

Liebe Weggefährten und liebe Weggefährtinnen,

für unseren Kreuzbundverband ist die Bildungsarbeit neben der Gruppenarbeit eine tragende Säule. Wir unterscheiden zwischen fachlicher Fortbildung und Persönlichkeitsbildung. Das Angebot sorgt dafür, dass die gewohnte Qualität im Seminarangebot gewährleistet wird, da wir in ihnen ein wichtiges Instrument der Selbsthilfe sehen. Dazu arbeiten wir mit qualifizierten Referenten und Referentinnen zusammen.

Die inhaltliche Ausrichtung der persönlichkeitsbildenden Seminare berücksichtigt die speziellen Bedürfnisse der einzelnen Zielgruppen genauso wie die Seminarwünsche, die an uns herangetragen werden.

Die Gruppenleitungen werden gebeten, die Veranstaltungstermine und -themen rechtzeitig an die Gruppenbesucher weiterzugeben und zum Besuch zu motivieren. Die Teilnahme an den Seminaren kann durch die Krankenkassen gefördert werden. Die Gruppen können entsprechende Anträge stellen.

Der Vorstand des Kreuzbund Landesverband Oldenburg e.V. wünscht allen Interessenten viel schöne Tage und Wochenenden im Kreise Gleichgesinnter. Wir freuen uns auf Euch und werden für eine gerechte Verteilung der Plätze sorgen.

Der Vorstand

Angebote 2018

Angehörigengruppe

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. Der Austausch mit dem Partner in der Gruppe bleibt weiterhin eine wichtige Voraussetzung, um mit der Familienkrankheit Alkoholismus leben zu lernen.

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6, Tel.: 04441-999190
Referentin: Karin Evers, Teilnehmerzahl unbegrenzt

Anmeldungen und Informationen bei Karin Evers (04447-96990)

Frauensonntag

Seminarthema: „Auf-Bruch zum Glück!“

Der Weg zum Glück ist mit guten Vorsätzen, aber auch mit Verdrängungstricks und Abwehrmechanismen gepflastert. Wollen wir diese Pflastersteine näher untersuchen? In der Hoffnung, den „Höllenspfad“ verlassen und zu unserem Glück aufbrechen zu können? Dabei erfordert der Ausbruch aus dem Bannkreis unseres Unglücks den Mut zur Veränderung. Es ist gar nicht so leicht, diesen Mut aufzubringen, denn unser Unglück hat heimliche Mitarbeiter: zum Beispiel Familiengespenster, Leistungsmonster und Mußekiller. Lasst sie uns gemeinsam vertreiben und aufbrechen, das Glück zu finden.

Wann: 04.03.2018
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr
Wo: Kloster St. Anna-Stift, Lohne-Kroge
Referentin: Bettina Albrecht
Kosten: 15,00 €
Anmeldung bis 16.02.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Betstunde in Lastrup 02.04.2017

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: 11.03.2018
Beginn: 17:00 Uhr
Ende: offen
Wo: St. Michaelshaus, Wallstr. 4, 49688 Lastrup
Anmeldungen bis 02.03.2018
bei Jürgen Landwehr (04472-688842)

Wochenendseminar für Angehörige 13. – 15.04.2018

Seminarthema: „Raus aus der Opferrolle“

Die Sucht eines Menschen hat für die Menschen seiner Umgebung massive Auswirkungen. Dabei fällt es den Angehörigen meist schwer, sich selbst gut zu versorgen. Vor allem für nahe Angehörige – hilflos und helfend zugleich – wird die Suchterkrankung eines Menschen zu einer schweren Belastung und führt häufig dazu, sich nur noch als Opfer der Verhältnisse zu fühlen. Angehörige müssen gestärkt werden, um sich nicht weiter im Teufelskreis der Sucht zu verstricken. Angehörige sollen emotional entlastet werden, sinnvolle Strategien im Umgang mit belastenden Situationen und einen förderlichen Gesprächsstil im Umgang mit den Abhängigen lernen. Angehörige können lernen, sich zur eigenen Persönlichkeit zu entwickeln, mit eigenen Stärken und Schwächen um sich nicht nur als Angehörige / Angehöriger eines suchtkranken Menschen zu identifizieren.

Wann: 13. - 15.04.2018
Beginn: 13.04.2018 um 18.00 Uhr
Ende: 15.04.2018 um 13:00 Uhr
Wo: Antoniushaus Vechta
Referentin: Bettina Albrecht
Kosten: 40,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Männerfrühstück am 30.06.2018

„Gesundheit erhalten, fordern und fördern“

Dieser Tag ist ein Angebot für alle betroffenen Männer, Angehörige und Freunde des Kreuzbundes. 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 Teilnehmenden die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu vermitteln. Gesunde Ernährung kann schmackhaft und abwechslungsreich und ein Stück des normalen Lebens sein. Zur gesunden Lebensform gehören außerdem Bewegung, Ruhephasen und ein harmonisches Umfeld. Auch darauf soll an diesem Tag hingewiesen werden und in praktischen Aktionen wie z.B. einem Spaziergang und gemeinsamen Erleben eingeübt werden.

Wann: 30.06.2018 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben
Wo: Garrel Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Organisation: Irmgard Rolfes
Kosten: werden noch bekannt gegeben
Anmeldungen bis: 15.06.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Frauenfrühstück 16.06.2018

„Gesundheit erhalten, fordern und fördern“

Dieser Tag ist ein Angebot an alle betroffenen Frauen, Angehörige und Freundinnen des Kreuzbundes. 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. Zur gesunden Lebensform gehören außerdem Bewegung, Ruhephasen und ein harmonisches Umfeld. Auch darauf soll an diesem Tag hingewiesen werden und in praktischen Aktionen wie z.B. einem Spaziergang und gemeinsamen Erleben erprobt werden.

Wann: 16.06.2018 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben
Wo: Damme Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Organisation: Renate Riehemann
Kosten: werden noch bekannt gegeben
Anmeldungen bis: 01.06.2018
bei Karin Evers (04447-96990)

Familienwallfahrt in Bethen am 24.06.2018

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 Enthaltsamkeit 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 Enthaltsamkeit ist deutlicher Ausdruck für die von uns immer wieder geforderte Wachsamkeit in der Suchterkrankung und erarbeiteten Abstinenz.

Wann: 24.06.2018
Beginn: 14:30 Uhr
Ende: offen
Wo: Katholisches Pfarrheim St. Marien, An der Wallfahrtskirche 5, 49661 Cloppenburg-Bethen
Anmeldungen bis: 11.06.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Wochenendseminar 08. – 10.06.2018

Das andere Seminar

Im Kreuzbund Niedersachsen

Einladung und Beschreibung erfolgen 2018 vom Diözesanverband Osnabrück

Wochenendseminar 20. – 22.07.2018

Seminarthema: „Umgang mit Konflikten“

Kommunikation in Selbsthilfegruppen ist bereichernd und entwicklungsförderlich, aber auch schwierig, anstrengend und mit Störungen verbunden, da unterschiedliche Bedürfnisse, Meinungen und Interessen aufeinandertreffen. Es gibt kaum Gruppen, in denen es keine Konflikte gibt. Oft will man diese gar nicht wahrhaben, da Konflikte meist als störend, bedrohlich, schmerzhaft und destruktiv erlebt werden. Konflikte rechtzeitig erkennen ist schwierig. Erste Anzeichen für einen vorhandenen Konflikt ist oft ein diffuses Gefühl von Spannungen und Unzufriedenheit. Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Konflikt zu lösen, sinnvoll ist es in jedem Fall nach einer Lösung oder einem Kompromiss zu suchen. Dies setzt allerdings voraus, dass die Beteiligten die Verschiedenheiten akzeptieren und bereit sind Interessen gegeneinander abzuwägen. Durch das gemeinsame Lösen eines Konfliktes entwickelt sich die Selbsthilfegruppe weiter, die Toleranz zwischen den Mitgliedern wächst, das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt und die Gruppe wird attraktiver für neue Mitglieder. Es geht um die Klärung von Bedürfnissen und die Entwicklung von Lösungsstrategien.

Wann: 21.07.2017
Beginn: 08:30 Uhr
Ende: 17:00 Uhr
Wo: Katholische Akademie Stapelfeld
Referentin: Frau Dr. Kappenberg
Kosten: 40,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder
Anmeldung bis: 06.07.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Stoppelmarkt in Vechta 16.08. – 21.08.2018

„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 Abstinente wird sich im alkoholfreien Zelt nicht einsam fühlen. Ehrenamtliche Mitarbeiter für die Mitarbeit im alkoholfreien Zelt auf dem Stoppelmarkt werden immer gesucht und können sich bei Jürgen Landwehr (04472-688842) melden.

Wochenendseminar 24. – 26.08.2018

Seminarthema: „...und täglich grüßt das Suchtgedächtnis - gehört der Rückfall zur Krankheit?“

Der Rückfall gehört zur Krankheit – ein Satz, der sich vielen in der Therapie eingebrannt hat. Und doch ist er vielen fremd, so als hätte dieser Satz nichts mit ihnen zu tun. Der Suchtkranke steht vor der Herausforderung, ein Leben lang abstinent zu leben. Ein schwieriges Unterfangen. Geht das überhaupt? Vielen geht es nach der Therapie blendend und sie haben keinen Suchtdruck. Es fällt ihnen nicht schwer, nicht mehr zu trinken. Dann kann es nach Jahren der Abstinenz – mal früher – mal später – zu dieser einen Situation kommen und der Griff zur Flasche ist passiert. Gehört der Rückfall wie bei allen chronischen Erkrankungen zum Krankheitsbild dazu? Ist eine absolute Abstinenz überhaupt zu erreichen?

Entstehung, Definition, Verlauf und Ausstieg aus einem Rückfall sollen Themen dieses Seminars sein.

Wann: 24. – 26.08.2018
Beginn: 24.08.2018 um 18.00 Uhr
Ende: 26.08.2018 um 13:00 Uhr
Wo: St. Antoniushaus Vechta
Referentin: N.N.
Kosten: 40,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder
Anmeldung bis 10.08.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Frauen - Wochenendseminar 26. – 28.10.2018

Seminarthema: „Sucht und Depression in der Suchtselbsthilfe“

Bis zu 20% der Menschen erkranken mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens an einer Depression. Die Zahl der Erwerbsunfähigkeit durch depressive Erkrankungen steigt. So wundert es nicht, dass auch in der Suchtselbsthilfe das Bedürfnis nach Informationen und Erfahrungsaustausch zum Thema „Depressionen“ wächst.

Sucht und Depression liegen oft nah beieinander. Häufig kommt die Frage, was eher da war, die Sucht oder die Depression. Neben der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung ist die Selbsthilfegruppe eine sinnvolle und wichtige Ergänzung. In der Gruppe findet der Betroffene Mut und spendenden Trost, im Austausch mit anderen können Ängste und Sorgen abgebaut werden und Halt und die Unterstützung der Gruppe können zur Stabilisierung beitragen. Psychische Erkrankungen können nicht nur gleichzeitig mit einer Suchterkrankung auftreten, sondern beide stehen in einem wechselnden Einfluss zueinander. Diese gegenseitige Verknüpfung gilt es sowohl für einen Suchtkranken als auch für Mitbetroffene zu beachten. Das Seminar möchte zum Verständnis der Erkrankung beitragen. Es werden Grundinformationen über die Erscheinungsformen depressiver Störungen vermittelt und Zusammenhänge mit der Suchterkrankung aufgegriffen. Darüber hinaus wird es darum gehen, Möglichkeiten und Grenzen des Umgangs mit depressiven Störungen sowie vorbeugende Selbstsorge kennen zu lernen.

Wann: 26. – 28.10.2018
Beginn: 26.10.2018 um 18.00 Uhr
Ende: 28.10.2018 um 13:00 Uhr
Wo: St. Antoniushaus Vechta
Referentin: Bettina Albrecht
Kosten: 40,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder
Anmeldung bis 11.10.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Erntedankfest 07.10.2018

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 Weggefährten und Weggefährtinnen zum gemütlichen Austausch.

Wann: 07.10.2018
Beginn: 14:30 Uhr
Wo:
Anmelden bis 24.09.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

Kohlessen am 03.11.2018

Jedes Jahr 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 nicht nur Weggefährten und Weggefährtinnen aus dem Kreuzbund sondern immer Personen der Politik und Kirche sowie aus befreundeten Abstinenzverbänden.

Wann: 03.11.2018
Beginn: 19:00 Uhr
Ende: offen
Wo: Gasthaus Backhaus, Emstek
Kosten: werden noch bekannt gegeben
Anmeldung bis 19.10.2018
bei Karin Evers (04447-96990) oder Monika Gerhards (04442-6313, monikagerhards@gmx.de)

**Wir bitten Euch um die Einhaltung der Anmeldefristen.
Bei kurzfristiger Abmeldung oder Fernbleiben vom Seminar
werden die Seminargebühren in Rechnung gestellt.**

Die Gebühren werden zu Beginn der jeweiligen Veranstaltung in bar eingesammelt.

