

# Seminarhinweise 2015

## Angehörigengruppe

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat ab 19:30 Uhr  
Wo: Antoniushaus in Vechta  
Referentin: Karin Evers  
Teilnehmerzahl: unbegrenzt

### **Inhalt:**

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Angehörige von Suchtkranken zum gemeinsamen Austausch über ihre Rolle als Co-Abhängige. Sie sollen lernen, Wege aus ihrer Co-Abhängigkeit zu finden und zu einem eigenständigen Leben, ohne Angst um den betroffenen Partner und ohne Schuldgefühle diesem gegenüber, zu gelangen. Dieser Gesprächskreis ist ein zusätzliches Angebot zu den gemischten Gruppen, denn der Austausch mit dem Partner in der Gruppe bleibt eine wichtige Voraussetzung, um mit der Familienkrankheit Alkoholismus leben zu lernen. Anmeldungen und Informationen bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Treffen der betroffenen Frauen

Wann: jeden 2. Montag im Monat 19:30 Uhr  
Wo: Antoniushaus in Vechta  
Referentin: Bettina Albrecht  
Teilnehmerzahl: unbegrenzt, abgeschlossene Therapie wünschenswert

### **Inhalt**

Seit November 1982 gibt es den Gesprächskreis für betroffene Frauen, der sich regelmäßig einmal im Monat unter fachlicher Anleitung von Bettina Albrecht, Dipl. Sozialpädagogin trifft. Die Treffen finden seit 2011 im Antoniushaus in Vechta statt und sollen für betroffene Frauen ein Zusatzangebot zur wöchentlichen Kreuzbundgruppe verstanden werden. Die Gruppe ist offen für neue Frauen, möglichst mit Therapieerfahrungen. Wünschenswert ist eine abgeschlossene Therapie oder die aktuelle Teilnahme an einer Therapie. Anmeldungen: Monika Gerhards 04442-6313 oder [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

## **Seminar**

### **„Wer sein Ziel kennt – findet den Weg.....!“**

Wann: 27.02. – 01.03.2015  
Wo: Antoniushaus in Vechta, Klingenhagen 6, 49377 Vechta  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Teilnehmerzahl: 15 Personen

### **Inhalt:**

Ein zentrales Thema in unserem Leben ist die Frage nach den persönlichen Zielen. Jeder von uns kennt das großartige Gefühl, wenn man für eine Sache wirklich „brennt“, einfach total motiviert ist, etwas Bestimmtes zu erreichen. Um eine dauerhafte Motivation aufzubringen, ist es sehr förderlich, wenn man ein klares, alle Kräfte mobilisierendes Ziel vor Augen hat. Denn ohne Ziel ist all unser Handeln letztlich ohne Orientierung. Ziele und Wünsche sind in unserem Leben also gegenwärtig. Und jeder kennt das aus seiner eigenen Alltagserfahrung. Man steckt sich Ziele und lebt danach. Hoch motiviert startet man mit der Verhaltensänderung, z. B. mit der Abstinenz. Doch oft ist die Sache bereits nach kurzer Zeit gelaufen und die Motivation dahin. Die guten Vorsätze z.B. für das neue Jahr sind wieder ad acta gelegt und die Person fällt in ihr altes, eigentlich doch unerwünschtes Suchtverhalten zurück. Wie war das während der nassen Phase mit dem Ziel der Abstinenz? Welche Ziele hattet ihr als Partner? Wie habt Ihr Euer Ziel verfolgt und wie sind Eure Ziele heute?

Wann habt Ihr Euch zuletzt intensiv mit Euren Zielen und deren Verwirklichung auseinander gesetzt?

Anmeldungen bis: 10.02.2015

Monika Gerhards [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Seminarhinweise 2015

### Frauensonntag

#### „Niemand ist alleine!“

Wann: 08.03.2015  
Wo: Ludgerus Werk Lohne, Mühlenstr. 2, 49393 Lohne  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 10 €, Nicht-Mitglieder 20 €  
Teilnehmerzahl: offen

#### Inhalt:

Alleinsein und Einsamkeit zu unterscheiden ist äußerst wichtig. Einsamkeit ist nicht an die An- oder Abwesenheit von Menschen gebunden. Wer einsam ist, dem fehlen nicht die Menschen, sondern das Gefühl, von ihnen beachtet zu werden, anerkannt und gebraucht. Einsamkeit schleicht sich von Zeit zu Zeit in jedes Leben ein. Entscheidend dafür, ob Alleinsein als Einsamkeit empfunden wird, ist vor allem eins: wurde die Situation freiwillig gesucht oder ist sie von außen auferlegt. Entscheidet man sich aus freien Stücken dafür, wird Alleinsein als befriedigend und wohltuend empfunden.

Wir alle leben in einem sozialen Netzwerk. Ohne soziale Kontakte kann niemand existieren. Gerade in suchtbelasteten Familien kann das Gefühl des Alleinseins und der Einsamkeit aufkommen. Der Betroffene und die Familie sind mit der Krankheit überfordert und ziehen sich aus Scham zurück bzw. sie werden gemieden. Gerade in suchtbelasteten Familien ist diese soziale Isolation eine große Belastung. Wichtig ist es, Anschluss an Menschen mit dem gleichen Schicksal zu finden, damit Mann/Frau sich austauschen kann und gemeinsam einen Weg aus der Sucht und Isolation in die Abstinenz zu finden.

Wir gehen im Kreuzbund den Weg gemeinsam, niemand wird allein gelassen.

Im Seminar steht die Frage im Mittelpunkt: Wie sieht meine Rolle im sozialen Netzwerk aus?

Anmeldungen bis: 20.02.2015

Birgit Schulte 04442 – 937103

oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

### Angehörigenseminar

#### „Vorwärts gehen – Mut zu neuem Leben!“

Wann: 21.03.2015  
Wo: Antoniushaus in Vechta, Klingenhagen 6, 49377 Vechta  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 10 €, Nichtmitglieder 20 €  
Teilnehmerzahl: 15 Personen

#### Inhalt:

Angehörige sind immer Mit - Betroffen, wenn ein ihnen nahestehender Mensch sucht- krank ist. Sie sind wichtige Menschen für den Betroffenen während der Erkrankung und auf dem weiteren Lebensweg. Angehöriger zu sein, bedeutet nicht selten in einem Spannungsfeld von Selbst- und Fremdbestimmung zu leben und dabei die innere Orientierung und Klarheit im Handeln zu verlieren. Oft stellen die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurück und unterstützen den betroffenen Mitmenschen bis zur Selbstaufgabe.

An diesem Wochenende werden die Bedürfnisse der Angehörigen im Mittelpunkt stehen. Aus einer gesunden Distanz zum Alltag, fällt es leichter „hin zu spüren“, um sich seiner selbst bewusst zu werden. Im Gespräch mit Mitbetroffenen wird es darum gehen, die Herausforderung: Leben, statt gelebt zu werden, zu meistern.

Das Angehörigenseminar will anregen, alte Prägungen liebevoll zu erkennen und - wo sinnvoll - Mut machen, neue Wege für ein ausgewogenes und gesundes Miteinander zu beschreiten.

Anmeldungen bis: 07.03.2015

Monika Gerhards [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder Karin Evers Tel.:04447 – 96990

# Seminarhinweise 2015

## Mitgliederversammlung Landesverband Oldenburg

Wann: 09.05.2015  
Wo: Katholische Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstr. 13, 49661 Cloppenburg  
Referentin: Bettina Albrecht / Frank Altemöller  
Teilnehmerzahl: alle Mitglieder des Kreuzbund Landesverband Oldenburg e.V.

### Inhalt:

Alle Mitglieder des Kreuzbund Landesverband Oldenburg e.V. sind zu dieser Veranstaltung eingeladen, um sich gegenseitig kennen zu lernen. Ferner geht es neben Informationen und Austausch über den Landesverband um das Thema: „Wie sehen wir unseren Kreuzbund in der Zukunft?“ „Was darf und was muss sich verändern?“ „Was wollen und was können wir dazu beitragen?“ „Was wollen wir behalten?“

Als Referenten werden Bettina Albrecht und Frank Altemöller durch den Tag führen und dieses spannende Thema mit uns be- und erarbeiten.

Anmeldungen bis: 20.04.2015  
Monika Gerhards [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Seminar für alle

### „Abenteuer Achtsamkeit“

Wann: 24.07. – 26.07.2015  
Wo: Katholische Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstr. 13, 49661 Cloppenburg  
Referentin: Dr. Barbara Kappenberg  
Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Teilnehmerzahl: 15 Personen

### Inhalt:

Achtsam leben? Wofür soll das gut sein und wie soll das gehen?

Achtsamkeit – ein viel benutztes Wort – gesprochen und geschrieben. In der Suchttherapie wird immer wieder von „Achtsam sein“ „Achtsam mit sich umgehen“ „Auf Gefühle und Bedürfnisse und Körpersignale achten“ gesprochen. Bei Seminaren und Veranstaltungen des Kreuzbundes für Suchtkranke und deren Angehörige heißt es immer wieder „Achte auf Dich“ und „Sorge für Dich“. Die Veranstaltung soll eine Anregung sein, damit wir auf das Wesentliche achten. Auf das, was wirklich wichtig ist, um frei atmen zu können, um zu uns selbst zu finden, Dinge aushalten zu lernen und abstinenter zu werden/bleiben. Der gemeinsame Austausch möge uns helfen, Wahrnehmungen und Gedanken nachzugehen und zu reflektieren, um die Frage: „Was bedeutet Achtsamkeit für mich?“ beantworten zu können und sie in unserem Alltag umzusetzen.

Anmeldungen bis: 10.07.2015  
Monika Gerhards [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Seminar für alle

### „Rückfall – kein Tabuthema.“

Wann: 04.09. – 06.09.2015  
Wo: Antoniushaus in Vechta, Klingshagen 6, 49377 Vechta  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Teilnehmerzahl: 15 Personen

### Inhalt:

Oft sind Suchtkranke nach einem Rückfall nicht in der Lage, Hilfe zu holen oder anzunehmen, da ihre eigene Scham und Resignation sie zurückhält. Familie und Weggefährten stehen dem Thema „Rückfall“ häufig ohnmächtig gegenüber und hin und wieder werten sie den Vorfall auch negativ oder destruktiv. Das wiederum hemmt Betroffene weiter zu gehen.

Dieses Seminar soll Betroffene und Angehörige ermutigen, über den Rückfall in die Sucht zu reden – ein Rückfall ist kein Weltuntergang – aber er muss offen in Familie und Gruppe besprochen werden. Im Gespräch liegt die Chance, in der Zukunft Rückfälle zu verringern, zu vermeiden oder die Phase der Abstinenz zu verlängern.

Anmeldungen bis: 20.08.2015  
Monika Gerhards [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Frauenwochenende

### „Perfekt sein – wozu?“

Wann: 02.10. – 04.10.2015  
Wo: Antoniushaus in Vechta, Klingenhagen 6, 49377 Vechta  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Teilnehmerzahl: 15 Personen

#### Inhalt:

Die Stimme des persönlichen inneren Antreibers – gerade von Suchtkranken – schreit oft: „Sei perfekt!“ Gerade Frau möchte immer perfekt sein. Für viele Frauen war gerade diese hohe Erwartung an sich selber der Wegbereiter in die Abhängigkeit. Den Erwartungen nicht gerecht werden, dieser ständige Druck konnte nur noch unter dem Einfluss von Alkohol vermeintlich ertragen(?) werden. Unter dieser trügerischen Einstellung werden oder wurden viele Frauen und Männer abhängig oder depressiv, oder sie zeigen zumindest viele Krankheitssymptome und wissen nicht, vorher sie kommen. Der Körper reagiert – wir gehen geduckt. Unsere Gedanken drehen sich um das Eine: „Besser zu werden.“

„Nicht-Perfekt“ sein, bedeutet für viele, Verlust des Selbstbewusstseins. Es entstehen Minderwertigkeitskomplexe und Selbstzweifel. An diesem Wochenende wollen wir die Frage klären: „Warum ist es gut und gesund, nicht perfekt sein zu wollen, dafür aber abstinenter und nicht abhängig?“

Anmeldungen bis: 15.09.2015  
Monika Gerhards 04442 – 6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Männerfrühstück

Wann: 30.05.2015 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben  
Wo: St. Petrus Lastrup Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Referentin: Monika Gerhards **Kosten** werden noch bekannt gegeben  
Inhalt: „Gemeinsam Gesundheit erhalten“

Dieser Tag soll ein Angebot an alle betroffenen Männer, Angehörige und Freunde des Kreuzbundes sein. Ein Tag rund um das Thema „Gesundheit erhalten, fordern und fördern“.

Gerade bei Suchtkranken und deren Angehörigen ist immer wieder auffällig; dass eine gesunde Ernährung während der akuten Sucht - Phase in den Hintergrund gerückt ist. Vielfach sind unmittelbare Schäden an Leib und Seele erkennbar, aber auch mittelbare und langfristige Schäden sind vorhersagbar.

An diesem Tag soll es darum gehen, den Teilnehmern die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu vermitteln. Gesunde Ernährung kann schmackhaft und abwechslungsreich sein und ein Stück des normalen Lebens sein. Zur gesunden Lebensform gehören außerdem Bewegung und Ruhephasen. Auch darauf soll an diesem Tag hingewiesen werden und in praktischen Aktionen wie z.B. einem Spaziergang und gemeinsamen Erleben erprobt werden.

Anmeldungen bis: 14.05.2015  
Bei Jürgen Landwehr Tel.: 04472 – 688842 oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Seminar

### „Krankenhausbesuchsdienst“

Wann: 12. – 14.06.2015  
Wo: Antoniushaus in Vechta, Klingenhagen 6, 49377 Vechta  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Teilnehmerzahl: 15 Personen

#### Inhalt:

Zu Aufgaben des Kreuzbunds und seiner WeggefährtenInnen gehört die Vorstellung der Suchtselbsthilfe in Gruppen, Krankenhäusern, Entgiftungs – und Entwöhnungseinrichtungen sowie in ambulanten Therapiegruppen der Fachambulanzen und Beratungsstellen im Landkreis Vechta und Cloppenburg. Die Berichte eigener Erfahrung von Betroffenen und Angehörigen erreichen PatientenInnen oft eher, als die der Therapeuten, Ärzte und Krankenschwestern. Auch hier gilt das *Selbsthilfe Prinzip*. „Gleiche Erfahrungen“ verbinden und lassen das Gefühl der Gemeinsamkeit aufkommen.

Diese Vorstellungsbesuche in den diversen Einrichtungen sind notwendig, um Aufklärung für die Betroffenen zu leisten und einen Weg aus der Sucht aufzuzeigen. Die verantwortungsbewusste Durchführung dieser Aufgabe setzt ein Konzept von Planung und Durchführung voraus.

In der Bearbeitung von Suchtproblemen, Therapien und Angeboten der Selbsthilfe hat sich viel verändert. Daher stellen sich heute die Fragen:

Wie gehe ich an diese Aufgabe heran? Wie knüpfe ich Kontakte? Wie entfache ich die Neugier, Selbsthilfe zu nutzen? Was erzähle ich und was verschweige ich?

Gemeinsam mit Bettina Albrecht geht es an die Beantwortungen der Fragen, die Überprüfung der bisherigen Vorgehensweisen und gegebenenfalls um die Entwicklung neuer Handlungskonzepte für „neue“ und „alte“ Besuchsdienste.

Anmeldungen bis: 29.05.2015

Monika Gerhards 04442 – 6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de) oder Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## **Frauenfrühstück**

**Wann:** 27.06.2015

Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

**Wo:** Gruppe St. Catharina Dinklage

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

**Referentin:** Karin Evers

**Kosten:** werden noch bekannt gegeben

**Inhalt:** „ **Gemeinsam Gesundheit erhalten.**“

Dieser Tag soll ein Angebot für alle betroffenen Frauen, Angehörige und Freundinnen des Kreuzbundes sein. Ein Tag rund um das Thema „Gesundheit erhalten, fördern und fordern“.

Gerade bei Suchtkranken und deren Angehörigen ist immer wieder auffällig; dass eine gesunde Ernährung während der akuten Sucht - Phase in den Hintergrund gerückt ist. Vielfach sind unmittelbare Schäden an Leib und Seele erkennbar, aber auch mittelbare und langfristige Schäden sind vorhersagbar.

An diesem Tag soll es darum gehen, den Teilnehmern die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu vermitteln.

Gesunde Ernährung kann schmackhaft und abwechslungsreich sein und ein Stück des normalen Lebens sein.

Zur gesunden Lebensform gehören außerdem Bewegung und Ruhephasen. Auch darauf soll an diesem Tag hingewiesen werden und in praktischen Aktionen wie z.B. einem Spaziergang und gemeinsamen Erleben

Anmeldungen bis: 12.06.2015

Bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990