

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. Seminare 2017



KREUZBUND

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

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

Tagesseminare kosten für Kreuzbund -Mitglieder und Förderer 20,00 €. Für alle übrigen Teilnehmer 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 Ersatzteilnehmer gestellt wird. Andernfalls wird die geleistete Teilnehmergebühr 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: post@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 ggfls. 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 post@kreuzbund-dv-koeln.de

Wochenendseminar 17. bis 19.02.2017

Beginn : Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 05.01.2017

Veranstaltungsort: Maternushaus in Köln

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Marianne Holthaus /Kreuzbund BGS

Thema: „Glück, Erfolg, Zufriedenheit“

Glücklich sein – das will doch jeder! Doch was ist das überhaupt – Glück? Können wir etwas tun, um glücklich zu sein? Diese Fragen bewegen Menschen – insbesondere auch Philosophen, Schriftsteller und Politiker seit Jahrtausenden. Seit etwa 15 Jahren beschäftigt sich auch die Psychologie mit den Bedingungen für das Glück. In den Buchhandlungen gibt es eine kaum überschaubare Auswahl mit einschlägigen Ratgebern dazu. Glück ist scheinbar ein komplexes Empfinden mit vielen Ursachen und (Neben)wirkungen. Und ist nicht die Sucht-Erkrankung so etwas wie ein Unfall auf der Suche nach Glück?

In diesem Seminar informieren wir uns und tauschen uns aus

- über die biologischen Bedingungen für das Glücksempfinden,
- über soziale und politisch-kulturelle Einflüsse auf das Glückserleben,

- über unser persönliches Glücksverständnis vor dem Hintergrund der „Unglückserfahrung“ als Suchtkranke(r) oder Angehörige(r),
- über unsere Möglichkeiten und Grenzen auf unser Glückserleben Einfluss zu nehmen.

Vielleicht gelingt es uns ja, einen „Handlauf“ für ein gutes Leben miteinander zu entwickeln.

Und bestimmt werden wir während des Seminars ein wenig glücklicher...

Tagesseminar 08.04.2017

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis: 03.04.2017

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstaining

Thema: **„Achtsam kommunizieren“**

Nur allzu oft passiert es, dass wir unserem Gegenüber gar nicht richtig zuhören, weil unsere Gedanken längst bei anderen Dingen sind.

Das größte Geschenk, das wir jemandem machen können, ist das Geschenk unserer wirklichen Anwesenheit.

Wenn wir achtsam und nicht wertend zuhören, schenken wir unserem Gegenüber Vertrauen und Offenheit. (Momo)

Vier Hauptaspekte der achtsamen Kommunikation

- In Kontakt mit sich selbst sein
- Offene Präsenz
- Kontakt herstellen, sich auf die andere Person einstimmen
- Ich-Botschaften/Bedürfnisse äußern

Vorschläge für Ich-Botschaften

- Sprich so viel wie möglich über dich selber
- Konzentriere Dich auf Deine Wünsche
- Lass Dir Rückmeldung geben, was der andere verstanden hat
- Vermeide Aussagen, was der andere wohl denkt oder fühlt

In diesem Seminar soll daran gearbeitet werden, wie wir achtsam miteinander umgehen und kommunizieren können, denn nur allzu oft ertappen wir uns und andere, dass wir gar nicht richtig zuhören und mit unseren Gedanken ganz wo anders sind.



Wochenendseminar vom 28. bis 30.04.2017

Generation 55+

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis 09.03.2017

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Thomas Cramer/ Kliniken Wied

Sozial- und Suchttherapeut

Thema: „Ein zufriedener Lebensabend? – Generation 55+“

Wie kann ich mein Leben weiterhin zufrieden, aktiv und mit viel Freude gestalten, unter besonderer Beachtung meiner Alkohol-/Suchtmittelabstinenz.

Gibt es in diesem Altersbereich wesentliche Veränderungen in meinem Leben? Welche sind zu erwarten und wie kann ich diesen begegnen? Sind die schönen Zeiten des Lebens schon vorbei oder kann ich dieses Alter möglicherweise doch vielmehr so gestalten, dass ich noch sehr viel Lebensqualität erreichen kann, vielleicht sogar endlich vielen Interessen nachgehen kann, die ich bisher aufschieben musste, weil ich beruflich, für den Hausbau, die Kindeserziehung und vieles mehr viel Zeit aufwenden wollte/musste?

Wie kann ich ein erfülltes suchtmittelfreies Leben weiter aufrechterhalten und so auch im dritten und letzten Lebensabschnitt die Voraussetzungen schaffen, dass diese Zeit vielleicht noch viel besser wird, als viele Jahre in meinem Leben?

Kann ich meine Gesundheit fördern, beweglich bleiben/wieder werden und Freude daran empfinden? Welche Ziele habe ich noch und wie kann ich diese umsetzen?

Kann ich mein Ausscheiden aus der Arbeitswelt sinnvoll nutzen?

Diese Fragen und weitere, die während des Seminars noch gestellt werden, sind Inhalte des Seminars 55+, auf die wir gute Antworten und Vorgehensweisen finden wollen.

Tagesseminar am 24.06.2017

Frauenseminar

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis: 19.06.2017

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr.3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Schilling

Dipl. Sozialarbeiterin/Suchttherapeutin

Thema: **„Das Alter annehmen und aktiv gestalten“**

„Alt werden möchte jeder, alt sein möchte niemand.“ In diesem Satz lässt sich die Einstellung der meisten Menschen gegenüber dem höheren Lebensalter, egal ob Frau oder Mann, zusammenfassen. Ältere Menschen sind heutzutage insgesamt fitter und weniger krankheitsanfällig als früher. Doch Frauen tun sich oftmals immer noch schwerer als Männer, das Alter anzunehmen und aktiv zu gestalten. Denn es gibt immer noch Vorurteile und gesellschaftliche Normen von Attraktivität an denen Frauen gerne gemessen werden, während ältere Männer bisweilen interessanter erscheinen, weil sie Geld, Macht und Einfluss vorweisen können. Manche

Frauen fühlen sich mit zunehmendem Alter überflüssig, wertlos, nicht mehr attraktiv und finanziell abhängig von ihren Männern. Dies kann zu körperlichen und seelischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder auch Sucht und Depressionen führen.

In diesem Seminar soll geschaut werden, wie Frauen und jeder selbst mit dem Älterwerden umgeht und wie wir dazu kommen können, den Blick auf das zu lenken, was das Alter positives mit sich bringt, nämlich Erfahrung, Gelassenheit und Souveränität.

Gibt es nicht genug Beispiele, wie Frauen ihr Älterwerden aktiv und liebevoll gestalten?

Wochenendseminar vom 30.06 bis 02.07.2017

Beginn Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis 22.05.2016

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN- Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Elisabeth Hippler-Schlangen/Psychotherapeutin
Markus Theis

Thema: „**Spielend leicht, Lebensfreude und Leichtigkeit**“

Die Überschrift hört sich doch einladend an – wir wollen spielerisch die Leichtigkeit in uns selber und in anderen erwecken oder entdecken...

Insbesondere beim Thema Sucht hat man häufig das Gefühl, dass die Schwere der Lebensgeschichten keinen Raum lässt, Leichtigkeit einzuladen.

Dabei ist das Entdecken und Zulassen von Leichtigkeit eine tolle Erfahrung mit nachhaltigen Auswirkungen, nämlich sich besser und „heiler“ zu fühlen und positiv zu denken.

Dieses Seminar soll Raum zum Experimentieren bieten und ist eine Einladung der schlummernden Kraftquellen, unsere Bedürfnisse und Freude neu oder wieder zu entdecken und uns auszuprobieren. Vielleicht finden wir uns in der Rolle, die wir uns insgeheim schon immer zu leben gewünscht haben.

....und vielleicht können wir ein bisschen davon mitnehmen und umsetzen.



Gruppenfachtag !! – World-Café 15.07.2017

Bundesweites Projekt des Kreuzbundes für alle interessierten Mitglieder

Von 10.00 bis 17.00 Uhr/ ab 9.15 Stehkafee

Anmeldung bis: 01.07.2017

Veranstaltungsort: Herzogenrath

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Kreuzbund DV Aachen

TN-Begrenzung: 100 Personen

Referenten: A. Stollfuß/K. Sprenger/M. Tremmel/

Einladung und Ausschreibung erfolgen separat und zeitlich angepasst.

Thema: **„Agenda 2020 – dazugehören“**

Tagesseminar 02. 09.2017

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis 28.08.2017

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Andrea Stollfuß/Thomas Schröder/Kreuzbund

Thema: **„Die Sucht-Selbsthilfe stellt sich vor“**

Wir gehen raus in die Klinik und stellen uns vor.

Die Sucht-Selbsthilfe stellt sich regelmäßig in Fachkliniken, in ambulanten Einrichtungen und auf Entgiftungsstationen vor, um abhängigen Menschen das Hilfeangebot nahe zu bringen. Längst ist der Trend so, dass die Gruppen aktiv werden und

auf die Menschen in den Einrichtungen zugehen, um sie dort abzuholen, wo sie in ihrer Sucht gerade stehen.

Diejenigen, die diese Aufgabe übernehmen, vertreten dabei die Selbsthilfe und ihren Verband. Der Eindruck, den sie hinterlassen, fällt positiv wie negativ auf die Selbsthilfe und auch den Verband, den Kreuzbund, zurück. Mit einem guten Grundwissen, einer lebendigen und authentischen Vorstellung der Selbsthilfe und des Kreuzbundes, können wir Menschen gewinnen und ihr Interesse für den Kreuzbund und die Selbsthilfe-Angebote wecken.

Mit diesem Seminar wollen wir ein Konzept erarbeiten und unsere bisherigen Erfahrungen austauschen, wie wir auch in Zukunft den Kreuzbund und die Angebote der Sucht-Selbsthilfe kompetent und ansprechend vorstellen können.

Wochenendseminar vom 15. bis 17.09.2017

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 10.08.2017

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Schilling/Dipl.

Sozialarbeiterin/Suchttherapeutin

Thema: „Frauen und Männer – und ihr Umgang mit Krankheit und Gesundheit“

Das letzte Seminar befasste sich mit dem Thema „Männer sind anders, Frauen aber auch“. Wir wollen das Thema aufgreifen und schauen, ob es auch Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Umgang mit Krankheit und Gesundheit gibt, insbesondere auch mit Blick auf die Suchtentstehung wie auch Genesung.

„Männer sind schon als Baby blau“ und „Männer kriegen ‘n Herzinfarkt“, so Herbert Grönemeyer in seinem Songtext „Männer“. Stimmt es denn, dass Frauen und Männer unterschiedlich anfällig für bestimmte Krankheitsbilder sind, dass Männer eher einen Herzinfarkt bekommen, während Frauen mehr zu psychischen psychosomatischen Erkrankungen neigen?

Spannend ist es, auch zu schauen, wie gehen Frauen und wie gehen Männer mit ihrer Gesundheit bzw. ihren Krankheiten um. Gibt es Unterschiede und warum gehen Frauen öfter und schneller zum Arzt, während Männer meist erst gehen, wenn es weh tut. Wie ernst wird Krankheit und wie wichtig Gesundheit von „Mann und Frau“ genommen und welche Rolle spielt die Suchterkrankung dabei?

Tagesseminar am 21.10.2017

Anmeldung bis 16.10.2017

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr.3

Referentin: Monika Pacho/Sozialarbeiterin und
Familientherapeutin
Keine TN-Begrenzung

Thema:

„Spannende Elemente zur Gruppengestaltung“

Im Wesentlichen läuft die Gruppengestaltung bei fast allen Kreuzbundgruppen sehr ähnlich ab. Zwar sind den meisten Weggefährten aus Therapie oder Fortbildung auch andere Elemente zur Gruppengestaltung bekannt, aber diese in den Alltag zu bringen...

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam verschiedene Gestaltungselemente erleben, die den Austausch "in Schwung" bringen und jedem einzelnen nochmal einen anderen Zugang zu seinen Gedanken und Gefühlen bringen. Hierzu können kreative Impulse, Entspannungseinheiten oder Visualisierungsmöglichkeiten aus der systemischen Arbeit gehören.

Eine spannende Frage wird auch sein, wie es gelingen kann, neue Vorgehensweisen erfolgreich im Gruppenalltag vor Ort zu etablieren.

Wochenendseminar vom 24. bis 26. 11.2017

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 19.10.2017

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „**und du bist schuld....**“

Der Schlüssel zu einem aktiven Leben: Eigenverantwortung übernehmen!

Vielen von uns fällt es leichter anderen Menschen die Schuld für einen Streit, ein Problem oder einen gemachten Fehler zu geben, als unseren eigenen Anteil zu suchen

Schuld ist immer der andere?

Wir beschuldigen oft andere Menschen, uns wütend, unglücklich und krank zu machen. Oder das Wetter ist schuld, die Politik, die Wirtschaft, die Gesetze, die Krankenkassen oder was auch immer.

Auf den ersten Blick entlasten uns die Schuldzuweisungen zwar, aber tatsächlich geben wir den anderen die Macht über unser Leben, denn wir selbst sind durch dieses passive Verhalten nicht in der Lage, an unserer jeweiligen Situation etwas zu verändern.

In diesem Seminar wollen wir mal genauer hinschauen, wie groß unser Handlungsspielraum ist und wie viele Möglichkeiten wir haben in verschiedenen Situationen zu reagieren.

Der Weg der Selbstverantwortung gestaltet aktiv die Situation.

Immer bei sich selbst beginnen!

Wenn wir bei uns selbst beginnen, d.h. unsere Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und akzeptieren und bei uns selbst bleiben, steht einem selbstverantwortlichen Leben nichts mehr im Wege.

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

Supervision vom 11. bis 12. 02.2017

Vorstand Kreuzbund DV Köln e.V.

AB-Leitungen/Regionalbeauftragte

Anmeldung bis :09.01.2017

Veranstaltungsort: Kardinal-Schulte-Haus/Bensberg

Referent/in: Gerd Engler /Dipl. Sozialarbeiter/ Suchttherapeut

Supervision am 04.11.2017

Vorstand Kreuzbund DV Köln e.V.

AB-Leitungen/Regionalbeauftragte

Anmeldung bis: 30.10.2017

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf

Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf

Referent/in: Gerd Engler/Dipl. Sozialarbeiter/ Suchttherapeut



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