

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. Veranstaltungen und Seminare 2022



Informationen zum Seminarprogramm	Seite 2-5
Kreuzbund kompakt – Klinikvorstellung 19.02.2022	Seite 6-7
Nimm dein Leben in die Hand....18.-20.03.2022	Seite 8
Stressbewältigung - wie bleibe ich cool? 09.04.2022	Seite 9-10
Gefühle als Wegweiser für ein zufriedenes Leben 23.04.2022	Seite 10-11
Fange nie an aufzuhören -höre nie auf anzufangen 06.-08.05.2022	Seite 12
Supervision KB-DV-Vorstand, AB-Leitungen, Regionalsprecher 17.-19. 06.2022	Seite 13
50 Jahre Kreuzbund DV Köln e.V. 10.07.2022	Seite 14
GL-Fachtag/Stellvertreter: Streitkultur statt Kaffeekränzchen 23.07.2022	Seite 15-16
Update: Nichts unter den Teppich kehren, Umgang mit Konflikten in der Gruppe 29.-31.07.2022	Seite 16-17
Yoga – Innere Balance durch sanftes Yoga 05.-07.08.2022	Seite 18
Spielend leicht, Lebensfreude, Leichtigkeit... 26.-28.08.2022	Seite 19
Update: Rückfall in der Gruppe – was dann? 09.-11.09.2022	Seite 20
Werte, Vorbilder, Visionen, eine Entdeckungsreise.../Frauseminar 14.-16.10.2022	Seite 21-22
Dem Leben eine neue Richtung geben 11.-13.11.2022	Seite 22-23
Ich nehme dich ernst und gleichzeitig nehme... 26.11.2022	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

Email: 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 19.02.2022

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 27.01.2022

Veranstaltung: **digital** über Zoom

Keine TN-Begrenzung

Für Interessierte und diejenigen, die Vorstellungen in
Kliniken machen

Kreuzbund kompakt

Referent*innen: Andrea Stollfuß/NN

Thema: „Wie stelle ich die Selbsthilfe und den Kreuzbund in der Klinik oder anderen Einrichtungen vor?“

Viele Gruppen haben erkannt, dass sie aktiv werden

müssen, um das Hilfeangebot der Sucht-Selbsthilfe bekannt zu machen und andere Menschen für den Kreuzbund zu gewinnen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, die Menschen da abzuholen, wo sie stehen. Deswegen besuchen viele Gruppen regelmäßig die Fachkliniken ihrer Region, um die Selbsthilfe und den Kreuzbund als Teil des Suchhilfesystems vorzustellen – diese Arbeit ist ein wichtiger Teil der Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbundes. Die Kreuzbund-Mitglieder vertreten dabei den gesamten Verband – jeder hinterlassene Eindruck fällt positiv wie negativ auf den Kreuzbund zurück. Deswegen tragen alle, die diese Arbeit machen, eine gewisse Verantwortung dafür, dass dies im Sinne des Kreuzbundes geschieht.

In diesem Zusammenhang wollen wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Was erwarten die Klinik, die Patienten und die Selbsthilfe?
- Welcher Rahmenbedingungen und Voraussetzungen bedarf es?
- Wie sehen Gestaltung und inhaltlicher Ablauf der Vorstellung aus?
- Welches Ziel hat der Kreuzbund?

Wir wollen ein paar Eckpunkte und Standards erarbeiten, die für eine gelingende Klinikvorstellung hilfreich sein können.

Wochenendseminar vom 18. bis 20.03.2022

Beginn: Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 10.02.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Susanne Kraus/

Kommunikationstrainerin/Coaching

Thema: „Nimm *dein* Leben in die Hand, denn es ist schließlich *dein* Leben!“

„Nimm dein Leben in die Hand – du bist der Kapitän in deinem Leben!“

Das bedeutet, Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen und sich nicht als das Opfer anderer oder der Umstände anzusehen. Denn was wir erleben, ist sehr oft eine Folge unseres Handelns oder Nichthandelns – und um eine positive selbstbestimmende Lebenshaltung einnehmen zu können, ist es wichtig zu akzeptieren, dass wir bei allem, was uns widerfährt, auch immer unseren Teil dazu beitragen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit folgenden Themen nähern:

- Was will ich und was will ich nicht (mehr)
- Klarheit über die eigenen Ziele gewinnen
- Deine ganz persönliche Version/Vision eines guten Lebens entdecken

- Reflektion persönlicher Einstellungen und Glaubensmuster sowie deren Wirkung auf unsere „Realität“
- Fremdbestimmung versus Selbstbestimmung (z.B. „nein“ ist ein ganzer Satz)
- Der „Handwerkskoffer“ für ein glückliches Leben

Vielleicht finden wir das Handwerkszeug für ein glückliches Leben. Doch glücklich sein bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.

Tagesseminar 09.04.2022

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 07.02.2022

Veranstaltungsort: Jugendherberge Deutz DJH

Siegesstr. 5, 50679 Köln

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Susanne

Kraus/Kommunikationstrainerin/Coaching

Thema: „Stressbewältigung – wie bleibe ich cool“

Wer kennt es nicht? Haufenweise Deadlines, fortwährender Leistungsdruck ob privat oder bei der Arbeit, der Terminkalender kann sich vor Einträgen kaum noch retten und auch die Daily-To-Do-Liste nimmt kein Ende. Hinzu kommen Hobbys, die Familie und Freundschaften, die gepflegt werden wollen, und, und, und...

All das und vieles mehr kann Stress auslösen, um uns zu mehr Leistung anzuspornen oder auch krank zu machen. Längst gehört Stress zu unserm Alltag dazu und Stressbewältigung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. In diesem Seminar wollen wir uns mit Fragen auseinandersetzen, wie

- Wie kommt es überhaupt zu Stress?
- Was stresst mich und warum?
- Was bewirkt das bei mir?
- Was kann ich tun, um Stress zu bewältigen?
- Was kann hilfreich sein?

An diesem Wochenende sollen Methoden zum Stressabbau erlernt werden und außerdem praktische Tipps und Entspannungsübungen vermittelt werden.

Tagesseminar 23.04.2022

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 11.04.2022

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Gefühle als Wegweiser – wie die achtsame Wahrnehmung von Gefühlen unser Leben gesünder und zufriedener machen kann.“

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, steigt die Chance, dass wir die passenden Entscheidungen für ein zufriedeneres und gesünderes Leben treffen.



Wochenendseminar vom 06. bis 08.05.2022 „Abstinenz Älterwerden“

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 24.03.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Thomas Cramer

Suchttherapeut Kliniken Wied

Thema: „Fange nie an aufzuhören – höre nie auf anzufangen!“

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt unverändert an: wer heute 60 ist, hat noch 25 bis 30 Lebensjahre vor sich liegen. Dieser Zeitraum macht somit etwa ein Drittel des Erwachsenenlebens aus. Für diese gesellschaftliche und kulturgeschichtliche Lebenssituation gibt es weder Vorbilder noch Modelle. Die Aufgabe der heutigen Älteren lautet daher, den individuellen Weg für ein befriedigendes Älterwerden zu erforschen – sei es allein oder in Partnerschaft. Dazu ist auf jeden Fall ein solides „Lebens-Fundament“ in Form von sozialen Kontakten, gesundheitlicher Versorgung und Fürsorge, finanzieller Sicherheit, persönlicher Interessen und Aufgaben sowie Visionen hilfreich.

Ausgehend von der Idee lebenslanger Entwicklung werden wir die Entwicklungsmöglichkeiten jenseits des 60. Lebensjahres erkunden.

- Welche Pläne, Wünsche und Aufgaben habe ich noch?
- Wie kläre ich unausgesprochene Konflikte im Familien- und Freundeskreis?
- Welche Altlasten hindern mich an einem zufriedenen Älterwerden?

Diese und Deine persönlichen Fragen werden wir erörtern, denn: Älter wird Frau/Mann von allein – aber zufrieden Altern muss dagegen gelernt werden.

Wochenendseminar vom 17. bis 19.06.2022 „Supervision Kreuzbund DV Köln - Vorstand“

Beginn : Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 05.05.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Vorstand, AB-Leitungen, Regionalbeauftragte

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeut

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

50 Jahre Diözesanverband Köln! 10.07.2022



Liebe Weggefährtinnen und
Weggefährten, Förderer und Freunde,

der Kreuzbund DV Köln e.V. ist 50
Jahre alt geworden und dieses Fest
wollen wir miteinander feiern. Wir laden
ganz herzlich ein, zu einer Fahrt auf dem

Rhein mit der MS Rhein Fantasie der Köln-Düsseldorfer
Rheinschiffahrt. Nach dem Gottesdienst in St. Maria
Lyskirchen in Köln legen ab und fahren stromauf in
Richtung Koblenz. Die Rückkehr zum Ausgangspunkt in
Köln ist um 17:45 geplant. Außerdem sorgt ein kurzweiliges
Programm für schöne Momente. Für das leibliche Wohl
stehen mittags ein Buffet und nachmittags Kaffee und
Kuchen bereit.



Ein detailliertes
Programm erfolgt
Anfang 2022 in
Form eines
Einladungsflyers.

Die Anmeldung
muss schriftlich
erfolgen - per Mail

oder Post unter Angabe der Personenzahl und ggf. unter
den aktuell bestehenden Corona-Regeln (3G/2G-Regel)
Anmeldung S. 26

Tagesseminar - Fachtag 23.07.2022

Fachtag für Gruppenleitungen und Stellvertretungen

präsent oder **digital** über Zoom

Von 10:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung **mit Angabe einer Mail-Adresse** bis zum 14.07.2022

Referentin: Katharina Prünte

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema „Streitkultur statt Kaffeekränzchen“

Wer wünscht sich das nicht in seiner Gruppe – lebendige und interessante Gespräche, wo Vielfalt, Offenheit und ein lebhafter Austausch im Vordergrund stehen. Das fördert die Entwicklung Einzelner, erhöht die Wirksamkeit der Gruppe und bestätigt sie in ihrem Tun.

Doch so manche Situation kann, oft ungewollt, einen handfesten Streit auslösen, der häufig sehr schnell auf die persönliche Ebene abrutschen kann. So entstandener Ärger, Enttäuschungen und Verletzungen werden oft nicht direkt angesprochen, was wiederum dazu führt, dass Spannungen entstehen und gesunde Gruppenprozesse wie die Weiterentwicklung der Gruppe und Einzelner gehemmt werden.

Allerdings ist die „Kaffeekränzchen“ Atmosphäre in der Gruppe genauso wenig förderlich für eine wirksame Gruppenarbeit. Hier bleiben die Gespräche meist allgemein und an der Oberfläche oder spielen sich auf anderen

Schauplätzen ab. So werden Konflikte umschifft oder die Angst vor unangenehmen Situationen umgangen. Jeder bleibt in seiner Komfortzone und alles bleibt so, wie es ist.

In dieser Veranstaltung geht es darum zu schauen, wie kann eine Streitkultur aussehen, die Selbsthilfegruppen dabei unterstützt, lebendig, offen und wirksam zu sein. Wie kann eine Gruppe und ihre Mitglieder anhand von Konflikten wachsen und Entwicklung erfahren.

Wochenendseminar vom 29. bis 31.07.2022

Update für Gruppenleitungen, Stellvertretungen und Interessierte

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 20.06.2022
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Erich Weber
Dipl. Sozialarbeiter/Suchttherapeut

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 05. bis 07.08.2022

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 23.06.2022

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.

Wochenendseminar vom 26. bis 28.08.2022

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 14.07.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/in:

Elisabeth Hippler-Schlangen/Dipl. Sozialarbeiterin

Markus Theis/Dipl. Sozialpädagoge

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, die Leichtigkeit einzuladen.

Dabei sind 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 an unsere schlummernden Kraftquellen, unsere Bedürfnisse und Freude, uns neu oder wieder zu entdecken und uns auszuprobieren. Vielleicht finden wir

uns in der Rolle wieder, in der wir uns insgeheim schon immer zu leben gewünscht haben – und vielleicht können wir ein bisschen davon mitnehmen und umsetzen.

Wochenendseminar vom 09. bis 11.09.2022
**Update für Gruppenleitungen, Stellvertretungen
und Interessierte**

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 28.07.2022
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Thomas Cramer
Sozial- und Suchttherapeut/ Kliniken Wied

Thema: „Rückfall in der Gruppe – was dann?“

„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 Albtraum oder ganz weit weg!? Egal ob Gruppenmitglied, Gruppenleitung oder Vorstand – es kann jeden treffen. Die eigene Gefährdung rückfällig zu werden, wird häufig unterschätzt, insbesondere bei einer bereits langjährig vorliegenden Abstinenz.

So ist es immer wieder sinnvoll, sich mit dem Thema „Rückfall“ in „abstinenten“ Zeiten auseinanderzusetzen, um die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmuster achtsam zu überprüfen und einem Rückfall vorzubeugen.

Wir wollen schauen, wie sich Rückfälle ankündigen, wie man sie stoppen und überwinden kann. Was die Gruppe, Gruppenleitungen, Familie und Freunde im Fall eines Rückfalls tun können. Was ist hilfreich, was ist hinderlich? Wie sieht ein angemessener Umgang mit einem Rückfall aus und wie können wir vorbeugen?

Wochenendseminar vom 14. bis 16.10.2022

Frauenseminar

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 01.09.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Werte, Vorbilder & Visionen – eine Entdeckungsreise“

Werte entstehen durch Charaktereigenschaften, Denkmuster, Glaubenssätze und Erziehung. Oftmals haben

wir Vorbilder, die unser Handeln und Verhalten prägen. Unsere Wertevorstellung spiegelt das, was uns persönlich im Leben wichtig ist.

Doch oft gibt es Ereignisse oder Situationen im Leben, die unsere Haltung und unseren Glauben in Frage stellen. Denn verläuft das Leben nicht so wie gewünscht und geplant, müssen wir uns neu orientieren, um den Veränderungen zu begegnen, wie z.B. einer schweren Erkrankung oder dem Ende einer Beziehung. Wir müssen neue Werte finden, um die Zukunft für uns gut zu gestalten.

Wochenendseminar vom 11. bis 13.11.2022

Beginn: Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 29.09.2022

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Susanne Kraus/

Kommunikationstrainerin/Coaching

Thema: „Dem Leben eine neue Richtung geben“

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, viele Dinge sind nur von kurzer Beständigkeit und wir müssen uns immer wieder mit Veränderungen arrangieren. Das kann dazu führen, dass wir das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu stecken oder vom Weg abgekommen zu sein. Um aus der Sackgasse herauszukommen und unserm Leben eine neue Richtung zu geben, wollen wir uns mit folgenden Fragen und Themen befassen:

- Wer bin ich? • Wer will ich sein? • Wozu bin ich hier?
- Was treibt mich an? • Welche Werte habe ich? • Lebe ich diese Werte?
- Wie funktioniert das im Kopf • Wie werde ich „Boss“ im Kopf?
- Wo sind meine Stärken – meine Schätze?
- Wie mache ich aus einem Wunsch ein Ziel und was hilft mir bei der Zielerreichung?

Anhand von Übungen, Reflektion, Gruppen- und Einzelarbeit wollen wir diese Fragen für uns beantworten und herausfinden, wie wir in unserem Leben Blockaden überwinden und einen Richtungswechsel herbeiführen können.

Tagesseminar 26.11.2022

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 14.11.2022

Veranstaltungsort: Siegburg /KSI

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: "Ich nehme Dich ernst und gleichzeitig nehme ich meine Bedürfnisse und Grenzen wahr."

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.



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

DJH-Köln-Deutz

Siegesstr.5, 50679 Köln

[0221 814711](tel:0221814711)

Koeln-deutz@jugendherberge.de



50 Jahre Kreuzbund DV Köln e.V.

Jubiläumsfeier 10.07.2022

Anmeldung zur Jubiläumsfeier

Name:

Vorname:

Adresse:

Tel./E-Mail:

Gruppe:

DV:

Begleitung/Personenzahl

Bitte an: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

**Oder: Kreuzbund DV Köln e.V.
Georgstr. 20, 50676 Köln**



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

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