

Wir sind für Sie da



Petra Kunze	Tel.: 05206/ 24 07	petra-m-kunze@gmx.de
Marianne Küpper	Tel.: 0521/ 44 21 51	Hans.Kuepper@t-online.de
Karl- Hermann Vagt	Tel.: 05202/ 5463	karl.vagt@outlook.de

Das Blaue Kreuz Brackwede ist eine Selbsthilfegruppe für suchtmittelkranke Menschen und deren Angehörige. Sie ist offen für jedermann und konfessionell unabhängig. Ziel der Gruppe ist es, gefährdeten Menschen und den Mitbetroffenen zu helfen, damit sie zu einem abstinenteren und zufriedeneren Leben finden können.

Dieses geschieht durch Einzelgespräche, Haus- und Klinikbesuche und vor allem in den Gruppentreffen. Daneben nehmen Freizeitangebote und Unterhaltung einen breiten Raum ein. Es ist daher immer richtig, und nie zu spät, zu uns zu kommen.



Abhängigkeit ist kein Einzelschicksal. Millionen Menschen sind betroffen. Sie und ihre Angehörigen brauchen Hilfe. Diese möchten wir allen Betroffenen anbieten.

Kontakt:

Blaues Kreuz Brackwede

Vorsitzende :

Petra Kunze

Tel.: 05206 / 2407

petra-m-kunze@gmx.de

www.blaues-kreuz-brackwede.de

**Ambulante Suchthilfe Bethel
Fachstelle Sucht**

Gadderbaumer Str. 33/ 33611 Bielefeld

0521/ 772-78752

fachstelle.sucht@evkb.de



Institut für Kirche und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Westfalen



Das Institut für Kirche und Gesellschaft ist Teil des
Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V.



Blaues Kreuz Brackwede

Gemeindehaus

Kirchweg 10

33647 Bielefeld



Hilfe zur Selbsthilfe

Für Suchtkranke und Angehörige

Informationen und Veranstaltungen

Jahresprogramm 2024

In Zusammenarbeit mit der

Ambulanten Suchthilfe Bethel - Fachstelle Sucht

im Ev. Klinikum Bethel - anerkannte ambulante Rehabilitationseinrichtung

und der

**Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes
Westfalen und Lippe e.V. beim BKE Landesverband**



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.

2. Halbjahresprogramm

Themen der Gesprächsgruppe für das 2. Halbjahr 2024

Diese Vortragsreihe ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes über den BKE- Landesverband

Jeden Mittwoch von 18.30 – 19.30 Uhr

(Bartholomäus-Gemeindehaus, Kirchweg 10, Nordeigang, Untergeschoss)

2. Halbjahr

Leitthema: **Die Zeit danach**

Die Langzeittherapie ist beendet. Der Alltag kehrt ein. Diese Reihe beschäftigt sich mit der Situation danach, den Umgang mit unseren Ängsten und Befürchtungen und zeigt Wege auf Strategien und Ziele zu entwickeln.

Juli	03.07.	Rückblick auf die eigene Vergangenheit
	10.07.	Meine Bestandsaufnahme – Wo stehe ich heute?
	17.07.	Wie stehe ich zu dem Suchtmittel?
	24.07.	Kann ich dauerhafte Abstinenz akzeptieren?
	31.07.	Wie reagiert meine Familie?
August	07.08.	Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert?
	14.08.	Mein Berufsleben – Was hat sich verändert?
	21.08.	Wie verbringe ich meine Freizeit?
	28.08.	Visionen – Was will ich noch erreichen?
September	04.09.	Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu?
	11.09.	Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um?
	18.09.	Angebote ablehnen können, „Nein“ sagen aussprechen. Kann ich das?
	25.09.	Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus?
Oktober	02.10.	Halbzeitanalyse
	09.10.	Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus?
	16.10.	Welche Krisen haben mich bisher erreicht?
	23.10.	Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen.
November	30.10.	Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele.
	06.11.	Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter.
	13.11.	Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion
	20.11.	Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?
	27.11.	Meine Gefühle – kann ich sie gegenüber anderen äußern?

Dezember	03.12.	Wie sieht es mit meinem Selbstbewusstsein aus?
	11.12.	Das Angebot an Hilfen – Welche gibt es – wenn ich Hilfe benötige?
	18.12.	Mein Notfallkonzept... Werkzeuge für den Umgang mit Krisen Rückblick auf die Themenreihe
	20.12.	Weihnachtsfeier

Neben den Tagesthemen und den Belangen des Alltags werden in den Gruppen angeregte persönliche Fragen vorrangig behandelt

Auf Wunsch wird jährlich ein Tagesausflug organisiert



Weihnachtsfeier
20.12. 24 15.30 Uhr



Silvesterfeier
auf Wunsch



31.12.2024

Regionale und Überregionale Angebote und Treffen des Blau Kreuz Landesverbandes

Frauengesprächskreis

Bartholomäus- Gemeindehaus Brackwede

Männergesprächskreis

Bergkamen, Lengerich, Bochum

Bergkamener Tag

Bergkamen

Ahmser Treff

Lockhausen

Glaubensgesprächskreis

Gelsenkirchen-Beckhausen

Digitale Veranstaltungen: Online Seminare des Landesverbandes NRW

Teilnehmern unserer Gruppen steht ein großes Gruppenangebot zu verschiedenen Themen und Fortbildungsangebote unseres Landesverbandes zur Verfügung.

Die Termine werden in der Regel online und in den Gruppen bekannt gegeben.