KREUZBUND

SEMINAR-PROGRAMM 2023

SEMINARE 2023

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

die Weiterbildung unserer Mitglieder, Funktionsträger und Gruppenbesucher ist eine wesentliche Säule unserer Arbeit im Kreuzbund. Nicht alle Probleme können in den regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen ausreichend erörtert werden. Daher bieten wir mit unserem ergänzenden Seminarangebot ein weiteres wichtiges unterstützendes Element beim Erhalt einer zufriedenen Abstinenz an.

Gerade die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig der persönliche Austausch, aber auch fachlich fundierte Informationsquellen sind.

Dem haben wir zum einen versucht bewährte Inhalte, aber auch durch neue Themen Rechnung zu tragen. Diese sind zielgruppen- und persönlichkeitsorientiert ausgerichtet. Sie dienen damit sowohl der Förderung des Ehrenamtes, bieten Unterstützung bei der Ausübung von Funktionen, z. B beim Amt des Gruppenleiters oder Gesprächskreisleiters und stärken die Persönlichkeit.

Bei der Auswahl der Dozenten setzen wir zum einen weiterhin auf entsprechend weitergebildete und qualifizierte Referenten aus unseren eigenen Reihen. Hiermit bringen wir unsere Überzeugung zum Ausdruck, dass kaum jemand den Selbsthilfegedanken besser vermitteln kann als erfahrene „Kreuzbündler". Deren Erfahrung im Bereich der Suchtselbshilfe werden ergänzt durch den Einsatz hochqualifizierter externer Referenten, die uns die nötige fachliche Tiefe vermitteln.

Ich hoffe, ihr findet in unserem diesjährigen Seminarprogramm für euch persönlich geeignete und ansprechende Angebote, die euch bei der Erhaltung einer zufriedenen Abstinenz unterstützen.

Bedanken möchte ich mich bei allen Referenten, sowohl den internen als auch den externen, für ihre Bereitschaft diesen wichtigen Teil unserer Kreuzbundarbeit zu fördern und zu unterstützen. Weiterhin möchte ich mich bei der Deutschen Rentenversicherung und der Gemeinschaft der Krankenkassenverbände, sowie der Diözese-Bistum Würzburg für die finanzielle Unterstützung unserer Seminare und unseres Vereins bedanken.

Und nun wünsche ich euch viel Spaß beim Stöbern in unserem Seminarprogramm 2023!

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.

caritas

Freiheit beginnt wo Sucht endet

KREUZBUND 125 Jahre Kreuzbund

ÜBERSICHT 2023

Monat	Termin	Veranstaltung	Ort
Februar	17.-19.02.2023	Rückfall 1	Oberelsbach
März	04.03.2023 17.-19.03.2023 31.03.-02.04.2023	Praxisberatung Region 1 Kreuzbund Kompakt Seminar für Angehörige	Mömlingen Oberelsbach Oberelsbach
April	15.04.2023 22.-23.04.2023	Praxisberatung Region 3 Frauenworkshop	wird noch bekannt gegeben Oberelsbach
Mai	13.05.2023 18.05.2023	Delegiertenvers./ Wahl RS Männertag	Würzburg Zeil am Main
Juni	09.-11.06.2023	Trau Dich	Oberelsbach
Juli	28.-30.07.2023 08.07.2023	Ich bin es mir wert Praxisberatung Region 2	Schmerlenbach Würzburg
September	01.-03.09.2023 15.-17.09.2023	Zufrieden abstinent?! Frauenseminar	Schmerlenbach Oberelsbach
Oktober	noch nicht bekannt 01.10.2023	Diözesankonferenz Diözesantag	noch nicht bekannt Bad Neustadt an der Saale
November	03.-05.11.2023 24.-26.11.2023	Abstinenz positiv erleben Besinnung	Oberelsbach Schmerlenbach

Verpflegung während der Seminare:
Der Kreuzbund DV Würzburg ist bei unseren beiden Seminarhäusern Oberelsbach und Schmerlenbach als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchterkrankungen bestens bekannt. Beide Häuser sind entsprechend sensibilisiert. Mit beiden Häusern ist vereinbart, dass bei Kreuzbund Seminaren grundsätzlich alkoholfreie Speisen angeboten werden. Trotz aller Sorgfalt kann der DV Würzburg keine Garantie dafür abgeben, das 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 der Tagungshäuser nachgefragt werden.

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	steht noch nicht fest	Reinhold Stäblein
Anschrift	Amselweg 15 63920 Großheubach	-	Bahnhofstraße 11 97650 Fladungen
Telefon	09371-6698658	-	09778-1383
E-Mail	hans-wolfgang.reichel@ kreuzbund-wuerzburg.de	-	reinhold.staeblein@ kreuzbund-wuerzburg.de
Termin	04.03.2023	08.07.2023	15.04.2023
Ort	Mömlingen	Caritashaus Würzburg Franziskanergasse 3 97070 Würzburg	noch nicht bekannt

RÜCK-FALL 1

Veränderung- Neue Wege gehen

In unserer heutigen Gesellschaft ist Stress und Überforderung häufig ein potenzieller Auslöser für Suchterkrankungen. Solange der Süchtige seiner Erwerbstätigkeit nachgeht und diese zufriedenstellend erledigt, gibt es von Arbeitgebern und Familien keine größeren Schwierigkeiten. Jedoch, wenn der Suchtkranke nicht mehr in der Lage ist, seine ihm gestellten Aufgaben zu erledigen, wird er zum Problem.

Eine Suchterkrankung ist eine Familienangelegenheit. Alle Beteiligten müssen sich nach einer Therapie nun auf die neue Situation einstellen. Manchmal werden „alte Brücken" abgerissen damit „Neue" entstehen können. Es beginnt mit vielen Kleinigkeiten und es Bedarf vieler kleiner Schritte, um eine zufriedene, suchtfreie Lebensweise zu finden und das Leben aller wieder lebenswert zu gestalten. Jeder Rückfall zerstört Stück für Stück das Selbstvertrauen der Betroffenen, sowie das Vertrauen der Mitbetroffenen. Doch für den Suchtkranken kann dies auch eine zweite Chance sein aus den bisherigen „Irrwegen" zu lernen.

- **Dieses Seminar ist empfehlenswert für alle Gruppenteilnehmer, insbesondere für neue Gruppenbesucher in der ersten Abstinenzphase sowie für interessierte Angehörige**

Allgemeine Informationen

Termin	17.-19.02.2023
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**, Kneippstraße 10, 63856 Bessenbach, Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de **Bernhard Keßler**, Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

KREUZBUND KOMPAKT

Bescheid wissen, mitdenken, mitgestalten

Dieses Seminar stellt in übersichtlicher Form die Ziele, Arbeitsweise und Organisation der Verbandsarbeit dar. Es informiert über alles Wichtige im Kreuzbund und dient dazu, das Zugehörigkeitsgefühl der Weggefährten zu stärken. Der Kreuzbund als Selbsthilfeverband:

- Aufgaben und Entwicklung, Mitgliedschaft
- Die Gliederung und Organisation unseres Verbandes
- Selbsthilfe durch Gruppenarbeit
- Die Praxis der Gruppenarbeit in der Selbsthilfe
- Neue Gruppenmitglieder
- Gruppendynamik und Rollenverständnis in der Gruppe
- Regeln der Gruppenarbeit und gruppenspezifische Angebote
- Kommunikation als Stärkung der Persönlichkeit

Ziel des Seminars ist die Implantation neuer Ideen und die Motivation der Teilnehmer durch Vermittlung von Grundlagenwissen um die Gesundungsbedeutung, und damit auch die Begleitung der Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess und in das soziale Umfeld.

Dies wird sowohl durch Vorträge, Kleingruppenarbeit und Diskussion im Plenum zu den einzelnen Punkten erarbeitet.

Allgemeine Informationen

Termin	17.-19.03.2023
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,-€

SEMINAR FÜR ANGEHÖRIGE

Mitgefangen-Mitgehangen in der Sucht

Du bist mit deinen schlimmen Erfahrungen, deinem Schmerz und deiner Ohnmacht nicht allein, denn was eine Suchterkrankung aus dem betroffenen Menschen und ihren Angehörigen/ Mitbetroffenen macht, läuft häufig gleich ab.

In diesem Seminar wollen wir Folgendes erarbeiten:

- Suchtsystem, Co-Abhängigkeit und Suchterkrankungen verstehen lernen
- Eigene Wünsche und Ziele äußern/erkennen
- Weichen stellen zum Umdenken/Veränderung

Ziel des Seminars sollte sein:

- Verlassen der Opferrolle
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Manipulationen/Fremdbestimmung erkennen
- Selbstsicherheit stärken
- Richtungswechsel/Veränderung einleiten

Allgemeine Informationen

Termin	31.03.-02.04.2023
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	**Jutta-Katharina Metz,** Kartause 13, 97070 Würzburg, Tel.: 0931-35801515, jutta-katharina.metz@kreuzbund-wuerzburg.de **Referentin Frau Ruhland**, Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

FRAUEN WORKSHOP

Resilienz – In jeder Krise steckt eine Chance
Nur selten verläuft unser Leben ohne eine Krise. Diese kann uns völlig aus der Bahn werfen, oder wir können ohne größere Probleme damit umgehen. Wie wir solche Tiefpunkte überstehen, hängt von unserer Resilienz, der psychischen Widerstandskraft ab.

Resilienz meint all die Kräfte, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen, widrige Umstände und einschneidende Veränderungen so zu meistern, dass sie ohne langfristige Beeinträchtigungen damit fertig werden, auf lange Sicht sogar daran wachsen können.

Wir suchen nach den verschütteten Fähigkeiten, um sie wiederzubeleben und zu perfektionieren die Fähigkeiten, die vorhanden sind. Jeder von uns, ob Abhängige oder Angehörige, hat in der Sucht eine solche Krise schon erlebt.

Beim Workshop wollen wir über unsere Wege im Umgang mit Krisen sprechen und neue Lösungsansätze entdecken, um eine stabile Trockenheit zu erlangen bzw. zu unterstützen.

Allgemeine Informationen

Termin	22.-23.04.2023
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: 60,-€, Für alle anderen: 95,-€

MÄNNER-TAG

Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr wollen wir auch in diesem Jahr unseren Männertag in Form eines „alkoholfreien Vatertagsausflugs“ gestalten. Selbstverständlich sind auch "Nichtväter" herzlich willkommen - aber das ist ja auch bei den "normalen" Vatertagsausflügen so!

Wir treffen uns an Christi Himmelfahrt in Zeil am Main.

Zeil war in der frühen Neuzeit Richtplatz des Erzbistums Bamberg und war Schauplatz zahlreicher Hexenverbrennungen. Diesem Teil der Geschichte, aber auch dem Frauenbild im Wandel der Zeit wollen wir uns mit einer Stadtführung durch einen örtlichen Gästeführer und einem Besuch des sogenannten „Hexenturms“ annähern.

Ein kurzer Spaziergang durch die Weinberge (ca. 6 km) mit Einkehr rundet unseren Tag ab. Selbstverständlich darf auch der „Bollerwagen“ mit alkoholfreien Getränken nicht fehlen, um den anderen Vatertagsausflüglern zu zeigen, dass es für Spaß und Unterhaltung keinen Alkohol braucht!

Allgemeine Informationen

Termin	18.05.2023
Seminarort	97475 Zeil am Main, Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben
Beginn	Donnerstag, **10.00 Uhr**
Ende	Donnerstag, nach dem Abendessen (ca. 18.00 Uhr)
Seminarleitung	Durchführung: **Gerald Krieger**, Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de Organisation: **Regina Krieger,** Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Tagespauschale für alle: 25,-€

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: 17.12.2022** 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** angmeldet 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: 60,-€ für Mitglieder und 95,- € für alle anderen. Vatertag mal anders: Tagespauschale für alle: 25,-€
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.

TRAU DICH

In der Ruhe liegt die Kraft

In unserer heutigen Gesellschaft steht nicht der Mensch im Vordergrund, sondern die Leistung, die er vollbringt. Durch Stress, Überforderung, Fremdbestimmung wird unser Selbstbewusstsein geschwächt und wir werden anfälliger für psychische und physische Erkrankungen. (Insbesondere Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung, sowie dessen Umfeld.) Auszeiten-Ruhepausen sind extrem wichtig für Körper und Geist. Sie erhöhen unsere Resilienz (Widerstandskraft).

Wir wollen an diesem Wochenende durch verschiedene Übungen versuchen unsere innere Balance wiederzufinden. Kraft tanken, um gestärkt den Herausforderungen des Alltags entgegenzutreten.

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

Allgemeine Informationen

Termin	09.-11.06.2022
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,-€

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" Verhaltensweisen, die manchmal mehr Probleme schaffen als lösen würden, schützen.

In diesem Seminar werden wir uns mit der Wahrnehmung, dem Ausdruck und unseren wichtigen Bedürfnisse 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.

Allgemeine Informationen

Termin	28.-30.07.2023
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	**nur 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 **Prof. Dr. Wilma Funke,** Referentin
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

ZUFRIEDEN ABSTINENT !?

Angst-Die psychischen Folgen unserer Gesellschaft ein Fass ohne Boden?

Ein altbekanntes Sprichwort sagt: "Angst essen Seele auf". Seit der Pandemie hat sich unser Leben grundlegend geändert. Negative Nachrichten in den Medien prägen unser Leben. Die Menschheit wird in Angst und Schrecken versetzt. Krankheit, Krieg, Inflation sind nur einige Schlagworte unsere heutigen Gesellschaft. Wie sollen suchtkranke Menschen in dieser schwierigen Zeit abstinent werden bzw. bleiben?

Auf unserem Seminar wollen wir unsere Zukunftsängste genauer unter die Lupe nehmen und versuchen für uns einen geeigneten Weg aus dieser Abwärtsspirale zu finden.

Allgemeine Informationen

Termin	01.-03.09.2023
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	**nur 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 **Wolfgang Hetz,** Schweinfurter Straße 115, 97464 Niederwerrn, Tel.: 09721-6428189, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

FRAUEN SEMINAR

Nimm dein Leben in die Hand, denn es ist schließlich dein Leben

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

Jahrelang, während der Trinkzeit hat der Alkohol unser Leben bestimmt, egal ob als Abhängige oder als Angehörige. Zufrieden trocken sein, bedeutet aber auch, Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen. Man sollte sich nicht als Opfer anderer oder schlechter Umstände sehen. Denn was wir erleben, ist sehr oft eine Folge unseres Handelns oder Nichthandelns.

Um eine positive selbstbestimmende Lebenshaltung einnehmen zu können, ist es wichtig, dass wir bei allem, was uns widerfährt auch immer unseren Teil dazu beitragen. Nur mit unserem eigenen Handeln können wir dauerhaft trocken bleiben.

Wir wollen einen „Handwerkskoffer" für ein glückliches, abstinentes Leben packen. Doch glücklich sein bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern die Fähigkeit mit diesen umzugehen.

Allgemeine Informationen

Termin	15.-17.09.2023
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	**Regina Krieger,** Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, regina.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de (ab Mai 2022) **und Team**
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

WORKSHOP ABSTINENZ POSITIV ERLEBEN

Was motiviert mich auch nach (langen) Jahren der Abstinenz, trocken zu bleiben?

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam erarbeiten, welche Bedeutung der Rückfall, bzw. die Rückfallprophylaxe nach Jahren der Abstinenz noch für uns hat.

Das Rückfallmodell nach Marlatt & Gordon ist Grundlage zum Einstieg ins Seminar. Auch die Grundlagen der Sucht sollen anhand einiger wissenschaftlichen Modelle (Diathese-Stress Modell, systemisches Modell) dargestellt werden.

Mit verschiedenen Methoden der Gruppenarbeit und im Plenum wollen wir uns folgenden Themen nähern:

- Welche Bedeutung hatte das Suchtmittel für mich in der Vergangenheit?
- Abstinenz positiv wahrnehmen
- Wie kann ein abstinenter Lebensstil aussehen?
- Umgang mit Krisen
- Umgang mit Vor- und Rückfällen?

Die Teilnehmer sollen hierdurch in die Lage versetzt werden, durch entsprechende Achtsamkeit, Rückfallgefahren frühzeitig erkennen zu können, um sie zu vermeiden.

! Dieses Angebot ist ausschließlich für Betroffene, die mindestens drei Jahre Abstinenz erreicht haben.

Allgemeine Informationen

Termin	03.-05.11.2023
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,-€

BESINNUNGS-SEMINAR

Gescheitert? Kann sein! Aber das Leben kann dennoch gut weitergehen!

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen."
(Antoine de St. Exupéry).

Immer mehr Menschen scheitern in ihrem Lebenskonzept. Der Prozess, den all die scheiternden Menschen durchmachen, ähnelt sich in vielem. Da gibt es z.B. das Scheitern in der Ehe, im Beruf, auf dem geistlichen Weg. Oder durch Sucht, Krankheiten und andere Ereignisse, durch die Lebensentwürfe zerbrechen können. Statt Glück und Erfolg bedeutet Scheitern erst einmal Unglück und Erfolglosigkeit. Erst wenn das Scheitern angenommen wird, kann das Leben auf neue und vielleicht authentischere Weise gelingen.

Das Besinnungswochenende lädt ein, sich mit diesem interessanten Thema - auch auf dem eigenen Lebenshintergrund als Suchtkranker - zu befassen.

Allgemeine Informationen

Termin	24.-26.11.2023
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	**nur Einzelzimmer buchbar**, Vollpension 3-Mahlzeiten
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	**Edith Bald-Priebsch**, Kneippstraße 10, 63856 Bessenbach, Tel.: 06095-9987604, edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de Referent: **Pater Bernd Wagner** von Sankt Alfons, Würzburg
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

„Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserem Handeln.“

(WILLIAM SHAKESPEARE)

Das Ei des Kolumbus

Als Christoph Kolumbus nach der legendären Entdeckung von Amerika wieder nach Spanien heimkehrte, wurde er gebührend empfangen und gefeiert. Bei einem Festessen, das ihm zu Ehren gehalten wurde, melden sich jedoch auch seine Neider zu Wort: Es sei garnicht schwierig gewesen, die >>Neue Welt<< zu entdecken. Das Weltmeer sei schließlich offen gestanden und für jeden von ihnen wäre dieses Unternehmen ein Leichtes gewesen!

Kolumbus war tief in seiner Seefahrerehre gekränkt und wollte diese Worte nicht auf sich beruhen lassen. Er nahm ein gekochtes Ei, das auf dem Tisch lag, und forderte die Anwesenden auf, es so auf die Spitze zu stellen, dass es nicht umfallen könne.

Trotz großen Eifers scheiterten die ersten Versuche der Festgäste und man sah ratlose Gesichter auf allen Seiten. Neugierig geworden kamen immer mehr Männer an den Tisch, um ebenfalls einen Versuch zu wagen. Bald war jeder im Saal davon überzeugt, dass es sich hierbei um eine unausführbare Aufgabe handele. Der Seefahrer wurde also aufgefordert, es selbst zu versuchen.

Lächelnd setzte Kolumbus das Ei mit einem leichten Schlag auf den Tisch, sodass es auf der eingedrückten Spitze stehenblieb. Die Anwesenden waren empört und protestierten, dass sie das ebenfalls gekonnt hätten! >> Meine Herren, wenn man weiß, wie es geht, ist alles ganz einfach. Der Unterschied ist, dass Sie es hätten tun können, ich hingegen habe es getan!<<

Zitat aus "Zauberhafte Momente - Geschichten, die das Leben schreibt" - Gisela Rieger, menani-Verlag, 4. Auflage, ISBN Nr. 978-3-941633-55-1, Seite 14

Was soll uns diese Geschichte hinsichtlich der Seminare und der Suchterkrankung sagen?

Worte wie „eigentlich“, „sollte“, “hätte“, „könnte“, „würde“ bringen uns auf unserem weiteren Lebensweg nicht weiter. Wichtig ist das „TUN“. Um weiterzukommen und eine positive Wirkung zu erzielen darf man nicht stehenbleiben. Um ein Ziel zu erreichen muss man handeln. Mut zur Veränderung und neue Wege gehen das ist unser Motto. Denn nur so kann jeder von uns sein Leben wieder in den Griff bekommen, neue Ziele erreichen und sein Leben meistern.

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

© Tagungszentrum Schmerlenbach Foto, D. Holst