

Seminarbeschreibungen und Termine 2020

Liebe Weggefährtinnen und liebe Weggefährten,

für unseren Verband ist die Bildungsarbeit neben der Arbeit in den Gruppen eine tragende Säule der Kreuzbundtätigkeiten. Wir unterscheiden zwischen fachlicher Fortbildung und Persönlichkeitsbildung. Das Angebot sorgt dafür, dass die gewohnte Qualität im Seminarangebot gewährleistet wird. Wir sehen in den Seminaren ein wichtiges Instrument der Selbsthilfe und arbeiten mit qualifizierten Referenten und Referentinnen zusammen.

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

Die Gruppenleitungen werden gebeten, die Veranstaltungstermine und – themen rechtzeitig an die Gruppenbesucherinnen und Gruppenbesucher weiterzugeben und zum Besuch zu motivieren.

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

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

Anmeldungen sind erst nach Erhalt der Einladungen möglich. Bitte die Fristen einhalten.

Bei kurzfristiger Abmeldung oder Fernbleiben vom Seminar werden die Seminargebühren in Rechnung gestellt.

Datenschutz

Bei der Teilnahme an unseren Seminaren werden die Namen und Kontaktdaten in eine Liste aufgenommen, die das Tagungshaus erhält. Außerdem erfolgt ggf. eine Weitergabe an die Organisation (Krankenkasse, DRV), die die Fördermittel für die Veranstaltung zur Verfügung stellt. Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht, die für die Öffentlichkeitsarbeit des Landesverbands verwandt werden. Mit der Anmeldung zu Veranstaltungen erklären sie sich mit dieser Vorgehensweise einverstanden.

Der Vorstand

Angebote 2020

Angehörigengruppe St. Antonius Vechta

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Angehörige und Freunde 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 oder der Partnerin in der Gruppe bleibt weiterhin eine wichtige Voraussetzung, um mit der Familienkrankheit Suchterkrankung leben zu lernen.

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,

Referentin: Karin Evers, Teilnehmerzahl unbegrenzt

Anmeldungen und Informationen Karin Evers Tel.: 04447 – 96990 karin.ever@evers-schalung.de

Nachmittag am 01.02.2020 von 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Seminarthema: „Willkommen im Kreuzbund“

Seit einiger Zeit bist Du Mitglied im Kreuzbund und besuchst regelmäßig eine Kreuzbundgruppe. Du erwartest Unterstützung für ein zufriedenes, suchtmittelfreies Leben. Was ist Dir am Kreuzbund noch wichtig? Was heißt „Hilfe zur Selbsthilfe?“

Wir möchten Dich herzlich im Kreuzbund und im Landesverband Oldenburg „Willkommen“ heißen.

Daher laden wir alle Mitglieder, die 2018 und 2019 in den Kreuzbund Landesverband eingetreten sind, zu dieser Veranstaltung ein.

Wann: 01.02.2020

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,

Referentin: Monika Gerhards

Anmeldung bis: 18.01.2020
Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Wochenendseminar 14. – 16.02.2020

Seminarthema: „Alles so schön bunt, Teil 2“

Bei der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Suchtformen konnten wir einige Parallelen zum Alkoholkonsum feststellen. Ein Ergebnis war, dass es für Kreuzbundgruppen durchaus möglich ist, sich mit der Vielfalt der Süchte und den Süchtigen zu befassen und dabei eine hilfreiche Unterstützung leisten zu können. Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft und Offenheit der Gruppenmitglieder auch dem Unbekannten Raum zu lassen. Die Suchtstoffe in ihrer Vielfalt und unterschiedlichen Auswirkungen bieten einer Gruppe allerlei Möglichkeiten der Auseinandersetzungen, die Wirkungen sind unterschiedlich, die Ursachen des Gebrauchs können aber in vielen Fällen identisch sein. Die Nebenwirkungen und Gefahren sowie die Ausstiegsschwierigkeiten zeigen erstaunliche Vergleichsmöglichkeiten, dennoch besteht der Bedarf an Informationen und ein Verständnis für den gemeinsamen Umgang. Grenzen und Regeln müssen diskutiert und entsprechend festgelegt werden. Interessant sind dabei auch die Erfahrungen der Angehörige, sie fragen weniger nach den Suchtformen und vereinen bereits die Vielfalt. Dabei stellt sich die Frage, was im Mittelpunkt einer Kreuzbundgruppe steht. Wann kann eine Offenheit für die Beschäftigung mit unterschiedlichen Suchtformen in einer Gruppe geschaffen werden?

Wir wollen uns daher näher mit den Fragen von Parallelen und Unterschieden in der Abhängigkeit beschäftigen und Antworten auf die bestehenden Fragen finden. Dabei sollen bereits vorhandene Erfahrungen in den gemeinsamen Prozess einfließen.

Das Seminar ist auch für Teilnehmende offen, die das Seminar "Alles so schön bunt" in 2019 nicht besucht haben.

Wann: 14. – 16.02.2020
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhausen 6,
Referentin: Sabine Bösing
Anmeldung bis 01.02.2020

Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Frauen Sonntag 08.03.2020

Seminarthema: „Engel müssen nicht Wesen mit Flügeln sein“

Engel können Menschen sein wie Du und ich. Und sie können uns begegnen, jeden Tag.

- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die bei wichtigen Entscheidungen helfen.
- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die ein freundliches Wort haben.
- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die ein offenes Ohr haben.
- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die ein offenes Herz haben.
- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die Kranken die Hand streicheln.
- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die Sterbenden beistehen.
- Nicht nur in der Sucht benötigen wir Engel, die vor dem Untergang bewahren.

Bist Du schon einem Engel begegnet?

Wer möchte nicht solch ein Engel sein?

Engel sind geheimnisvolle Gestalten – und doch ganz menschlich.

Wann: 08.03.2020
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhausen 6,
Referentin: Bettina Albrecht
Anmeldung bis 28.02.2020

Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Betstunde in Lastrup 22.03.2020

Als Mitglieder des Kreuzbundes stellen wir uns unter das Kreuz Jesus Christus und versammeln uns zum gemeinsamen Kreuzwegbetet. Den einzelnen Situationen entsprechend formulieren wir unsere Bitten für Menschen, die in unterschiedlichster Weise unter Suchterkrankungen als Betroffene oder Angehörige

leiden. Pfarrer Thorsten Weßling wird neue Impulse für die Betstunde und den Kreuzweg erarbeiten und dieses Fest sicher zu einem neuen, spannenden geistlichen Erlebnis werden lassen.

Im Anschluss an die Betstunde lädt die Kreuzbundgruppe St. Petrus Lastrup zu einem Imbiss ins Pfarrheim. Auch so werden das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit im Kreuzbund gefördert.

Wann: 22.03.2020
Beginn: 17:00 Uhr
Wo: St. Michaelshaus, Wallstr. 4, 49688 Lastrup
Anmeldungen bis 12.03.2020

Jürgen Landwehr Tel.: 04472 – 688842, juergen.landwehr1@ewetel.net

Wochenendseminar 27. – 29.03.2020

Seminarthema: „Benjamins Schatten“

„Wer sich zum Esel macht, schleppt die Säcke“, liest der Esel Benjamin, als er sich auf den Weg in ein neues Leben macht, das den Sog der Abhängigkeit hinter sich lässt und destruktive Beziehungen überwindet. Angelika Kaufmann, Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin, veranschaulicht das psychosoziale Phänomen der Co-Abhängigkeit, indem sie ihre Erfahrungen von Projekten mit Suchtkranken und deren Angehörigen mit Hilfe der Geschichte des Esels Benjamin weitergibt. Dieser muss eine lange Reise auf sich nehmen, die zur Bewährungsprobe wird. Die eigenen Grenzen erfahrend, kann er schließlich die Angst vor dem Verlassen werden ablegen und Selbstliebe erfahren. So soll auch dieses Seminar, wie das Buch, Hilfe zur Selbsthilfe leisten und Wege aufzeigen, den Strudel von Sucht, Gewalt und Abhängigkeit hinter sich zu lassen. Es geht um die Befreiung aus destruktiven Beziehungen. Und das kann jeden angehen – Angehörige und Betroffene!

Wann: 27. – 29.03.2020
Wo: Hotel Kloster Damme, Benediktinerstr. 19, 49401 Damme
Referentin: Angelika Kaufmann
Teilnehmerzahl: 15 Personen plus Referentin
Anmeldungen bis: 14.03.2020

Monika Gerhards Tel.: 04442 – 6313, monikagerhards@gmx.de

Wochenendseminar 05. – 07.06.2020

Seminarthema: „Die schwere Aufgabe - Gruppen leiten“

Reflexionswochenende für die Teilnehmende der Gruppenleiterausbildungen 2009 – 2017

Die Kunst, die Gruppe zu leiten und nicht darunter zu leiden. Neben den zahlreichen Vorteilen, die eine Gruppenleitung für die Gruppe selbst hat, wird diese Aufgabe auch von den meisten Gruppenleitungen sehr positiv erlebt. Allerdings sehen einige auch einen hohen Verantwortungsdruck, unter dem sie aufgrund ihrer Rolle stehen. Dieser Druck kann auf verschiedene Weisen erfolgen, z.B.: durch das Gefühl, die Gruppe zusammenhalten zu müssen, sich einer Vielzahl von unterschiedlichen Erwartungen ausgesetzt zu sehen, durch das Gefühl die Gruppe zu strukturieren und ihr einen „Rahmen“ geben zu müssen, neue Mitglieder „in der Gruppe zu halten“, das Gefühl, alleine für die Gruppe verantwortlich zu sein und es allen recht machen zu wollen erleben einige als belastend. Das Fernbleiben von oder Schweigen in der Gruppe beziehen einige Gruppenleitungen auf sich persönlich.

Aus diesen Erfahrungen aus der Praxis von Selbsthilfegruppen ist es wichtig, Gruppenleitungen eine Reflexionsmöglichkeit zu ermöglichen.

Wann: 05. – 07.06.2020
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,
Referentin: Bettina Abrecht
Anmeldung bis 22.05.2020

Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Wochenendseminar für Angehörige 19. – 21.06.2020

Seminarthema: „Sinne stärken – Neue Wege gehen“

Wer kennt sie nicht, die alt eingefahrenen Gewohnheiten. Vor allem in Familien mit einem suchtkranken Menschen ist es schwer, Veränderungen zu erzielen.

Neue Wege gehen, heißt Veränderungen, neue Bereiche auf der Persönlichkeitslandkarte entdecken und neues, unbekanntes Land betreten. Gerade suchtmittelabhängige Menschen und ihre Angehörigen sehnen sich nach Veränderung, nach einem anderen Leben, ohne Suchtmittel, Stress und oft auch Gewalt.

Die Suchtkranken aber auch gesunde Menschen in unserer zivilisierten und von Trägheit und Überfluss geprägten Welt haben oft verlernt, ihre Sinne richtig auszuschöpfen.

Vielleicht hat jeder einen Lieblingssinn entwickelt und andere sind verkümmert.

Auch die Suchterfahrung in der Familie hat uns durchaus unserer Sinne beraubt – auch den Angehörigen.

Seine Sinne gerade in einer suchtmittelfreien Umgebung wieder zu aktivieren und vielleicht ganz neu zu entdecken, dazu soll das Seminar anregen.

Wann: 19.-21.06.2020

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,

Referentin: Bettina Albrecht

Anmeldungen bis: 05.05.2020

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990, karin.ever@evers-schalung.de

Familienwallfahrt in Bethen am 28.06.2020

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 Enthaltamsamkeit 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 Enthaltamsamkeit ist deutlicher Ausdruck für die von uns immer wieder geforderte Wachsamkeit in der Suchterkrankung und erarbeiteten Abstinenz. Pfarrer Thorsten Weßling überarbeitet den bisherigen Ablauf und wird sich neue spannende Impulse für die Familienwallfahr überlagern.

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

Wann: 28.06.2020

Beginn: 14:30 Uhr

Anmeldungen bis: 12.06.2020

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990, karin.ever@evers-schalung.de

Frauenfrühstück am 11.07.2020

„Gesundheit erhalten, fordern und fördern“

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 vorhersehbar.

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: 11.07.2020

Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

Wo: Dinklage

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Referentin: Monika Gerhards

Anmeldungen bis: 26.06.2020

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990, karin.ever@evers-schalung.de

Männerfrühstück 18.07.2020

„Gesundheit erhalten, fordern und fördern“

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.

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: 18.07.2020 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben
Wo: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Referentin: Monika Gerhards
Anmeldungen bis: 03.07.2020

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990, karin.ever@evers-schalung.de

Senioren - Wochenendseminar vom 24. – 26.07.2020 für Teilnehmende ab 55 +

Seminarthema: „Älter werden - Die Schönheit des Alters“

Heutzutage sind ältere Menschen in der Regel weniger krankheitsanfällig und insgesamt leistungsstärker als zu früheren Zeiten. Doch das „Älterwerden“ stellt große Herausforderungen an die Menschen. Besonders an die Menschen, die eine Suchterkrankung durchlebt und durchgestanden haben.

Altersbedingte Veränderungen wie körperlich Einschränkungen, ein verändertes Lernvermögen, Veränderungen im sozialen Netzwerk, der Berufsausstieg, Verlust naher Angehöriger und Freunde durch den Tod sind oft nicht leicht. Häufig ist Einsamkeit im Alter eine Folge. Hier stecken viele Fallen und Gefahren für einen Rückfall in die Sucht. Veränderte Zukunftsperspektiven werfen oftmals Sinn- und Lebensbilanzfragen auf. Neben dem Genuss des Lebensabends und dem verdienten Ruhestand sind Sorgen, Ängste, Unsicherheiten und Fragen zu bewältigen. Die Fragen „wofür“ und „wozu“ tauchen auf.

Im Seminar sollen Stärken herausgearbeitet werden, die genutzt werden können, um Veränderungen und Herausforderungen des „Älterwerdens“ ohne Rückfall in die Sucht zu meistern.

Wann: 24. – 26.07.2020
Wo: Katholische Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstr. 13,
49661 Cloppenburg/Stapelfeld
Referentin: Dr. Barbara Kappenberg
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Anmeldungen bis: 08.07.2020

Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Stoppelmarkt in Vechta 13. – 18.08.2020

„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 melden.

Jürgen Landwehr Tel.: 04472-688842

juergen.landwehr1@ewetel.net

Wochenendseminar 28. – 30.08.2020

Seminarthema: Abstinenz oder Arbeitsfähigkeit?

Neue Ziele in der Therapie

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung unterliegen einem Wandlungsprozess, so wie andere gesellschaftliche Bereiche auch. Es ist notwendig, dass diejenigen, die verbindlich und kontinuierlich Selbsthilfegruppen anbieten, gelegentlich innehalten und das eigene Tun reflektieren. Mit dem Seminar soll der Blick etwas genauer auf den Alltag und die Veränderungen in der ambulanten und stationären Suchttherapie gerichtet werden. Geklärt werden soll, was aktuelle Schwerpunkte der Arbeit in Kliniken sind und wo besondere Herausforderungen für die Suchtselbsthilfegruppen liegen. Es geht darum, herauszufinden, wie sich die Selbsthilfe und damit der Unterstützungsbedarf ändern und ob die Art und Weise, wie die Gruppen auf Ratsuchende eingehen, noch den aktuellen Anforderungen entsprechen.

In die Behandlung von suchtmittelabhängigen Erwachsenen sind in den letzten 25 Jahren viele neue Ideen aufgenommen worden und in die Therapien eingeflossen. Nicht nur die veränderte Dauer der Therapie sowie veränderte Rahmenbedingungen sind oft nicht mehr mit den Erfahrungen vieler Gruppenbesucher zu vergleichen. Was hat sich verändert und worauf müssen wir uns in den Gruppen einstellen? Was sind heute die Ziele der stationären und ambulanten Therapien? Geht es um die Abstinenz oder um die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit und den kontrollierten Umgang mit dem Suchtmittel?

Herr Maronde war Therapeut im Marienstift in Neuenkirchen und wird uns in die neuen Formen der Therapie einführen. Gemeinsam werden wir versuchen, die Erfahrungen auf die Arbeit in den Gruppen zu übertragen.

Wann: 28. – 30.08.2020
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,
Referentin: Walter Maronde
Anmeldungen bis: 14.08.2020
Monika Gerhards Tel.: 04442 – 6313, monikagerhards@gmx.de

Erntedankfest 04.10.2020

Im Oktober feiern wir als Weggefährtenschaft das Erntedankfest. Gemeinsam tragen die Gruppen Früchte des Feldes zusammen und dekorieren den Altarraum in der Kapelle des St. Antoniushaus. 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, was 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: 04.10.2020
Beginn: 14:30 Uhr
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,
Anmelden bis: 25.09.2020
Karin Evers Tel.: 04447 – 96990, karin.ever@evers-schalung.de

Frauen -Wochenendseminar 23. – 25.10.2020

Seminarthema: „Auftanken – Ich schöpfe Kraft und Mut“

Es ist wie verhext: Eigentlich müsste ich erholt sein, hab ganz gut geschlafen, war vielleicht erst vor wenigen Wochen im Urlaub - und doch fühle ich mich müde, lustlos, erschöpft. Die Energie, die mal da war, scheint aufgebraucht zu sein wie das Taschengeld in der Kindheit, das schon mittwochs nicht mehr für die begehrten Bonbons reichte, obwohl ich doch bis Sonntag damit auskommen wollte.

Manche Menschen hüpfen morgens voller Elan aus dem Bett. Sie sind sofort fröhlich, den ganzen Tag aktiv, packen alles tatkräftig an. Glückskinder mit erhöhtem Serotonin-Pegel, so scheint es. Die meisten von uns können mit solchen Energiebündeln kaum mithalten. Wie schaffen die das bloß? Vielleicht kennst du das und fühlst dich manchmal abgeschlagen, ausgelaugt, gestresst? Dir fehlen der inspirative Kick und die Motivation? Du machst dir Gedanken, wohin es gehen soll, ohne deine Vision klar greifen zu können? Du fühlst dich eng, unsicher, abgekapselt? Deine Gedanken rasen und du springst von einem zum anderen?

Zeit für ein bisschen Kreativität. Wir wollen zusammen auf die Suche nach der unschlagbaren Frauenpower gehen. Kennt Ihr das „Löwinnenprinzip“? Lasst Dich überraschen und finde den Weg zu Deinen Kraftquellen.

Wann: 23. -25.10.2020
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,
Referentin: NN
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Anmeldungen bis: 09.10.2020
Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Kohlessen am 07.11.2020

DAS gesellschaftliche Ereignis im Landesverband Oldenburg, das jährliche Kohlessen findet immer am 1. Samstag im November 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: 07.11.2020
Beginn: 19:00 Uhr
Ende: offen
Wo: Gasthaus Backhaus, Emstek
Anmeldung bis 26.10.2020
Karin Evers Tel.: 04447 – 96990, karin.ever@evers-schalung.de

Wochenendseminar 13. – 15.11.2020

Seminarthema: Rückfallprophylaxe

Erfahrungen mit persönlichen Krisensituationen und Krisensituationen in der Gruppe, Notfallplänen und deren Umsetzung in der Gruppenarbeit.

Ein wichtiger Teil der Rückfallprophylaxe ist es, gemeinsam mit den Betroffenen Lebensveränderungen zu erarbeiten und zu überlegen, wie Alkoholmissbrauch oder Drogenkonsum möglichst zuverlässig verhindert werden können. Es gibt viele sich teilweise ergänzende Ansätze für diese Rückfallprophylaxe.

Es gibt verschiedene achtsamkeitsbasierte Ansätze, besonders für den Umgang mit Stress und für das Durchführen persönlicher Veränderungen, die einem Rückfall vorbeugen können. Unter anderem wird die Wichtigkeit kleiner, unterstützender Maßnahmen betont. In diesem Seminar wollen wir die Erkenntnisse von den Seminaren in 2018 und 2019 und ihre Umsetzung in die Praxis untersuchen. Gibt es Notfallpläne in den Gruppen und wie ist deren Umsetzung?

Das Seminar ist offen für neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Wann: 13. -15.11.2020
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6,
Referentin: Frank Altemöller
Anmeldungen bis: 01.11.2020
Monika Gerhards Tel.: 04442 – 6313, monikagerhards@gmx.de

Die meisten Menschen sind bereit zu lernen,
aber nur die wenigsten, sich belehren zu lassen.

Winston Churchill

Mitarbeiterfortbildungen / Reflexionsveranstaltungen der LEB / Jahresthema 2020:

„Alter und Sucht“

Auf Grund personeller Veränderungen werden die Mitarbeiterfortbildungen / Reflexionsabende der LEB 2020 in Damme und Stapelfeld an verschiedenen Terminen stattfinden. Bettina Albrecht wird auf eigenen Wunsch 2020 nicht als Referentin für die LEB tätig sein. Die LEB und auch der Kreuzbund Landesverband Oldenburg bedauern das sehr, da die Zusammenarbeit mit Bettina Albrecht immer auf höchst kompetenter und verlässlicher Ebene stattfand. Bettina Albrecht wird aber weiterhin Seminare für den Landesverband Oldenburg durchführen.

Die Mitarbeiterfortbildungen / Reflexionsabende und die Tagesseminare wird Frank Altemöller übernehmen.

Die Abendtermine in Damme und Stapelfeld jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr

Abendtermine im Pfarrheim Damme in Pfarrheim

30.01.2020

07.05.2020

02.07.2020

26.11.2020

Abendtermine in der Katholischen Akademie in Stapelfeld

13.02.2020

14. 05.2020

09.07.2020

19.11.2020

Die Tagesseminare finden von 9:00 Uhr -17:00 Uhr im St. Antoniushaus in Vechta statt.

13.06.2020

12.09.2020

07.11.2020 im Haus der Jugend in Osnabrück 9:00 Uhr – 16:30 Uhr

„Alter und Sucht“

Inzwischen

nehme ich nichts mehr persönlich.
Ich habe gelernt, dass Menschen
mich nicht deshalb beleidigen oder
nerven, weil sie ein Problem mit mir
haben, sondern weil sie vor allem
ein Problem mit sich selbst haben.

Autor unbekannt

Sprüche für die Seele

