



SEMINARPROGRAMM 2026



KREUZBUND

SEMINARE 2026

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

die Weiterbildung unserer Mitglieder, Funktionsträger/innen und Gruppenbesucher/innen ist ein wichtiger Bestandteil der Kreuzbund-Arbeit. Nicht alle Themen lassen sich in den wöchentlichen Gruppenabenden ausreichend behandeln – deshalb bieten wir ergänzend Seminare an, die uns im Alltag stärken und zur Erhaltung einer zufriedenen Abstinenz beitragen. Sie fördern zudem die Wiedereingliederung in die Gesellschaft und können dabei helfen, den Weg zurück ins Berufsleben zu finden.

Der Austausch miteinander gibt Halt und stärkt uns. In den Seminaren – ob in Gruppenarbeiten, im Plenum oder in der Freizeit – entstehen wertvolle Begegnungen. Oft entwickeln sich auch nach dem offiziellen Programm intensive und bereichernde Gespräche.

Unser Programm für 2026 verbindet Bewährtes mit neuen Angeboten, die sicher Euer Interesse wecken. Die Seminare sind weiterhin zielgruppen- und persönlichkeitsorientiert. Sie fördern das Ehrenamt und unterstützen bei der Ausübung von Funktionen im Kreuzbund. Gleichzeitig stärken sie die persönliche Weiterentwicklung.

Ein Teil der Seminare wird von qualifizierten Referentinnen und Referenten aus unseren eigenen Reihen geleitet. Niemand versteht Suchtverhalten und Suchterfahrungen so gut wie Menschen, die sie selbst erlebt haben. So bleibt die Vermittlung der Suchthematik authentisch und praxisnah. Ergänzend bereichern externe Fachdozentinnen und -dozenten unser Wissen und vertiefen einzelne Themen.



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.

Bei der Vielfalt des Angebots 2026 ist sicher für jede und jeden etwas dabei. Nehmt euch Zeit, das Seminarheft in Ruhe durchzusehen und passende Angebote auszuwählen. Ihr werdet bestimmt Seminare finden, die euch auf eurem Weg unterstützen und zur Stabilisierung einer zufriedenen Abstinenz beitragen.

Besonderer Dank geht an alle internen sowie auch externen Referenten/innen für ihre Mühe und Bereitschaft unsere Kreuzbundarbeit zu fördern. Dies ist ein wichtiger Teil, der dazu beigetragen wird uns zu unterstützen. **Ein weiterer Dank geht an die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern für die finanzielle Unterstützung unserer Seminare und auch an das Diözese-Bistum Würzburg für die Unterstützung unseres Vereins.**

Jetzt seid ihr bestimmt alle neugierig geworden und deshalb möchten wir euch recht herzlich einladen im Seminarheft 2026 zu stöbern. Ich bin mir sicher, dass bei dem ein oder anderen Titel euer Interesse geweckt wird. Viel Spaß dabei!

Edith Bald-Priebsch

1. Diözesanvorsitzende

Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.

Geschäftsstelle: Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Telefon: 0931-386 585 50

E-Mail: info@kreuzbund-wuerzburg.de

Internet: 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 2026

Monat	Termin	Veranstaltung	Ort
Februar	20.-22.02.2026 28.02.2026	Schatten der Vergangenheit Praxisberatung Region 1,2,3	Oberelsbach siehe Info Praxisberatung
März	20.-22.03.2026	Gruppenleiterseminar	Oberelsbach
April	10.-12.04.2026 18.-19.04.2026	Heartbeat Frauen- & Männerworkshop	Oberelsbach Oberelsbach
Mai	09.05.2026 14.05.2026	Deligiertenversammlung Männertag (Programminfos folgen auf der Homepage)	Würzburg Region 1
Juni	19.-21.06.2026	Trau Dich	Oberelsbach
Juli	24.-26.07.2026	Rückfall	Oberelsbach
September	04.-06.09.2026 18.-20.09.2026	Abstinenz älter werden Sucht und Depression	Oberelsbach Oberelsbach
Oktober	03.10.2026 24.10.2026	Diözesantag Diözesankonferenz	Region 2/Würzburg Würzburg
November	13.-15.11.2026	Frauenseminar	Oberelsbach
Dezember	04.-06.12.2026	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.

SCHATTEN DER VERGANGENHEIT

In diesem Seminar wollen wir uns mit der Vergangenheit beschäftigen. Dies ist ein vielseitiges Thema und bezieht sich auf verschiedene Bereiche. Denn die Fragen: Wieso, weshalb, warum haben wir Suchtmittel eingenommen, werden wir uns immer mal wieder stellen. Auch wenn die Abstinenz längst Bestandteil von unserem Leben ist, so gehört auch die Auseinandersetzung mit dem Vergangenen dazu, um das Geschehene zu verarbeiten und zu verstehen.

Jeder hat eine andere Geschichte von seiner Vergangenheit zu erzählen. Doch eines ist bei allen gleich, zur Betäubung wurde ein Suchtmittel eingesetzt, welches ihr/ihm die Situation erleichtert

und erträglicher gemacht hat. Deshalb ist es wichtig sich zu erinnern und sich die Frage zu stellen, wie gehe ich mit der Vergangenheit um? Wenn sie in Vergessenheit gerät, kann sie uns ganz schnell wieder einholen. Die Auseinandersetzung mit uns selbst und unseren Schattenseiten gibt uns Stabilität und Halt. Und dies ist für ein suchtfreies Leben notwendig.

- Rückblick auf die Vergangenheit
- Auseinandersetzung mit uns selbst
- Stabilität, Halt und Umgang mit der Vergangenheit finden

Allgemeine Informationen

Termin	20.-22.02.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Edith Bald-Priebsch , Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de Referentin Frau Ruland , Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

GRUPPENLEITER SEMINAR

Angehörige in der Suchtselbsthilfegruppe – Chancen und Herausforderungen für die Gruppenarbeit

In unseren Gruppen begegnen wir nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch ihren Partnern, Kindern, Eltern oder Freunden. Angehörige prägen die Gruppenarbeit entscheidend mit – und können dabei sowohl eine wertvolle Stütze als auch eine Herausforderung sein.

In diesem Seminar möchten wir gemeinsam erarbeiten:

- Wie Angehörige sinnvoll in die Gruppe einbezogen werden können
- Welche Belastungen und Dynamiken durch Sucht in Familien entstehen
- Welche Hilfsmöglichkeiten die Selbsthilfe Angehörigen bieten kann
- Wie wir Co-Abhängigkeit erkennen und bewusst damit umgehen

Ziel ist es euch als Gruppenleitung Impulse und praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um Angehörige so einzubinden, dass sie zur Stabilität der Gruppe und zur Sicherung der Abstinenz beitragen.

Wir laden euch herzlich ein, eure Erfahrungen einzubringen, neue Perspektiven zu gewinnen und eure Gruppenarbeit nachhaltig zu stärken. Selbstverständlich wird genügend Raum auch für eure aktuellen Anliegen und Themen aus der Gruppenarbeit sein!

Allgemeine Informationen

Termin	20.-22.03.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Gerald Krieger , Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de Alfred Beck , alfred.beck@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

HEARTBEAT

Eine Reise zu deinem Herzen

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam mit dir erneut zu einem Abenteuer aufbrechen und an die Inhalte des Seminars vom letzten Jahr anknüpfen, um diese weiter zu vertiefen. Wir begeben uns nochmals auf die Suche nach unserer eigenen Identität und wollen weiter herausarbeiten, wie wir diese entwickeln und entfalten können. In diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtig zu wissen, wo wir stehen und welche Rolle oder Position wir einnehmen möchten.

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

In diesem Seminar erforschen wir unser „Ich“, damit wir lernen, uns selbst zu vertrauen und unser Tun sowie unser Handeln im Hier und Jetzt bewusst zu überprüfen. Denn wenn wir uns selbst vertrauen, festigen wir unsere Abstinenz, erkennen frühzeitig die täglichen Gefahren und können diese mit innerer Sicherheit „umschiffen“. Dieses Vertrauen in uns selbst erleichtert es, ein konsumfreies, zufriedenes Leben mit gutem Gewissen zu führen.

Der zunehmende Druck und die Schwierigkeiten, die daraus entstehen, verleiten leider viele Menschen dazu, in Suchtverhalten zu flüchten, um ihre Bedürfnisse wenigstens vorübergehend zu stillen und den Stress zu kompensieren.

Dieses Seminar möchte dir Mut machen, Orientierung geben und dich darin stärken, deinen Weg selbstbewusst, klar und abstinenz zu gehen.

Allgemeine Informationen

Termin	10.-12.04.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Ron Grimm , Tel.: 0160-9199-2524, ron.grimm@kreuzbund-wuerzburg.de Referentin Frau Ruland , Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

FRAUEN- & MÄNNERWORKSHOP

Männer – Frauen Unterschiede im Denken, Verhalten in der Gesellschaft

Gerade beim Suchtmittelkonsum gibt es in Kommunikation und Verhalten große Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Diese Unterschiede werden wir genauer analysieren und lernen die Sprache und Körpersprache/Gestik/Mimik des anderen besser zu verstehen. Wie stigmatisiert die Gesellschaft konsumierende Frauen, wie konsumierende Männer? Wir werden gemeinsam und auch in Gesprächsrunden getrennt nach Frauen und Männern in Kleingruppen arbeiten.

Diese Ergebnisse werden dann in der großen Runde besprochen.

- Geschlechterspezifische Kommunikation in der Sucht – nach Entzug des Suchtmittels
- Warum werden trinkende Frauen gesellschaftlich abgekanzelt?
- Warum toleriert die Gesellschaft trinkende Männer?
- Unterschiede Süchtige/Süchtiger in der Gesellschaft
- Wo trinken Frauen, wo trinken Männer?

Der Workshop ist nicht als Paarseminar gedacht, sondern für alle Frauen und Männer in unseren Gruppen.



Allgemeine Informationen

Termin	18.-19.04.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Samstag, ab 8.00 Uhr Anreise, danach Möglichkeit zu einem gemeinsamen Frühstück, Seminarbeginn 9.30 Uhr
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Regina Krieger , Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de und Team Ron Grimm , Tel.: 0160-9199-2524, ron.grimm@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 120,-€

TRAU DICH

Meine Familie und Ich – Ich und meine Familie

In unserem diesjährigen Seminar geht es um Partnerschaft und Familie. Bei einer Suchterkrankung dreht es sich in erster Linie um den Betroffenen, Angehörige werden zum größten Teil vergessen, fallen nicht auf, sind unsichtbar und fallen somit durchs Raster. Doch was spielt sich hinter verschlossenen Türen ab und welches Tal der Tränen durchleben Angehörige sowie auch Suchtkranke? Diese Fragen können nur diejenigen beantworten die dieses Schicksal hautnah miterlebt haben.

Folgende Themen werden unter anderem behandelt

- Wie kann ich einen Suchtkranken Menschen unterstützen?
- Goldene Regeln für Angehörige von Suchtkranken Menschen!
- Nicht leiten, sondern begleiten! Nicht schützen, sondern unterstützen!
- Angehörige haben ein Recht auf ein eigenes Leben!
- Suchtbelastete Familien in unserer Gesellschaft
- Kinder aus suchtbelasteten Familien
- Erwartungen beiderseits, sowohl als Angehöriger wie auch als Suchtkranker

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

Allgemeine Informationen

Termin	19.-21.06.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
 Beginn	Freitag, 13.00 Uhr mit einem kleinen Imbiss
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Kerstin Burkert und Team , Tel.: 09722-6388, kerstin.burkert@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

RÜCKFALL

Ein wichtiges Thema in der Selbsthilfegruppe

Eine chronische Erkrankung wie die Sucht verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person, sondern auch das ihres sozialen Umfelds. Zwar gibt es heute wirksame und gut erprobte Behandlungsmöglichkeiten, doch Therapie oder der Beginn einer Abstinenz sind nur der erste Schritt. Auf dem Weg zu einem konstruktiven Umgang mit Rückfällen ist es notwendig, alte Denkmuster zu hinterfragen und offen miteinander ins Gespräch zu kommen.

Dabei geht es darum, Wissen und Erfahrungen gemeinsam zusammenzutragen und wie-

der in Erinnerung zu rufen. Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und anzuerkennen. Dieses Thema sollte in der Selbsthilfe bewusst und lebendig gehalten werden, damit eine zentrale Aufgabe der Selbsthilfe gut gelingen kann: Rückfällen vorzubeugen und Betroffene im Ernstfall aufzufangen.

Dafür braucht es eine Atmosphäre, in der ein Rückfall nicht als persönliches Versagen gewertet wird und keine Schuldzuweisungen stattfinden. Entscheidend ist ein offenes, unterstützendes Klima, das dem Einzelnen hilft, die Krise als Chance zu nutzen und gestärkt daraus hervorzugehen.

„Man entdeckt keinen neuen Erdteil, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.“

– André Gide –

Allgemeine Informationen

Termin	24.-26.07.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 14.00 Uhr
Seminarleitung	Hans-Wolfgang Reichel , Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de Prof. Dr. Wilma Funke , Referentin
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	Anmeldestart: Sonntag 14.12.2025 - ab 12 Uhr Mittags! Anmeldungen vor diesem Datum werden nicht berücksichtigt. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich Online unter: www.kreuzbund-wuerzburg.de/seminaranmeldung Pro Online-Formular darf nur eine Person und ein Seminar angemeldet werden. Formulare die eine Anmeldung für mehr als eine Person oder mehr als ein Seminar enthalten werden nicht berücksichtigt. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmezusage bzw. -absage, sobald die Teilnehmerliste für das jeweilige Seminar feststeht.	!
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-/Männer-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 innerhalb von 21 Tagen nach Rechnungserhalt unter Angabe der Rechnungsnummer und des Seminartitels zu begleichen! Bankverbindung: Kreuzbund DV Würzburg e.V. IBAN: DE20 7509 0300 0003 0061 82 BIC: GENODEF1M05	!
Mitbringen von Haustieren	Das Mitbringen von Haustieren zu unseren Seminaren ist nicht gestattet . Durch die Anwesenheit von (einem oder mehreren) Tieren im Seminarraum sind Störungen der anderen Teilnehmer zu erwarten. Eine Unterbringung des Tieres, etwa allein im Zimmer, wird sich schon im Hinblick auf das Wohl des Tieres verbieten.	!
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: kreuzbund-wuerzburg.de/datenschutz/	
Wichtiger Hinweis	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 ZU ANMELDUNGEN UND STORNIERUNGEN

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich. Eine Stornierung ist jedoch möglich und ausschließlich per E-Mail an **Alfred Beck (alfred.beck@kreuzbund-wuerzburg.de)** zu richten.

Bereits gezahlte Seminargebühren werden erstattet, sofern ein Ersatzteilnehmer **über die Warteliste** nachrückt.

Kann kein Ersatz gefunden werden, sind etwaige Stornogebühren des Tagungshauses vom ursprünglich angemeldeten Teilnehmer zu tragen. Werden diese Gebühren nicht beglichen, ist eine Teilnahme an künftigen Seminaren leider nicht mehr möglich.

Bitte beachten Sie, dass bei der Zimmervergabe keine individuellen Wünsche zur Lage berücksichtigt werden können. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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 2026 erscheint und Sie wissen, zu welchem Seminar Sie sich anmelden möchten)

ABSTINENZ ÄLTER WERDEN

Freundschaft und ihre Bedeutung im Verlauf des Lebens und der Sucht

Freundschaft – ihre Facetten sind riesengroß, ihr Stellenwert verändert sich über die Lebensspanne hinweg. Angefangen von der Kindheit über Schule und Beruf. Bei uns Weggefährten ist ein ganz wichtiger Aspekt im Laufe des Lebens die Sucht. Welche Freunde habe ich in der Sucht. Habe ich nur Mitläufer/Mitsäufer/ Konsumenten? Steht ein guter Freund schonungslos vor mir, hilfreich hinter mir, ehrlich zur Seite?

In dem Seminar werden u.a. folgende Aspekte behandelt:

- Welche Bedeutung haben vertrauensvolle soziale Beziehungen
- Suchtmittel - bester Freund oder Feind in der Sucht?
- Positive Wirkung von Freundschaften auf ein zufriedenes trockenes Leben

Die Teilnehmenden werden angeleitet, ihre freundschaftlichen Beziehungen über die Lebensspanne hinweg zu erforschen. Sie bekommen den Raum, die Möglichkeiten und Grenzen ihre persönlichen Freundschaften für sich auszuloten – dies vor allem vor dem Hintergrund ihrer Suchterfahrung und ihrer Erfahrung als Angehörige.

Allgemeine Informationen

Termin	04.-06.09.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Hans-Wolfgang Reichel , Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de Marianne Holthaus , Bundesverband Hamm
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

SUCHT & DEPRESSION

Dunkle Gedanken, melancholische Zeiten, alles ist einem egal und man greift zu seinem Suchtmittel. Kommt dir das bekannt vor? Was war zuerst da - die Sucht, die Depression oder gar beides? Viele Betroffene setzen ihr Suchtmittel zur Selbstmedikation ein und geraten dadurch immer wieder in eine Abwärtsspirale. An diesem Wochenende wollen wir uns mit dem Thema Stimmungsschwankungen, Depressionen, Vorstufen und Doppeldiagnosen beschäftigen. In Form von Vorträgen von fachlich versierten Dozenten, Gruppenarbeiten und praktischen Umsetzungshilfen wollen wir auf Spurensuche gehen, mögliche Lösungsansätze erarbeiten und Rückfällen vorbeugen. Wir wollen helfen und ermutigen, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen, Frühwarnzeichen erkennen und die eine oder andere Strategie mitgeben, um in Zukunft besser auf solche Situationen vorbereitet zu sein und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

„Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.“

- Dalai Lama -

Allgemeine Informationen

Termin	18.-20.09.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Ron Grimm , Tel.: 0160-9199-2524, ron.grimm@kreuzbund-wuerzburg.de Referentin Frau Ruland , Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Vortrag Dr. Thomas Polak , Fachklinik/Suchtklinik Weibersbrunn
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

FRAUENSEMINAR

Neue Wege gehen

Worauf sind wir stolz, wenn wir unseren bisherigen Weg aus der Sucht betrachten. Aber auch die Frage, was hindert mich daran neue Wege nach dem Suchtmittelentzug zu gehen, ist Thema. Jede Frau hat sich in der Zeit ihres Trockenwerdens auf neue Situationen einlassen müssen, auch wenn der Weg noch unsicher war. Ebenso gilt dies auch für Angehörige, die den Weg des Partners begleitet haben. Neue Brücken und Wege können zum Teil nur entstehen, wenn alte abgerissen werden.

Wenn wir in der Sucht den Punkt, die Erkenntnis erreicht haben: ICH BRAUCHE HILFE, können uns folgende Fragen helfen weiterzugehen:

- Wo ist der rote Faden in unserem Leben, wo ist der Sinn, wo unser Ziel?

- Worauf sind wir stolz in unserem Leben?
- Welchen Anspruch auf Hilfe habe ich als Angehörige eines Süchtigen?
- Wie kann ich eine zufriedene Abstinenz erreichen?
- Wie kann ich mein berufliches Ansehen, meine Leistungsfähigkeit wieder erlangen?

Diese Inhalte wollen wir wieder mit verschiedenen Methoden - ob in der Kleingruppe, 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 wetterfeste Kleidung

Allgemeine Informationen

Termin	13.-15.11.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Regina Krieger , Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

STATIONEN DES LEBENS

In der Ruhe liegt die Kraft

Die Therapie sowie die Zeit danach hat viel Energie und Kraft gekostet. Die Suchterkrankung hat Einiges gefordert. Manche haben körperliche Schäden davongetragen, welche nicht mehr oder nur teils reparabel sind. Die psychischen Belastungen waren und sind für Betroffene sowie Angehörige eine enorme Herausforderung.

Es ist wichtig wieder ins Gleichgewicht zu kommen, aufzutanken, neue Kraft und neuen Lebensmut zu finden. Aber wie entspanne ich richtig? Brauche ich tägliche Rituale, welche

mich zur Ruhe bringen? Oder gelingt es mir mit positiven Gedanken eine ausgewogene Balance zu erhalten? Bringen mich besondere Entspannungstechniken wieder in Einklang? Woran erkenne ich, was mir guttut, den Suchtdruck nimmt!

Bei dem Seminar lernen wir einfache (Entspannungs-)Techniken, von denen Betroffene wie Angehörige profitieren können. Diese helfen, unsere Gedanken zu beruhigen, Spannungen abzubauen, Körper und Geist in Einklang bringen.

Allgemeine Informationen

Termin	04.-06.12.2026
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Wolfgang Hetz , Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de Edith Bald-Priebsch , Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 120,-€, Für alle anderen: 170,-€

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 übernimmt 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

Edith Bald-Priebsch
1. Diözesanvorsitzende

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
07.03.2026	Modul 2 Rhetorik Gewaltfreie Kommunikation und motivierende Gesprächsführung	Birgit Ruland Wolfgang Hetz
10.10.2026	Modul 7 Verschiedene Suchtformen und der Umgang damit in der Gruppe	Alfred Beck R. Stammberger

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	Heinz Dengel	Reinhold Stäblein
Anschrift	Amselweg 15 63920 Großheubach	Rosenstraße 21 97277 Neubrunn	Bahnhofstraße 11 97650 Fladungen
Telefon	09371-6698658	09307-1213	09778-1383
E-Mail	hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de	heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de	reinhold.staeblein@kreuzbund-wuerzburg.de
Termin	28.02.2026	28.02.2026	28.02.2026
Ort	wird noch bekannt gegeben	Caritashaus Würzburg Franziskanergasse 3 97070 Würzburg	Sankt Bruno Haus Promenade 37 97437 Haßfurt 3.OG großer Sitzungssaal- Aufzug vorhanden

DER KREUZBUND

Der Kreuzbund ist eine Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. Doch was steckt individuell für jeden dahinter?

Die Buchstaben wurden von den Dienstagmalern aus Aschaffenburg kreiert. Was genau sie aber bedeuten könnten wurde bei einer Aufgabe aus dem Trau Dich Seminar 2024 in Kleingruppen erarbeitet.



K steht für:

Kraft-Kommunikation-Kameradschaft-Kennenlernen-Kontakte-
Keiner ist allein



R steht für:

Respekt-Rückfall Prophylaxe-Richtungweisend-Resilienz-
Richtungsänderung, richtiger Weg, Reue, Ratlosigkeit, Ratgeber



E steht für:

Erwachen-Empathie-Einsicht-Ehrgeiz-Energie-Erkenntnis-
Ehrlichkeit-Erfolg-Erfahrung-Einsicht-Ehrenamt, Erfahrung, Einheit



U steht für:

Umwege-Umkehr-Unterstützung-Umarmung-Unabhängigkeit-
Unsicherheit, unter uns



Z steht für:

Ziele-Zusammenhalt-Zufriedenheit-Zwiespalt-Zukunft-Zeit-
Zuversicht, zufriedene Abstinenz, Zusammen zum Ziel



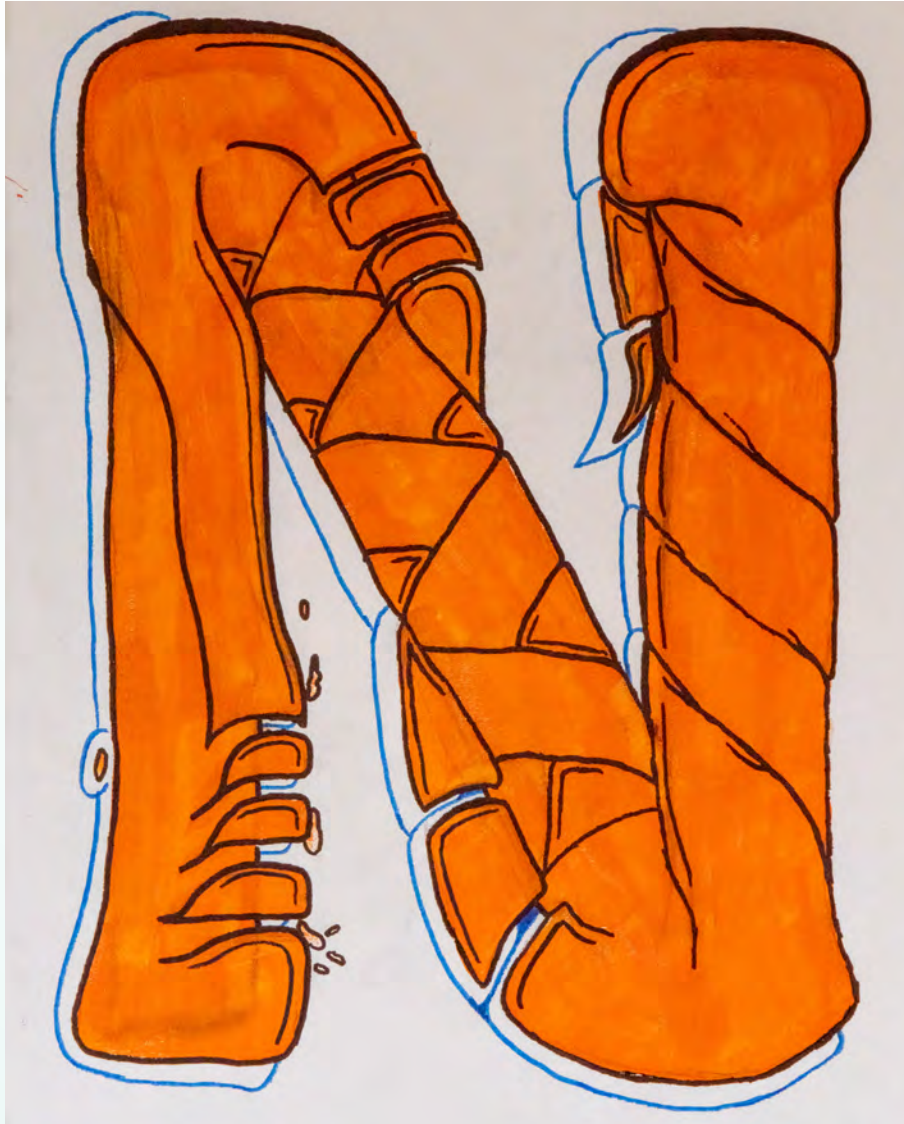
B steht für:

Begleiter-Beständigkeit-Bereitschaft-Bündnis-Bewegung-Beginn



U steht für:

Umkehr-Umwege-Umsetzung-Umdenken-Unabhängigkeit-
nichts ist unmöglich, Umarmung



N steht für:

Null Promille-Neustart-Neubeginn-Notfallhelfer-Netzwerk-
Niemand ist allein, Neues Leben, Normalität, Nachhaltig



D steht für:

durchhalten-dranbleiben- davor und danach-Druck-Demut-
Diskussion-Danke!



DANKE an die Dienstagsmaler aus Aschaffenburg!
Für Eure Mithilfe, Eure Ideen und Eure Kreativität.
Gemeinsam. Das ist Kreuzbund.



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