

## Besondere Seminarhinweise 2016

### Angehörigengruppe

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr  
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhausen 6, Tel: 04441 – 999190  
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 wöchentlichen Kreuzbundgruppen, 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 um 19:30 Uhr  
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhausen 6, Tel: 04441 – 999190  
Referentin: Bettina Albrecht  
Teilnehmerzahl: unbegrenzt, abgeschlossene Therapie wünschenswert

#### **Inhalt**

Die Suchtmittelabhängigkeit von Frauen unterscheidet sich von einer Abhängigkeit der Männer, in ihrer Art, dem Suchtverlauf und den Ursachen. Daher ist gerade hier eine geschlechterspezifische Beratung und Behandlung unentbehrlich. Auch heute kann man davon ausgehen, dass in unserer Gesellschaft die Zuschreibung eines Geschlechts an bestimmte Erwartungen und Vorstellungen gekoppelt ist. Frauen haben gelernt sich anzupassen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, für andere da zu sein und nicht aufzufallen. Frauen leben in ihrer Sucht häufig „leiser, unauffälliger“. Meistens konsumieren sie im Verborgenen, zu Hause, heimlich.

Frauen müssen ermutigt werden, sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen. Wichtig ist daher die Förderung der persönlichen Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Nur durch einen Zuwachs an Autonomie sind Schritte in ein zufriedenes, langfristig suchtmittelfreies Leben realisierbar.

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 sollen für betroffene Frauen ein Zusatzangebot zur wöchentlichen Kreuzbundgruppe sein.. 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)

---

### Wochenendseminar 22. – 24.01.2016

#### **„Rückfälle fallen nicht vom Himmel“**

Rückfall, d.h. erneuter Konsum nach einer Phase der Abstinenz. Die eigene Gefährdung, rückfällig zu werden wird oft unterschätzt. Daher sollte man sich damit auseinandersetzen. Verschiedene Situationen bzw. Gefühlslagen können mit einem erhöhten Rückfallrisiko einhergehen. Rückfälle fallen nicht vom Himmel, sondern deuten sich meist lange vor dem ersten Schluck an. Die Aufnahme alter Gewohnheiten – lange vor dem Rückfall – können z.B. als Warnung gesehen werden.

Sensibilisierung für die individuell relevanten Risikosituationen, Enttabuisierung von Gesprächen in der Gruppe oder der Familie über einen drohenden Rückfall und ein Notfallplan können Maßnahmen zur Prophylaxe sein. Erst wenn ich weiß, welche Gefühle und Ängste einen Rückfall auslösen können, kann ich Wege finden, um den Rückfall zu vermeiden.

In diesem Seminar sollen zunächst das schrittweise oder schleichende Zustandekommen eines Rückfalls erarbeitet werden, um dann nach Möglichkeiten zur gezielten Verringerung des Rückfallrisikos zu suchen. Der Weg zur dauerhaften Abstinenz muss regelmäßig reflektiert werden, damit er stabil und dauerhaft erfolgreich sein kann.

Wann: 19. – 21.02.2016  
Beginn: Freitag 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag 13:00 Uhr  
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhausen 6, Tel: 04441 – 999190

## Besondere Seminarhinweise 2016

Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €  
Wird zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt  
Teilnehmerzahl: 15 Personen  
Anmeldungen bis: 11.01.2016  
bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990 oder Monika Gerhards 04442-6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Betstunde in Lastrup**

Als Mitglieder des Kreuzbundes stellen wir uns unter das Kreuz Jesus Christus und versammeln uns zum gemeinsamen Kreuzweggebet. Den einzelnen Situationen entsprechend formulieren wir unsere Bitten für Menschen, die in unterschiedlichster Weise unter Suchterkrankungen als Betroffene oder Angehörige leiden. Im Anschluss trifft man sich bei einem kleinen Imbiss. Auch so werden das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit im Kreuzbund gefördert.

Wann: 06.03.2016  
Beginn: 17:00 Uhr  
Ende: offen  
Wo: St. Michaelshaus, Wallstr. 4, 49688 Lastrup  
Anmeldungen bis: 19.02.2016  
Bei Jürgen Landwehr 04472 – 688842

---

### **Tagesseminar / Frauensonntag 13.03.2016**

#### **„Macht und Ohnmacht“**

In der Entwicklungspsychologie spielen Macht und Ohnmacht eine zentrale Rolle. Der Mensch möchte im Laufe seiner Entwicklung eine Ebene erreichen, in der er keine Ohnmachtsgefühle anderen gegenüber hat. Er möchte „seiner selbst mächtig werden.“ Ohnmacht macht schwach, in ihr ist nichts machbar, sie lähmt. Gerade suchtkranke Menschen kennen diese Macht und Ohnmacht Situationen. Sie fühlen oder fühlten sich hilflos, machtlos, ohnmächtig in ihrer Sucht. Sie konsumierten oft wohlwissend, dass sie ihre körperliche und seelische Gesundheit ruinierten. In der Phase der Abhängigkeit übten sie oft

Macht in der Familie oder der Beziehung aus, standen ohnmächtig der Sucht gegenüber, bis sie einen Weg fanden, die Macht über sich selber wieder zu gewinnen und nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Auch die Angehörigen hatten keine Macht mehr, sie standen der Sucht des Partners hilflos gegenüber.

Wann bin ich mächtig? Brauche ich diese Macht? Wann fühle ich mich ohnmächtig und was löst dieses Gefühl bei mir aus? In diesem Tagesseminar wollen wir uns Situationen bewusst machen, heute oder in der Vergangenheit, die uns mächtig oder ohnmächtig machten oder machen.

Wie gehe ich mit diesen Gefühlen um, ohne mich und andere zu verletzen?

Wann: 13.03.2016  
Beginn: 9:00 Uhr  
Ende: 16:00 Uhr  
Wo: Ludgerus-Werl Lohne, Mühlenstr. 2, 49393 Lohne  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 10,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €  
Wird zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt  
Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Anmeldungen bis: 29.02.2016

## Besondere Seminarhinweise 2016

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

---

### **Wochenendseminar für Angehörige 04.03. – 06.03.2016**

#### **„Grenzerfahrungen – das Scheitern der Alltagsnormalität“**

Der menschliche Lebensweg ist geprägt von wechselndem Auf und Ab, von Erfolgen und Misserfolgen. In Grenzerfahrungen wird die Kluft zwischen dem menschlichen Streben und den menschlichen Grenzen deutlich. Grenzerfahrungen kommen in jedem Leben vor und machen neue Anpassungsleistungen erforderlich. Der Suchtkranke gerät hier schnell an seine Grenzen, scheitert und wird rückfällig.

Zu scheitern heißt, an eine Grenze zu kommen, an der man persönlich nicht weiter kommen kann, jedenfalls nicht so wie bisher. Das gesamte Leben ändert sich, das Selbstbild, eigene Ansprüche, Perspektiven und auch Vorstellungen. Gerade dann ist es notwendig, dies nicht alleine durchstehen zu müssen. Manchmal braucht es eben Unterstützung und Zeit, um auf den richtigen Pfad zurückzufinden. Menschen in der Suchtselbsthilfe haben Höhen und Tiefen erlebt. Es wird thematisiert, wie jeder für seine Person mit Rückschlägen und schwierigen Situationen am besten umgehen kann. Scheitern ist immer mit Verlustängsten, von Selbstwert, von Beziehungen, Ansehen und materiellen Dingen verbunden. Gerade suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen haben in der Abhängigkeit und ihrer Hilflosigkeit Grenzerfahrungen gemacht. Aber vielleicht hat diese Konfrontation sie stark und resistent für neue Situationen gemacht.

In diesem Seminar geht es um die Frage, welchen Gewinn man aus einer Grenzerfahrung, der Auseinandersetzung und vielleicht dem Scheitern persönlich ziehen kann.

Wann: 04. – 06.03.2016

Beginn: Freitag 18:00 Uhr

Ende: Sonntag 13:00 Uhr

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6, Tel: 04441 – 999190

Referentin: Bettina Albrecht

Kosten: Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €

Wird zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldungen bis: 20.02.2016

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

---

### **Wochenendseminar 20. -22.05.2016**

#### **„Kraftquellen erkennen und nutzen“**

Energie auftanken im Alltag und Beruf – mit welchen persönlichen Kraftquellen gelingt mir das? Welche Kraftquellen können mir auf den Weg zur Abstinenz oder in der Abstinenz hilfreich sein? Menschen, deren

gewohntes Leben sich plötzlich wendet, Risse bekommt oder droht auseinanderzubrechen, abzustürzen stehen vor der existenziellen Frage: Was gibt mir Kraft, diese Krise, diese Rückfallgefahr zu durchstehen. Gerade Alkoholranke und deren Angehörige müssen ihre Kraftquellen kennen, um diese gezielt und erfolgreich in einer Krisensituation zu aktivieren.

Menschen in der Suchtselbsthilfe haben Höhen und Tiefen erlebt und geben die Erfahrungen in die Gruppe weiter, damit alle davon profitieren können. Die Auseinandersetzung mit Krisen kann stark und resistent für neue schwierige Situationen.

In diesem Seminar geht es darum, Gewinn durch das Bewusstsein der eigenen Kraftquellen zu erzielen und Möglichkeiten der praktischen Handhabung zu finden.

Wann: 20. – 22.05.2016

Beginn: Freitag 18:00 Uhr

Ende: Sonntag 13:00 Uhr

## Besondere Seminarhinweise 2016

Wo: Katholische Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstr. 13,  
49661 Cloppenburg Tel.Nr:04471-188-0

Referentin: Frau Dr. Barbara Kappenberg

Kosten: Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €  
Wird zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldungen bis: 10.05.2015

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

---

### **Männerfrühstück 18.06.2016**

#### **„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.

Wann: 18.06.2016 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

Wo: St. Peter und Paul, 49681 Garrel Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Organisation: Gruppe Garrel

Kosten: werden noch bekannt gegeben

Anmeldungen bis: 10.06.2016

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

---

### **Familienwallfahrt in Bethen am 26.06.2016**

Seit 1982 gibt es die Familienwallfahrt in Bethen. Jedes Jahr um den 24.Juni, dem Geburtsfest Johannes des Täufers, Patron des Kreuzbundes findet diese in Bethen bei Cloppenburg statt. Über Johannes den Täufer wurde prophezeit, dass er "Wein und andere berauschende Getränke nicht trinken wird". Im Alten Testament bedeutet in der biblischen Denkweise die Enthaltbarkeit von Rauschmitteln, dass sich jemand klar und nüchtern und wachen Geistes auf Gott hin orientieren kann und sich für die Wirklichkeit bereithält. Die Einübung der Enthaltbarkeit ist deutlicher Ausdruck für die von uns immer wieder geforderte Wachsamkeit in der Suchterkrankung und erarbeiteten Abstinenz.

Wo: Katholisches Pfarrheim St. Marien, An der Wallfahrtskirche 5  
49661 Cloppenburg-Bethen

Wann: 26.06.2016

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: offen

Anmeldungen bis: 14.06.2016

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

---

### **Frauenfrühstück am 02.07.2016**

#### **„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“.

## Besondere Seminarhinweise 2016

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 Teilnehmenden die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu vermitteln. Gesunde Ernährung kann schmackhaft und abwechslungsreich und ein Stück des normalen Lebens sein. Zur gesunden 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 eingeübt werden.

**Wann:** 02.07.2016 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben  
**Wo:** St. Petrus, 49688 Lastrup Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
**Referentin:** Iris Landwehr  
**Kosten:** werden noch bekannt gegeben  
Anmeldungen bis: 20.06.2016  
bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990 oder Monika Gerhards 04442-6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

### Wochenendseminar 22. – 24.07.2016

# Das andere Seminar

## Im Kreuzbund Niedersachsen

An dieser Stelle steht sonst der Inhalt des Seminars...!

Hier nicht!

Es heißt ja: „Das andere Seminar!“

**Wann:** 22. – 24.07.2016  
**Wo:** Katholische Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstr. 13,  
49661 Cloppenburg Tel.Nr:04471-188-0.  
**Referentin:** Monika Gerhards  
**Kosten:** Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Wird zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt  
**Teilnehmerzahl:** 15 Personen (je Verband OL, Hi, OS 5 TeilnehmerInnen)  
**Anmeldungen bis:** 10.07.2016  
**bei Karin Evers Tel.:** 04447 – 96990 oder Monika Gerhards 04442-6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

### Stoppelmarkt in Vechta 11. – 16.08.2016

#### „Alkoholfreies Zelt“

Seit 1977 ist das Alkoholfreie Zelt auf dem Stoppelmarkt in Vechta der Treffpunkt für alle, die das größte Volksfest im Oldenburger Münsterland ohne Alkohol besuchen wollen. Das Zelt soll ein Treffpunkt sein für alle Suchtkranken, Abstinenzler, für Jugendliche und Familien, die auch ohne Alkohol fröhlich sein wollen. Durch den Einsatz vieler ehrenamtlicher Helfer wird die Idee der Mitverantwortung in die Öffentlichkeit getragen. Der rege Besuch im Zelt sorgt dafür, dass sich der Abstinente nicht isoliert fühlen muss.

Ehrenamtliche Mitarbeiter für die Mitarbeit im alkoholfreien Zelt auf dem Stoppelmarkt werden immer gesucht und können sich bei Jürgen Landwehr melden.

**Wann:** 11. – 16.08.2016  
**Wo:** 49377 Vechta, Stoppelmarkt  
Freiwillige melden sich bitte bei: Jürgen Landwehr Tel.:04472-688842

## **Besondere Seminarhinweise 2016**

### **Wochenendseminar 26. – 28.08.2016**

#### **„Masken verhüllen – enthüllen?!**

Masken haben zu allen Zeiten auf die Menschheit einen gewissen Reiz ausgeübt, denn sie haben etwas mystisches, sind geheimnisvoll und faszinierend zugleich. Masken verhüllen. Masken enthüllen. Mittels Masken werden neue Figuren kreiert. Das Maskenspiel beinhaltet wichtige persönliche und gestalterische Ausdrucksmöglichkeiten. Masken verhüllen den Träger, seine wahre Identität, die Seite, die wir nicht zeigen wollen. Aber was ist die Realität hinter der Maske? Ängste, Sehnsüchte, Befürchtungen, Trauer und Freude, Gewalt und Zärtlichkeit? In der Suchtselbsthilfe ist es oft schwer, das wahre Gesicht der Menschen hinter ihrer Maske zu entdecken. Die Betroffenen und auch die Angehörige haben jahrelang gelernt, die Gefühle und Ängste hinter einer Maske zu verstecken. Erst wenn sie selber eine Veränderung wollen, ihre Gefühle, Ängste und Hoffnungen erkennen und ein suchtmittelfreies Leben beginnen wollen, können sie langsam ihre Maske absetzen, sie selber sein. Gesichtern, die – Masken gleich – verschweigen, was in ihrem Innern vorgeht, treffen wir täglich. Wie verhalten wir uns, wenn unser Gegenüber in der Gruppe offensichtlich eine Maske trägt, seine wahre Identität verschweigt und sich dadurch den Weg in eine dauerhafte Abstinenz erschwert? Dürfen wir enthüllen, was er oder sie so sorgsam verhüllt?

Wann: 26.-28.08.2016

Beginn: Freitag 18:00 Uhr

Ende: Sonntag 13:00 Uhr

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6, Tel: 04441 – 999190.

Referentin: Bettina Albrecht

Kosten: Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €

Wird zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldungen bis: 16.08.2016

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

---

### **Erntedankfest 09.10.2016**

Am 02.Sonntag im Oktober feiern wir als Weggefährtenschaft das Erntedankfest. Jedes Jahr bereitet eine andere Gruppe das Fest, dass immer mit einem Gottesdienst verbunden ist, vor. Wir sagen an diesem Tag „Danke“ für eine zufriedene Nüchternheit, mit der wir seit Jahren leben dürfen, für positive Veränderungen in unserem Leben, für Alles, dass wir erhalten haben. Die Gruppen des Kreuzbund Landesverbands Oldenburg kommen mit ihren Bannern. Beim anschließenden Miteinander bei Kaffee und Kuchen treffen sich die Weggefährteten und Weggefährtinnen zum gemütlichen Austausch.

Wann: 09.10.2016

Beginn:

Ende:

Wo:

Anmelden bis

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

---

### **Frauenwochenende 28. – 30.10.2016**

#### **„Achtsamkeit“**

„Achte auf Dich“, „Sorge für Dich“

Auf der Suche nach Entspannung kommen Stressgeplagte kaum an Achtsamkeitsübungen vorbei. Aber Vorsicht! Die krampfhaftige Suche nach Ausgeglichenheit und Entschleunigung im Alltag kann auch das Gegenteil bewirken. Man setzt sich wieder unter Stress. Ziel der Achtsamkeit ist der sorgsame Umgang mit sich selber.

## Besondere Seminarhinweise 2016

Achtsamkeitsübungen eignen sich gut für suchtmittelabhängige Menschen nach einer stationären oder ambulanten Entwöhnungsbehandlung, die motiviert und bereit sind, ihre Abstinenz zu erhalten. Die Teilnehmenden bauen ihre Fähigkeit aus innezuhalten, die gegenwärtigen Erfahrungen und Situationen zu beobachten und die Möglichkeiten, die ihnen zur Verfügung stehen zu erkennen und einzusetzen. Die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen der Suchthilfe wollen sich gegenseitig bei der Stabilisierung einer suchtmittelfreien Alltagsbewältigung unterstützen. Da ist Stressbewältigung ein ganz wichtiges Thema. Wird Stress nicht gut bewältigt, kann das immer wieder zu enormem Suchtdruck führen. Durch ein Achtsamkeitstraining werden Menschen befähigt, Stressauslöser leichter zu identifizieren, sich nicht in Belastungen, Missverständnisse und Kränkungen hinein zu steigern und gelassener und bewusster zu reagieren. Dies ist für eine dauerhafte Abstinenz sehr hilfreich.

Im Seminar wird eingeübt, wie man sich aus alten Verhaltensmustern, die zu Rückfällen oder körperlichen und seelischen Zusammenbrüchen führen können, löst, und die täglichen Anforderungen eines „normalen Lebens“ bewältigt.

Wann: 28. – 30.10.2016  
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6, Tel: 04441 – 999190.  
Referentin: Bettina Albrecht  
Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Werden zu Beginn des Seminars eingesammelt, bei Absagen innerhalb der letzten Woche, wird der Betrag in Rechnung gestellt  
Teilnehmerzahl: 15 Personen  
Anmeldungen bis: 14.10.2016  
bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990 oder Monika Gerhards 04442-6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Kohlessen am 12.11.2016**

Jedes Jahr am 1. oder 2. Samstag im November findet das größte gesellschaftliche Ereignis im Landesverband Oldenburg, das jährliche Kohlessen statt. Ein ganz besonderes Ereignis zur Pflege der allgemeinen alkoholfreien Geselligkeit. Deftiges Kohlessen, anschließender Tanz, Ehrungen, Showeinlagen und eine Verlosung bieten ein

abwechslungsreiches Programm. Hier spürt jeder, dass der alkoholranke Mensch, der seine Krankheit angenommen hat, feiern kann und den Alkohol nicht vermisst. Außenstehende wundern sich über die großartige Stimmung auch ohne Alkohol. Eingeladen dazu werden immer Personen der Politik und Kirche sowie aus befreundeten Abstinenzverbänden.

Wann: 12.11.2016  
Beginn: 19:00 Uhr  
Ende: offen  
Wo: Gasthaus Backhaus, Emstek  
Kosten: werden noch bekannt gegeben  
Anmeldung bis: 28.10.2016  
bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990 oder Monika Gerhards 04442-6313 [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Gruppenleiterausbildung vom 05.08.2016 – 07.05.2017 (5 Module)**

#### **Ausbildung zur Gruppenleitung**

Die Gruppenarbeit bildet das Fundament des Kreuzbundes. Sie bietet Suchtkranken und Angehörigen Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung. Die Gruppenleitung hat dabei eine herausgehobene Funktion. Sie trägt wesentlich zum Gelingen der Gruppenarbeit bei und repräsentiert den Kreuzbund nach innen und außen. Bei dieser verantwortungsbewussten Aufgabe braucht die Gruppenleitung Unterstützung und einen Handlungsleitfaden, um diese Arbeit zufriedenstellend für sich und andere leisten zu können.

## Besondere Seminarhinweise 2016

Durch veränderte Konsummuster, verkürzte Therapiezeiten und sich wandelnden Therapieinhalte kommen fortlaufend neue Herausforderungen auf die Gruppen und die Gruppenleitungen zu. Um diesen adäquat und zum Wohl der Gruppenmitglieder begegnen zu können, ist eine Aus-, Fort- und Weiterbildung der Gruppenleitung unumgänglich.

- 1) 05. – 07.08.2016 „ Die Gruppe“  
Cornelia Ahlers  
Osnabrück
- 2) 21. – 23.10.2016 „Kommunikation und Gesprächsverhalten“  
Monika Schnellhammer  
Vechta
- 3) 24. – 26.02. 2017 „ Der/Die Gruppenleiter/in als Person“  
Bettina Albrecht  
Hildesheim
- 4) 24. – 26.03.2017 „Aufgabe der Gruppenleitung“  
Bettina Albrecht  
Osnabrück
- 5) 05. -07.05.2017 „Aspekte der Sucht“  
Hans – Jürgen Boder  
Oldenburg / Vechta

### Kosten:

Die Teilnahmegebühren für die gesamte Ausbildungsreihe betragen 180,00 € für Kreuzbundmitglieder und 360,00 € für Nicht-Mitglieder. Sie sind nach Erhalt der Teilnahmebestätigung, vor Beginn der Seminarreihe zu zahlen. Fahrkostenregelung treffen die drei Verbände jeweils für Ihre Teilnehmer/Innen.

