Teilnehmenden, die wir nicht mehr kostenfrei akzeptieren können. Die Anmeldefrist für alle Wochenendseminare liegt unverändert bei 10 Wochen vor Seminarbeginn.

In Anbetracht dessen bleibt uns leider keine andere Wahl, als ab 2025 unsere Seminarpreise entsprechend anzupassen und zu erhöhen.

Ab 2025 bieten wir zusätzlich eine digitale Anmeldung für unsere Veranstaltungen an. Die genaue Beschreibung findet Ihr auf Seite 6 und 7.

Wir hoffen, dass Ihr im neuen Veranstaltungsprogramm etwas Interessantes findet. Über Anregungen von Euch freuen wir uns in jedem Fall.

Ich danke Allen sehr herzlich, die wieder an der Planung, Realisierung und Verteilung der Veranstaltungsübersicht 2025 beteiligt waren.

Die Förderer unserer Bildungsarbeit findet Ihr auf Seite 33, denen ebenfalls unser Dank gebührt.

Bleibt gesund und liebe Grüße

Eure Ursel Lux

Vorsitzende des Ausschuss Bildung



Foto: privat

## TERMINE 2025

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
	WICHTIG: Infos zur neuen digitalen Veranstaltungs-Anmeldung		6 - 7
	Unsere Vorstandssitzungen, Informationen		8
	Lotsennetzwerk Rhein-Main		9
	Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Suchthelfer/in, Staffel 14		10
	Bowling	Bensheim	11
15.01.	Vorstandssitzung		
25.01.	Frauen-Tagesseminar	Darmstadt	12
31.01. - 02.02.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 1	JME Gernsheim	
<b>08.02.</b>	<b>Eröffnungsveranstaltung</b>	<b>Mainz</b>	13
19.02.	Vorstandssitzung	Video-Konferenz	
08.03	Kreuzbundscharung 1*	Mainz-Hechtsheim	14
22. - 23.03.	Helferschulung	Ockenheim	15
26.03.	Vorstandssitzung		
13.03.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
04. - 06.04.	JKB Frühjahrseminar	JME Gernsheim	16
06.04.	55plus – Tagesausflug		17
	Impressionen Familienfest 2024		18-19
<b>12.04.</b>	<b>Delegiertenversammlung</b>	<b>Mainz</b>	20
09. - 11.05.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 2	Gernsheim	
14.05.	Vorstandssitzung		
17. - 18.05.	Familie als System – Angehörigenseminar	Mainz	21
18.05.	JKB Frühlingfest	Münster-Sarmsheim	22
12.06.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
27. - 29.06.	Frauen-Wochenendseminar	Ockenheim	23
29.06.	Männertag	...	24
<b>06.07.</b>	<b>Jubiläumsfeier 50 Jahre Kreuzbund DV Mainz</b>	<b>Bingen</b>	<b>25</b>
28.08.	Vorstandssitzung		
05. - 07.09.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 3	JME Gernsheim	
12. - 14.09.	Männerseminar	Ockenheim	26
13.09.	Frauenerlebnistag	Oppenheim	27
18.09.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
26. - 28.09.	JKB Herbstseminar	Ockenheim	28
08.10.	Vorstandssitzung		

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
12.10.	55plus – Herbsttreffen – Abschluss 2025	Rüsselsheim	29
<b>25.10</b>	<b>Gruppenleitungstagung</b>	<b>Bürstadt</b>	<b>30</b>
07. - 09.11.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 4	JME Gernsheim	
13.11.	Vorstandssitzung		
15.11.	Skat-/Spielenachmittag	Groß-Gerau	31
22.11.	Kreuzbundscharung 2*	Bensheim	32
27.11.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
	Unsere Förderer		33
	Unsere Kooperationspartner		34
	Kreuzbund Stiftung		35
	Kreuzbund DV Mainz, Gründungsjahr 1975		

\*Die „Falkenhofschulungen“ wurden in „Kreuzbundscharungen“ umbenannt. Grund hierfür ist die unklare Situation, wann und ob überhaupt die Schulungen wieder auf dem Falkenhof stattfinden werden.

### **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.

# Veranstaltungen online buchen – aber wie?

## Eine kurze Darstellung/Erklärung der Anmeldeprozesse

Ab 2025 gibt es die Möglichkeit, alle angebotenen Veranstaltungen direkt auf der Homepage des Kreuzbund DV Mainz zu buchen. Es gibt mehrere Wege, sich im Buchungssystem anzumelden. Zwei davon werden unten näher erklärt.

### 1. Über die Veranstaltungs-Buchung

Über <https://kreuzbund-dv-mainz.de/buchung.html> die Internetseite des Kreuzbundes aufrufen. Es öffnet sich diese Ansicht mit allen zu buchenden Veranstaltungen.

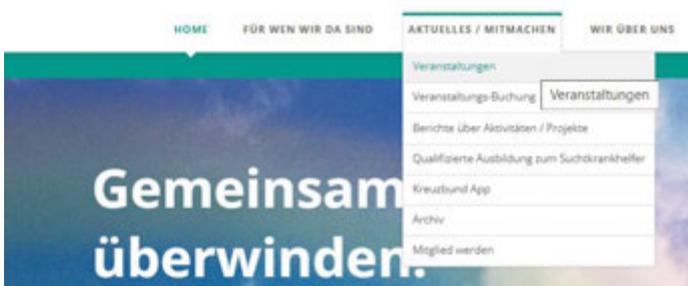
**Symbol der Veranstaltung anklicken.**

**In der neuen Ansicht die Anmelde-daten eingeben.**

Nach Eingabe der Daten wird man bis zum Abschluss der Anmeldung durch das Programm geführt.

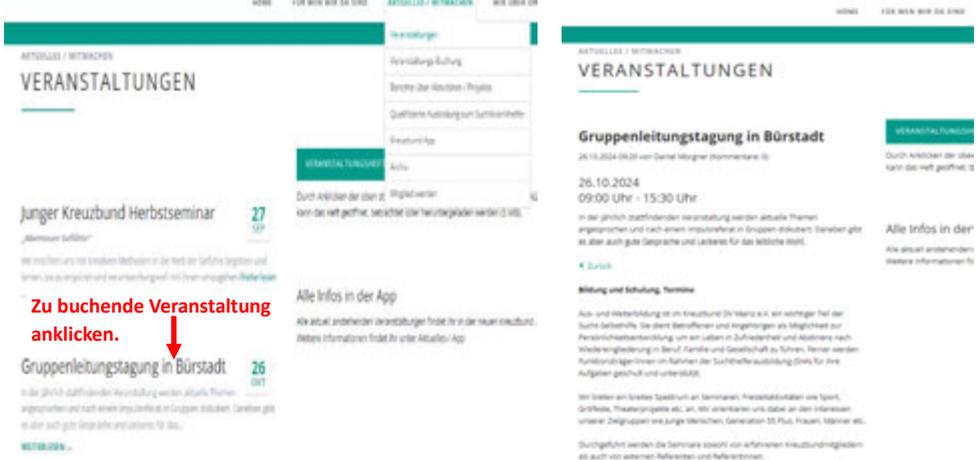
## 2. Über die einzelne Veranstaltung

Von der Startseite aus zieht man den Cursor auf den Reiter „Aktuelles/Mitmachen“.



Dann einen Klick auf den Button „Veranstaltungen“ und es öffnet sich diese Seite:

### Ansicht neues Fenster:



Der Vorteil dieser Ansicht ist, dass der gesamte Text zum Seminar zu lesen ist wie er auch in der Broschüre steht. Die Anmeldeformulare findet Ihr ganz unten auf der Seite. Diese sind als PDF-Datei abrufbar und können direkt am PC ausgefüllt werden.

**Wichtiger Hinweis:** Klärt mit Eurer Gruppenleitung, wie ihr das Anmeldeverfahren handhaben wollt. Derjenige, der seine E-Mail-Adresse beim Buchen angibt, ist Rechnungsempfänger und -begleicher. Gruppenleitungen können pro Veranstaltung eine Sammelanmeldung ausfüllen. Dann wird nur eine Rechnung versendet, die nach Erhalt **VOR** Seminarbeginn zu begleichen ist. Erst dann ist die Anmeldung final abgeschlossen.

Es funktioniert nicht mit der Anmeldung und Ihr benötigt Hilfe? Dann schreibt eine E-Mail an: [veranstaltungen@kreuzbund-dv-mainz.de](mailto:veranstaltungen@kreuzbund-dv-mainz.de) – Ihr werdet so schnell wie möglich kontaktiert.

## UNSERE VORSTANDSSITZUNGEN 2025

In diesem Jahr sind 7 Diözesan-Vorstandssitzungen (DV) geplant.

### *Wer ist dabei und was passiert da?*

Wer ist dabei und 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.

### **Unsere Sitzungstermine (Änderungen vorbehalten):**

Mittwoch, 15.01.2025

Mittwoch, 19.02.2025

Mittwoch, 26.03.2025

Mittwoch, 14.05.2025

Donnerstag, 28.08.2025

Mittwoch, 08.10.2025

Donnerstag, 13.11.2025



Quelle: Pixabay

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

Die Vorstände freuen sich immer über Interessierte Kreuzbund-Mitglieder. Ihr seid herzlich eingeladen, als Gast an den Vorstandssitzungen teilzunehmen.

Und vielleicht bekommt Ihr dabei auch Lust, im Vorstand, in einem Arbeitskreis oder an einem Projekt mitzuarbeiten oder erst mal reinzuschnuppern. Wir geben Euch gern einen Einblick in die Abläufe, Strukturen und Inhalte. Kommt auf uns zu, wir freuen uns auf Euch!

### *Ihr seid herzlich willkommen!*

Bei Interesse meldet Euch bitte bei der Geschäftsstelle an.

E-Mail: [geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de](mailto:geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de); Tel: 06131 7960999

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

Ein Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt und das im Besonderen in der Suchterkrankung. Diese Erfahrung haben wir Alle schon gemacht.

In einer Tagesschulung erhalten die Teilnehmenden das Grundgerüst, um als Lotsende die Hilfesuchenden im Einzeldialog zu unterstützen. Ziel ist, den „Schützling“ in ein suchtmittelfreies Leben zu begleiten. Dies geschieht seit längerem mit gutem Erfolg.

Auch Angehörige und/oder Mitbetroffene können sich schulen lassen. Sie erfahren, wie sie mit den ihnen nahestehenden Suchterkrankten umgehen und sie unterstützen können.

Die Schulung ist kostenfrei und findet in regelmäßigen Abständen im Jahr statt.

Bitte meldet Euch bei Interesse an. Ihr erhaltet den Schulungstermin, sobald sich genügend Personen – ca. 10 Anmeldungen – zusammenkommen.

Bei Fragen wendet Euch gerne jederzeit an die Koordinatorin Nora Courtpozanis.

QR-Code zur Homepage



**Kürzel:** Lotse

**Zielgruppe:**

Gruppenleiter\*innen, Gruppenmitglieder, Interessierte,

**Leitung:**

Nora Courtpozanis

**Termine:**

Termine für 2025 werden rechtzeitig bekannt gegeben

**Ort:**

Suchthilfezentrum in Darmstadt  
Wilhelm-Glässig-Str. 15  
64283 Darmstadt

**TN max.**

10 Personen

**Kosten:**

ohne

**Anmeldung unter:**

n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de

Telefon: 06151-5002845

**Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor dem jeweiligen Termin

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

Ab 2025 bieten wir wieder die qualifizierte Suchthilfeausbildung an. Es ist bereits die 14. Staffel, die wir durchführen. Die Inhalte vermitteln unsere erfahrenen Kursleiter und Fachspezialisten.

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 durchgeführt.

Zur Suchthilfeausbildung gehört ebenfalls die Teilnahme am Tagesseminar „Kreuzbund Kompakt“ (Termin 2026).

Die Teilnehmer/innen verpflichten sich vor Ausbildungsbeginn vertraglich zur kontinuierlichen Teilnahme. Die SHA endet mit einem Kolloquium und der Übergabe der Teilnahme-Zertifikate mit allen Ausbildungsinhalten.

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



Quelle: Kreuzbund-KI

**Kürzel:** SHA Staffel 14

**Zielgruppe:**

Gruppenleitungen,  
stellv. Gruppenleitungen,  
ehrenamtliche Helfer\*innen,  
Interessierte an der ehren-  
amtlichen Verbandstätigkeit

**Referenten:**

Mathias Brendel /  
Wolfgang Böhringer

**Termine:**

31.01.-02.02.2025  
23.05.-25.05.2025  
05.09.-07.09.2025  
07.11.-09.11.2025

30.01.-01.02.2026  
08.05.-10.05.2026

**Ort:**

Jugendhaus Maria Einsiedel  
Maria Einsiedel 3  
64579 Gernsheim

**TN max.**

18 Personen

**Kosten pro Block:**

150,00 € für KB-Mitglieder,  
300,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**

15.11.2024

## BOWLING MIT PATIENTEN DER KLINIK SCHLOSS FALKENHOF 2025



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

Die Freude an der Teilnahme seitens der Patienten der Klinik Schloss Falkenhof ist ungebremst, 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 kleinen Siegerehrung.



Quelle: Pixabay

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

Die Veranstaltungen werden finanziell durch den Förderverein der Klinik Schloss Falkenhof unterstützt.

Ein herzliches Dankeschön dafür!

**Kürzel:** BOW

**Zielgruppe:**

Gruppenmitglieder im Kreuzbund und spielfreudige Interessierte

**Leitung:**

Herbert Rogge

**Termin:**

Jeweils Donnerstag,  
ab 18.00 Uhr:  
13.03.2025  
12.06.2025  
18.09.2025  
27.11.2025

**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  
angenommen unter:  
Tel.: 06131– 796 09 99

# „WUT IM BAUCH“ Frauentagesseminar

## Du kennst das Gefühl!

Wie entsteht es, wie drückt es sich aus? Was ist für mich der beste Umgang mit dieser starken Emotion? Kann Wut auch hilfreich sein? Erkenne ich immer, dass ich wütend bin oder ersetze ich Wut durch ein anderes Gefühl und warum?

Diese Themen und Fragen werden im Zentrum des Frauentagesseminars stehen, zu dem Ihr herzlich eingeladen seid.



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** FTS

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Referentin:**  
Susanne Fitz

**Termin:**  
Sa., 25.01.2025

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

**TN max.:**  
20 Frauen

**Kosten:**  
40,00 € für KB-Mitglieder  
60,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
15.12.2024

# ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG 2025

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:** EV

**Zielgruppe:**  
Gruppenmitglieder im  
Kreuzbund

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 08.02.2025

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

**TN max.**  
ca. 80 Personen

**Kosten:**  
kostenfrei

**Anmeldeschluss:**  
03.01.2025

# ERSTE HILFE KURSUS

## Kreuzbundscharung 1

### Erste-Hilfe-Ausbildung

Eine Erste-Hilfe-Ausbildung ist auch für Gruppenleiter(innen) oder interessierte KB-Mitglieder wichtig. In unseren Gruppen kann immer mal ein Notfall auftreten, bei dem wir schnell und sicher handeln müssen.

Die Erste-Hilfe-Ausbildung des Malteser Hilfsdienstes ist das Basisangebot, um die Grundlagen der Ersten Hilfe zu erlernen. In dem eintägigen Kurs werden wir sensibilisiert, potenzielle Gefahren zu erkennen und einzuschätzen. In Theorie und Praxis lernen wir, die richtigen Maßnahmen durchzuführen - zum Beispiel die Wiederbelebung. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht.

Moderne Medien und eine medizinische und pädagogische Qualifikation unserer Ausbilderinnen und Ausbilder garantieren, dass wir im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen können. In diesem Kurs lernen wir auch, mit den alltäglichen „kleinen“ Katastrophen sicher umzugehen.



Quelle: Malteser

**Kürzel:** KBS 1

**Zielgruppe:**

Gruppenleiter/innen und KB-Mitglieder

**Leitung:**

Malteser Hilfsdienst e.V.

**Termin:**

Sa., 08.03.2025

**Ort:**

Malteser-Seminarraum  
Mainz-Hechtsheim

**TN max.**

15 Personen

**Kosten:**

kostenfrei

**Anmeldeschluss:**

03.01.2025

# GESPRÄCHSFÜHRUNG IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

## Helferschulung

In jeder Gruppe sind wir immer wieder mit unterschiedlichen, schwierigen Gesprächssituationen konfrontiert, die verunsichern und teilweise persönlich herausfordern.

Zum Beispiel:

- wiederkehrende Rückfälle ohne Veränderungs-Perspektive,
- aggressives, abwertendes Verhalten in der Gruppe,
- suizidale Äußerungen,
- dominantes Viel-Reden, das die Struktur „sprengt“.

Wir werden uns an dem Wochenende gemeinsam mit verschiedenen Möglichkeiten der Gesprächsführung in schwierigen Gruppensituationen beschäftigen (z. B. Achtsames Zuhören, Ich-Botschaften etc.). Diese werden wir ausprobieren, um einen zunehmend selbstwirksamen Umgang mit diesen Situationen zu finden.



Quelle: pixabay

**Kürzel:** HS

**Zielgruppe:**  
Gruppenleiter(innen) und Interessierte

**Leitung:**  
Mathias Brendel

**Termin:**  
22. - 23.03.2025

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheimz

**TN max.**  
22 Personen

**Kosten:**  
65,00 € für KB-Mitglieder  
95,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
03.01.2025

## STRESS ERKANNT, STRESS GEBANNT

### Ursachen und Methoden zur Stressbewältigung

#### Junger Kreuzbund Frühjahrsseminar

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Situationen, in denen wir stark gefordert sind. Der Organismus geht in Alarmbereitschaft und stellt sich darauf ein, mehr leisten zu können. Eine kurzfristige Stressreaktion ist förderlich und kann dazu beitragen neue Kompetenzen zu erlernen und Herausforderungen zu bewältigen. Wird die Alarmbereitschaft zum Dauerzustand, kann sie negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Ständige Anspannung, gereizte Stimmung, hektisches Verhalten und Gefühle von Überforderung können die Folgen sein und belasten Psyche und Körper. Wenn wir der Stressursache nachgehen, dann stellen wir fest, dass es oft nicht die rationalen Probleme sind, sondern vor allem zu hohe Ansprüche an uns selbst, die Arbeit, Verpflichtungen und Termine in der Freizeit, ständige Erreichbarkeit, Ärger, verletzte Gefühle, Angst, ungenügende Anerkennung oder Konflikte. Meist hat Stress nicht nur eine Ursache, sondern wird von mehreren Faktoren ausgelöst.

Auf diesem Seminar wollen wir den Ursachen von Stress nachgehen und (neue) Methoden der Stressbewältigung kennenlernen, um Lebensqualität zu erhalten und die Entstehung von psychischen und physischen Krankheiten zu verhindern.



Quelle: funpot.net

**Kürzel:** JKB 1

**Zielgruppe:**

Junge und junggebliebene Menschen im Kreuzbund, Interessierte

**Referentinnen:**

Annett Rönnau  
Mareike Ochner

**Termin**

04.04. - 06.04.2025

**Ort:**

Jugendhaus Maria Einsiedel  
Maria Einsiedel 3  
64579 Gernsheim

**TN max.**

18 Personen

**Kosten:**

75,00 €

**Anmeldeschluss:**

15.01.2025

## „GENERATION 55PLUS“ Tagesausflug



*Bildquelle: Wallpaper*

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder unseren Weggefährtinnen und Weggefährten einen attraktiven Tagesausflug anbieten.

Doch bei Drucklegung dieses Heftes war das Programm noch nicht in trockenen Tüchern. Aber notiert Euch auf jeden Fall schon mal den Termin. Mit der Einladung erhaltet Ihr dann die Details. Wie immer kommt diese rechtzeitig mit der Gruppenpost zu Euch!



*Quelle: Hilbert Kapps*

**Kürzel:** SEN 1

**Zielgruppe:**

Frauen und Männer im  
Kreuzbund

**Leitung:**

Generation 55 plus

**Termin:**

So., 06.04.2025

**Ort:**

wird noch bekannt  
gegeben

**TN max.**

ohne Begrenzung

**Kosten:**

Selbstzahler

**Anmeldeschluss:**

keiner





# MISSIONEN fest 2024



# DELEGIERTENVERSAMMLUNG des Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. und Wahlen für das Kuratorium der Kreuzbund-Stiftung

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 anwesend ist.

**Hier werden DIE Weichen für die Zukunft unseres Verbandes gelegt!**

**Wir alle sind der Kreuzbund!**

**Deshalb: Meldet Euch an und nehmt an der Delegiertenversammlung teil!**

Neben den üblichen Regularien (Geschäftsberichte, Entlastung des Vorstands, Ehrungen, usw.) werden wir über aktuelle Themen berichten.

In diesem Jahr finden außerdem die Wahlen für die 3 Kuratoriumsmitglieder aus den Reihen der Mitglieder statt.

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



Quelle: Gerhard Iser

**Kürzel:** DEL

**Zielgruppe:**

Delegierte im Kreuzbund  
Diözesanverband Mainz e.V.  
und Interessierte

**Leitung:**

DV-Vorstand

**Termin:**

Sa., 12.04.2025

**Ort:**

Erbacher Hof  
Greibenstr. 24-26  
55116 Mainz

**TN max.**

100 Personen

**Kosten:**

kostenfrei

**Anmeldeschluss:**

01.03.2025

# „WIE KÖNNTE MEIN LEBENSWEG MIT MEHR SELBSTBESTIMMUNG UND ERWEITERTER SELBSTLIEBE AUSSCHAUEN?“

## Seminar für Mitbetroffene / Angehörige

Selbstbestimmung und Selbstliebe sind Voraussetzungen für psychische und mentale Gesundheit und die Basis für eine gesunde Selbstbeziehung. Selbstliebe, im Sinne eines aufrichtigen inneren JA zu sich selbst, befähigt, gut zu sich selbst zu sein. Menschen können lernen sich so anzunehmen, wie sie sind. Mit all ihren Werten, Bedürfnissen, Gefühlen, Stärken und Potenzialen. Innerlich starke Menschen können ihr Leben mit ihren Herausforderungen leichter bewältigen. Dabei werden sie stärker und resilienter.

Mitbetroffene stellen zu oft die Themen des suchterkrankten Menschen in den Vordergrund.

An diesem Wochenende darf der Blickwinkel erweitert und Möglichkeiten können (neu) gestaltet werden.



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** FAS

**Zielgruppe:**

Mitbetroffene / Angehörige im Kreuzbund und Interessierte

**Leitung:**

Ulrike Bergner-Schmitt

**Termin:**

17.05. - 18.05.2025

**Ort:**

Erbacher Hof  
Gebenstr. 24 - 26  
55116 Mainz

**TN max.**

15 Personen

**Kosten:**

65,00 € für KB-Mitglieder

95,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**

06.02.2025

## WIR FEIERN FRÜHLINGSFEST

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,  
liebe Freunde,

auch dieses Jahr werden wir unser Frühlingsfest wieder auf dem idyllisch gelegenen Grillplatz in Münster-Sarmsheim feiern.



*Bild: Mit freundlicher Genehmigung Gemeinde Münster-Sarmsheim*

Wir laden Euch heute schon recht herzlich ein, diesen Tag mit uns zusammen bei leckerem Gegrillten, guter Laune und interessanten Gesprächen zu verbringen.

Alle Details erhaltet Ihr mit der Einladung.

Wir freuen uns schon auf Euch!



*Quelle: Pixabay (Jill Wellington)*

**Kürzel:** JK Fest

**Zielgruppe:**

Junge und junggebliebene Menschen im Kreuzbund, Interessierte

**Organisation:**

Junger Kreuzbund

**Termin**

So., 18.05.2025

**Ort:**

Grillplatz Münster-Sarmsheim bei Bingen

**TN max.**

keine Begrenzung

**Kosten:**

Eure Spende

**Anmeldeschluss:**

Wird in der Einladung bekannt gegeben.

# WAS WILL ICH UND WILL ICH ÜBERHAUPT? MICH IN BEWEGUNG SETZEN UND NEUES ERFAHREN

## Frauen-Wochenendseminar

Bin ich wirklich mutig und bereit Verantwortung für mich selbst zu übernehmen? Sehe ich mich als Gestalterin meines Lebens und bin ich mir darüber im Klaren, dass nur ich für meine Gedankenwelt, meine Gefühle und mein Verhalten (selbst)verantwortlich bin?

Was würde es bedeuten, wenn ich meine Selbstzweifel überwinden und mich voller Selbstvertrauen und Energie aus meiner Komfortzone wegbewegen würde?

An diesem Wochenende soll es möglich werden, sich pro aktiv in Bewegung zu setzen und die Unterstützung von anderen Frauen anzunehmen, um immer mehr die Gestalterin für das eigene Leben werden zu können.



Quelle: Pixabay (lavnatalia)

**Kürzel:** FWS

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Leitung:**  
Ulrike Bergner-Schmitt /  
Heike Slangen

**Termin:**  
27. - 29.06.2025

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**  
24 Personen

**Kosten:**  
75,00 € KB-Mitglieder  
110,00 € Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
18.04.2025

# ÜBERRASCHUNG

## Männertag 2025



Quelle: KB 2024: Besuch / Führung in der Schiffsmühle Ginsheim

Liebe Männer im Kreuzbund,  
bei Drucklegung dieses Heftes stand das Programm für unseren Männertag 2025 noch nicht ganz fest.



KB 2023: Besuch im Bahnmuseum Kranichstein

Wir haben wieder etwas Interessantes vor, mehr wird an dieser Stelle noch 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 2025

**Zielgruppe:**  
Männer im Kreuzbund

**Leitung:**  
Männerarbeitskreis

**Termin:**  
So. 29.06.2025

**Ort:**  
wird noch bekanntgegeben

**TN max.**  
keine Begrenzung

**Kosten:**  
Selbstzahler

**Anmeldeschluss:**  
10.06.2025

## **„50 JAHRE KREUZBUND DV MAINZ E. V.“ Jubiläumsfest am 6. Juli 2025**

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

am 15. Juni 1975 wurde der Kreuzbund im Bistum Mainz im Exerzitienhaus St.Ludwig in Braunshardt bei Darmstadt gegründet. Dies wollen wir zum Anlass nehmen, gemeinsam mit Euch, Euren Familien sowie mit Freunden und Förderern dieses besondere Jubiläum zu feiern.

Wir begehen diesen Festtag auf dem Rochusberg über Bingen.



*Quelle: Hartmut Zielke*

Den Tag wollen wir mit einem gemeinsamen Gottesdienst unter Mitwirkung der Amen Singers in der Rochuskapelle beginnen.

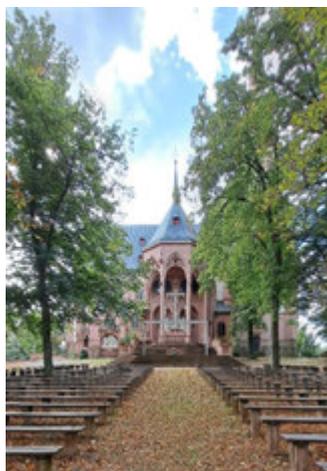
Im Hildegard-Forum treffen wir uns danach zum offiziellen Teil der Feier, bei der wir Euch und unsere Ehrengäste begrüßen werden.

Nach dem Mittagessen genießen wir den Nachmittag mit Musik, Kurzweil und der Möglichkeit zum Spaziergehen, vor allem aber um Freunde zu treffen, zum Austausch und in Erinnerungen zu schwelgen.

Mit Kaffee und Kuchen lassen wir den Tag ausklingen.

Wir freuen uns schon heute, mit Euch einen unvergesslichen Jubiläumstag zu verbringen.

Euer Vorstand



*Quelle: Hartmut Zielke*

## MÄNNERSEMINAR 2025

Der Arbeitskreis hat für 2025 bereits ein spannendes Thema für das Männerseminar ausgewählt. Und zwar lautet es: **„Probier's mal mit Gelassenheit“**



*Quelle: Pixabay*

Wenn ich etwas lasse. . . . . bin ich dann gelassen?

Finde ich dadurch zu einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit oder spüre ich Unruhe, Nervosität und Stress? Das Letztere wäre ein Hinweis auf Verkrampfung und nicht auf Gelassenheit.

Kann man Gelassenheit trainieren? Geht es um eine innere Haltung?

Mit diesen Fragen werden wir uns an diesem Wochenende beim Männerseminar beschäftigen und miteinander in einen gewohnt intensiven Austausch gehen!

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

**Kürzel:** MS 2025

**Zielgruppe:**  
Männer im Kreuzbund

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

**Termin:**  
12. – 14.09.2025

**Ort:**  
Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**  
35 Männer

**Kosten:**  
100,00 € KB-Mitglieder  
150,00 € Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**  
24.06 2025

# OPPENHEIM MIT KATHARINENKIRCHE

## Frauen-Erlebnistag

Der diesjährige Frauenerlebnistag führt uns in das alte Städtchen Oppenheim, das bereits 774 n. Chr. urkundlich erwähnt wird. Die über der Stadt thronende gotische Katharinenkirche, die Burgruine Landskron in unmittelbarer Nähe zu den Weinbergen sowie die unterirdischen Kellergewölbe sind nur einige der Sehenswürdigkeiten, die dieses hübsche Städtchen mit ihren mittelalterlichen Gassen zu bieten hat.

Das Herzstück der Stadt bildet der Marktplatz mit dem Rathaus, das direkt am Fuße der Kirche liegt. Jeden Samstag findet auf diesem Platz von 08.00 bis 13.00 Uhr der Wochenmarkt statt.

Nach einem Willkommens-Kaffee werden wir uns durch die Stadt und auch durch die unterirdischen Keller führen lassen. Je nach Wetter gibt es viele Möglichkeiten, entweder Picknick zu machen oder einzukehren. Und zum Abschluss finden wir auch ganz sicher eine Eisdiele für unser Abschlusseis!

Wir freuen uns, wenn Ihr dabei seid!



Quelle: Pixabay

**Kürzel:** FET-2025

**Zielgruppe:**  
Frauen im Kreuzbund

**Leitung:**  
Ursel Lux  
Michaela Gassner

**Termin:**  
Sa., 13.09.2025

**Ort:**  
Oppenheim

**TN max.**  
Keine Begrenzung

**Kosten:**  
Selbstzahlerinnen

**Anmeldeschluss:**  
16.08.2025

## ACHTSAMKEIT, SELBSTLIEBE UND AKZEPTANZ JUNGER KREUZBUND HERBSTSEMINAR

Achtsamkeit heißt, seine Umgebung und sich selbst bewusster wahrzunehmen und den Alltagsstress zu reduzieren. Wir leben mehr im Hier und Jetzt. Achtsamkeit steht im Gegensatz zum Alltag, in dem wir häufig mental gar nicht mehr bei dem sind, was gerade passiert. Gedanklich sind wir schon bei der nächsten Sache. Oft haben wir unseren Autopiloten eingestellt und spulen im automatisierten Modus unsere täglichen Abläufe ab. Ziel ist es, schon die kleinen, schönen Momente wahrzunehmen, bewusst zu genießen und mehr Gelassenheit zu erreichen. Wer sich selbst liebt, geht achtsamer mit sich um und passt gut auf sich auf.

Wenn wir von Selbstliebe sprechen, dann sind wir gut zu uns selbst, auch wenn es nicht so gut gelaufen ist. Es geht um die Akzeptanz, sich auch mit seinen Fehlern und subjektiven Schwächen zu akzeptieren. Das Entscheidende ist, dass wir uns in Selbstmitgefühl üben. In schwierigen Momenten gehen wir so mit uns um, wie wir es auch mit einem Freund oder einer Freundin tun würden. Selbstakzeptanz bedeutet, sich mit der eigenen Wahrnehmung, den Emotionen und dem Handeln auseinanderzusetzen. Wer sich selbst liebt denkt positiver und verzeiht sich seine eigenen Fehler und Schwächen



Quelle: 123rf

In diesem Seminar wollen wir mit Unterstützung von Achtsamkeit-Training unseren Stresslevel senken und wieder mehr Leichtigkeit und Freude gewinnen. Mit kreativen Methoden und neuen Impulsen lernen wir wieder mehr Selbstfreundlichkeit und hinterfragen unseren inneren Kritiker.

**Kürzel:** JKB 2

**Zielgruppe:**

Junge und junggebliebene Menschen im Kreuzbund, Interessierte

**Referentinnen:**

Annett Rönna  
Mareike Ochner

**Termin**

26.09. - 28.09.2025

**Ort:**

Kloster Jakobsberg  
55347 Ockenheim

**TN max.**

18 Personen

**Kosten:**

75,00 €

**Anmeldeschluss:**

14.07.2025

# HERBSTTREFFEN 55PLUS

## Abschlussessen 2025



Quelle: Hilbert Kapps

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,  
fast schon einer Tradition folgend laden wir Euch zum letzten  
Treffen im Jahr zu einem gemütlichen Nachmittag bei guten  
Gesprächen mit deftigen und regionalen Speisen ein.

**Lasst Euch überraschen, was Euch geboten wird.**



Quelle: noname-13, pixabay

Notiert Euch auf jeden Fall den Termin. Die Einladung  
kommt dann wie immer rechtzeitig mit der Gruppenpost.

**Eure Generation 55plus**

**Kürzel:** SEN 2

**Zielgruppe:**

alle KB-Mitglieder und Interes-  
sierte

**Leitung:**

„Generation 55plus“

**Termin:**

So., 12.10.2025

**Ort:**

Katholische Kirchengemeinde  
Rüsselsheim

**TN max.**

keine Begrenzung

**Kosten:**

Unkostenbeitrag wird noch  
mitgeteilt.

**Anmeldeschluss:**

20.09.2025

## GRUPPENLEITUNGSTAGUNG

Die Gruppenleitungstagung wird jährlich am letzten Oktobersamstag 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 Interessierten unseres Verbandes!**



Quelle: Freigabe durch Pfarrgemeinde Bürstadt

**Kürzel:** GLT

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

**Leitung:**  
DV-Vorstand

**Termin:**  
Sa., 25.10.2025

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

**TN max.**  
90 Personen

**Kosten:**  
kostenfrei

**Anmeldeschluss:**  
15.09.2025

# PREISSKAT - SPIELENACHMITTAG

## Stadtverband Groß-Gerau

Ich will doch nur spiel`n...

Am 15. November finden das alljährliche Skatturnier und der Spielertreff wieder im Haus Raiss statt.



Quelle: Pixabay

Egal ob Skat oder Gesellschaftsspiele, Hauptsache es macht Spaß. Wer möchte, kann gern sein Lieblingsspiel mitbringen. Bestimmt gibt es (neuere) Spiele, die noch nicht so bekannt sind. Natürlich werden auch immer noch die Klassiker wie Mensch ärgere dich nicht oder Kniffel gespielt.



Quelle: Pixabay

Spielen und Knabbereien gehören zusammen wie Kaffee und Kuchen. Für beides ist gesorgt.

Wir freuen uns auf alle, die einen gemütlichen und lustigen Nachmittag mit anderen Spielbegeisterten verbringen möchten.

**Kürzel:** SV GG

**Zielgruppe:**

Kreuzbundmitglieder und Interessierte

**Leitung:**

Stadtverband Groß-Gerau

**Termin:**

Sa., 15.11.2025

**Ort:**

Haus Raiss  
Frankfurter Str. 46  
64521 Groß-Gerau

**TN max.**

Keine Begrenzung

**Kosten:**

Eure Spende

**Anmeldeschluss:**

Nicht notwendig - aber wer möchte gern per E-Mail an:  
annette.muecke@gmx.de

# SCHICKSALSSCHLÄGE – WIE BELASTBAR BIN ICH?

## Kreuzbund-Schulung 2

Über das Leben hinweg zeichnen immer wieder Schicksalsschläge unseren Weg. Sie erschweren uns das Weiterkommen oder lassen es gar aussichtslos wirken. Dabei lässt sich die seelische Widerstandsfähigkeit durchaus schulen und diese, Resilienz genannte Fähigkeit, kann auch Dir helfen, um beruflich und privat auf Kurs zu bleiben - egal, was das Leben Dir entgegenwirft.



Quelle: Pixabay (RosZie)

„Man kann seine Resilienz trainieren wie einen Muskel“, sagt der amerikanische Psychologe Adam Grant.

**Kürzel:** KBS 2

**Zielgruppe:**

Kreuzbundmitglieder und Interessierte

**Leitung:**

Leonard Reiche

**Termin**

Sa., 22.11.2025

**Ort:**

64625 Bensheim

**TN max.**

20 Personen

**Kosten:**

40,00 € für Mitglieder

60,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:**

01.10.2025

## 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**



## 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  
Malteser

### 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 2024!

Die Spendeneinnahmen setzten sich in diesem Jahr aus verschiedenen Bereichen zusammen. Da sind zu nennen die Zustiftung der Geburtstagszuwendungen eines Gründungsmitglieds mit 2.000,-- € sowie die Spenden und die Umsätze beim Familienfest in Maria Einsiedel mit über 500,-- €.

Weitere 2.000,-- € haben wir von der Ketteler-Stiftung als Anerkennung unserer Tätigkeit noch nachträglich zu unserem Jubiläum bekommen.

Der größte Brocken aber - der Erlös des Fotokalenders 2025 – steht noch aus. Kaufen Sie unseren wunderschönen Kalender und Sie tun etwas Gutes für die Stiftung und für suchtkranke Menschen.

Gezielte Hilfe konnten wir in diesem Jahr dem Caritasverband Offenbach für ihr Projekt „Betreutes Wohnen“ in Höhe von 500,-- € zukommen lassen.

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.

**Bitte 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**

# 50 Jahre Kreuzbund DV Mainz - wie alles begann



Foto: Herbert Rogge

In diesem wunderschönen Gebäude in der beeindruckenden Umgebung des Exerzitienhauses St. Ludwig in Braunshardt wurde der Grundstein der Diözesanverbandes Kreuzbund Mainz gelegt. Vom 14. bis 15. Juni 1975 fand hier die erste Delegiertenversammlung statt.

Die ersten Vorstandsmitglieder waren:

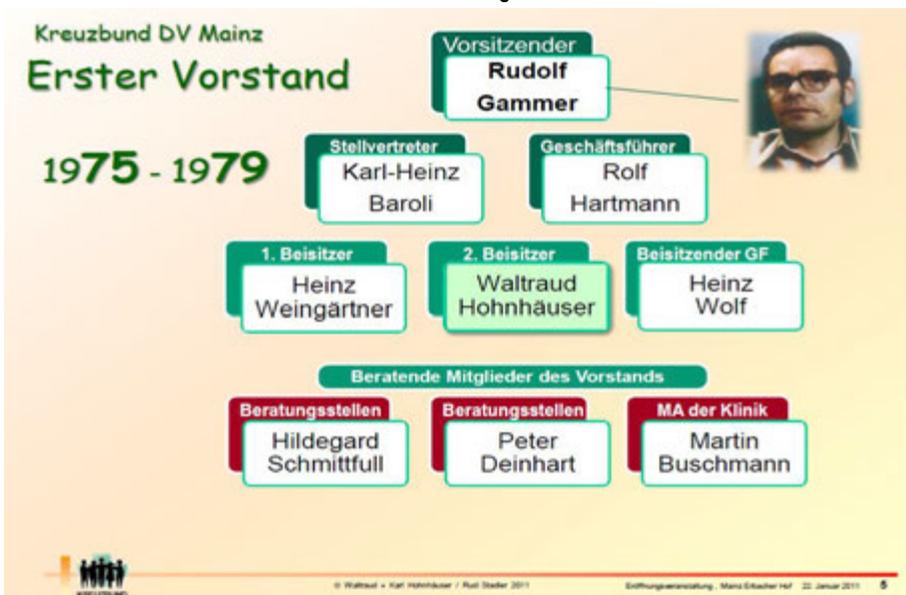


Abbildung von Rudi Stadler