



KREUZBUND

SEMINAR- PROGRAMM 2024



SEMINARE 2024

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Mitglieder, Funktionsträger und Gruppenbesucher ist ein Eckpfeiler unserer Aktivitäten im Kreuzbund. In unseren regelmäßigen Gruppentreffen ist es nicht immer möglich, alle Anliegen im Detail zu behandeln. Daher spielt unser zusätzliches Seminarangebot eine herausragende Rolle bei der Förderung einer zufriedenen Abstinenz.

Auch in diesem Jahr präsentiert unser Seminarprogramm eine ausgewogene Mischung aus bewährten Inhalten und neuen Themen. Diese Seminare sind gezielt auf verschiedene Zielgruppen und Persönlichkeiten zugeschnitten. Sie fördern nicht nur ehrenamtliches Engagement, sondern bieten auch praktische Unterstützung bei der Ausübung von Funktionen, sei es als Gruppenleiter oder Gesprächskreisleiter, und stärken die persönliche Entwicklung.

Unsere Auswahl an Dozenten reflektiert unsere Überzeugung: Erfahrene "Kreuzbündler" aus unseren eigenen Reihen können den Selbsthilfedanken kaum besser vermitteln. Ihre Expertise im Bereich der Suchtselbsthilfe wird durch hochqualifizierte externe Referenten ergänzt, die eine tiefgehende fachliche Expertise bieten.

Wir hoffen, dass ihr in unserem diesjährigen Seminarangebot geeignete und ansprechende Angebote findet, die euch bei euren Bestrebungen für eine zufriedene Abstinenz unterstützen.

Unser herzlicher Dank geht an alle Referenten, sowohl in-

tern als auch extern, für ihre Bereitschaft, diesen bedeutenden Aspekt unserer Kreuzbundarbeit zu fördern und zu unterstützen. Außerdem möchten wir uns recht herzlich bei der DRV-Bund und den gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern für ihre finanzielle Unterstützung bedanken. Dies gilt ebenso für die großzügige Unterstützung der Diözese Würzburg und des Diözesancharitasverbands Würzburg, sowohl materiell als auch ideell. Wir laden euch herzlich dazu ein, unser Seminarprogramm für das Jahr 2024 zu durchstöbern und wünschen euch dabei viel Freude!

Gerald Krieger -
1. Diözesanvorsitzender

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, Wolfgang Hetz

Gestaltung: Stefanie Burkert

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.

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



ÜBERSICHT 2024

Monat	Termin	Veranstaltung	Ort
Februar	03.-04.02.2024 16.-18.02.2024	Frauenworkshop Freundschaft Kreuzbund und Abstinenz kennenlernen	Oberelsbach Oberelsbach
März	15.-17.03.2024 23.03.2024	Sucht im Song Praxisberatung Region 1,2,3	Oberelsbach siehe Info Praxisberatung
April	05.-07.04.2024	Sucht	Oberelsbach
Mai	04.05.2024 09.05.2024 31.05.-02.06.2024	Delegiertenversammlung Männertag Trau dich	Würzburg Region 1 Oberelsbach
Juli	26.-28.07.2024	Ich bin es mir wert (Wiederholung aus 2023)	Oberelsbach
August	30.08.-01.09.2024	Abstinenz positiv erleben	Oberelsbach
September	13.-15.09.2024	Frauenseminar Fußspuren	Oberelsbach
Oktober	20.10.2024 noch nicht bekannt	Diözesantag Diözesankonferenz	Region 1 noch nicht bekannt
November	15.-17.11.2024	Nimm dein Leben in Hand	Oberelsbach
Dezember	06.-08.12.2024	Stationen des Lebens	Oberelsbach

Verpflegung während der Seminare:

Der Kreuzbund DV Würzburg ist in unserem Seminarhaus Oberelsbach als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchterkrankungen bestens bekannt. Das Haus ist entsprechend sensibilisiert. Mit dem Seminarhaus 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 Tagungshauses nachgefragt werden.



FRAUEN WORKSHOP FREUNDSCHAFT

Es heißt Freundschaft- Weil man mit Freunden Alles schafft?

Freundschaften begleiten uns durch unser ganzes Leben. Natürlich wandeln sie sich im Laufe der Zeit, von Kindergarten und Schulzeit, über die Jugend zu den Freundschaften von heute. Dabei gab es auch gerade während der Zeit des abhängigen Trinkens bei manchen auch Beziehungen, die heute nicht mehr gut für uns sind. Für eine stabile Abstinenz ist oft auch eine Freundschaftsbeziehung extrem wichtig. Alte Brücken müssen abgerissen werden damit Neue entstehen können.

In diesem Workshop wollen wir gerade unsere Freundschaften im Laufe der Jahre unter die Lupe nehmen. Wahre Freundschaften erkennen und diese pflegen sind keine leichten Aufgaben. Freunde unterstützen und begleiten uns auch durch unsere Suchterkrankung. Sie sind wie kleine „Therapeuten“, die uns immer wieder zur Seite stehen – in guten wie in schlechten Zeiten – und uns bei unserer Abstinenz unter die Arme greifen, wenn es mal wieder nicht so rund läuft wie es „eigentlich“ sollte.

- Wie wichtig sind Freunde für Suchtkranke?
- Wie erkenne ich echte Freundschaften?
- Wie kann ich mich von „falschen Freunden“ lösen?
- Wie viele Freunde braucht ein Mensch?
- Wie kann ich mich bei meinen Freunden bedanken?

Wichtige Info: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen

Allgemeine Informationen

Termin	03.-04.02.2024
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Samstag, 10.00 Uhr Beginn des Workshops
Ende	Sonntag, ca. 14.00 Uhr
Seminarleitung	Regina Krieger , Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 70,-€, Für alle anderen: 95,-€



KREUZBUND UND ABSTINENZ KENNENLERNEN

Gerade die frühe Phase der Abstinenz stellt sowohl für Betroffene als auch für Angehörige erhebliche Herausforderungen dar. Es gibt bei kaum einer anderen Krankheit so viele Vorbehalte, Schuldzuweisungen und Schamgefühle wie bei Sucht. Es gibt Rückschläge, Umwege und Sackgassen auf dem Weg zu einer zufriedenen, abstinenten Lebensweise. Auch ist für viele das Konzept und die Wirkungsweise der Selbsthilfe noch fremd.

Dieser Problematik wollen wir mit diesem neuen Seminarkonzept Rechnung tragen. Gemeinsam wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was ist Sucht, neue Erkenntnisse aus der Suchtforschung?
- Was ist ein Rückfall?
- Wie kann eine erfolgreiche Rückfallprävention aussehen?
- Welche Rolle kann die Selbsthilfegruppe bei der Rückfallvorbeugung und -bewältigung spielen?
- Wie kann die Gruppe Angehörigen helfen?
- ... und wie funktioniert eigentlich der Kreuzbund?

Dieses Seminar richtet sich in erster Linie an neue Kreuzbundmitglieder und Gruppenbesucher in den ersten 3 Jahren des Gruppenbesuchs. Die Teilnehmerzahl ist bei diesem Seminar auf 20 Personen beschränkt!

Allgemeine Informationen

Termin	16.-18.02.2024
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 , Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

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	15.-17.03.2024
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 , Amselweg 15, 63920 Großheubach, Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de Referenten: Heinz Fichter und Peter Dahm , DV Trier
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€



REIN IN DIE SUCHT - RAUS AUS DER SUCHT

Von der Abhängigkeit in die Unabhängigkeit.
Ohne Suchtmittel zufrieden leben lernen.

Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtentwicklung ist ein wichtiger Faktor für das Gelingen von Abstinenz. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Wegen von der Abhängigkeit in eine zufriedene nüchterne Lebensweise befassen und vor allem damit, welche Faktoren besonders hilfreich sind, wie z.B. ambulante und stationäre Behandlungen, die Bedeutung von Selbsthilfegruppen, gesunde Gestaltung von Alltag und Kommunikation.

Im intensiven Austausch in der Gruppe kann die heilsame Wirkung der Aussprache in der Gemeinschaft erlebt werden.

Allgemeine Informationen

Termin	05.-07.04.2024
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 , Schweinfurter Straße 115, 97464 Niederwern, Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de Referentin Frau Ruhland , Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

MÄNNER- TAG

Alle Männer sind recht herzlich zu unserem Ausflug eingeladen. Wir treffen uns am Feiertag Christi Himmelfahrt in Aschaffenburg. Die Stadt am Main ist immer einen Ausflug wert. Wir werden die wichtigsten und schönsten Sehenswürdigkeiten erkunden. Lasst Euch überraschen. Unser Sparziergang ca. 5 Kilometer mit Mittagessen ist natürlich auch mit auf unserem Plan. Der Bollerwagen mit Getränken ist ein muss, um anderen Vätern zu zeigen, dass es an diesem Tag auch ohne Alkohol möglich ist, Freude, Spaß und Gemeinsamkeit zu zeigen bzw. durchzuführen. Außerdem ist dieser Männertag eine gute Gelegenheit den Kreuzbund der Öffentlichkeit zu zeigen.

Treffpunkt: 10:00 Uhr auf dem Volksfestplatz Aschaffenburg (Parkmöglichkeiten vorhanden)

Was?: Rundwanderung mit Sehenswürdigkeiten der Stadt

Dauer: ca. 3 Stunden

Allgemeine Informationen

Termin 09.05.2024

Seminarort Aschaffenburg, Treffpunkt Volksfestplatz

Beginn Donnerstag, **10.00 Uhr**

Ende offen

Durchführung **Hans-Jürgen Diesner**, Friedenstraße 3, 63872 und Team

Eigenbeteiligung Tagespauschale für alle: 30,-€



TRAU DICH

Mit anderen Augen

Eine Suchterkrankung hat viele Gesichter. Betroffene sowie Angehörige befinden sich häufig in einem Tunnel und das Licht auf der anderen Seite scheint unerreichbar. Manche Weggefährten hadern Jahr für Jahr mit ihrem Schicksal auch noch nach jahrelanger Abstinenz. Schuld und Schamgefühle liegen wie Blei auf ihrer Seele. Jedoch, wenn wir unser Leben mit anderen Augen betrachten und unseren Blickwinkel verändern, werden wir so manches, das hinter bzw. vor uns liegt besser verstehen können.

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	31.05.-02.06.2024
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 , In der Heide 8, 97440 Werneck, Tel.: 09722-6388, kerstin.burkert@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

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 17.12.2023 - 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 95,- € für Kreuzbundmitglieder und 145,- € für alle anderen. Frauen Workshop: 70,-€ für Mitglieder und 95,- € für alle anderen. Männertag: Tagespauschale für alle: 30,-€
Rechnungen und Zahlungsfristen	Die Rechnungen werden ca. 4 Wochen vor Seminarbeginn versendet. Der vollständige Rechnungsbetrag ist innerhalb von 14 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
Seminarstornierung	Eine Stornierung ist möglich. Stornierungen sind ausschließlich per E-Mail an Wolfgang Hetz, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de zu richten. Bereits gezahlte Seminargebühren werden zurückerstattet, sofern ein Ersatzteilnehmer von der Warteliste 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: 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



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

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

aus aktuellem Anlass stellt die Vostandschaft nochmals 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 2024 erscheint und Sie wissen, zu welchem Seminar Sie sich anmelden möchten)

ICH BIN ES MIR WERT

Unterstützung für einen ausgeglichenen Lebensstil

Bei allen Herausforderungen des Alltags und allen Sorgen und Ängsten, die häufig Teil unseres Lebens sind, benötigen wir auch oft einen Anstoß, um uns selbst dabei nicht zu vergessen. Unsere Kräfte und Energien sind nicht unerschöpflich - gerade Menschen, die von Abhängigkeitserkrankungen (mit)betroffen sind, benötigen eine besondere Achtsamkeit, um die Balance in ihrem Leben zu wahren.

Hierfür muss man Rückfällen vorbeugen und sich vor "alten und ausgedienten" Verhaltens-

weisen, die manchmal mehr Probleme schaffen als lösen würden, schützen.

In diesem Seminar werden wir uns mit der Wahrnehmung, dem Ausdruck und unseren wichtigen Bedürfnissen nach Sicherheit und Kontrolle, nach zwischenmenschlicher Wertschätzung und nach Freude am Leben beschäftigen. Man muss sich selbst kennen und einschätzen lernen. Das gelingt, wenn man selbst auf sich und seine Geschichte achtet, aber insbesondere immer wieder durch die Rückmeldung von anderen. Hierzu werden Anregungen gegeben und gemeinsam können wir Ansätzen finden, mit denen wir auch für schwierige Lebensphasen besser gerüstet sind.

Bitte beachten: Aufgrund der hohen Nachfrage, wird das Seminar aus 2023 nochmal wiederholt. Teilnehmer, die das Seminar bereits 2023 besucht haben, können lediglich in die Warteliste mit aufgenommen werden.

Allgemeine Informationen

Termin	26.-28.07.2024
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 , Amselweg 15, 63920 Großheubach, Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de Prof. Dr. Wilma Funke , Referentin
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€



ABSTINENZ POSITIV ERLEBEN

Verschiedene Modelle zum Umgang mit Rückfällen werden uns als Einstieg in das Seminar dienen. Es geht darum, eine positive Sicht auf Abstinenz zu entwickeln und für sich persönlich eine zufriedenstellende Abstinenz zu definieren. Rückfälle sollen nicht als Scheinlösungen für subjektiv empfundene, unüberwindliche Selbstwert- und Krisensituationen betrachtet werden, sondern vielmehr als Widerstand gegen Veränderungen verstanden werden.

Im Zusammenhang mit einer Suchtmittelabhängigkeit entwickelt sich oft ein eigener Lebensstil, in dem das Suchtmittel eine zentrale Rolle spielt. Die Entscheidung für ein Leben in Abstinenz wird

zwangsläufig Veränderungen in unserem Lebensstil mit sich bringen. Doch wie kann ein solcher abstinenter Lebensstil konkret aussehen? Unsere Aufgabe ist es, Wege zu erarbeiten, wie wir uns auch nach langer Abstinenz immer wieder motivieren können, diese Lebensweise zu leben und so Rückfälle zu vermeiden.

Bitte beachtet, dass dieses Angebot ausschließlich für Betroffene gedacht ist, die bereits mindestens drei Jahre Abstinenz erreicht haben.

Allgemeine Informationen

Termin	30.08.-01.09.2024
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 , Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de Edith Bald-Priebsch , Kneippstraße 10, 63856 Bessenbach, Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

FRAUENSEMINAR FUßSPUREN

Für welchen Weg ich mich im Leben entscheide ist oftmals ein schwieriger Prozess. In unserer Gesellschaft haben wir als Frau gut gelernt, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und uns um alle Familienmitglieder gleichermaßen zu kümmern. Dabei vergessen wir manchmal unsere eigenen Wünsche und Anliegen, ja können diese vielleicht gar nicht mehr gut wahrnehmen. Auch wenn wir wüssten, was uns guttut, schieben wir oft anderes vor, anstatt dies auch umzusetzen. Abhängige Frauen nutzten dann als „Ausweg“ die Flucht zum Alkohol. Aber auch wenn der Partner abhängig war, so beeinflusste dies unsere Spuren im Leben ganz deutlich.

So wollen wir uns auf den Weg machen, einmal zurückzublicken, welche Spuren wir in unserem Leben hinterlassen haben, sowohl in schönen wie auch in schwierigen Zeiten. Mit kreativen Methoden und im gegenseitigen Austausch werden wir nachforschen, was jeder noch für Ziele und Wünsche hat, und wie er sie erreichen möchte.

Allgemeine Informationen

Termin	13.-15.09.2024
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 , Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€



NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND

Nimm dein Leben in die Hand – du bist der Kapitän.

Das bedeutet, Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen und sich nicht als das Opfer anderer oder der Umstände anzusehen. Denn was wir erleben, ist sehr oft eine Folge unseres Handelns oder Nichthandelns – und um eine positive selbstbestimmende Lebenshaltung einnehmen zu können, ist es wichtig zu akzeptieren, dass wir bei allem, was uns widerfährt, auch immer unseren Teil dazu beitragen.

In diesem Seminar wollen wir uns folgenden Themen nähern:

- Was will ich und was will ich nicht (mehr)?

- Klarheit über die eigenen Ziele gewinnen.
- Deine persönliche Version/Vision eines guten Lebens entdecken.
- Reflektion persönlicher Einstellungen und Glaubensmuster sowie deren Wirkung auf unserer "Realität".
- Fremdbestimmung oder Selbstbestimmung (z.B. "Nein" ist ein ganzer Satz).
- Der "Handwerkskoffer" für ein glückliches Leben.

Vielleicht finden wir das Handwerkszeug für ein glückliches Leben. Doch glücklich sein bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.

Allgemeine Informationen

Termin	15.-17.11.2024
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 , Amselweg 15, 63920 Großheubach, Tel.: 09371-6698658, hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de Wolfgang Hetz , Schweinfurter Straße 115, 97464 Niederwerrn, Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

STATIONEN DES LEBENS

Mit leichtem Gepäck läuf es sich leichter

Die Erkennung von ungelösten Problemen fordert uns und kostet viel Kraft. Wir tragen überflüssigen Ballast mit uns herum und würden ihn gerne loswerden. Der Alkohol hat unser Leben geprägt und auch nach Überwindung unserer Sucht machte der Alltag nicht Halt und wir werden weiterhin mit kritischen Situationen konfrontiert. Um unser Rückfallrisiko zu minimieren, möchten wir in diesem Seminar den Ballast betrachten, bearbeiten um uns dann von ihm entledigen zu können.

Allgemeine Informationen

Termin	06.-08.12.2024
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 , Schweinfurter Straße 115, 97464 Niederwerrn, Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de Edith Bald-Priebsch , Kneippstraße 10, 63856 Bessenbach, Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

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
Regionssprecher	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	hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de	marco.walther@kreuzbund-wuerzburg.de	reinhold.staeblein@kreuzbund-wuerzburg.de
Termin	23.03.2024	23.03.2024	23.03.2024
Ort	Martinushaus Treibgasse 26 63739 Aschaffenburg	Caritashaus Würzburg Franziskanergasse 3 97070 Würzburg	Suchtberatung/Caritas Bad Neustadt Kellereigasse 12-16 97616 Bad Neustadt

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.

Wir haben in diesem Jahr auf eure Anregung hin um ein weiteres Modul ergänzt. Es wird hier um andere Suchtformen (Spiel-, Drogensucht usw.) und den Umgang damit in der Gruppe gehen. Hierfür konnten wir Frau Rebecca Stammberger, M.Sc. Psych. | Psych. Psychotherapeutin (VT), Stellenleitung der Suchtberatung des Diakonisches Werk Coburg e.V. als Referentin gewinnen.

Die Module können, wie im letzten Jahr, einzeln gebucht werden, es besteht also keine Verpflichtung am kompletten Programm teilzunehmen. Wer das ganze Programm durchlaufen möchte, aber in diesem Jahr einzelne Termine nicht wahrnehmen kann, kann diese im nächsten Jahr nachholen. Eine Wiederholung des Programms ist für das Jahr 2025 fest eingeplant.

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
10.02.2024	Modul 2 Rhetorik Gewaltfreie Kommunikation und motivierende Gesprächsführung	Birgit Ruland Wolfgang Hetz
09.03.2024	Modul 4 Rechte und Pflichten des Gruppenleiters Aufgaben und Delegationsmöglichkeiten, Stellung des Gruppenleiters, Hausrecht	Gerald Krieger Jürgen Hartmann
18.05.2024	Modul 3 Öffentlichkeitsarbeit in der Gruppe und auf lokaler Ebene	Heinz Dengel Edgar Grein
13.07.2024	Modul 1 Leiten ohne Leiden Achtsamkeit	Regina Krieger Gerald Krieger
28.09.2024	Modul 5 Organisation und Finanzen in der Gruppe Kommunikation, Verwaltung, Buchhaltung	Kerstin Burkert Gerald Krieger
12.10.2024	Modul 6 Rückfall Grundlagen Sucht und Rückfall	Edith Bald-Priebsch Dieter Schwenkert
09.11.2024	Modul 7 Verschiedene Suchtformen und der Umgang damit in der Gruppe	Alfred Beck R. Stammberger Edith Bald-Priebsch Gerald Krieger

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.