

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. Veranstaltungen und Seminare 2023



Informationen zum Seminarprogramm	Seite 2-5
Kreuzbund kompakt/KK-Förderung/online 25.02.2023	Seite 6
Nichts unter den Teppich kehren... 03.-05.03.2023	Seite 7
Innere Balance durch sanftes Yoga 31.03-02.04.2023	Seite 8-9
Gefühle als Wegweiser für ein zufriedenes Leben 15.04.2023	Seite 10
Stärken erkennen, Grenzen akzeptieren, zufriedene Abstinenz 12.-14.05.2023	Seite 11-12
Die Kraft u. Macht unserer Gedanken 09.-11.06.2023	Seite 12-13
Träume, Wünsche und Visionen 24.06.2023	Seite 14
Supervision DV-VST AB-Leitungen, Regionalbeauftragte 28.-30.07.2023	Seite 15
...und wer hilft mir? Für Angehörige 19.08.2023	Seite 16
Kreuzbund kompakt/Fragen rund um die Selbsthilfe-Gruppe/online 02.09.2023	Seite 17
Seelische u. körperliches Wohlbefinden durch Selbstfürsorge 16.09.2023	Seite 20
Das innere Kind in mir... 13.-15.10.2023	Seite 20-21
Kreuzbund kompakt/Schritt für Schritt – Öffentlichkeitsarbeit im Alltag/online 04.11.2023	Seite 22
Scham in der Sucht-Selbsthilfe 17.-19.11.2023	Seite 23-24

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare: 70 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 90 €.

Eigenbeteiligung für Tagesseminare: 30 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 40 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminar-ausschreibung enthalten.

Anmeldungen:

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten.

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. 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 (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls 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.

<https://www.kreuzbund-dv-koeln.de>

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

Geschäftsstelle:

Tel. 0221-27 22 785

E-Mail: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.

IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11

BIC: GENODED1 PAX

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

für das Seminar- und Veranstaltungswesen im
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.


Der sensible Umgang mit den persönlichen Daten unserer Teilnehmenden ist für uns ein wichtiges Anliegen, nicht erst seit dem 25. Mai 2018, dem Tag des Inkrafttretens der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bzw. des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

Das Inkrafttreten der neuen Datenschutzrichtlinien nach DSGVO und KDG nehmen wir zum Anlass, unseren Umgang mit schutzwürdigen, persönlichen Daten unserer Teilnehmenden zu überprüfen und diesen transparent zu gestalten
Ansprechpartner für den Arbeitsbereich „Seminarwesen und DV-Veranstaltungen“ im Vorstand des Kreuzbund DV Köln e.V. ist zurzeit:

Andrea Stollfuß

Poppelsdorfer Allee 34

53115 Bonn

 0171-7500666

 andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de

Datenerhebung

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu ermöglichen, benötigen wir einige persönliche Daten unserer Teilnehmenden, die wir bei Anmeldung zu einer Veranstaltung erheben. Diese persönlichen Daten sind Name und Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Zugehörigkeit als Mitglied im Diözesanverband Köln e.V. oder als Gruppenteilnehmende einer Selbsthilfegruppe im Diözesanverband. Weitere Daten werden *nicht* erhoben.

Datenverarbeitung und Weitergabe persönlicher Daten an Dritte

Mit den Anmeldungen werden die persönlichen Daten der Teilnehmenden erfasst und gespeichert. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden in Form von Listen aufbereitet. Diese Listen werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen. Krankenkassen oder Rentenversicherung: *Name und Adresse der Teilnehmenden*, Tagungshäuser: *Namen der Teilnehmenden*, Referenten: *Namen der Teilnehmenden* und *Telefonnummer/Mailadresse*; Teilnehmende selber: *Namen und Gruppenzugehörigkeit*.

Datenspeicherung

Der Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. speichert die persönlichen Daten der Teilnehmenden auf einem eigens für das „Seminarwesen“ eingerichteten Rechner. Dieser Rechner befindet im Besitz (nicht Eigentum) der für den Fachbereich zuständigen Person. Darüber hinaus werden persönliche Daten zur Sicherung auf externen Medien (DVD, externe Festplatte, o.ä.) gespeichert. Diese Medien befinden sich ebenfalls im Besitz der o.g. Person, für die Dauer der Ausübung der Funktion.

Persönliche Daten der Teilnehmenden werden nach Zweckerreichung anonymisiert oder gelöscht.

Rechte der Teilnehmenden

Teilnehmende erhalten auf Verlangen einen Ausdruck ihrer persönlichen Daten.

Die persönlichen Daten eines Teilnehmenden werden auf dessen Verlangen berichtigt oder gelöscht.

Fotos

Während der Veranstaltungen werden Aufnahmen gemacht. Dieses Bildmaterial wird im Internet (www.kreuzbund-dv-koeln.de) und in Printmedien des Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. veröffentlicht. Dieser Veröffentlichung von Fotos kann rechtzeitig vor Beginn mittels einer formlosen E-Mail an die Adresse kbk@kreuzbund-dv-koeln.de widersprochen werden. Darüber hinaus kann ein Widerspruch zur Veröffentlichung von Bildmaterial während der Veranstaltung oder des Seminars bei der Leitung eingelegt werden. Weitere Informationen zur Handhabung entnehmen Sie bitte den Richtlinien „Seminarwesen“.

Einverständniserklärung

Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung erkennt der Teilnehmende die Datenschutzerklärung an.

Verantwortlichkeit

Die Verantwortung für diese Datenschutzerklärung liegt beim 1. Vorsitzenden des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln e.V.

Köln, den 01.01.2020



Andrea Stollfuß
Vorsitzende

Tagesseminar 25.02.2023

Von 10.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung bis: 20.02.2023 (Mail-Adresse angeben)

Veranstaltungsort: **online über Zoom**

keine TN-Begrenzung

Referent: Thomas Schröder/Kreuzbund

Referentin: Andrea Stollfuß/Kreuzbund

Thema: Kreuzbund Kompakt & Co. Teil 1

„Krankenkassenförderung“

Begrüßung der Teilnehmenden - Vorstellungsrunde

Einführung ins Thema **„Krankenkassen-Förderung“**:

Die Pauschalförderung wird als finanzielle Unterstützung der routinemäßigen selbsthilfebezogenen Aufgaben

verstanden. Inhaltlicher Schwerpunkt des Seminars wird die Krankenkassenförderung für die Gruppen sein,

insbesondere die Pauschalförderung mit den Anlagen I und

II. Wir werden uns mit den Fragen beschäftigen:

- Was ist beim Pauschalantrag und dem Verwendungsnachweis zu beachten?
- Wann wird Anlage I gebraucht? Wie sieht dann der Verwendungsnachweis aus?
- Wann ist Anlage II erforderlich, was muss ich beim Antrag und auch beim Verwendungsnachweis beachten?

Zudem gibt es die Möglichkeit der Projektförderung:

Welche Aktivitäten fallen unter die Projektförderung?

Wie erstelle ich einen Projektantrag und den dazugehörigen Verwendungsnachweis?
Zum Abschluss: Wo kann ich verlässliche und aktuelle Informationen zur Krankenkassenförderung abrufen?

Wochenendseminar vom 03. bis 05.03.2023

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 20.01.2023
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/in: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsbegleitung,
Referentin im Bereich mentale Gesundheit

Thema: „Nichts unter den Teppich kehren – Umgang mit Konflikten in der Selbsthilfegruppe“

Schwierige Situationen und Konflikte gehören im Leben und auch im Kreuzbund dazu – das ist normal. Doch werden sie unter den Teppich gekehrt, können sie weiter schwelen und eskalieren. Werden sie auf den Tisch gelegt, können gemeinsam Lösungen gefunden werden und das kann nicht nur erleichternd, sondern auch bereichernd für die Gruppe sein - denn jede Krise birgt auch eine Chance zur Veränderung oder Erneuerung.

In diesem Seminar wollen wir uns mit Fragen beschäftigen wie zum Beispiel:

- Was können Auslöser für Gruppenkonflikte sein?
- Was mache ich, wenn ich selbst Teil des Konfliktes bin?
- Was machen ich als Zuschauer*in?
- Was kann die Gruppe tun, damit sich der Konflikt nicht zuspitzt?
- Wie können wir den Konflikt produktiv begleiten und auch lösen?
- Wie erkenne ich frühzeitig schwierige Gruppen- und Gesprächssituationen und wie gehe ich mit diesen Situationen angemessen um?
- Welche Fähigkeiten habe ich in meinem Leben erlernt, Konflikte zu lösen und Krisen zu bewältigen?

Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns dem Thema nähern. Ihr könnt gerne praktische Beispiele einbringen.

Wochenendseminar vom 31.03.-02.04.2023

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 17.02.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Innere Balance durch sanftes Yoga“

Die **Yoga**-Praxis stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und die Psyche im Gleichgewicht. **Yoga** verbessert Körpergefühl und Gleichgewichtssinn von Älteren und kräftigt Muskeln und Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und seinen Körper so anzunehmen und zu schätzen, wie er nun einmal ist. Seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu respektieren, wird eine der Herausforderungen dieses Seminars werden.

Wir werden lernen mit Hilfe von Wahrnehmungs-, sanften Yoga-, Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen unseren Körper intensiver zu spüren.

Ziel ist, Körper, Geist und Seele zu verbinden, in eine tiefe Entspannung zu gelangen und somit seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Offenheit für Spiritualität und die Bereitschaft sich auf mentale Übungen einzulassen.

Tagesseminar 15.04.2023

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 06.03.2023

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Gefühle als Wegweiser – wie achtsame die Wahrnehmung von Gefühlen unser Leben gesünder und zufriedener machen kann.“ Teil II (Vertiefung der Seminarinhalte Teil I)

Gefühle sind ein wichtiger Wegweiser für die Gestaltung unseres Lebens. Im Alltag nehmen wir unsere Gefühle häufig nicht bewusst wahr.

Angenehme Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, und Dankbarkeit erscheinen oftmals als selbstverständlich oder als Zufallsprodukte, ohne dass wir sie angemessen wertschätzen. Melden sich unangenehme Gefühle wie Ärger, Eifersucht oder Wut, tendieren wir manchmal dazu, sie zu ignorieren oder loswerden zu wollen. Damit übergehen wir eine wichtige Aufgabe der Gefühle: Sie sind Wegweiser zu dem, was wir brauchen und worum wir uns kümmern sollten.

Wenn wir auf unsere Gefühle achten und einen angepassten und bewussten Umgang suchen, steigt die Chance, dass wir die passenden Entscheidungen für ein zufriedeneres und gesünderes Leben treffen.

Wochenendseminar vom 12. Bis 14.05.2023 Senioren55+

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 31.03.2023
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/in: Thomas Cramer
Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: „Stärken erkennen, Grenzen akzeptieren, zufriedene Abstinenz – wie geht das?“

Heutzutage sind ältere Menschen in der Regel weniger krankheitsanfällig und insgesamt leistungsfähiger als zu früheren Zeiten. Doch „Älterwerden“ stellt große Herausforderungen an die Anpassungsfähigkeit eines Menschen.

Denn altersbedingte Veränderungen wie körperliche Einschränkungen, ein verändertes Aufnahme- und Lernvermögen, Veränderungen im sozialen Netzwerk durch Berufsausstieg, Verluste von nahen Angehörigen, Partnern

oder Freunden haben oft die Folge von Einsamkeit im Alter. Veränderte Zukunftsperspektiven werfen oftmals Sinn- und Lebensbilanzfragen auf. Neben dem Genuss des Lebensabends sind auch stets Sorgen, Ängste, Unsicherheiten und Fragen zu bewältigen. Demzufolge fühlen sich nicht wenige ältere Menschen mit diesen Lebensaufgaben alleine überfordert.

Wir wollen in diesem Seminar schauen, wo unsere Stärken liegen und wie wir diese für uns gut nutzen können. Wie wir trotz Veränderungen und Grenzerfahrung, unser Leben weiterhin zufrieden, aktiv und mit viel Freude gestalten können, unter besonderer Beachtung unserer Alkohol-/Suchtmittelabstinenz?

Wochenendseminar vom 09.-11.06.2023

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 28.04.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Die Kraft und Macht unserer Gedanken“

„Positiv denken...“, oder – „Ändere deine Gedanken und du veränderst dein Leben.“ Ist das so? Wer hat solche oder ähnliche Sprüche noch nicht gehört?

Wir alle kennen das Phänomen, dass es Tage gibt, an denen wir mit Schwung positiv starten und es scheint fast alles von selbst zu gelingen. Umgekehrt gibt es aber auch Tage, an denen alles schief geht, wir sind genervt, verärgert oder enttäuscht und nichts will wirklich gelingen. Wir wollen uns in diesem Seminar mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Wie beeinflussen Gedanken unseren Körper?
- Was machen Gedanken mit uns?
- Wie wirken sich Gefühle auf den Körper aus?
- Kann man mit seinen Gedanken Menschen beeinflussen?
- Wie kann ich meine Gedanken ändern?

In diesem Seminar soll verdeutlicht werden, welchen großen Einfluss unsere Gedanken auf unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unser Handeln haben. Wir wollen nach Strategien suchen, wie wir die Kraft unserer Gedanken positiv nutzen können.

Tagesseminar 24.06.2023

Frauenseminar

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 15.03.2023

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Träume, Wünsche und Visionen?“

Mit diesem Seminar knüpfen wir an das Frauenseminar „Werte, Vorbilder & Visionen – eine Entdeckungsreise“ aus dem vorigen Jahr an. Neueinsteiger und diejenigen, die das Thema aus dem vorgegangenen Seminar vertiefen wollen, sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Vorab zwei Thesen, die uns über unsere Träume und Visionen nachdenkend machen sollten.

- „Wer das Ziel nicht kennt, kann den Weg nicht finden“ (Christian Morgenstern)
- „Man bereut nie, was man getan hat, sondern immer, was man nicht getan hat.“ (Marc Aurel)

Visionen entstehen immer aus uns selbst heraus – aus Gedanken werden Worte, aus Worten werden Taten. Ob und wie wir unsere Ziele erreichen, kann sehr unterschiedlich sein. Auf jeden Fall geben Visionen Orientierung, sind emotional aufgeladen und motivieren

uns das gesteckte Ziel zu erreichen. Echte Visionen tragen uns an guten wie an schlechten Tagen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit Fragen beschäftigen, wie:

- Wozu braucht es Visionen?
- Wie entstehen Visionen?
- Was bewirken oder verändern Visionen?
- Und... Was wäre nach einem Wunder in meinem Alltag anders?

Wir wollen herausfinden, warum es wichtig ist, Visionen zu haben.

Wochenendseminar vom 28.-30.07.2023

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 16.06.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 13 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

**„Supervision“ – Vorstand, AB-Leitungen,
Regionalbeauftragte**

Tagesseminar 19.08.2023

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 10.07.2023

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Thomas Cramer

Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: „...und wer hilft mir? Rolle und Situation der Angehörigen“

„Morgen hör‘ ich auf...versprochen!“ diesen Satz hat wohl schon jeder gehört, doch verändert hat sich nichts.

Angehörige von Suchtkranken sind oft überfordert und stehen der Krankheit eher hilflos gegenüber. Aus dem Wunsch heraus zu helfen, entstehen oft Verstrickungen, die einer Heilung oder Veränderung eher entgegenstehen.

Sucht zerstört auf Dauer soziale Beziehungen. Ist ein Familienmitglied durch eine Suchtkrankheit belastet, sind alle anderen auch betroffen und versuchen alles Mögliche, um das Gleichgewicht in der Familie wieder herzustellen. Das hat häufig zur Folge, dass Angehörige ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse vernachlässigen, sodass sie selbst am Ende körperlich und seelisch überlastet sind und krank werden.

In diesem Seminar soll die Suchterkrankung aus dem Blickwinkel der Angehörigen betrachtet werden. Es sollen Strategien erarbeitet werden, die Angehörige schützen und stützen. Angehörige, die mit der Situation und der eigenen Rolle besser klarkommen, sind besser in der Lage ihr suchtkrankes Familienmitglied beim Ausstieg aus der Sucht zu unterstützen.

Tagesseminar 02.09.2023

Von 10.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung bis: 30.10.2023 (Mail-Adresse angeben)

Veranstaltungsort: **online über Zoom**

keine TN-Begrenzung

Referent:

Referentin: Andrea Stollfuß/Kreuzbund

Thema: Kreuzbund Kompakt & Co. Teil II „Fragen - rund um die Selbsthilfe-Gruppe“

Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes dar. Sie bietet Suchtkranken und Angehörigen die Möglichkeit, Sorgen und Probleme zu bewältigen, zu gesunden und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Mit den folgenden Fragen wollen wir uns beschäftigen, um Anregungen und alte wie neue Impulse für unsere

wöchentliche Gruppenarbeit zu erhalten:

- Wie gehen wir mit neuen Teilnehmer*innen um?
- Wie gehen wir mit Rückfällen in der Gruppe um?
- Was ist, wenn keiner ein Thema mitbringt?
- Wie verhalten wir uns, wenn jemand angetrunken in die Gruppe kommt?
- Wie gehen wir mit Ritualen und Regeln um?

- Was ist für eine gute Gruppengemeinschaft hilfreich?
- Wie können alle Aufgaben und Arbeiten von der Gruppe erledigt werden?
- Warum ist es gut, öfters mal über den Tellerrand zu schauen?
- Wie sollte eure „Traumgruppe“ aussehen, was würdet ihr euch wünschen?

Es macht es Sinn, sich grundsätzliche Dinge wieder neu bewusst zu machen und unter aktuellen Aspekten zu betrachten.

Tagesseminar 16.09.2023

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 07.08.2023

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
15 TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstrainerin

Thema: „Seelisches und körperliches Wohlbefinden durch Selbstfürsorge!“

Selbstfürsorge ist wichtig. Denn wer gut für sich selbst sorgt, kennt und achtet die eigenen Bedürfnisse und steigert so sein seelisches und körperliches Wohlbefinden, nicht zuletzt auch das eigene Selbstbewusstsein. Denn er bekommt das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben. Klingt egoistisch, ist es aber nicht, denn nur ein glücklicher Mensch kann andere Menschen glücklich machen.

Selbstfürsorge bedeutet sich Zeit für Dinge zuzunehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern. Manchmal ist es schwierig, die eigenen, individuellen Bedürfnisse herauszufinden. Doch gibt es körperliche und soziale Bedürfnisse, die jeder Mensch in sich trägt, sie können erste Schritte zur Selbstfürsorge, Selbstliebe sein:

- Essen und Trinken
- Guter und ausreichender Schlaf
- Bewegung und Ruhe
- Soziale Kontakte und Freundschaften

Individuelle Bedürfnisse sind schwieriger zu erkennen und zu benennen. Es kann ein Hobby sein, die beste Freundin; die persönliche Zeit am Tag, die wir brauchen zum Lesen oder Musikhören oder in Ruhe den eigenen Gedanken nachzuhängen. Für diese Bedürfnisse sollte unbedingt Zeit eingeplant werden, sie sind genauso wichtig wie alle anderen Termine. Auch Abgrenzung und Nein-Sagen gehört zu einer guten Selbstfürsorge.

In diesem Seminar wollen wir schauen, welche Erfahrungen gibt es schon und welche praktischen Tipps und Methoden können hilfreich sein, neue Dinge zu entdecken, die unser Wohlbefinden stärken.



Wochenendseminar vom 13.-15.10.2023

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 01.09.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/in:

Elisabeth Hippler-Schlangen/Dipl. Sozialarbeiterin

Markus Theis/Dipl. Sozialpädagoge

Thema: „Das innere Kind in mir...“

Um Frieden mit unserer Vergangenheit schließen zu können, ist es wichtig, sich mit den Erfahrungen und Glaubenssätzen aus der Kindheit zu beschäftigen und herauszufinden, wie diese uns ggf. noch heute unterbewusst blockieren.

Denn die positiven, wie negativen Erfahrungen aus unserer Kindheit haben auch später im Erwachsenenalter große Auswirkungen auf unser Empfinden und Verhalten; das kann insbesondere bei Suchterkrankungen eine große Rolle spielen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit unserem inneren Kind befassen und mit einem liebevollen Blick auf uns schauen. Durch diese Perspektive wird es uns leichter gelingen, unsere eigenen Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und mit unserem Inneren mehr in Verbindung zu kommen. Dabei kommen wir den Fragen auf

die Spur, wie unsere Überzeugungen überhaupt zustande gekommen und warum wir damit so identifiziert sind.

Positive Erinnerungen und Erlebnisse wollen wir aus unserer Vergangenheit aktivieren und für uns nutzen, um mit uns in eine fürsorgliche und liebevolle Verbundenheit zu kommen.

Es wäre schön, wenn Ihr eigene Kinderfotos mitbringt!

Tagesseminar 04.11.2023

Von 10.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung bis: 30.10.2023 (Mail-Adresse angeben)

Veranstaltungsort: **online über Zoom**

keine TN-Begrenzung

Referent: N.N./Kreuzbund

Referentin: Andrea Stollfuß/Kreuzbund

Thema: Kreuzbund Kompakt & Co. Teil III „Schritt für Schritt – Öffentlichkeitsarbeit im Alltag“

Öffentlichkeitsarbeit ist ein großes und komplexes Arbeitsfeld und oftmals denkt jeder zuerst an Werbekampagnen, Presseberichte, Reportagen, Interviews, Rundfunk und Fernsehen. Das sind auf jeden Fall Maßnahmen, die nach außen sichtbar sind und Wirkung zeigen.

Doch Öffentlichkeitsarbeit beginnt schon bei jeder

einzelnen Person, die über den Kreuzbund und die Selbsthilfe spricht. Das fördert die aktive Vernetzung und steigert den Bekanntheitsgrad des Kreuzbundes über persönliche Kontakte. Im Alltag sind es oft die kleinen, unscheinbaren Dinge, die die Öffentlichkeitsarbeit für den Kreuzbund unterstützen und festigen.

Wir wollen uns einen Überblick zur Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund verschaffen, austauschen und Themen sammeln, über die wir sprechen wollen. Schön wäre, wenn auf diese Weise ein Kreis entsteht, der sich regelmäßig mit Öffentlichkeitsarbeit beschäftigt, Ideen entwickelt und sich auch am Ausprobieren und der Umsetzung beteiligt.



Wochenendseminar vom 17.-19.11.2023

Frauen, Männer, Gender

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 06.10.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

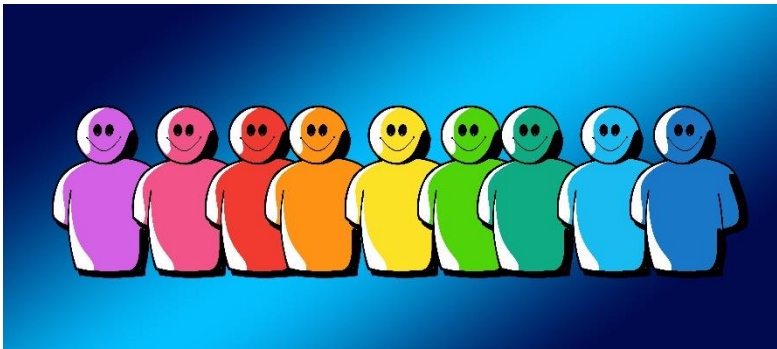
Thema: „Scham in der Sucht-Selbsthilfe“

Schamgefühl begleitet den Menschen in der Regel ein Leben lang. Es gibt viele Gründe, warum wir uns schämen – z.B., weil wir etwas falsch gemacht haben, für unser Aussehen, für andere und mit anderen... Je größer die Scham, desto unsicherer werden wir. In solchen Momenten möchten wir am liebsten im Boden versinken. Wir fühlen uns ertappt und möchten gerne, dass niemand merkt, wenn wir uns schämen.

Doch leider spielt uns unser Körper einen Streich und wird zum Verräter, indem wir rot werden, verlegen lachen oder die Körperhaltung verändern. Was steckt hinter diesem starken Gefühl der Scham? Denn während Freude, Angst und Wut Basisemotionen sind, entwickelt sich das Schamgefühl erst allmählich im Leben. Offensichtlich ist das Schamgefühl auch ein wichtiges Regulativ für unser Zusammenleben, denn ohne Scham würden sich Hemmungs- und Rücksichtslosigkeit durchsetzen. In diesem Seminar wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was ist der Sinn und Zweck des Schamgefühls?
- Wie entwickelt sich Schamgefühl?
- Welche Rolle spielt Scham in der Sucht, für Betroffene wie Angehörige?
- Wieviel Schamgefühl ist hilfreich? Wo sind Grenzen?
- Wie kann ich gut mit Scham umgehen?

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Scham oftmals auch gepaart mit Schuldgefühlen soll uns ein paar Tipps und Tricks vermitteln, um mit vermeintlich schambehafteten Lebens- und Alltagssituationen besser umzugehen.



Unsere Tagungshäuser

Katholisch Soziales Institut /KSI

Bergstr. 26, 53721 Siegburg

[02241 25170](tel:0224125170)

info@ksi.de

Maternushaus

Kardinal-Frings-Str. 1-3, 50668 Köln

[0221 16310](tel:022116310)

info@maternushaus.de



**Wer immer nur tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist!**