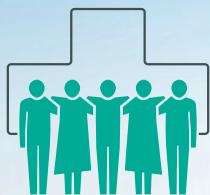


# Veranstaltungsübersicht 2026



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



Diözesanverband Mainz e.V.

## 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: geschaefsstelle@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>	<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Ort</u>	<u>Seite</u>
	Unsere Vorstandssitzungen, Informationen		6	18.-20.09.	JKB Herbstseminar	Gernsheim JME	29
	Digitale Veranstaltungs-Anmeldung – Informationen		7	<b>24.10</b>	<b>Gruppenleitungstagung</b>	<b>Bürstadt</b>	<b>30</b>
	Lotsennetzwerk Rhein-Main		8	14.11.	Skat-/Spielenachmittag	Groß-Gerau	31
	SHA-Ausbildung, Staffel 14/15		9	21.11.	Kreuzbundschulung 3*	Mainz Don Bosco	32
	Bowling	Bensheim	10	26.11.	Vorstandssitzung	Rüsselsheim „DiBu“	
14.01.	Vorstandssitzung			03.12.	Bowling mit Falkenhof-Patienten	Bensheim	
17.01.	Frauen-Tagesseminar	Darmstadt nr30	11		Unsere Förderer		33
30.01.-01.02.	Suchthelfer-Ausbildung, Staffel 14 Block 5	JME Gernsheim			Unsere Kooperationspartner		34
<b>07.02.</b>	<b>Eröffnungsveranstaltung</b>	<b>Mainz EBH</b>	<b>12</b>		Kreuzbund Stiftung		35
21.02.	Kreuzbund Kompakt	Darmstadt nr30	13				
25.02	Vorstandssitzung	Digital					
07.03	Kreuzbundschulung 1*	Darmstadt nr30	14				
14.-15.03.	Helperschulung	Mainz EBH	15				
<b>21.03.</b>	<b>Delegiertenversammlung</b>	<b>Mainz EBH</b>	<b>16</b>				
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.	Kreuzbundschulung 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					

\*Die „Falkenhofschulungen“ wurden in „Kreuzbundschulungen“ 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 erhältet Ihr von unserer Geschäftsstelle.

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

Bei Interesse meldet Euch bitte bei der Geschäftsstelle an.

E-Mail: geschaefsstelle@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](mailto: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 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 Schulungszeitpunkt, 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, Gruppenmitglieder, Interessierte,

**Leitung:**

Nora Courtpozanis

**Termine:**

Termine für 2026 werden rechtzeitig bekannt gegeben

**Ort:**

Suchthilfezentrum in Darmstadt  
Wilhelm-Glässing-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)“

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

Mit dieser Weiterbildungsmaßnahme bieten wir ehrenamtlichen Helfern/Helperinnen (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“ 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 Ausbildung aktiv an der Kreuzbundarbeit beteiligen.

**Kürzel:** SHA Staffel 14

**Zielgruppe:**

Gruppenleitungen,  
stellv. Gruppenleitungen,  
ehrenamtliche Helfer\*innen,  
Interessierte an der ehrenamtlichen 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



Quelle: Kreuzbund-KI

## 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 „Spares“ 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!

## „FREUE DICH BLOSS NICHT ZU SPÄT“ Frauentagesseminar

**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

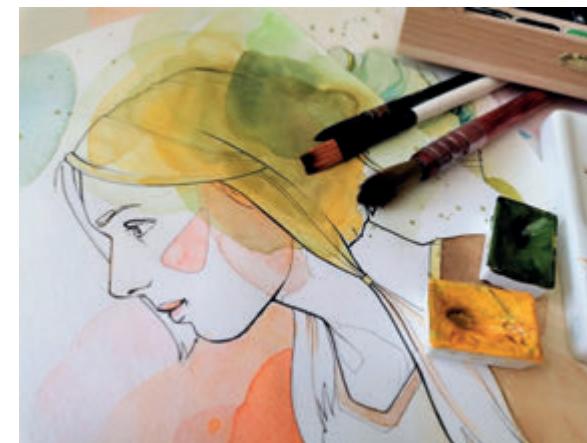
**Anmeldeschluss:**

Nicht erforderlich, nimmt Herbert  
Rogge aber gerne an unter: Tel.:  
06131 – 796 09 99

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:**

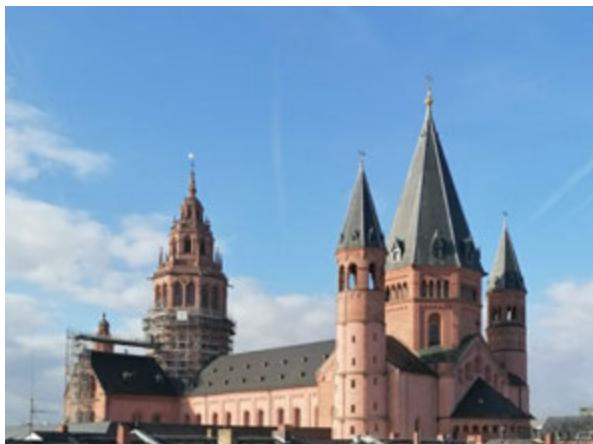
15.12.2025

## 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. Genaueres 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  
Grebenerstr. 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 Wissenstand 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-suissegirl)

**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-Ramstädt 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**

### **Kreuzbundschulung 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

## **Gruppenleitung, Vorstandsarbeiten HERAUSFORDERUNG UND GEWINN Helferschulung**

**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-Ramstedter Str. 30  
64283 Darmstadt

**TN max.**

15 Personen

**Kosten:**

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

**Anmeldeschluss:**

15.01.2026

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

Was habe ich persönlich davon, wenn ich eine Aufgabe übernehme, sei es in der Gruppenleitung oder in der Vorstandarbeit? 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  
Gebenstr. 24-26  
55116 Mainz

**TN max.**

20 Personen

**Kosten:**

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

**Anmeldeschluss:**

02.01.2026





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

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

## Kreuzbund-Schulung 2

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

**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

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

## ÜBERRASCHUNG Männertag 2026



Quelle: KB 2025: Besuch des Römerkastell Saalburg

Liebe Männer im Kreuzbund,  
bei Drucklegung dieses Heftes stand das Programm für unsern 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

Kürzel: MT 2026

Zielgruppe:  
Männer im Kreuzbund

Leitung:  
Männerarbeitskreis

Termin:  
So. 21.06.2026

Ort:  
wird noch bekanntgegeben

TN max.  
keine Begrenzung

Kosten:  
Selbstzahler

Anmeldeschluss:  
08.06.2026

## 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  
Grebenerstraße 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 abstinenzorientierten 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 abstinenzorientierten 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 Selbsthilfe-stärkendes Gruppenangebot.



Quelle: Pixabay

## **„STÄRKEN ERKENNEN – GRENZEN AKZEPTIEREN“**

### **Männerseminar 2026**



**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

**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

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!**

## 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 Erzbischöfssitz.

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 Millennium“ 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

## PREISSKAT - SPIELE- UND BASTELNACHMITTAG 2026



### Ich will doch nur spiel`n...

Am 14. November ist es wieder so weit, das alljährliche Skattturnier 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 Einzug gehalten, auch Strickerinnen waren dabei.

Herzlich willkommen auch in diesem Jahr!



Fotos: DV-Archiv

Spielen und Knabberen 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 Skattturnier & 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 Schicksals-schläge 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:



## 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 Landeskonferenz 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  
Bundeslotennetzwerk 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“*