

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. Seminare 2018



KREUZBUND

Inhaltsverzeichnis

Informationen zum Seminarprogramm	Seite 2
Auftanken - ich schöpfe Kraft	Seite 4
Von einer Sucht in die nächste Sucht	Seite 5
Pfingsten – Familienfreizeit in Lieberhausen	Seite 7
Supergirls – die Frauenfalle!?	Seite 8
Vorsorgen – für sich selbst und andere	Seite 9
Leben ist Beziehung – für Paare	Seite 10
Depressionen	Seite 12
Den Kreuzbund kennenlernen	Seite 13
Rückfall – ein heikles Thema!?	Seite 15
Mut zur Wut	Seite 16
Sucht-Selbsthilfe in aller Munde	Seite 18
Ich lasse Deins bei Dir	Seite 20
Supervision DV-Vorstand, AB-Leitungen	Seite 21

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare: 50,00 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 80,00 €.

Tagesseminare kosten für Kreuzbund -Mitglieder und Förderer 20,00 €. Für alle übrigen Teilnehmenden beträgt der Eigenanteil 30,00 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminaurausschreibung enthalten.

Bedingungen:

Anmeldungen zu unseren Seminaren sind an die Geschäftsstelle des DV Köln zu leiten. Die Bezahlung ist mit der Anmeldung sofort zu leisten. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmender gestellt wird. Andernfalls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet. Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse unter Service & Download von unserer Internetseite herunterladen können.

www.kreuzbund-dv-koeln.de

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:

Tel. 0221-27 22 785

Email: info@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.

BLZ 370 601 93 Kto. 290 160 11

IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11

BIC: GENODED1 PAX

Datenschutz:

Es werden Ihr Name und Ihre Adresse in eine Liste aufgenommen, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten. Außerdem erfolgt ggf. eine Weitergabe an die Organisation (Krankenkassen, DRV), die Fördermittel für die jeweilige Veranstaltung zur Verfügung stellt. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, benachrichtigen Sie uns bitte rechtzeitig vor der Veranstaltung unter info@kreuzbund-dv-koeln.de

Bilder: pixabay-kostenlose Bilder/<https://pixabay.com/de/>

Wochenendseminar 09. bis 11.03.2018

Beginn : Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 25.01.2018
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „**Auftanken - ich schöpfe Kraft für meinen Alltag**“

„Reif für die Insel“ – „Auszeit nehmen“! Wer kennt diese Gedanken nicht? Muss es immer erst fünf vor zwölf sein, bevor wir an uns und unser Befinden denken? Wir sind Meister darin, uns um die Angelegenheiten anderer zu kümmern, für andere zu schufteln und zu rackern und leider vergessen wir uns darüber nur allzu oft selbst.

In diesem Seminar geht es darum, mit sich selbst aufmerksam und feinfühlig umzugehen. Kurze Auszeiten zu entdecken, die uns neue Kraft und Mut geben, damit wir in unserem Alltag nicht auf der Strecke bleiben.

Das Seminar soll Impulse geben zur – Stärkung der inneren Balance – Ausgewogenheit der eigenen Bedürfnisse mit den Anforderungen des Alltags – positiven Ausrichtung des Denkens und Handelns. Es sollen die Stärken hervorgehoben werden und mit Lob nicht gespart werden. Ein ermutigendes Seminar für alle, die sich selbst beschenken möchten!

Tagesseminar 07.04.2018

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis: 29.03.2018

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referent: Thomas Cramer

Sozial- und Suchttherapeut/Kliniken Wied

Thema: „Von einer Sucht in die nächste Sucht – Suchtverlagerung“

Hat sich die/der Suchtkranke zur Abstinenz entschlossen, entfallen für sie/ihn bekannte Mechanismen der Konfliktlösung, die ihr/ihm oft über Jahrzehnte subjektiv zuverlässig zur Verfügung standen. Durch die Abstinenz ist nun die gesamte Wahrnehmung klarer geworden. Auch die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten werden deutlicher wahrgenommen und so natürlich auch Ängste und schlechte Gefühle.

War früher das Suchtmittel stets präsent, um auftauchende Ängste erträglich zu machen, entfällt dieses „versorgende“ Mittel und es wird nach einer neuen Lösungsstrategie gesucht. In einem solchen Moment ist jede/r abstinente Süchtige prinzipiell gefährdet, die Sucht zu verlagern. Ein Alkoholkranker, der zwar mit dem Trinken aufgehört hat, dafür aber Medikamente oder Drogen konsumieren, haben

ihre Abhängigkeit nicht zum Stillstand gebracht, sondern sie nur auf eine andere Substanz verlagert. Manche rauchen oft mehr, stopfen Süßigkeiten in sich hinein, lenken sich mit Arbeit ab, werden kaufsüchtig oder verfallen dem Glücksspiel. Dieser nicht bewusst gesteuerte Vorgang der Suchtverlagerung geschieht meist schleichend und unbemerkt.

Eine Suchtverlagerung kann Süchtigen als Ausrede vor sich selbst oder anderen Menschen dienen, um zu beweisen, dass ja eigentlich kein Problem mehr vorliegt, denn die bisher als problematisch angesehene Verhaltensweise ist ja oberflächlich betrachtet "verschwunden".



Familienfreizeit Lieberhausen Pfingsten 2018



Es ist wieder soweit - Koffer packen, Badehose und Gummistiefel nicht vergessen – die Familienfreizeit in Lieberhausen steht vor der Tür. Es soll ein Familienwochenende werden und es spielt keine Rolle, ob Eltern mit Kindern, Großeltern mit Enkelkindern, Paare oder auch Singles kommen. Wichtig ist, dass das Wochenende gemeinsam gestaltet wird, das heißt, Vergnügen und Arbeit werden gleichermaßen geteilt. Auf jeden Fall erwartet euch ein buntes Angebot an Spiel und

Spaß für Groß und Klein. Ein Ausflug in die Tropfsteinhöhle nach Attendorn oder eine Schiffsrundfahrt auf dem Biggensee. Außerdem bleibt noch viel Zeit zum Reden und Chillen. Vom 18.- 21. Mai 2018 (Pfingsten) für ca.40 Personen plus Kinder bis 14 Jahre

Kosten : Kreuzbundmitglieder 50.- €

Nichtmitglieder 100.- €

Bis 16 Jahre 20.- €

Kleinkinder kostenlos

Anmeldung über den Kreuzbund SV Wuppertal:

Telefon: 0202 - 30 42 58

Email: info@kreuzbund-wuppertal.de

Wochenendseminar vom 25. bis 27.05.2018

Frauseminar

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis 12.04.2018

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Katharina Schilling

Dipl. Sozialarbeiterin/Suchttherapeutin

Thema: „Supergirls – die Frauenfalle!?“

Wir sind emanzipiert, gut ausgebildet, haben Beruf und Kinder. Wir sind liebevolle, ausgeglichene Partnerinnen, Berufstätige, oder Single, auf ewig schön, reizvoll und begehrenswert. Alles läuft gut für die Frau von heute, wenn sie all diese Erwartungen erfüllt.

Ist das so?

Wie steht es wirklich um die Frau, wenn alle "Bedürfnisse" befriedigt werden sollen: als Partnerin, Berufstätige, Mutter, Tochter, Geliebte und, und, und,...

Dieses Seminar bietet eine gute Gelegenheit mal hinter die Kulissen zu schauen und alle Rollenbilder wie Wunschdenken zu hinterfragen. Viel Spaß!

Tagesseminar am 02.06.2018

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis: 24.05.2018

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr.3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Christel Freitag/Kreuzbund

Thema: „Vorsorgen – für sich selbst und andere“

Wer sein ganzes Leben aktiv und selbstbestimmt gestaltet hat, möchte auch, dass ihm die Entscheidung über die letzte

Lebensphase oder in besonderen Lebenslagen nicht aus der Hand genommen wird.

Deswegen ist es wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen, damit der persönliche Wille auch dann berücksichtigt wird, wenn jemand seine Wünsche aufgrund von Krankheit, Unfall oder Schwäche selbst nicht mehr eindeutig äußern kann.

Themenschwerpunkte des Seminars sind die Vorsorgevollmachten für rechtsgeschäftliche und gesundheitliche Angelegenheiten sowie Patienten- und Betreuungsverfügung. Es sollen Fragen beantwortet und praktische Tipps zur Erstellung und Handhabung solcher Dokumente gegeben werden, denn:

„Das Wissen, gut vorgesorgt zu haben, ist ein gutes Ruhekissen.“

Wochenendseminar vom 15. bis 17.06.2018

Beginn Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis 03.05.2018

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN- Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Monika Pacho

Dipl. Pädagogin/systemische Familientherapeutin

Thema: „Leben ist Beziehung – für Paare und Menschen in Beziehungen“

Leben ist Beziehung - mit jeder Begegnung ist das Leben facettenreich, bunt, einmalig, schwer und schön und deshalb gilt es Beziehungen zu verstehen und sie, dem eigenen Herz folgend, bewusst, achtsam und wertschätzend wie vertrauensvoll zu gestalten. Warum bleiben manche Menschen ein Leben lang zusammen, während andere sich von einer Beziehung in die nächste flüchten und immer wieder unglücklich werden? Welche Aspekte sind für eine gesunde Beziehung wichtig und welche Rolle spielen hier:

- Nähe und Distanz
- Toleranz und Akzeptanz
- Harmonie und Streitkultur
- Die Liebe erhalten

„Alte Liebe rostet nicht“ – was ist das Geheimnis einer solchen Beziehung? Was kann ich selbst dafür tun, dass Beziehung gelingen kann? Was passiert, wenn Sucht ins Spiel kommt? Muss jede Beziehung in die Brüche gehen, wenn die/der Partner/in suchtkrank wird oder kann eine stabile Beziehung auch hilfreich sein?

Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende auseinandersetzen und gemeinsam mögliche Lösungen für gelungene Beziehungen entdecken und erarbeiten.

Tagesseminar 07.07.2018

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis 28.06.2018

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Schilling

Dipl. Sozialarbeiterin/Suchttherapeutin

Thema: „**Depressionen – eine Erscheinung unserer Zeit!?**“

Jeder Mensch ist ab und an unglücklich und lustlos. Und jeder Mensch war wohl auch schon einmal niedergeschlagen oder sogar verzweifelt. Solche Phasen gehören zum Leben dazu, und normalerweise gehen sie nach einer Weile vorüber. Bei Menschen mit einer Depression ist das anders. Traurige Gefühle und negative Gedanken dauern bei ihnen länger an und überschatten all ihr Handeln und Denken. Depressionen können auch ohne auslösendes Ereignis oder erkennbaren Grund auftreten. Betroffene fühlen sich oft, als ob sie in einem tiefen Loch festsitzen. Sie erleben sich als freudlos und antriebsarm, leiden unter starken Selbstzweifeln und empfinden sich als wertlos. Alltagsaktivitäten, Arbeit oder Lernen fallen schwer; Freunde, Familie und Hobbys werden vernachlässigt. Sie schlafen schlecht. Suchtkranke Menschen und Angehörige sind vor dem Hintergrund ihrer vielfältigen

Belastungen besonders gefährdet, an einer Depression zu erkranken. So wundert es nicht, dass auch in der Sucht-Selbsthilfe diese Thematik bedeutsamer wird und das Bedürfnis nach Informationen und einem Erfahrungsaustausch dazu wächst.

„Man möchte sehr gern helfen, weiß aber nicht wie“

Dieses Seminar möchte zum Verständnis der Erkrankung beitragen. Es werden Informationen über die Erscheinungsformen depressiver Störungen vermittelt und Zusammenhänge mit der Suchterkrankung und suchtblasteten Familien aufgegriffen. Darüber hinaus wird es darum gehen, Möglichkeiten des Umgangs mit depressiven Störungen sowie der vorbeugenden Selbstsorge kennen zu lernen.

Tagesseminar am 04.08.2018

Anmeldung bis 26.07.2018

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Keine TN-Begrenzung Veranstaltungsort: Kreuzbund

Düsseldorf, Hubertusstr.3

Referent/in: Thomas Schröder/N.N.

Thema: „Den Kreuzbund kennenlernen und mitmachen!“

Du bist schon einige Zeit im Kreuzbund und besuchst regelmäßig deine Gruppe. Vielleicht möchtest du ein bisschen mehr über den Kreuzbund erfahren, über seine Entstehung, seine Aufgaben und Ziele, seine Angebote? Vielleicht möchtest du über den Tellerrand deiner Gruppe schauen und andere Menschen im Kreuzbund kennenlernen, die auch neugierig sind. Du hast viele Möglichkeiten, dich selbst wirkungsvoll in die Arbeit einzubringen – und dich dabei persönlich weiterzuentwickeln?

Dann komm und mach' mit! Wir freuen uns auf Dich!

In diesem Seminar wollen wir schauen, „was geht – was fehlt?“ im Kreuzbund und der Selbsthilfe. Es soll über Themen wie spezifische Gruppenangebote, Freizeitveranstaltungen, Bildungsangebote, ehrenamtliches Engagement, Aufgaben und Funktionen im Kreuzbund gesprochen werden.

In einer lockeren Erzähl-, Frage- und Antwort-Atmosphäre wollen wir den Kreuzbund erkunden und für uns wichtige Fragen klären. Vielleicht erschließt sich manches für dich und bestärkt dich darin, im Kreuzbund richtig zu sein.

Es sind alle herzlich eingeladen an diesem Informationstag teilzunehmen und es spielt keine Rolle, ob ihr schon lange oder erst kurz im Kreuzbund seid oder ob ihr Mitglied oder Nicht-Mitglied seid.

Wochenendseminar vom 31.08. bis 02.09.2018

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 19.07.2018

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Thomas Cramer

Sozial- und Suchttherapeut/Kliniken Wied

Thema: „Rückfall – ein heikles Thema!? “

„Der Rückfall gehört zur Krankheit“, „Rückfall ist nicht gleich Rückfall“, „Rückfälle fallen nicht vom Himmel“, „Rückfall – eine Chance“ und weitere Schlaglichter zum Thema Rückfall – wer kennt sie nicht?

Rückfall ein Schreckgespenst oder auch ganz weit weg ? Die eigene Gefährdung rückfällig zu werden, wird oftmals unterschätzt. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, sich mit dem Thema auch in konsumfreien/abstinenten Zeiten auseinanderzusetzen, um die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmuster achtsam zu überprüfen. Zudem können Grundkenntnisse und Wissen zum Thema Rückfall helfen, die Zusammenhänge und Auswirkungen besser zu verstehen. Das bewirkt einen weniger angstbesetzten und achtsameren Umgang mit dem Thema und fördert so auch die Prophylaxe.

Wir wollen schauen, wie sich Rückfälle ankündigen, wie man sie stoppen und überwinden kann. Was die/der Betroffene,

die Familie, Freunde und die Gruppe im Fall eines Rückfalls tun können. Was ist hilfreich, was ist hinderlich?

Die Fragen zum Thema Rückfall sind vielfältig und sehr unterschiedlich, so wie auch jeder Rückfall ganz individuell ist. Vielleicht finden wir in diesem Seminar Lösungsansätze für einen angemessenen Umgang mit Rückfällen und ebenso viele gute Tipps zur Vorbeugung und Prävention.

Tagesseminar am 08.09.2018

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis 30.08.2018

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Monika Pacho

Dipl. Pädagogin/systemische Familientherapeutin

Thema: „Mut zur Wut“

Wut – ein starkes Gefühl. Wut ist meist an das Gefühl der Ohnmacht gekoppelt. Die Betroffenen fühlen sich hilflos und machtlos – und das macht sie wütend. Die Wut gilt unter uns Menschen nicht gerade als salonfähig und in den meisten Ländern unserer Erde wird sie gesellschaftlich nicht akzeptiert. Wut entspricht vielfach nicht den allgemeinen

Standards sozialen Verhaltens. Trotzdem muss die Wut ja für irgendetwas gut sein, sonst gäbe es sie nicht!?

Viele Menschen unterdrücken ihre Wut, weil dieses Gefühl und entsprechendes Verhalten nicht gewünscht ist – so haben sie es gelernt. Doch die Erfahrung zeigt, dass Wut, die auf Dauer verdrängt und unterdrückt wird, langfristig seelisch und körperlich krank macht.

Wir wollen in diesem Seminar der Wut auf den Grund gehen und herausfinden:

- Woher kommt sie?
- Warum ist sie für uns wichtig und wofür brauchen wir sie?
- Wie können wir sie leben, ihr Ausdruck geben, ohne uns selbst und anderen zu schaden?

Mit diesen spannenden Fragen wollen wir uns beschäftigen und gemeinsam Antworten suchen.

„Ein aufrichtiges Donnerwetter ist besser
als ein falsches Vaterunser“
Deutsches Sprichwort



Wochenendseminar vom 19. bis 21.10.2018

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 06.09.2018

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/in: Gunhild Ahmann/ Öffentlichkeitsarbeit BGS,
Steffen Fachinger /AB-Leitung-Öffentlichkeitsarbeit

Thema: „Sucht-Selbsthilfe in aller Munde – jeder macht Öffentlichkeitsarbeit“

Viele Menschen denken beim Stichwort „Öffentlichkeitsarbeit“ an die klassische Werbung, also große Plakate in Bahnhöfen oder in der Fußgängerzone, Werbespots im Fernsehen oder im Rundfunk –meist recht kostspielig. Öffentlichkeitsarbeit fängt aber schon viel früher an, die einfachste Form ist immer noch das persönliche Gespräch, denn jeder kann in seinem persönlichen Umfeld die erfolgreiche Gruppenarbeit des Kreuzbundes anhand seines eigenen Schicksals bekannt machen.

Der nächste Schritt umfasst die regionale und lokale Öffentlichkeitsarbeit. Grundsätzlich gilt für unseren Verband, dass diese Ebene stärker für Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden sollte. Denn sie hat einen entscheidenden Vorteil: Hier lassen sich leichter persönliche Kontakte aufbauen, z.B. zu Journalisten oder anderen möglichen Kooperationspartnern. Diese Kontakte gilt es zu pflegen und die

Ansprechpartner/-innen regelmäßig mit Informationen zu versorgen.

Wie wir den Kreuzbund und seine Arbeit für die Medien und für die Öffentlichkeit interessant machen können, wollen wir in diesem Seminar diskutieren und in verschiedenen Bereichen üben. „Tue Gutes und rede darüber“ gilt nicht nur für Unternehmen, die ihre Produkte verkaufen wollen, sondern auch für den Kreuzbund. Nur wenn wir im öffentlichen Leben auf uns aufmerksam machen, können Suchtkranke und Angehörige von unserem Hilfeangebot erfahren. Nur wenn die Leistungen der Sucht- Selbsthilfe bekannt und anerkannt sind, können wir finanzielle und ideelle Unterstützung von Anderen erwarten.



Tagesseminar am 24.11.2018

Anmeldung bis 15.11.2018

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Ich lasse Deins bei Dir und schwimme auf meiner eigenen Eisscholle“

Es gibt Menschen, die sich – insbesondere im engsten Familien- und Freundeskreis – unentwegt kümmern und sorgen, dass es den anderen immer gut geht. Oftmals nehmen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ganz zurück und richten ihr gesamtes Tun und Handeln auf das Wohlergehen des Umfeldes aus.

Aber was steckt dahinter? Warum handeln wir Menschen so? Angehörige stehen oftmals schützend vor ihren abhängigen Partnern und wollen alles tun, um ihnen zu helfen. Sie entlasten ihre Partner und geben der Sucht und häufig sich selbst die Schuld für die Probleme und die Belastung der Beziehung.

In diesem Seminar können wir lernen, was hinter dieser Fürsorge steckt und wie wir mit **Mitgefühl** die Dinge bei dem anderen lassen können, die zu ihm gehören und **ohne**

Schuldgefühle unseren eigenen Weg gehen können.
Alles fängt mit der Bereitschaft an, den Kontakt zu sich selbst herzustellen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen.

Supervisionstermine für den Vorstand, die Arbeitsbereichsleitungen und Regionalbeauftragten im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Supervision 1 vom 20. bis 21. 01.2018

Vorstand Kreuzbund DV Köln e.V.
AB-Leitungen/Regionalbeauftragte

Anmeldung bis 07.12.2017

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Referentin: Katharina Schilling/Supervisorin

Supervision 2 am 29.09.2018

Vorstand Kreuzbund DV Köln e.V.
AB-Leitungen/Regionalbeauftragte

Anmeldung bis: 20.09.2018

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf
Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf
Referentin: Katharina Schilling/Supervisorin

Notizen

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]



Spüre die Kraft, die in dir steckt. Verzage nicht. Besinne dich auf deine Fähigkeiten und du wirst überrascht sein, wenn du dich neu entdeckst.