



**KREUZBUND**

# **SEMINAR- PROGRAMM 2025**



# SEMINARE 2025

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

die Weiterbildung unserer Mitglieder, Funktionsträger/innen und Gruppenbesucher/innen ist eine Grundlage unserer Arbeit im Kreuzbund. Es ist nicht immer möglich alle auftretenden Probleme in den regelmäßig stattfindenden Gruppenabenden zu bearbeiten. Deshalb sind die von uns angebotenen Seminare eine Ergänzung sowie ein weiteres wichtiges Element uns beim Erhalt einer zufriedenen Abstinenz zu unterstützen.

Unser persönlicher Austausch ist dabei besonders wichtig. Er gibt uns Halt und stärkt uns in unserer Abstinenz. Das gilt nicht nur bei unseren Seminaren, sondern auch bei der Gruppenarbeit und in der Freizeit. Erfahrungsgemäß werden auch über die offizielle Seminarzeit hinaus intensive und anregende Gespräche geführt.

Unser diesjähriges Seminarprogramm enthält alte und bewährte Inhalte sowie einige neue Titel, welche mit Sicherheit euer Interesse und eure Neugierde wecken. Nach wie vor sind die Seminare zielgruppen- und persönlichkeitsorientiert ausgerichtet. Sie dienen zur Förderung des Ehrenamtes als auch zur Unterstützung bei der Ausführung einer Funktion im Kreuzbund. Die persönliche Entwicklung wird hier gestärkt und gefördert.

Die Leitung der Seminare wird teils von Referenten/innen aus unseren eigenen Reihen übernommen, welche sich entsprechend weitergebildet und qualifiziert haben. Denn keiner kann besser ein Suchtverhalten und/oder -gedanken verstehen als ein erfahrenes Kreuzbundmitglied. Wir



Wir sind stets bemüht alle Informationen und Angaben in diesem Heft korrekt und auf dem neuesten Stand zu halten. Leider ist es trotzdem nie vollkommen ausgeschlossen, dass Fehler und Unklarheiten entstehen. Aus diesem Grund übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit unserer Angaben.

„Kreuzbündler“ wissen, von was wir sprechen. Es wird reflektiert und auch an den Strukturen für die Zukunft gearbeitet. Ergänzt wird unsere Erfahrung in der Suchtselbsthilfe durch den Einsatz von hochqualifizierten Dozenten/innen aus Fachbereichen.

Ist euer Interesse geweckt? Dann schaut euch unsere Seminare an und ich bin der Meinung dass für jeden etwas Attraktives dabei sein wird!

Danke sagen möchte ich allen internen sowie auch externen Referenten/innen für ihre Mühe und Bereitschaft unsere Kreuzbundarbeit zu fördern. Dies ist ein wichtiger Beitrag um uns zu unterstützen. Ein weiterer Dank geht an die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern sowie an die Diözese-Bistum Würzburg für die finanzielle Unterstützung unserer Seminare und unseres Vereins.

Wir haben uns sehr bemüht eurem Wunsch entgegenzukommen und freuen uns dieses Jahr deshalb besonders mit der Jugendbildungsstätte Unterfranken ein neues Seminar-/ Bildungshaus in Würzburg ausprobieren zu können.

Jetzt möchten wir euch recht herzlich einladen unser Seminarheft für 2025 zu durchforsten und bei dem ein oder anderen Titel neugierig zu sein. Viel Spaß dabei!

Edith Bald-Priebsch -  
2. Diözesanvorsitzende

## Impressum

**Herausgeber:** Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.

**Geschäftsstelle:** Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

**Telefon:** 0931-386 585 50

**E-Mail:** [info@kreuzbund-wuerzburg.de](mailto:info@kreuzbund-wuerzburg.de)

**Internet:** [www.kreuzbund-wuerzburg.de](http://www.kreuzbund-wuerzburg.de)

**Redaktion & Korrektur:** Kerstin Burkert

**Gestaltung:** Stefanie Burkert

Im Zuge der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Schreibweise verwendet. Gemeint sind natürlich trotzdem Menschen aller Geschlechter.

# ÜBERSICHT 2025

Monat	Termin	Veranstaltung	Ort
Februar	21.-23.02.2025	Wendepunkte im Leben	Oberelsbach
März	15.03.2025 21.-23.03.2025	Praxisberatung Region 1,2,3 Sucht im Song	siehe Info Praxisberatung Oberelsbach
April	04.-06.04.2025 26.-27.04.2025	Kreuzbund Kompakt Frauenworkshop	Würzburg Oberelsbach
Mai	17.05.2025 29.05.2025	Mitgliederversammlung/Wahl Männertag	St. Josefs-Stift in Eisingen Region 2/Würzburg
Juni	20.-22.06.2025	Trau Dich	Oberelsbach
Juli	25.-27.07.2025	Rückfall	Oberelsbach
September	05.-07.09.2025 19.-21.09.2025	Abstinenz älter werden HeartBeat - Wofür schlägt dein Herz	Oberelsbach Oberelsbach
Oktober	12.10.2025 25.10.2025	Diözesantag Diözesanversammlung	Region 3/Schweinfurt Würzburg
November	07.-09.11.2025	Frauenseminar	Oberelsbach
Dezember	05.-07.12.2025	Stationen des Lebens	Oberelsbach

## Verpflegung während der Seminare:

Der Kreuzbund DV Würzburg ist in unseren Seminarhäusern in Oberelsbach und Würzburg als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchterkrankungen bestens bekannt. Die Häuser sind entsprechend sensibilisiert. Mit den Seminarhäusern wurde vereinbart, dass bei Kreuzbund Seminaren grundsätzlich alkoholfreie Speisen angeboten werden. Trotz aller Sorgfalt kann der DV Würzburg keine Garantie dafür abgeben, dass nicht doch einmal versehentlich Alkohol bei der Zubereitung der Speisen oder in Vorprodukten verwendet wird. Deshalb muss in diesem Zusammenhang auf die gebotene Achtsamkeit, und letztlich auf die Eigenverantwortung der Seminarteilnehmer verwiesen werden. Falls Zweifel auftreten sollten, kann gerne beim Personal des jeweiligen Tagungshauses nachgefragt werden.

# WENDEPUNKTE IM LEBEN

Im Verlauf jeder Biografie gibt es Wendepunkte – teils aus eigenem Willen herbei geführt, manchmal durch andere Menschen, Krankheit, Schicksal usw. Im Falle einer Suchterkrankung ergibt sich irgendwann die Notwendigkeit sich zu entscheiden zwischen dem Verbleib im Konsum oder Ausstieg aus dem Konsum und Nüchternheit – **ein existenzieller Wendepunkt**–.

In diesem Seminar soll Raum gegeben werden, sich vertieft mit den bisherigen und möglicherweise gewollten oder notwendigen zukünftigen Wendepunkten im Leben auseinanderzusetzen, um dem Ziel einer zufriedenen Abstinenz bzw. einem zufriedenen Leben ein Stück näher zu kommen. Unzufriedenheit ist der beste Nährboden für „Rückfallgedanken“.

## Allgemeine Informationen

Termin	21.-23.02.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Wolfgang Hetz</b> , Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de <b>Referentin Frau Ruhland</b> , Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

# SUCHT IM SONG

Viele Musiker haben das Thema Alkohol und Drogen in Ihren Liedtexten aufgegriffen. Oft liegen dabei eigene Erfahrungen zugrunde, die in diesen Texten verarbeitet werden.

Im Seminar soll erarbeitet werden ob Übereinstimmungen mit dem eigenen Suchtverhalten vorhanden sind.

Wie wird Alkohol beschrieben? Durch welche Textzeilen verharmlost/verherrlicht der Texter Alkohol? Welche negativen Auswirkungen von Alkohol werden im Text aufgeführt? Welche Textzeilen zeigen am deutlichsten die Gefahr von übermäßigem Alkoholkonsum? Was sagt der Songtext über Drogen in unserer Gesellschaft aus?

## Allgemeine Informationen

Termin	21.-23.03.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Alfred Beck</b> , alfred.beck@kreuzbund-wuerzburg.de <b>Referenten: Heinz Fichter und Peter Dahm</b> , DV Trier
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

# KREUZBUND KOMPAKT

Was ist der Kreuzbund eigentlich? Wie ist er organisiert? Solche und ähnliche Fragen stellen sich neue Gruppenmitglieder oder interessierte Personen im Kreuzbund. Dies gilt besonders dann, wenn man darüber nachdenkt, sich selbst über den bloßen Gruppenbesuch hinaus einzubringen.

Neben der Beantwortung dieser Fragen möchten wir Ihnen und Euch Wissenswertes, Neues und vielleicht Erstaunliches über den Kreuzbund vermitteln:

- Was ist das für ein Verband, dem ich beigetreten bin?
- Wie funktioniert eigentlich die Gruppenarbeit?

- Welche weiteren Aktivitäten führt der Verband durch?
- Welche Ziele und Aufgaben verfolgt der Kreuzbund?
- Welche Grundsätze prägen die Arbeit des Kreuzbundes?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mich einzubringen?

Aufgrund der Fülle von Themen werden wir, wie auch in der Vergangenheit, zwei Schwerpunkte setzen. Nachdem wir uns in den letzten beiden Seminaren intensiv mit dem Kreuzbund in Kirche, Staat und Gesellschaft sowie den Gruppenregeln auseinandergesetzt haben, wird diesmal ein Schwerpunkt auf dem Thema Rückfall in der Gruppe liegen. Den zweiten Schwerpunkt werden wir nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer festlegen.

Somit soll das Seminar nicht nur neue, interessierte Personen, sondern auch „Wiederholungs-täter“ ansprechen.

## Allgemeine Informationen

Termin	04.-06.04.2025
Seminarort	Jugendbildungsstätte Unterfranken, Berner Straße 14, 97084 Würzburg, Telefon 0931-730-410-14
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Gerald Krieger</b> , Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de <b>und Team</b>
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€



# FRAUEN WORKSHOP

## Meine Reise zu einem Neuanfang

Jeder hat Träume. Die Sucht hat auch viele davon zerstört. Aber immer wenn eine Tür zugeht, öffnet sich auch wieder eine andere. So wollen wir uns einmal anschauen, was gut gelaufen ist, aber auch alle die Punkte betrachten, die Probleme machen, vielleicht auch zur Sucht beigetragen haben. Aber nicht die Vergangenheit ist unser Thema, sondern vor allem die Zukunft. Aber wichtig ist natürlich auch ein Lernen aus der Vergangenheit, um Fehler nicht zu wiederholen.

- Wie soll mein Leben in 10 Jahren aussehen
- Was möchte ich ändern?
- Welche Träume möchte ich verwirklichen, was wollte ich schon längst einmal machen?
- Welche Zielsetzungen möchte ich erreichen?

Bei all diesen Fragen ist der Tenor immer auf die Suchtproblematik ausgerichtet, so dass immer die Frage mitschwingt: Was hilft mir trocken/clean zu bleiben. Wie kann ich meine Träume verwirklichen, ohne die Abstinenz zu gefährden, sondern sie im Gegenteil zu stabilisieren.

## Allgemeine Informationen

Termin	26.-27.04.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Samstag, ab 8.00 Uhr Anreise, danach Möglichkeit zu einem gemeinsamen Frühstück, <b>Seminarbeginn 9.30 Uhr</b>
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Regina Krieger</b> , Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de <b>und Team</b>
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 120,-€

# MÄNNER- TAG

Wir laden unsere männlichen Weggefährten herzlich zum Männertag 2025 ein. Wir möchten uns mit euch gerne am 29.05.25 im Militär-Museum Stammheim treffen. Neben einem Besuch des Museums erkunden wir noch die nähere Umgebung bei einem kleinen Spaziergang. Für das geplante Mittagessen bietet sich der an das Museum angrenzende Gasthof/Biergarten an. Wir setzen den Treffpunkt auf 10:00 Uhr am Museum in Stammheim an. Einen genauen Zeitplan gibt es noch nicht, da wir noch keine Plätze im Gasthof reserviert haben. Dieser wird aber rechtzeitig bekannt gegeben.

**Treffpunkt:** (voraussichtlich) 10:00 Uhr am Militär-Museum in Stammheim

**Was?:** Museumsbesuch und Spaziergang

## Allgemeine Informationen

Termin	29.05.2025
Seminarort	Aschaffenburg, Treffpunkt Volksfestplatz
Beginn	Donnerstag, <b>10.00 Uhr</b>
Ende	offen
Durchführung	<b>Thomas Müller und Marco Walther</b>
Eigenbeteiligung	Für alle: 35,-€



# TRAU DICH

## Perfekt sein?

In unserem heutigen Leben hat der Perfektionismus einen extrem hohen Stellenwert und ist weiterhin auf dem Vormarsch. Doch was bedeutet dies für unsere Suchterkrankung und nachfolgende Generationen? Schon bei der Entstehung des Menschen wird auf die perfekte Nachwelt hingearbeitet. Es klingt wie aus einer Vision aus einem Science Fiction, doch es ist leider die Realität. Der perfekte Mensch aus der Retorte (im Labor gezeugt.) Nichts wird dem Zufall überlassen. Hautfarbe, Haarfarbe, Geschlecht, IQ, der perfekte Mensch ein Produkt „Roboter“ unserer Zukunft? Doch wer bestimmt was „perfekt“ ist? Wer entscheidet was richtig oder falsch ist? Wer erhebt sich über all dem und sagt du bist nicht perfekt?

**Wichtige Info:** Wir werden an diesem Wochenende wieder in freier Natur unterwegs sein. Bitte festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Walking Stöcke, und Rucksack mitbringen

## Allgemeine Informationen

Termin	20.-22.06.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, <b>13.00 Uhr</b> mit einem kleinen Imbiss
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Kerstin Burkert und Team</b> , Tel.: 09722-6388, kerstin.burkert@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

# NEUE SEMINARBEDINGUNGEN

## Allgemeine Informationen

Wer kann sich anmelden?	An den Seminaren können grundsätzlich alle Interessierten teilnehmen. Eine Teilnahme ist an maximal 4 Wochenend-Seminaren pro Person und pro Jahr möglich. Pro Gruppe können maximal 4 Personen am selben Seminar teilnehmen.
Seminarregeln	Es gelten die gleichen Regeln, wie auf allen Kreuzbundveranstaltungen, Alkohol- und Suchtmittelverbot für alle Teilnehmer.
Anmeldeverfahren	<b>Anmeldestart: Sonntag 15.12.2024 - ab 12 Uhr Mittags!</b> Anmeldungen vor diesem Datum werden <b>nicht</b> berücksichtigt.  Die Anmeldung erfolgt <b>ausschließlich Online</b> unter: <a href="http://www.kreuzbund-wuerzburg.de/seminaranmeldung">www.kreuzbund-wuerzburg.de/seminaranmeldung</a> Pro Online-Formular darf <b>nur eine Person und ein Seminar</b> angemeldet werden. Formulare die eine Anmeldung für mehr als eine Person oder mehr als ein Seminar enthalten <b>werden nicht berücksichtigt</b> .  Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmezusage bzw. -absage, <b>sobald</b> die Teilnehmerliste für das jeweilige Seminar <b>feststeht</b> .
Kosten	Die Kosten entnehmen Sie bitte den einzelnen Seminarbeschreibungen. Für alle Seminare mit Übernachtung liegen die Kosten bei 120,- € für Kreuzbundmitglieder und 170,- € für alle anderen. Frauen Workshop: 95,-€ für Mitglieder und 120,- € für alle anderen. Männertag: Tagespauschale für alle: 35,-€
Rechnungen und Zahlungsfristen	Die Rechnungen werden ca. 4 Wochen vor Seminarbeginn versendet. Der vollständige Rechnungsbetrag ist <b>innerhalb von 14 Tagen</b> nach Rechnungserhalt <b>unter Angabe der Rechnungsnummer und des Seminartitels</b> zu begleichen!  Bankverbindung: Kreuzbund DV Würzburg e.V. IBAN: DE20 7509 0300 0003 0061 82 BIC: GENODEF1M05
Seminarstornierung	Eine Stornierung ist möglich. Stornierungen sind ausschließlich per E-Mail an Gerald Krieger, <a href="mailto:gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de">gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de</a> zu richten. Bereits gezahlte Seminargebühren werden zurückerstattet, sofern ein Ersatzteilnehmer <b>von der Warteliste</b> gefunden wird. Wenn nicht, werden die hierdurch entstandenen Kosten in Rechnung gestellt.
Datenschutzhinweis	Mit Absenden der Seminaranmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten einverstanden. Einer Weitergabe dieser personenbezogenen Daten und Telefonnummern an Dritte im Rahmen notwendiger Dokumentationen (z.B. Förderwesen, Fahrgemeinschaften, usw.) wird ausdrücklich zugestimmt. Ausführliche Informationen unter: <a href="http://kreuzbund-wuerzburg.de/datenschutz/">kreuzbund-wuerzburg.de/datenschutz/</a>
<b>Wichtiger Hinweis</b>	Eine ausreichende psychische Belastbarkeit und körperliche Gesundheit wird vorausgesetzt. Falls Du in medizinischer und/oder psychotherapeutischer Behandlung bist, besprich bitte vorweg die Teilnahme mit Deinem Arzt oder Psychotherapeuten.



Bitte beachten: Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einer Stornierung können Kosten entstehen bzw. die vollständigen Seminargebühren fällig werden.

# WICHTIGER HINWEIS



## Mitbringen von Haustieren zu Seminaren und sonstigen Bildungsveranstaltungen des Kreuzbund DV Würzburg e.V.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

auch in diesem Jahr stellt die Vostandschaft weiterhin ausdrücklich klar, dass das Mitbringen von Haustieren zu unseren Seminaren nicht gestattet ist.

Nach Abwägung aller Interessen kommen wir zu dem Ergebnis, dass durch die Anwesenheit von (einem oder mehreren) Tieren im Seminarraum Störungen der anderen Teilnehmer zu erwarten sind. Eine Unterbringung des Tieres, etwa allein im Zimmer, wird sich schon im Hinblick auf das Wohl des Tieres verbieten und auch für den Tierhalter selbst dürfte die notwendige Betreuung zu einer massiven Ablenkung von den Seminarinhalten führen.

Für sonstige Veranstaltungen (Diözesantag, Organsitzungen etc.) können hiervon nach Rücksprache mit dem jeweiligen Organisator Ausnahmen gemacht werden.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Gerald Krieger

*1.Diözesanvorsitzender*

# RÜCKERSTATTUNGEN

Für mögliche Rückerstattungen der Seminarkosten "Runder Tisch" wenden Sie sich bitte **rechtzeitig** an Ihren Gruppenleiter oder Ihre Gruppenleiterin. (am besten gleich, wenn das Seminarprogramm 2025 erscheint und Sie wissen, zu welchem Seminar Sie sich anmelden möchten)

# RÜCKFALL

## Ein wichtiges Thema in der Selbsthilfegruppe

Eine chronische Erkrankung wie die Sucht verändert viele Leben: das des betroffenen Menschen und der Personen des sozialen Nahfelds gleichermaßen. Es gibt inzwischen erfolgreiche und gute Behandlungsansätze. Allerdings ist die Behandlung oder der Beginn einer Abstinenz erst der Anfang. Auf der Reise zum konstruktiven Umgang mit dem Thema Rückfall gilt es, eingefahrene Bewertungen zu hinterfragen und in einen offenen Dialog miteinander zu treten. Dabei geht es um das Zusammentragen und (Re-)Aktivieren von Wissen und Erfahrungen, aber auch darum, eigene Grenzen zu erkennen

und zu akzeptieren. Dieses wichtige Thema soll in der Selbsthilfe lebendig erhalten werden, damit eine der wesentlichen Funktionen der Selbsthilfe gut gelingt: Vorbeugung vor und Auffangen nach Rückfälligkeit. Dazu ist ein Klima hilfreich, in dem der Rückfall nicht als Versagen des Betroffenen gesehen wird oder ein „Schuldiger“ gesucht wird. Was Not wendet, ist eine offene Atmosphäre und ein unterstützendes Verhalten, das dem einzelnen hilft, in der Krise die Chance zu nutzen.

**„Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“**

– Hermann Hesse –

## Allgemeine Informationen

Termin	25.-27.07.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 14.00 Uhr
Seminarleitung	<b>Hans-Wolfgang Reichel</b> , Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de <b>Prof. Dr. Wilma Funke</b> , Referentin
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€



# ABSTINENZ ÄLTER WERDEN

## Alt werden ist nichts für Feiglinge

Es ist eine Herausforderung alt zu werden. Alt werden wir Alle, nur keiner will alt sein. Im Alter ändern sich viele Dinge. Bestimmte Abläufe im Leben gehen nicht mehr so von der Hand bzw. wir können diese nicht mehr so umsetzen wie wir es gewohnt sind. Das zu akzeptieren braucht Zeit und Umdenken. Insbesondere suchtkranke Menschen brauchen Wünsche, Träume und Ziele um ihr Leben im Alter sinnvoll neu zu gestalten. Es geht darum sich nicht von äußeren Umständen bestimmen zu lassen. Wie auch immer ist es wichtig neugierig zu bleiben und ständig dazuzulernen.

Ein bekanntes Sprichwort sagt: „Alter schützt vor Torheit nicht“ und ein neues Kapitel in unserem Leben zu öffnen bedeutet Träume, Wünsche und Ziele umzusetzen.

## Allgemeine Informationen

Termin	05.-07.09.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Hans-Wolfgang Reichel</b> , Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de <b>Falk Immenroth</b> , Referent - Pflegefachmann Psychiatrie Ambulanz- zentrum
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

# HEARTBEAT

## Wofür schlägt dein Herz?

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam mit dir zu einem Abenteuer aufbrechen.

Wir begeben uns auf die Suche nach unserer eigenen Identität und möchten mit dir Wege erarbeiten, wie du diese entfalten kannst. In diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtig zu wissen wo wir stehen, welche Rolle/ Position wir einnehmen wollen.

Wie verhält sich ein „richtiger“ Mann in der Familie, Beruf, Freundeskreis, in der Partnerschaft und als Vater? Wie kann eine Frau gleichzeitig Mutter, Erzieherin, Hausfrau, Seelsorgerin, Partnerin und berufstätig sein, ohne sich selbst dabei zu vergessen?

Durch den steigenden Druck und die daraus resultierenden Probleme verfallen leider Viele in die

Sucht, um ihre eigenen Bedürfnisse wenigstens ansatzweise zu stillen und den Stress zu kompensieren. Dies geschieht in den meisten Fällen in unserer Lebensmitte und es stellt sich die Frage, wie Mann/Frau den Rest des Lebens verbringen möchte... oder, wie ein zufriedenes, abstinentes und gleichzeitig erfülltes Leben aussehen kann.

**„Im Hafen liegt ein Schiff sicher, allerdings wurden Schiffe nicht dafür gebaut!“**

– Grace Hopper–

## Allgemeine Informationen

Termin	19.-21.09.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Ron Grimm</b> , Tel.: 0160-9199-2524, ron.grimm@kreuzbund-wuerzburg.de <b>Referentin Frau Ruhland</b> , Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€



# FRAUENSEMINAR

## Mein Lebensbaum

In diesem Seminar wollen wir bei den Wurzeln unseres Lebens beginnen und betrachten, wie unser Lebensbaum gewachsen ist und Früchte trägt. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf der Zeit der Sucht, und der Phase des Trockenwerdens, sowie der Abstinenzzeit.

Ungelöste Probleme fordern immer wieder viel Kraft von uns. Die Sucht hat unser Leben geprägt und auch nach Überwindung unserer Sucht machte der Alltag nicht Halt und wir werden weiterhin mit schwierigen Situationen konfrontiert. Um unser Rückfallrisiko zu minimieren, möchten wir in diesem Seminar nach möglichen positiven Veränderungen für unser Leben suchen, die uns in unserer Abstinenz stabilisieren.

Dabei sind natürlich sowohl Abhängige wie auch Angehörige angesprochen, da sich durch die Suchterkrankung das Leben beider Partner verändert hat, bzw. auch noch verändern muss.

Wichtige Fragen können dabei sein:

- Welche Personen waren mir einmal wichtig?
- Welche sind es heute?
- Was tut mir gut?
- Was muss ich verändern um stabil trocken zu bleiben?

Diese Inhalte wollen wir wieder mit verschiedensten Methoden –ob in Kleingruppenarbeit, Partnergesprächen, in der großen Runde oder auch kreativ- gemeinsam erarbeiten. Bei passendem Wetter vertiefen wir unser Thema auch noch in der Natur.

Mitzubringen: feste Schuhe und wetterangepasste Kleidung

## Allgemeine Informationen

Termin	07.-09.11.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Regina Krieger</b> , Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de <b>und Team</b>
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€



# STATIONEN DES LEBENS

## Lebensräume verändern - alte verbessern, neue schaffen

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist es nicht immer einfach sich Freiräume zu schaffen. Dabei ist es wichtig eigenen Lebensraum zu haben um seinen Bedürfnissen nachzugehen und ihn sinnvoll zu gestalten. Während unserer Suchtphase ist der vorhandene Lebensraum durch die Betäubung mit unserem Suchtmittel stark eingeschränkt oder sogar ganz verloren gegangen. Nachdem wir uns entschieden haben ohne Suchtmittel zu leben, möchten wir auch wieder am wahren Leben teilnehmen. Es ist sehr wichtig für einen suchtkranken Menschen eigenen Lebensraum zu haben und diesen auch für sich einzufordern.

Wir möchten an diesem Wochenende daran arbeiten, welche Lebensräume für den Einzelnen wichtig und notwendig sind und wie die Gestaltung dieser aussehen sollte. Dieses Seminar soll eine Hilfe sein, zu erkennen, wie wichtig und wertvoll es ist, sich sinnvolle und positive Freiräume zu schaffen und diese auch ganz bewusst zu genießen.

### Allgemeine Informationen

Termin	05.-07.12.2025
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	<b>Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar</b> , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	<b>Wolfgang Hetz</b> , Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de <b>Edith Bald-Priebsch</b> , Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

# PRAXIS- BERATUNG

Sich austauschen, miteinander reden, auch so könnte man die Veranstaltungen benennen, die unsere Regionssprecher einmal pro Jahr einberufen. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen aus den Gruppen. Der Regionssprecher wird seinerseits aktuelle Punkte aus der Diözese und aus dem Bundesverband ansprechen.

Für die Gruppenleiter und Stellvertreter sind diese Termine ein „Muss Sein“. Natürlich sind auch alle Gruppenmitglieder recht herzlich eingeladen, die einmal über den Tellerrand der eigenen Gruppe schauen wollen.

Wie jedes Jahr werden wir aus der Vorstandschaft mit an den Praxisberatungen teilnehmen. So können Anliegen aus der Gruppe schneller erkannt und beachtet werden. Gerade diese Veranstaltungen sollen das „Wir sind Kreuzbund“ stärken.

	Region 1	Region 2	Region 3
Regionsprecher	Hans-Wolfgang Reichel	Marco Walther	Reinhold Stäblein
Anschrift	Amselweg 15 63920 Großheubach	Bachsweg 2a 97288 Theilheim	Bahnhofstraße 11 97650 Fladungen
Telefon	09371-6698658	0152-098749435	09778-1383
E-Mail	<a href="mailto:hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de">hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de</a>	<a href="mailto:marco.walther@kreuzbund-wuerzburg.de">marco.walther@kreuzbund-wuerzburg.de</a>	<a href="mailto:reinhold.staeblein@kreuzbund-wuerzburg.de">reinhold.staeblein@kreuzbund-wuerzburg.de</a>
Termin	15.03.2025	15.03.2025	15.03.2025
Ort	Caritashaus Hauptstraße 60 63897 Miltenberg	Caritashaus Würzburg Franziskanergasse 3 97070 Würzburg	Sankt Bruno Haus Promenade 37 97437 Haßfurt 3.OG großer Sitzungssaal- Aufzug vorhanden

# KREUZBUND MITMACHEN

- Du willst im Kreuzbund Verantwortung übernehmen und mitgestalten – weißt aber nicht „wie das geht“ und „was man da machen muss“?
- Du hast bereits eine Funktion in eurer Gruppe übernommen, fühlst dich aber manchmal noch etwas unsicher?
- Du hast bereits Erfahrung in deiner Funktion, willst aber dein Wissen mal wieder auffrischen und dir neue Anregungen holen?
- Oder du willst dich einfach mal intensiver mit Gruppenarbeit im Allgemeinen beschäftigen?

Dann hätten wir da etwas für dich:

## **Kreuzbund - mitmachen!!!**

In mehreren Tagesveranstaltungen sollen die wesentlichen Elemente der Gruppenarbeit von internen und externen Referenten dargestellt und gemeinsam mit euch erarbeitet werden. Die Einzelheiten übernehmt ihr bitte der beigefügten Übersicht.

Die Module können, wie im letzten Jahr, einzeln gebucht werden, es besteht also keine Verpflichtung am kompletten Programm teilzunehmen.

Es fallen keine Gebühren an, ihr (oder der „Runde Tisch“) müsst also lediglich die Fahrtkosten tragen.

Wir freuen uns auf eure zahlreiche Teilnahme!

Viele Grüße

Gerald Krieger

*1. Diözesanvorsitzender*

**Veranstaltungsort:** Seminarraum im Erdgeschoß des Caritashauses, Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg (bitte öffentliche Verkehrsmittel oder Parkplätze in der Umgebung nutzen!)

**Zeitraumen:** 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Datum	Thema	Referenten
15.02.2025	<b>Modul 2</b> Rhetorik Gewaltfreie Kommunikation und motivierende Gesprächsführung	Birgit Ruland Wolfgang Hetz
12.04.2025	<b>Modul 4</b> Rechte und Pflichten des Gruppenleiters Aufgaben und Delegationsmöglichkeiten, Stellung des Gruppenleiters, Hausrecht	Gerald Krieger Jürgen Hartmann
03.05.2025	<b>Modul 3</b> Öffentlichkeitsarbeit in der Gruppe und auf lokaler Ebene	Heinz Dengel Edgar Grein
31.05.2025	<b>Modul 5</b> Organisation und Finanzen in der Gruppe Kommunikation, Verwaltung, Buchhaltung	Kerstin Burkert Gerald Krieger
12.07.2025	<b>Modul 1</b> Leiten ohne Leiden Achtsamkeit	Regina Krieger Gerald Krieger
27.09.2025	<b>Modul 6</b> Rückfall Grundlagen Sucht und Rückfall	Edith Bald-Priebsch Dieter Schwenkert
November 2025	<b>Modul 7</b> Verschiedene Suchtformen und der Umgang damit in der Gruppe	Alfred Beck R. Stammberger

Bitte beachte, dass sich die Reihenfolge im Vergleich zum Vorjahr geändert haben. Die Inhalte der einzelnen Module bleiben gleich.



Bitte beachten: Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einer Stornierung können Kosten entstehen bzw. die vollständigen Seminargebühren fällig werden.