

## **Seminare / Veranstaltungen 2021**

### **Liebe Weggefährten und liebe Weggefährtinnen, liebe Interessierte**

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

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

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

Der Besuch der Seminare wird durch die Krankenkassen gefördert.

Der Vorstand des Kreuzbund Landesverband Oldenburg e.V. wünscht allen Interessierten viel 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 Name und Kontaktdaten in eine Liste aufgenommen, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten. 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 wird das Einverständnis zu dieser Vorgehensweise erklärt.

Der Vorstand

---

### **Angebote 2021**

Wir haben für 2021 ein Angebot zusammengestellt, das hoffentlich allen Bedarfen gerecht wird. Leider wissen wir nicht, wie es mit der Coronakrise weitergeht. Daher ist der vorliegende Kalender sowie das Bildungsangebot nur unter Vorbehalt zu sehen. Wir müssen spontan auf die aktuellen Ereignisse reagieren. So kann es sein, dass geplante Veranstaltungen kurzfristig verändert oder abgesagt werden müssen.

Wir bitten um Euer Verständnis.

### **Angehörigengruppe St. Antonius Vechta**

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, Klingshagen 6, Tel: 04441 – 999190

Referentin: Karin Evers, Teilnehmerzahl unbegrenzt

Anmeldungen und Informationen Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

---

### **Wochenendseminar 19. – 21.02.2021**

#### **Seminarthema: „Der Schlüssel zu Glück“**

Glücklich sein möchte wohl jede und jeder –glücklich werden ist aber gar nicht so einfach. Wir wünschen uns alle, einfach mal glücklich zu sein, doch der Schlüssel zum Glück scheint gut versteckt. Gerade in Zusammenhang mit einer Suchterfahrung. Die Sucht kann die Folge einer schmerzhaften Erfahrung sein, die ein Ungleichgewicht im Leben ausgelöst hat und so die Suche nach dem Glück deutlich erschwert. Aber was ist denn eigentlich genau Glück? Der Duden definiert Glück als eine "angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat". Es sei ein "Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung". Hört sich erstrebenswert an, oder? Manchmal greifen wir zu Mitteln, die einen solchen Zustand schnell versprechen, bzw. über unglückliche Gefühle hinwegtrösten. Mit Hilfe von Drogen, Alkohol oder Medikamenten suchen wir das vermeintliche Glück. Als süchtiger Mensch oder deren Angehörige scheint das wahre Glück sehr weit entfernt. Sollten wir beschreiben, was glückliche Menschen ausmacht, würden wir vielleicht sagen: Glücklichen Menschen gelingt die Balance zwischen Anspannung und

## Seminare / Veranstaltungen 2021

Entspannung, zwischen dem, was sie haben und dem, was sie wollen. Und im Nu kommen nicht nur viele, sondern auch hohe Erwartungen an das Glücklichein zusammen. Muss ich das alles erfüllen, um mich glücklich nennen zu dürfen? In diesem Seminar machen wir uns auf die Suche nach dem Schlüssel zum Glück –oder gibt es am Ende mehrere?

Der vielleicht wichtigste Schlüssel zum Glück ist die Erkenntnis, dass unser Glück nicht von anderen und nicht vom Genuss von einem stimmungsmachenden Genussmittel abhängt.

Wie können wir ohne Suchtmittel zu unserem Glück beitragen? Wie fühlt sich Glück an?

Gemeinsam wollen wir dem Glück auf die Spur kommen, unseren ganz persönlichen Schlüssel zum Glück finden und festhalten. Bin ich in der Lage, es anzunehmen und kann ich mein Glück genießen?

Wann: 19.-21.02.2021

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

Referentin: Frau Sabine Bösing

Anmeldung bis 05.02.2021

Monika Gerhards 04442-6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### Frauensonntag 07.03.2021

**Seminarthema: „Ich bin ok, so wie ich bin – und das ist gut so“**

Unsicherheit, Angst vor Herausforderungen, Selbstzweifel, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle oder einfach nur ein diffuses Unbehagen. Viele Menschen kennen solche und ähnliche Gefühle. Gerade suchtkranke Menschen begleitet dieses Gefühl sehr häufig und auch die Angehörigen begeben sich in diesen Prozess der inneren Zerfleischung. Manche begleiten diese Gefühle fast ständig, andere empfinden nur manchmal so. Vielleicht gerade dann, wenn diese Menschen kritisiert werden oder ihr Leben ein wenig aus der Balance geraten ist. Um das abstinente Verhalten zu unterstützen und zu fördern, ist es wichtig, dass das Leben wieder in die Balance kommt. Vielleicht kennt Ihr das auch?

Ganz oft hängen solche Stimmungen und Gefühle mit unserem Selbstwertgefühl zusammen. Eine der Quellen, aus der sich unser Selbstwertgefühl speist, ist die Selbstannahme.

Lass uns beginnen, uns selbst anzunehmen,

- „Ich bin o. k, wie ich bin (mit allen Ecken und Kanten).“
- „Mir darf es gut gehen!“

Gemeinsam wollen wir die Selbstzweifel beseitigen, um ein selbstakzeptierendes Leben zu genießen.

Wann: 07.03.2021

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

Referentin: Bettina Albrecht

Anmeldung bis 22.02.2021

Monika Gerhards 04442-6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### Betstunde in Lastrup 14.03.2021

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 genießen wir bei einem Imbiss die gemeinsame Zeit, um das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit im Kreuzbund zu fördern.

Wann: 14.03.2021

Beginn: 17:00 Uhr

Ende: offen

Wo: St. Michaelshaus, Wallstr. 4, 49688 Lastrup

Anmeldungen bis 01.03.2021

Jürgen Landwehr 04472 – 688842

---

### Wochenendseminar 23. – 25.04.2021

**„Schuld, Scham, Kränkungen“**

Niemand ist geschützt vor Kränkungen und verletzten Gefühlen. Beleidigende Bemerkungen, ungerechtfertigte Kritik, Bloßstellung, Tadel, übergangen werden, abschätzende Blicke oder Zurückweisungen schmerzen und hinterlassen oft seelische Wunden.

Gerade suchtbetroffene Menschen empfinden Kränkungen schnell als Angriff auf das Selbstwertgefühl und die eigene Persönlichkeit. Kränkungen werden oft körperlich gespürt. Wir spüren einen Kloß im Hals, einen Stich im Magen oder wir können keinen klaren Gedanken fassen.

## **Seminare / Veranstaltungen 2021**

Jeder geht mit Kränkungen anders um. Aber Menschen, die als Betroffene oder als Angehörige in Bezug zur Suchterkrankung stehen, handeln anders als andere Menschen. Was ist das Besondere? Können wir nach einer Kränkung verzeihen und vergessen? Kann ich lernen mit Kränkungen umzugehen?

Denn: verkehrter Umgang mit Kränkungen kann krank machen!

Gemeinsam wollen wir Möglichkeiten im Umgang mit Kränkungen erarbeiten.

Wann: 23. – 25.04.2021

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

Referentin: Bettina Abrecht

Anmeldung bis 12.04.2021

Monika Gerhards 04442-6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Wochenendseminar 28. – 30.05.2021**

#### **Seminarthema: „Die schwere Aufgabe - Gruppen leiten“**

Reflexionswochenende für die Teilnehmenden 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: 28. – 30.05.2021

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

Referentin: N.N.

Anmeldung bis 17.05.2021

Monika Gerhards 04442-6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Wochenendseminar für Angehörige 04. – 06.06.2021**

#### **Seminarthema: „Wenn die Liebe ertrinkt“**

Die Arbeit mit Angehörigen in den Gruppen ist im Kreuzbund sehr wichtig. Die Familie gerät bei einer Suchterkrankung – und bei anderen Erkrankungen – aus dem Gleichgewicht und muss ihre Balance wieder erhalten. Die betroffene suchtkranke Person erhält Unterstützung in einer Therapie. Was macht der Angehörige damit er sein Gleichgewicht wieder erhält.

Wenn die Liebe zu ertrinken droht kann der Angehörige durch Achtsamkeit für sich selber und Unterstützung der Abstinenzbestrebungen des Partners aktiv werden.

Wann: 04. – 06.06.2021

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

Referentin: Bettina Albrecht

Anmeldungen bis: 21.05.2021

Karin Evers Tel. 04447 – 96990

---

### **Familienwallfahrt in Bethen am 27.06.2021**

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 Getränken nicht trinken wird“. Im Alten Testament bedeutet in der biblischen Denkweise die Enthaltensamkeit 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 Enthaltensamkeit 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: 27.06.2021

Beginn: 14:30 Uhr

Anmeldungen bis: 12.06.2021

## Seminare / Veranstaltungen 2021

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

---

### **Wochenendseminar vom 02. – 04.07.2021**

#### **Seminarthema: „Zurück auf Los – zurück ins Leben“**

Was macht es und so schwer, nach einer Krankheit, Sucht einem Schicksalsschlag oder in eine Zeit nach dem Berufsleben zurück in ein erfülltes Leben zu gehen. Oder ein erfülltes Leben zu beginnen.

Die meisten Menschen gehen im Alter nicht über Los und ziehen 4000 € ein, wie beim Monopoly-Spiel. Das sollte aber niemanden daran hindern auch mit dem Eintritt ins Rentenalter oder nach einer Lebenskrise ein erfülltes Leben zu leben. Auch wenn die Anfangsphase dieses neuen Lebens sich manchmal als ein wenig anstrengend erweist. Vor allem, wenn ein Leben mit Suchterfahrung hinter einem liegt.

Doch was macht die Zeit nach einer Lebenskrise oder nach dem Berufsleben so anstrengend? An was halten wir vielleicht krampfhaft fest? Was will losgelassen werden, damit Zukunft möglich wird?

Von solchen Fragen beeinflusst, sehen wir manchmal die vielen Möglichkeiten nicht. Die Angst vor Veränderung lähmt uns in unserem Tatendrang.

Die viele gewonnene Zeit macht auch Angst. Langeweile – schlechte Erinnerungen an eine süchtige Vergangenheit, Gefahren, die auf uns zukommen können? Lasst uns gemeinsam überlegen, was der Schritt auf „Los“ bedeuten kann.

Wann: 28. – 30.08.2020

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

Referentin: Conny Ahlers

Anmeldungen bis: 21. 06.2021

Monika Gerhards Tel.: 04442 – 6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Frauenfrühstück am 17.07.2021**

#### **„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 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: 17.07.2021 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

Wo: Vechta

Referentin: Karin Evers

Kosten: werden in der Einladung bekannt gegeben

Anmeldungen bis: 05.07.2021

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

---

### **Männerfrühstück 24.07.2021**

#### **„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: 07.08.2021 Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

Wo: Edeweicht

Organisation: Reiner Gertje

Kosten: werden in der Einladung bekannt gegeben

Anmeldungen bis: 26.07.2021

Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

## Seminare / Veranstaltungen 2021

---

### **Stoppelmarkt in Vechta 12. – 17.08.2021**

#### **„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 laufend bei Jürgen Landwehr melden.

Jürgen Landwehr Tel.:04472-688842

---

### **Wochenendseminar 10. – 12.09.2021**

#### **Seminarthema: „Älter werden - Die Schönheit des Alters“**

Heutzutage sind ältere Menschen in der Regel weniger krankheitsanfällig und insgesamt leistungstärker 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: 10. – 12.09.2021

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6

Referentin: Dr. Barbara Kappenberg

Anmeldungen bis: 28.08.2021

Monika Gerhards: 04442-6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Erntedankfest 10.10.2021**

Am 2.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: 10.10.2020

Beginn: 14:30 Uhr

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

Anmelden bis 27.10.2021

Karin Evers Tel. 04447 – 96990

---

### **Frauen -Wochenendseminar 22. – 24.10.2021**

#### **Seminarthema: „Frau und Sucht“**

Die Suchtmittelabhängigkeit von Frauen unterscheidet sich von einer Abhängigkeit der Männer, in ihrer Art, dem Suchtverlauf und den Ursachen. Daher ist gerade hier eine geschlechtsspezifische Beratung und Behandlung unentbehrlich. Auch heute noch kann man davon ausgehen, dass in unserer Gesellschaft die Zuschreibung eines Geschlechts an bestimmte Erwartungen und Vorstellungen gekoppelt sind. Frauen haben gelernt sich anzupassen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, für andere da zu sein und nicht aufzufallen. Frauen leben ihre Sucht häufig „leiser“, unauffälliger. Meist konsumieren sie im Verborgenen, zu Hause, heimlich. Sie wollen nicht aus der Rolle fallen, sind bemüht, so lange wie möglich zu funktionieren, suchen die Schuld häufig nur bei sich selbst und begeben sich aus Scham- und Schuldgefühlen oft sehr spät in professionelle Hilfe. Gerade aber eine möglichst frühe Auseinandersetzung mit einem kritischen Konsum ist wichtig, um einer Abhängigkeitsentwicklung auch möglichst früh entgegen zu wirken. Frauen müssen ermutigt werden, sich mit ihrem eigenem Konsumverhalten auseinander zu setzen. Wichtig ist daher die Förderung der persönlichen Unabhängigkeit und

## Seminare / Veranstaltungen 2021

Selbstbestimmung. Nur durch einen Zuwachs an Autonomie sind Schritte in ein zufrieden stellendes suchtfreies Leben realisierbar.

Davon profitieren die Frauen selbst, aber auch die Familie, das Umfeld und nicht zuletzt auch der Arbeitgeber.

Wann: 22. – 24.10.2021

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

Referentin: Bettina Albrecht

Anmeldungen bis: 11.10.2021

Monika Gerhards 04442-6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---

### **Kohlessen am 06.11.2021**

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: 06.11.2021

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: offen

Wo: Gasthaus Backhaus, Emstek

Kosten: werden noch bekannt gegeben

Anmeldung bis 22.10.2021

Karin Evers Tel. 04447 – 96990

---

### **Tagesseminar 13.11.2021**

#### **Seminarthema: Rückfall – na und?**

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.

Z.B. Körperliche Anteile der Willenskraft, Selbstvergebung, sich mit seiner Zukunft anfreunden, Fehlschläge vorhersagen, mit dem Drang umgehen.

In diesem Seminar geht es um die Erarbeitung von Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe.

Wann: 13.11.2021

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

Referentin: Frank Altemöller

Anmeldungen bis: 01.11.2021

Monika Gerhards 04442 – 6313, [monikagerhards@gmx.de](mailto:monikagerhards@gmx.de)

---



Frauen Sonntag 2020 Thema: „Engel müssen keine Flügel haben“