

Seminare und Veranstaltungen 2023

Liebe Weggefährten und liebe Weggefährtinnen, liebe Interessierte !

Für unseren Verband ist die Bildungsarbeit in den Kreuzbundgruppen eine tragende Säule. Wir unterscheiden zwischen fachlicher Fortbildung und Persönlichkeitsbildung. Seminarangebote sind ein wichtiges Instrument der Sucht-Selbsthilfe.

Der Landesverband Oldenburg arbeitet nur mit qualifizierten und in der Suchtselbsthilfe erfahrenen Referenten und Referentinnen zusammen. Die inhaltliche Ausrichtung der persönlichkeitsbildenden Seminare berücksichtigt die speziellen Zielgruppen genauso wie Seminarwünsche, die von Mitgliedern geäußert werden.

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

Der Vorstand des Kreuzbund Landesverband Oldenburg e.V. wünscht allen Interessenten viele schöne Tage und Wochenenden im Kreise Gleichgesinnter und freut sich über eine rege Teilnahme. Die Seminargebühr / Eigenbeteiligung wird 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 den Seminaren werden die Kontaktdaten der Teilnehmenden in eine Liste aufgenommen, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten. Außerdem erfolgt ggf. eine Weitergabe an die Organisation, 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 mit dieser Vorgehensweise erklärt.

Der Vorstand



Angebote 2023

Angehörigengruppe St. Antonius Vechta

Die Angehörigen von Suchtkranken treffen sich 1 x im Monat zum gemeinsamen Austausch über ihre Rolle als Angehörige eines abhängigkeitskranken Menschen, um einen Ausweg aus dieser unbefriedigenden Situation hin zu einem selbstbestimmten Leben zu finden. Weg von der Angst um den betroffenen Partner oder die betroffene Partnerin und ohne Schuldgefühle diesem gegenüber. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit zu angstfreien Gesprächen unter Gleichgesinnten und ist ein zusätzliches Angebot zu den wöchentlichen Kreuzbundgruppen. Der Austausch mit dem Partner in der gemischten Gruppe ist auch weiterhin eine wichtige Voraussetzung, um mit der Familienkrankheit Alkoholismus oder Abhängigkeit von anderen Suchtstoffen leben zu lernen und einen gemeinsamen Weg aus der Sucht in die Abstinenz und damit einer Zufriedenheit aller Beteiligten zu erreichen.

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 bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

Wochenendseminar 10. – 12.02. 2023

„Heimat – Sicherheit in der Sucht!“

Heimat hat so viele Facetten. Es ist eine Mischung aus Materiellem und Immateriellem. Aus Dialekt und Düften, und seinem Essen. Aus dem Wissen, dass die Mehrheit der Menschen Wertvorstellungen teilen – große wie das Menschenbild mit Würde und Gleichberechtigung und kleine wie Anstandsregeln und die eine oder andere Tradition. Aus dem Geschenk, zumindest ein paar vertraute Menschen um sich zu haben. Aus dem Gefühl, sicher und geborgen zu sein.

Heimat ist, wo man hingehört, wo man geboren ist oder einfach, wo seine Waschmaschine steht. Das Gefühl, eine Heimat zu haben, ist ein sehr schönes und wichtiges Gefühl. Es kann aber auch schmerzen, wenn es diese Heimat so nicht mehr gibt oder man fern von ihr ist und sich sehnsüchtig erinnert.

Laut Wikipedia:

„Der Begriff **Heimat** verweist zumeist auf eine Beziehung zwischen Mensch und Raum. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird er auf den Ort angewendet, in den ein Mensch hineingeboren wird und in dem die

frühesten Sozialisationserlebnisse stattfinden“. Heimat kann also der Lebensort sein, an dem man zu Hause ist und sich zu Hause fühlt, „wo ich im vollen Sinne lebe als einer, der eingewöhnt ist und nicht nur eingebo- ren“.

Was ist Heimat für uns? Ist es der Ort unserer Geburt? Ist es der Ort unseres augenblicklichen Aufenthal- tes? Ist es ein Ort irgendwo in uns selber? Welche Definitionen haben Suchtkranke und ihre Familien von Heimat?

Ist Heimat die Gesellschaft für uns, in der wir Teil haben dürfen und sie mitgestalten können, stets mit dem Ziel, den Zusammenhalt zu fördern und Probleme und Konflikte geschickt zusammen zu lösen. Ist Heimat der Ort, wo wir auch als Suchtkranke und Angehörige oder auch als Menschen mit anderen Sorgen und Problemen aufgenommen, geliebt und geschätzt werden?

Vielleicht können wir gemeinsam mit Sabine Bösing in diesem Seminar unsere Heimat finden. Last uns gemeinsam auf die Suche gehen.

Wann: 10. – 12. 02.2023

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

Referentin: Sabine Bösing

Anmeldung: bis 28.01.2022 bei Monika Gerhards 04442 – 6313, monikagerhards@gmx.de

Frauensonntag 05.03.2023

Seminarthema: „Alles – Nichts - Oder?“

Wir alle kennen das: Alles-oder-nichts-Prinzip? Etwa aus den Naturwissenschaften oder aus Spielshows, in denen es für den Kandidaten letztlich um Gewinn oder Pleite geht. Um alles oder nichts. Betreten wir den- noch den unbekanntes Pfad, auf dem wir Fehler machen können, straucheln oder scheitern? Gerade als suchtkranke Menschen oder auch als Angehöriger kennen wir diese Fragen nur zu gut. Gehen wir einen neuen Weg? Riskieren wir alles? Oder haben wir mit unserer Sucht schon alles riskiert?

Es wurden auf dem Weg Fehler gemacht. Wir waren inkonsequent oder widersprüchlich.

Manche hatten Angst, auf dem Weg zu scheitern.

Wieder andere meinten: Wenn die Gefahr des Scheiterns besteht– wozu überhaupt anfangen?

Gerade in der Suchtselbsthilfe, in unsere Mitte wimmelt es von Menschen, die diesen unbekanntes Weg der Gefahren gegangen sind oder ihren Partner oder ihre Partnerin begleitet haben.

Alles oder Nichts? Wer nicht wagt, der nicht gewinnt?

Wann: 05.03.2023

Beginn: 9:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6

Referentin: Bettina Albrecht

Anmeldung bis 24.02.2023 bei Monika Gerhards Tel.: 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Betstunde in der Wallfahrtskirche St. Marien in Cloppenburg Bethen

Als Mitglieder des Kreuzbundes stehen wir unter dem Kreuz Jesus Christus und versammeln uns zum ge- meinsamen Kreuzweggebet. Den einzelnen Situationen entsprechend, formulieren wir unsere Bitten für Menschen, die in unterschiedlichster Weise unter Suchterkrankungen als Betroffene oder Angehörige lei- den. Im Anschluss genießen wir bei einem Imbiss die gemeinsame Zeit, um das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit im Kreuzbund zu fördern und zu stärken.

Wann: 26.03.2023

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: offen

Wo: wird noch bekannt gegeben

Anmeldungen bis 14.03.2023 bei Monika Gerhards 04442 – 6313, monikagerhards@gmx.de

Wochenendseminar 21. – 23.04.2023 (Angehörigenseminar)

Seminarthema: „Jedes Dach hat sein Ach“. - Über den Versuch, alles zu vertuschen.

Jeder hat seine Probleme. Das ist tröstend für den Umstand, mit seinen Sorgen nicht alleine zu sein.

Unter jedem Dach wohnt ein „ACH“. Auch unter denen, die man um irgendetwas beneidet. Wer darüber nachdenkt, fühlt sich bei einem Schicksalsschlag oder einer Traurigkeit nicht mehr so alleine.

Hier werden die Vertuschungen, Heimlichkeiten und die vielen Ausreden und Lügen bei einer Suchterkrankung immer wieder deutlich. Niemand soll etwas merken: der säuft, der arbeitet nicht und die Angehörigen leiden. Doch bloß nichts sagen. Was sagt die Nachbarschaft, die Dorfgemeinschaft?

Bei dem Versuch, alles zu vertuschen leidet die Familie und wird krank.

Irgendwann wird das angebliche Geheimnis offen. Und siehe da, alle haben es gewusst.

Warum schweigen wir oft so lange? Zu lange?

Dieser Frage nähern wir uns bei diesem Seminar mit Bettina Albrecht an diesem Wochenende und suchen nach Lösungen!

Wann: 21. – 23.05.2023
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingshagen 6
Referentin: Bettina Albrecht
Anmeldung bis 10.04.2022 bei Karin Evers Tel. 04447-96990

Wochenendseminar vom 12. – 15.05.2023

Seminarthema: „Selbstliebe und Achtsamkeit, statt für andere die Säcke zu schleppen“

„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.

Wann: 12. – 14. 05.2022
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingshagen 6
Referentin: Angelika Kaufmann
Anmeldungen bis: 02.05.2023
Monika Gerhards Tel.: 04442 – 6313, monikagerhards@gmx.de

Wochenendseminar 02. – 04.06.2023

Seminarthema: „Resilienzen -Dickes Fell in stürmischen Zeiten!?“

Die innere Widerstandskraft von Menschen ist unterschiedlich ausgeprägt. Was dem einen eine bedrückende Belastung ist – wie etwa ein Umzug in eine neue Stadt – mag dem anderen keine Mühe bereiten, ja sogar eine willkommene Herausforderung sein.

Es geht um einen Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit ihrem Verhalten reagieren. Dieser Prozess umfasst:

- Auslöser, die Resilienz erfordern (z. B. Traumata oder belastender Stress),
- Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z. B. Selbstbewusstsein, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld) und
- Konsequenzen (z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen).

Welche schützenden Faktoren gibt es im Umgang mit Belastungen?

Was gibt uns Halt in Zeiten des Umbruchs und Zuversicht für einen Neustart?

Können wir uns auf Krisenzeiten vorbereiten? – Gibt es Grenzen?

... und was hat das alles mit Selbsthilfe zu tun?

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Widerstandskräften gerade in Verbindung mit der Rückfallprophylaxe sind unvermeidbare Inhalte für die Fortbildung in der Suchtselbsthilfe. Sowohl für den betroffenen, abstinent lebenden Menschen wie auch für die Angehörigen ist der wachsame Blick auf die eigenen Ressourcen wichtiger Bestandteil der Gesunderhaltung!

Resilienzforschung (von *lateinisch resillire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) – so nennt sich die Wissenschaft, die sich mit diesen Fragen auseinandersetzt. Und das wollen wir auch in diesem Seminar tun.

Mit Resilienz verwandt sind Entstehung und Erhaltung von Gesundheit, Widerstandsfähigkeit, Bewältigungsstrategie und Selbsterhaltung. Begriffe und Ziele, die gerade in der Bekämpfung von Suchtproblema-

tiken und in der Erhaltung der Abstinenz einen besonderen Stellenwert haben und immer wieder neu aufgearbeitet und gefestigt werden müssen.

Wie sehen die eigenen Resilienzen aus?

Wann: 02. – 04. Juli 2023

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhausen 6

Referentin: Cornelia Ahlers

Anmeldungen bis: 20.05.2023 bei Monika Gerhards Tel.:04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Familienwallfahrt in Bethen am 25.06.2023

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: 26.06.2023 Beginn: 14:30 Uhr

Anmeldungen bis: 12.06.2022

Karin Evers Tel.: 04447-96990 oder Monika Gerhards 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Frauenfrühstück am 08.07.2023

„Kraft und Energie schöpfen“

Die seelische und körperliche Widerstandskraft zu stärken, also die Resilienzen zu steigern ist ein wichtiger Aspekt der Suchtselbsthilfearbeit. Es geht nicht nur darum, das Suchtmittel wegzulassen, sondern an die Stelle etwas zur positiven Stärkung der Persönlichkeit zu stellen. Wie geht das?

Wir nehmen uns an diesem Tag Zeit für uns und achten dabei auf Kleinigkeiten. Wir starten mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück, wir lassen uns bedienen, verwöhnen und genießen das. Dinge, die in der Hochphase unserer Sucht oder der unseres Partners, unserer Partnerin nicht wichtig waren bzw. für die wir keine Zeit und keine Gedanken hatten. Wir lernen die Bedeutung dieser Dinge schätzen und wieder Freude am trockenen Leben zu entwickeln. Gerade „Neu-Abstinente“ erfahren wie die Achtsamkeit mit sich selber aussehen kann. Wir stärken unsere Abwehrkräfte bei gemeinsamen Naturerlebnissen, Spaziergängen und genießen alles in dem Bewusstsein: „Wir sind gut zu uns“

Wann: 08.07.2023 - Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

Wo: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Organisation: wird noch bekannt gegeben

Anmeldungen bis: 26.06.2023 bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

Wochenendseminar 25. – 27.08.2023

Das andere Seminar

Im Kreuzbund Niedersachsen

Für dieses Seminar gibt es keine Beschreibung. Es heißt ja: „Das andere Seminar“

Wann: 25. – 27. 08. 2023

Beginn: Freitag 18:00 Uhr

Ende: Sonntag 13:00 Uhr

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

Referentin: Monika Gerhards Anmeldungen bis: 10.08.2023

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

Männerfrühstück 05.08.2023

„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: 05.08.2023 - Uhrzeit wird in der Einladung bekannt gegeben

Wo: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Organisation: wird noch bekannt gegeben

Anmeldungen bis: 28.07.2022 bei Karin Evers Tel.: 04447 – 96990

Stoppelmarkt in Vechta 10. – 15.08.2023

„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 Alkoholkonsum besuchen wollen. Das Zelt soll ein Treffpunkt sein für alle Suchtkranken, Abstinenzler, für Jugendliche und Familien, die auch ohne Alkohol fröhlich sein wollen.

Info: Wer mithelfen möchte, kann sich online für eine Schicht anmelden unter

<https://doodle.com/meeting/participate/id/aMjVAyQb>

oder bei Bernd Josef Leisen via

WhatsApp/Telefon : (0172/9862201) oder

Email: (berndjoleisen@gmail.com)

Wochenendseminar 15. – 17.09.2023

Seminarthema: „Alles so schön bunt – verschiedene Suchtformen“

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.

Wann: 15. – 17.09.2023

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingshagen 6

Referent: Jürgen Boder

Anmeldungen bis: 04.08.2023

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

Erntedankfest 01.10.2023

Im Oktober feiert die Weggefährtenschaft im Kreuzbund Landesverband Oldenburg das Erntedankfest. An diesem Tag steht der „Dank“ für eine zufriedene Abstinenz und damit verbundenen positiven Veränderung

im Mittelpunkt. Der Dank aber auch für das Erreichte im vergangenen Jahr, für Gesundheit, Liebe und Zusammenhalt.

Die Gruppen des Kreuzbund Landesverbands Oldenburg e.V. kommen mit ihren Bannern und versammeln sich um den reichlich geschmückten Erntedank-Altar. Beim anschließenden Miteinander bei Kaffee und Kuchen treffen sich die Weggefährten und Weggefährtinnen zum gemütlichen Austausch.

Wann: 01.10.2023

Beginn: 14:30 Uhr

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

Anmelden bis 28.09.2023 bei Karin Evers Tel. 04447 – 96990

Wochenendseminar: Frauenwochenende 20. – 22.10.2023

Seminarthema: „Ich bin doch kein Roboter!“ oder „Wo ist der Abschaltknopf?“

Angst und Stress sind natürliche Triebfedern menschlichen Verhaltens und setzen Energien frei. In der heutigen Zeit bedeuten sie aber häufig Leiden, sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene. Dauerstress am Arbeitsplatz und in der Freizeit, Doppelbelastungen, Zukunftssorgen und Reizüberflutungen führen häufig in eine negative Spirale, die sich in den verschiedensten Symptomen zeigt: Nervosität, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Schlaflosigkeit, Ängste.

Viele Menschen finden dann die Entspannung im Genuss von Suchtmitteln. Es beginnt langsam und unauffällig und kann im totalen Desaster enden. Dabei bleiben die Gründe für das auftretende Suchtverhalten oft im Verborgenen.

Viele Menschen wissen, dass sie unter Stress und Angst leiden, können darüber aber nicht gut darüber reden. Vielleicht gelingt es in diesem Seminar, den belastenden Ereignissen erst einen Raum zu geben, um diese dann mit einem heftigen Fußtritt zu vertreiben.

Die Entscheidung darüber liegt bei jeder Teilnehmerin selber.

Wann: 20. – 23.10.2023

Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingenhagen 6

Referentin: Bettina Albrecht

Anmelden bis 10.10.2023 bei Monika Gerhards Tel.: 04442 -6313, monikagerhards@gmx.de

Kohlessen am 04.11.2023

Das gesellschaftliche Ereignis im Landesverband Oldenburg. Das jährliche Kohlessen findet immer am 1. Samstag im November statt. Leider mussten wir auf Grund der Corona - Auflagen 2 Jahre darauf verzichten. Dieser besondere Abend ist ein 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.

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: offen

Wo: Gasthaus Backhaus, Emstek

Anmeldung bis 20.10.2023 bei Karin Evers Tel. 04447 – 96990

Tagesseminar 18.11.2023

Seminarthema: „Rückfallprophylaxe“

Rückfälle sind nicht Ausdruck von Willensschwäche oder Gleichgültigkeit. Sie stellen ein Problem dar, das ernst zu nehmen ist, aber keine unabwendbare Katastrophe bedeutet. Entscheidend für einen dauerhaft guten Verlauf der Suchterkrankung ist es, Fähigkeiten für sich zu nutzen, die den Rückfall vermeiden, bzw. einen Rückfall möglichst schnell wieder zu überwinden. Wo sind meine Schwachstellen und wo muss ich aufpassen?

Menschen, die am Anfang ihrer Abstinenz stehen, kennen die Furcht vor kritischen Situationen. Ihre gewonnene Abstinenz ist mit hohen Erwartungen an sich selber und von der Umwelt verbunden. Viele Situationen beinhalten ein Risiko, dem gerade in der ersten Zeit erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Es ist nicht möglich und nicht wünschenswert, all diese Situationen aus seinem Leben auszuschließen. Viele gehören zu unserem Leben und es ist wichtig zu lernen, wie damit umzugehen ist.

Wann: 18. 11.2023
Wo: St. Antoniushaus, 49377 Vechta, Klingshagen 6
Referent: Frank Altemöller
Anmeldungen bis: 30.10.2023 bei Monika Gerhards 04442-6313, monikagerhards@gmx.de

Vorstellung der Referentinnen und Referenten



Angelika Kaufmann ist Sozialwissenschaftlerin, Soziologin und Autorin. Sie arbeitet seit 2000 schwerpunktmäßig mit suchtkranken Menschen und ist im Gesundheits- und Bildungswesen tätig.



Jürgen Boder ist Diplom Sozialpädagoge / Diplom Sozialarbeiter und leitet als Klinikmanager die Fachklinik Nettetal. Eine Klinik zur Rehabilitation für Männer mit Abhängigkeitserkrankungen



Gisela Mustermann-Fiedler, Landwirtin, Meisterin der Ländliche. Hauswirtschaft, Weiterbildendes Studium an der Universität Dortmund mit dem Abschluss „Fachreferentin für Frauenfragen in Kultur, Bildung und Politik“.

Seit 2004 freie Mitarbeiterin unterschiedlicher Organisationen der Erwachsenenbildung.
Autorin Referentin der LEB



Frank Altemöller arbeite seit vielen Jahren für den Kreuzbund und begleitet Menschen, die sich in der Suchtselbsthilfe organisieren didaktisch und methodisch in ihrer Arbeit. Diese Arbeit ist für ihn eine enorme Bereicherung! Im Hauptberuf leitet er eine akutenpsychiatrische Kinder- und Jugendklinikstation.



Bettina Albrecht ist Diplom Sozialpädagogin / -arbeiterin mit langjähriger Erfahrung in der ambulanten und stationären Suchttherapie. Leiterin der psychosozialen Beratungsstelle in Vechta. Seit vielen Jahren ist sie Referentin für den Kreuz-

bund und für andere

Suchtselbsthilfeverbände.



Sabine Bösing ist Diplom Sozialpädagogin, Suchttherapeutin (VDR-angewiesen) in der integrativen Therapie, Systemische Coachin. Seit 2009 nebenberufliche Dozentin für Seminare, Fort- und Weiterbildungen in unterschiedlichen Bereichen

der Erwachsenenbildung, Sucht und Suchtprävention, sowie Selbsthilfe, psychische Erkrankungen und Gesundheitsförderung



Cornelia Ahlers, Studium Sozialwesen (Diplom), als Suchttherapeutin in verschiedenen Klinik gearbeitet. Expertin zum Thema Persönlichkeitsentwicklung Gesundheitsberatung, Systemische Kurzzeittherapie, Gestalttherapie, Psychotraumatologie usw.