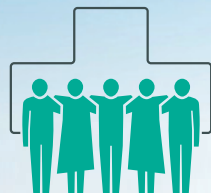


Veranstaltungsübersicht 2026



KREUZBUND
Diözesanverband Mainz e. V.

UMSCHLAG

Vorderseite:

Helfende Hände

Quelle: Pixabay

Heftmitte:

Impressionen vom Fest zum 50jährigen Jubiläum 2025

Erstellt durch Gaby Hub / Jörg Kowalski

Umschlag Rückseite:

Informationen zur Suchthilfeausbildung

Foto: Teilnehmende Staffel 14, Foto: privat

IMPRESSUM

Veranstaltungsübersicht 2026 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, Gaby Hub, Jörg Kowalski

Lektorat: Sarah Rogge, Ursel Lux

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.



VORWORT

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

im Neuen Jahr 2026 bieten wir Euch viele Veranstaltungen an, die ein positives Lebensgefühl vermitteln möchten. Zuversicht im Leben kann uns motivieren, Herausforderungen anzugehen. Gleichzeitig wirkt sich eine positive Einstellung auf unsere physische und mentale Gesundheit aus. Das Frühlingsfest beim Jungen Kreuzbund und bei der Generation plus, „Innere Balance durch sanftes Yoga“ sowie „Lebensfreude und Zufriedenheit entdecken“ sind nur einige Titel davon.

Wir hoffen, dass Euch das neue Veranstaltungsprogramm etwas Interessantes bietet. Anregungen von Euch nehmen wir gerne im nächsten Jahr mit auf.

Wir möchten Euch bitten, die Veranstaltungen für das Jahr 2026 bevorzugt über die elektronische Veranstaltungsbuchung <https://kreuzbund-dv-mainz.de/buchung.html> zu buchen, welches für unsere Seminarverwaltung eine große Arbeitserleichterung wäre.

Vielen herzlichen Dank an Alle, die wieder an der Planung, Realisierung und Verteilung der **Veranstaltungsübersicht 2026** beteiligt waren.

Den Förderern unserer Bildungsarbeit (Seite 33) gebührt ebenfalls unser Dank; ohne deren finanzielle Unterstützung wäre die Realisierung unseres interessanten Jahresprogramms nicht möglich.

Ein gesundes, zufriedenes Neues Jahr und liebe Grüße

Ursel Lux

Eure Ursel Lux

Vorsitzende des Ausschuss Bildung



Foto: privat

TERMINE 2026

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
	Unsere Vorstandssitzungen, Informationen		6
	Digitale Veranstaltungs-Anmeldung – Informationen		7
	Lotsennetzwerk Rhein-Main		8
	SHA-Ausbildung, Staffel 14/15		9
	Bowling	Bensheim	10
14.01.	Vorstandssitzung		
17.01.	Frauen-Tagesseminar	Darmstadt nr30	11
30.01.-01.02.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 5	JME Gernsheim	
07.02.	Eröffnungsveranstaltung	Mainz EBH	12
21.02.	Kreuzbund Kompakt	Darmstadt nr30	13
25.02	Vorstandssitzung	Digital	
07.03	Kreuzbundscharung 1*	Darmstadt nr30	14
14.-15.03.	Helferschulung	Mainz EBH	15
21.03.	Delegiertenversammlung	Mainz EBH	16
26.03.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
10.-12.04.	JKB Frühjahrsseminar	Ockenheim KJB	17
22.04.	Vorstandssitzung	Mannheim	
	Impressionen Jubiläumsfest 2025		18-19
25.04.	Generation plus – Frühlingsfest	Rüsselsheim	20
08.-10.05.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 6	Gernsheim JME	
16.05.	Kreuzbundscharung 2*	Darmstadt nr30	21
30.05.	JKB Frühlingsfest	Münster-Sarmsheim	22
18.06.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
19.-21.06.	Frauen-Wochenendseminar	Ockenheim KJB	23
21.06.	Männertag		24
15.07.	Vorstandssitzung	Darmstadt nr30	
07.-09.08.	Generation plus – Wochenend-Seminar	Mainz EBH	25
15.08.	Angehörigenseminar	Mainz Don Bosco	26
11.-13.09.	Männerseminar	Ockenheim KJB	27
12.09.	Frauen-Erlebnistag	Mainz	28
16.09.	Vorstandssitzung	Mainz DiCV	
17.09.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
18.-20.09.	JKB Herbstseminar	Gernsheim JME	29
24.10	Gruppenleitungstagung	Bürrstadt	30
14.11.	Skat-/Spielemachmittag	Groß-Gerau	31
21.11.	Kreuzbundscharung 3*	Mainz Don Bosco	32
26.11.	Vorstandssitzung	Rüsselsheim „DiBu“	
03.12	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
	Unsere Förderer		33
	Unsere Kooperationspartner		34
	Kreuzbund Stiftung		35

*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.

Anmeldungen:

Erläuterungen zur Online-Buchung findet Ihr auf Seite 7.

UNSERE VORSTANDSSITZUNGEN 2026

In diesem Jahr sind 6 Diözesan-Vorstandssitzungen geplant.

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, 14.01.2026

Mittwoch, 25.02.2026

Mittwoch, 22.04.2026

Mittwoch, 15.07.2026

Mittwoch, 16.09.2026

Donnerstag, 26.11.2026



Quelle: Pixabay

Die 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.

Bei Interesse meldet Euch bitte bei der Geschäftsstelle an.

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

Tel: 06131 7960999

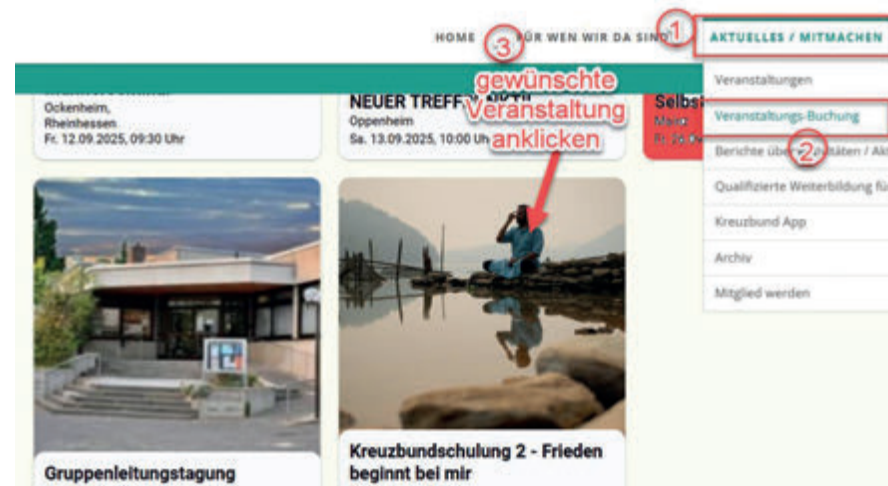
Und vielleicht bekommt Ihr dabei auch Lust, im Vorstand, in einem Arbeitskreis oder an einem Projekt mitzuarbeiten oder erstmal reinzuschnuppern. Wir geben Euch gern einen Einblick in die Abläufe, Strukturen und Inhalte. Kommt auf uns zu, wir freuen uns auf Euch!

Veranstaltungen online buchen – aber wie?

Eine kurze Darstellung/Erklärung der Anmeldeprozesse

Seit 2025 gibt es die Möglichkeit, alle angebotenen Veranstaltungen direkt auf der Homepage des Kreuzbund DV Mainz zu buchen.

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



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



Danach die persönlichen Daten ausfüllen und absenden.

Hinweis: Klärt mit Eurer Gruppenleitung, wie ihr das Anmeldeverfahren handhaben wollt. Derjenige, der seine E-Mail-Adresse beim Buchen angibt, ist Rechnungsempfänger und -bezahler. 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 – Ihr werdet so schnell wie möglich kontaktiert.

Lotsennetzwerk Rhein-Main 2026

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 Einzel-dialog zu unterstützen. Ziel ist, den „Schützling“ in ein sucht-mittelfreies 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 Ab-ständen im Jahr statt.

Bitte meldet Euch bei Interesse an. Ihr erhaltet den Schulungs-termin, sobald 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, Gruppen-mitglieder, Interessierte,

Leitung:

Nora Courtpozanis

Termine:

Termine für 2026 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-darm-stadt.de

Telefon: 06151-5002845

Anmeldeschluss:

2 Wochen vor dem jeweiligen Termin

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

Für 2026 und 2027/28 planen wir die Fortsetzung der Suchthilfeausbildung mit den Staffeln 14 und 15.

Mit dieser Weiterbildungsmaßnahme bieten wir ehrenamtli-chen 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 Unter-richtseinheiten und wird in 6 Wochenendblöcken durchgeführt.

Zur Suchthilfeausbildung gehört ebenfalls die Teilnahme am Tagesseminar „Kreuzbund Kompakt“ am 21.02.2026.

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 bauen darauf, dass die Teilnehmenden sich nach ihrer Aus-bildung 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:

Jeweils freitags 9.00 Uhr bis
sonntags 14.00 Uhr

Staffel 14, Blöcke 5+6:

30.01.-01.02.2026
08.05.-10.05.2026

Staffel 15 (ab 2027):

19.02.-21.02.2027
04.06.-06.06.2027
03.09.-05.09.2027
05.11.-07.11.2027
21.01.-23.01.2028
05.05.-07.05.2028

Ort:

Jugendhaus Maria Einsiedel
Maria Einsiedel 3
64579 Gernsheim

TN max.

19 Personen

Kosten pro Block:

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

BOWLING MIT PATIENTEN DER KLINIK SCHLOSS FALKENHOF 2026

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:

26.03.2026

18.06.2026

17.09.2026

03.12.2026

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 an unter: Tel.:
06131 – 796 09 99

„FREUE DICH BLOSS NICHT ZU SPÄT“ Frauentagesseminar

Wahrscheinlich antworten die meisten Menschen, würde man sie fragen, dass die Fähigkeit sich freuen zu können, eine bedeutsame ist.

Was aber genau erfreut uns? Was unterscheidet „mein“ Freuen von „Deinem“ Freuen? Was kann ich möglicherweise tun oder lassen, um (mehr) Freude in mein Leben zu bringen und um das, was mich freut bewusst wahrzunehmen? Und kann ich überhaupt Freude nur bewusst wahrnehmen, wenn ich auch Traurigkeit und Leere kenne?

Um diese Frage und um viel Erfreuliches soll es an diesem Tag gehen.



Quelle: Pixabay

Kürzel: FTS

Zielgruppe:

Frauen im Kreuzbund

Referentin:

Susanne Fitz

Termin:

Sa., 17.01.2026

9.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

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

TN max.:

15 Frauen

Kosten:

40,00 € für KB-Mitglieder
60,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss:

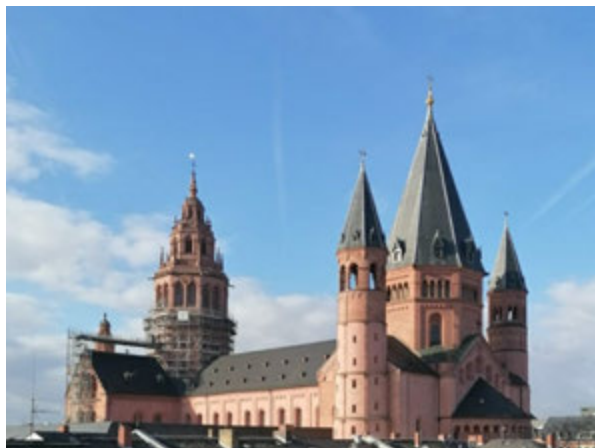
15.12.2025

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG 2026

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: Nina Rieger

Kürzel: EV

Zielgruppe:
Gruppenmitglieder im
Kreuzbund

Leitung:
DV-Vorstand

Termin:
Sa., 07.02.2026
9.00 bis 15.00 Uhr

Ort:
Erbacher Hof
Gebenstr. 24-26
55116 Mainz

TN max.
ca. 80 Personen

Kosten:
kostenfrei

Anmeldeschluss:
03.01.2026

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.

KB Kompakt ist für Teilnehmende der SHA 14 des DV Mainz verpflichtend!

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-suissgirl)

Kürzel: KB Kompakt

Zielgruppe:
Gruppenmitglieder,
Interessierte, SHA-TN*

Referent:
Ralf Rieß

Termin:
Sa., 21.02.2026
9.00 bis 16.00 Uhr

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

TN max.
20 Personen

Kosten:
kostenfrei

Anmeldeschluss:
30.01.2026

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

INNERE BALANCE DURCH SANFTES YOGA Kreuzbundscharung 1

Yoga ist eine ursprünglich aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe von körperlichen und geistigen Übungen umfasst. Auch wenn die Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus liegen, wird Yoga von Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktiziert. Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Im „modernen Yoga“ liegt der Schwerpunkt in der Praxis des Yoga, die eher meditativ oder eher körperbezogen sein kann. Unter Hinweis auf die positiven Auswirkungen betrachtet man Yoga als individuelle Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen.

Grundsätzlich werden Yoga positiv bewertete Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit zugeschrieben.

Deshalb wird uns unsere Übungsleiterin, heute in die Praxis des sanften Yogas einführen.



Quelle: Pixabay

Kürzel: KBS 1

Zielgruppe:
KB-Mitglieder und Interessierte

Leitung:
Sigrid Conradi, KB DV Mainz

Termin:
07.03.2026
9.00 bis 16.00 Uhr

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

TN max.
15 Personen

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

Anmeldeschluss:
15.01.2026

Gruppenleitung, Vorstandsarbeit HERAUSFORDERUNG UND GEWINN Helferschulung

An diesem Wochenende wollen wir uns mal von einer anderen Seite mit dem Thema eines möglichen Einsatzes in der Gruppenleitung oder in der Vorstandsarbeit auseinandersetzen.

Was habe ich persönlich davon, wenn ich eine Aufgabe übernehme, sei es in der Gruppenleitung oder in der Vorstandsarbeit? Wo sehe ich bei diesen verantwortungsbezogenen Betätigungsfeldern persönliche Herausforderungen auf mich zukommen? Was könnte es mir persönlich bringen, wenn ich einen weiteren Schritt vorwärtsgehe?

Herzliche Einladung, um uns miteinander zu inspirieren, zu motivieren und für neue Wege auszurüsten.



Quelle: Pixabay

Kürzel: HS

Zielgruppe:
Gruppenleiter(innen) und Interessierte

Leitung:
Mathias Brendel

Termin:
14.-15.03.2026
Samstag 9.00 bis
Sonntag 14.00 Uhr

Ort:
Erbacher Hof
Griebenstr. 24-26
55116 Mainz

TN max.
20 Personen

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

Anmeldeschluss:
02.01.2026

DELEGIERTENVERSAMMLUNG 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 Diözesanverbands 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.

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



Foto: Gerhard Iser

Kürzel: DEL

Zielgruppe:

Delegierte im Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. und Interessierte

Leitung:

DV-Vorstand

Termin:

Sa., 21.03.2026
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

Erbacher Hof
Greibenstr. 24-26
55116 Mainz

TN max.

85 Personen

Kosten:

kostenfrei

Anmeldeschluss:

01.02.2026

J U N G E R K R E U Z B U N D

KONFLIKTE



Ein Konflikt entsteht durch das Aufeinandertreffen unterschiedlicher Interessen, Werte, Ziele oder Meinungen und wird oft als unvereinbar erlebt.

Konflikte sind Teil unseres Alltags und die Herausforderung liegt in der Herangehensweise. Obwohl sie oft negativ wahrgenommen

werden, können Konflikte positive Veränderungen bewirken, wenn sie konstruktiv angegangen werden.

Eine offene Kommunikationsweise, Lernbereitschaft, gegenseitiger Respekt und die Fähigkeit zur Selbstreflexion sind dabei entscheidend.

In unserem Seminar bietet sich die Möglichkeit, verschiedene Konfliktarten und -typen zu verstehen und Techniken zu erlernen, um Konflikte konstruktiv zu lösen und zu deeskalieren. Achtsamkeitsübungen und Spiele helfen, die Situation aufzulockern und Leichtigkeit zu bewahren.



Kürzel: JKB 1

Zielgruppe:

Junge und junggebliebene Menschen im Kreuzbund, Interessierte

Referentinnen:

Annett Rönna
Mareike Ochner

Termin

10.04. - 12.04.2026
Freitag 17.00 bis
Sonntag 14.00 Uhr

Ort:

Kloster Jakobsberg
55347 Ockenheim

TN max.

18 Personen

Kosten:

75,00 €

Anmeldeschluss:

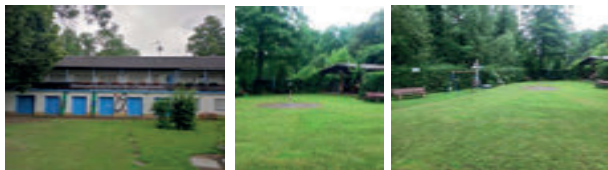
16.01.2026



*Impressionen vom
Jubiläumsfest 2025
„50 Jahre Kreuzbund
DV Mainz“*



Auf zum ersten Frühlingsfest der „GENERATION PLUS“ 2026



Fotos: KB 2025/privat - Gelände Wassersportverein Undine 1952, Rüsselsheim

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
auch in diesem Jahr wollen wir wieder etwas Attraktives anbieten:

Wir treffen uns auf dem großen am Main gelegenen Gelände des Wassersportvereins Undine 1952 e.V. in Rüsselsheim und verbringen einen gemütlichen Tag mit Grillen, evtl. Boccia sowie vielen verschiedenen Möglichkeiten des Spielens und der Betätigung.

Notiert Euch schon mal den Termin.

Die Einladung mit Details kommt dann wie immer rechtzeitig mit der Gruppenpost.



„Unsere gemeinsame Zeit
Foto: privat

Eure „Generation plus“

Kürzel: SEN 1

Zielgruppe:
Frauen und Männer im
Kreuzbund

Leitung:
Generation plus

Termin:
Sa., 25.04.2026

Ort:
Gelände Wassersportverein
Undine Rüsselsheim

TN max.
ohne Begrenzung

Kosten:
Kleiner Unkostenbeitrag
von 10 € pro Person

Anmeldeschluss:
02.04.2026

Kreuzbund-Schulung 2

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der Termin steht, der Seminarort ist gebucht, jetzt fehlen
„nur noch“ Thema und Seminarleitung.

Inhalt der Schulung wird voraussichtlich ein aktuelles Thema
aus unserem laufenden Kreuzbund-Betrieb sein.

Genaues hierzu wird Euch rechtzeitig mit Anmeldemöglich-
keit über die Gruppenpost bzw. unsere Homepage

<https://kreuzbund-dv-mainz.de/veranstaltungen.html>
mitgeteilt werden.



Quelle: Pixabay

Kürzel: KBS 2

Zielgruppe:
KB-Mitglieder und Interessierte

Leitung:
-

Termin
Sa., 16.05.2026
9.00 bis 16.00 Uhr

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

TN max.
20 Personen

Kosten:
40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss:
03.04.2026

J U N G E R K R E U Z B U N D

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

Sa., 30.05.2026

Ort:

Grillplatz Münster-Sarmsheim bei Bingen

TN max.

keine Begrenzung

Kosten:

Eure Spende

Anmeldeschluss:

Wird in der Einladung bekannt gegeben.

ZWISCHEN ERFÜLLUNG UND ERSCHÖPFUNG - Die Kunst des Helfens ohne sich zu verlieren - Frauen-Wochenendseminar

Viele Menschen im helfenden Tun – ob beruflich oder privat – geben Tag für Tag ihr Bestes. Sie tragen, begleiten, (unter) stützen. Oft mit großer Hingabe, oft über ihre eigenen Grenzen hinaus.

In diesem Seminar widmen wir uns denen, die sonst für andere da sind.

- Wo bleibe ich, wenn ich immer gebe?
- Wie erkenne ich meine Grenzen – und darf ich sie ziehen?
- Wie kann Fürsorge gelingen, ohne die Fürsorge für mich selbst zu verlieren?
- Welche inneren Muster wirken – und wie kann ich neue Wege gehen?

Mit Raum für Reflexion, Stärkung und Austausch öffnen wir Wege zurück zu innerer Balance, gesunder Abgrenzung und gelebter Selbstfürsorge. Für alle, die helfen – und lernen möchten, sich dabei selbst nicht zu vergessen.



Quelle: Pixabay

Kürzel: FWS

Zielgruppe:

Frauen im Kreuzbund

Leitung:

Ulrike Bergner-Schmitt / Heike Slangen

Termin:

19.-21.06.2026
Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr

Ort:

Kloster Jakobsberg
55347 Ockenheim

TN max.

23 Frauen

Kosten:

75,00 € KB-Mitglieder
110,00 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss:

01.04.2026

ÜBERRASCHUNG Männertag 2026



Quelle: KB 2025: Besuch des Römerkastell Saalburg

Liebe Männer im Kreuzbund,
bei Drucklegung dieses Heftes stand das Programm für unseren Männertag 2026 noch nicht ganz fest.



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

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

Lebensfreude und Zufriedenheit entdecken Wochenend-Seminar 2026 „GENERATION PLUS“



Quelle: Fotos Wallpaper



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, der Arbeitskreis „Generation plus“ hat für das diesjährige Wochenendseminar folgendes Thema ausgesucht:

LEBENSFREUDE UND ZUFRIEDENHEIT ENTDECKEN

Fühlt Ihr Euch oft erschöpft, überfordert, belastet oder ausgelaugt? Fehlt Euch die Energie Eure Aufgaben zu bewältigen?

Es gibt so vieles was Ihr tun könnt, um sich selbst zu helfen. Ihr habt die Macht Eure Gesundheit und Lebensfreude zu verbessern.

Mit diesem Thema werden wir uns an diesem Wochenende beschäftigen und miteinander in einen gewohnt intensiven und harmonischen Austausch gehen.

Wir freuen uns auf ein interessantes Wochenende mit vielen Freunden, Weggefährtinnen und Weggefährten.



„Unsere gemeinsame Zeit
Foto: privat

Euer „Generation plus“-Arbeitsteam

Kürzel: SEN 2

Zielgruppe:
Frauen und Männer im Kreuzbund

Referent:
Rudi Barth

Termin:
07. - 09.08.2026
Freitag 17.00 Uhr bis
Sonntag 14.00 Uhr

Ort:
Erbacher Hof
Greibenstraße 24-26
55116 Mainz

TN max.
20 Personen

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

Anmeldeschluss:
25.05.2026

„NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND“ Angehörigenseminar

Eintägiges Seminar für Angehörige in der abstinenten Suchtselbsthilfe

Wenn ein nahestehender Mensch suchtkrank ist oder war, geraten Angehörige oft selbst aus dem Gleichgewicht: Gefühle wie Ohnmacht, Schuld, Angst oder Überverantwortung bestimmen den Alltag. In der Selbsthilfe engagieren sich viele Angehörige mit großer Kraft – doch wie steht es um ihre eigenen Bedürfnisse?

Das Seminar „Nimm dein Leben in die Hand“ richtet sich an Menschen, die in der abstinenten Suchtselbsthilfe aktiv und von der Sucht eines Angehörigen betroffen sind oder waren. Es bietet Raum für Austausch und Reflexion – mit dem Ziel, mehr Klarheit, Abgrenzung und Selbstfürsorge zu entwickeln.

Hinweis: Dieses Seminar bietet keine therapeutische Einzelbegleitung, sondern versteht sich als Selbsthilfestärkendes Gruppenangebot.



Quelle: Pixabay

Kürzel: FAS

Zielgruppe:
Angehörige im Kreuzbund

Leitung:
Ulrike Bergner-Schmitt

Termin:
15.08.2026
9.00 bis 17.30 Uhr

Ort:
Jugendhaus Don Bosco
Am Fort Gonsenheim 54
55122 Mainz

TN max.
15 Personen

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

Anmeldeschluss:
01.07.2026

„STÄRKEN ERKENNEN – GRENZEN AKZEPTIEREN“ Männerseminar 2026



Jeder Mensch hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Doch oft konzentrieren wir uns mehr auf unsere Schwächen und versuchen sie zu überwinden. Dabei ist es wichtiger, unsere Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Wenn wir unsere Stärken erkennen, können wir unsere Fähigkeiten und Talente besser einsetzen und unsere Ziele erreichen. Wir gewinnen an Selbstvertrauen und können unsere Potenziale voll ausschöpfen.

Gleichzeitig ist es jedoch auch wichtig, unsere Grenzen zu akzeptieren. Niemand ist perfekt! Wenn wir unsere Grenzen annehmen, können wir realistische Ziele setzen und uns nicht unter Druck setzen. Somit entwickeln wir ein gesundes Selbstbild mit all unseren Stärken, Fähigkeiten und Schwächen.

Auf ein „stärkendes“ Wochenende im Kloster Jakobsberg mit vielen Freunden und Weggefährten!

Kürzel: MS 2026

Zielgruppe:
Männer im Kreuzbund

Referenten:
Heinz Vallböhrer
Mathias Brendel
Wolfgang Böhringer

Termin:
11. -13.09.2026
Freitag 9.00 Uhr bis
Sonntag 14.00 Uhr

Ort:
Kloster Jakobsberg
55347 Ockenheim

TN max.
35 Männer

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

Anmeldeschluss:
03.07.2026

MAINZ ERKUNDEN UND ERLEBEN

Frauen-Erlebnistag

In diesem Jahr führt uns der Frauenerlebnistag in die sehenswerte und lebendige Landeshauptstadt Mainz.

Die Stadt Mainz ist römischen Ursprungs, blickt auf eine über 2000jährige Geschichte zurück und war über 1000 Jahre Erzbischofssitz.

Mitten in der schönen Altstadt von Mainz, gegenüber vom Dom, liegt das Gutenberg-Museum. Als eines der ältesten Druckmuseen der Welt illustriert es die Geschichte des Buchdrucks und ist dem Erfinder Johannes Gutenberg gewidmet. Der „Man of the Millenium“ erfand vor über 500 Jahren das Drucken mit beweglichen Metall-Lettern.

Wir werden eine kleine Rundreise mit der „Mainzelbahn“ erleben. Danach gibt es viele Möglichkeiten einzukehren und Eis zu essen.

Wir freuen uns darauf, die Stadt mit Euch zu erleben und es uns in ihr gut gehen zu lassen.



Quelle: Pixabay

Kürzel: FET-2026

Zielgruppe:
Frauen im Kreuzbund

Leitung:
Ursel Lux

Termin:
Sa., 12.09.2026

Ort:
Mainz

TN max.
Keine Begrenzung

Kosten:
Selbstzahlerinnen

Anmeldeschluss:
31.08.2026

J U N G E R K R E U Z B U N D

BENIMM UND BEDÜRFNISSE – UNVEREINBARKEIT ODER UNZERTRENNLICH?

Junger Kreuzbund Herbstseminar

Die Beziehung zwischen „Benimm“, also gesellschaftlichen Regeln und Umgangsformen, und unseren grundlegenden Bedürfnissen wie Bindung, Sicherheit und Anerkennung sind eng verknüpft. Gutes Benehmen fördert Respekt und positive Beziehungen, was zur Erfüllung dieser Bedürfnisse beiträgt.

Es wird betont, dass höfliche Umgangsformen soziale Kontakte verbessern und ein respektvolles Umfeld schaffen, in dem Bedürfnisse leichter geäußert und erfüllt werden können.



Dennoch können Konflikte durch genetische Faktoren, ein ungünstiges familiäres Umfeld oder mangelnde soziale Kompetenzen entstehen, die Benimmregeln außer Kraft setzen.

Das Seminar soll helfen, durch praxisorientierte Methoden und Berücksichtigung der Bedürfnisse der Teilnehmer die Thematik zu erarbeiten.

Kürzel: JKB 2

Zielgruppe:
Junge und junggebliebene Menschen im Kreuzbund, Interessierte

Referentinnen:
Annett Rönnau
Mareike Ochner

Termin
18.-20.09.2026
Freitag 17.00 Uhr bis
Sonntag 14.00 Uhr

Ort:
Jugendhaus Maria Einsiedel
Maria Einsiedel 3
64579 Gernsheim

TN max.
18 Personen

Kosten:
75,00 €

Anmeldeschluss:
03.07.2026

GRUPPENLEITUNGSTAGUNG

Die Gruppenleitungstagung hat eine lange Tradition. Sie wird üblicherweise jährlich am letzten Oktobersamstag in Bürstadt durchgeführt – 2026 findet diese aus Termingründen am vorletzten Samstag im Oktober statt.

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: BÜ

Zielgruppe:

Gruppenleitungen,
stellv. Gruppenleitungen
und Interessierte

Leitung:

DV-Vorstand

Termin:

Sa., 24.10.2026
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

Pfarrzentrum St. Michael
St. Michael-Str. 1
68642 Bürstadt

TN max.

keine Begrenzung

Kosten:

kostenfrei

Anmeldeschluss:

01.10.2026

PREISSKAT - SPIELE- UND BASTELNACHMITTAG 2026



Ich will doch nur spiel'n...

Am 14. November ist es wieder so weit, das alljährliche Skatturnier und der Spieletreff finden zum dritten Mal in unserem neuen Raum im Haus Raiss statt.

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 stehen die Klassiker wie Mensch ärgere dich nicht oder Kniffel zum Spielen bereit.

Vor 2 Jahren hat eine kreative Bastelgruppe mit Einzugs gehalten, auch Strickerinnen waren dabei.

Herzlich willkommen auch in diesem Jahr!



Fotos: DV-Archiv



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.

**Weitere Infos erhaltet Ihr rechtzeitig
mit der Gruppenpost**

Kürzel: SV GG

Zielgruppe:

Kreuzbundmitglieder und
Interessierte

Leitung:

Stadtverband Groß-Gerau

Termin:

Sa., 14.11.2026

Start:

14.00 Uhr
Beginn Skatturnier &
Gesellschaftsspiele / Basteln

Ende:

Skat, nach Finale
Gesellschaftsspiele/Basteln,
Ende offen

Ort:

Haus Raiss
Frankfurter Str. 46
64521 Groß-Gerau

TN max.

Keine Begrenzung

Kosten:

Eure Spende

Anmeldeschluss:

-

SCHICKSALSSCHLÄGE – WIE BELASTBAR BIN ICH?

Kreuzbund-Schulung 3

Über das Leben hinweg zeichnen immer wieder Schicksalsschläge unseren Weg und 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 Euch helfen, um beruflich und privat auf Kurs zu bleiben – egal, was das Leben Euch entgegenwirft.

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

In diesem Seminar möchten wir mit Euch diesen Muskel trainieren!



Quelle: Pixabay

Kürzel: KBS 3

Zielgruppe:
Kreuzbundmitglieder und Interessierte

Referent:
Rudi Barth

Termin
Sa., 14.11.2026
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort:
Jugendhaus Don Bosco
Am Fort Gonsenheim 54
55112 Mainz

TN max.
20 Personen

Kosten:
40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss:
02.10.2026

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 Kath. 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 2025!

Nach den Rekordeinnahmen mit über 10.000 € im Jahre 2024 ging es in diesem Jahr etwas ruhiger zu. Der Kalenderverkauf wirkte noch in dieses Jahr hinein und durch die Kollekte beim Kreuzbund Jubiläum und viele Einzelspenden brachten wir es auf über 2.000 €.

Herzlichen Dank dafür.

Gezielte Hilfe konnten wir dem Caritas Verband Mannheim für sein Hilfswerk KISIKO (Kinder sind kompetent) Kinder aus Suchtbelastete Familien in Höhe von 800 € 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
www.kreuzbund-stiftung.de

Stiftungskonto:

Wilhelm Emmanuel von Ketteler-Stiftung
Zustiftung zur Kreuzbund-Stiftung
Pax Bank
IBAN: DE54 3706 0193 4082 8280 90

„Qualifizierte Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe“

Mit der Weiterbildungsmaßnahme zum/zur Suchthelfer*in bieten wir Kreuzbundmitgliedern aber auch jedem Interessierten, der sich von der Tätigkeit angesprochen fühlt, die Möglichkeit zu einer umfassenden, qualifizierten Schulung.

Ehrenamtliche Suchthelfer*innen leisten einen wichtigen Beitrag im Verbund der Suchthilfe. Sie unterstützen und ergänzen das Beratungs-, Nachsorge- und Präventionsangebot der Einrichtungen maßgeblich. Die Tätigkeit von Suchthelfer*innen basiert auf einer engen Zusammenarbeit mit den jeweils zuständigen Einrichtungen.

Die Erfahrung zeigt, dass eine fundierte Ausbildung der Suchthelfer*innen sehr wichtig ist. Theoretische Grundkenntnisse zum Thema Sucht sowie eine Reflexion des eigenen helfenden Verhaltens sind Voraussetzungen für diese Tätigkeit.

Interessiert??

Die nächste Staffel beginnt am 19.02.2027

(Details auf Seite 9 in diesem Heft)

Bitte wendet euch an Ursel: ursel.lux@kreuzbund-dv-mainz.de



*Gruppenfoto der 14. Staffel
„Qualifizierte Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe“*