

Wir sind für Sie da



Petra Kunze	Tel.: 05206/ 24 07	petra-m-kunze@gmx.de
Alfred Buschke	Tel.: 05205/ 70446	bosmann@unitybox.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 abstinenten und zufriedenen 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

Kontakt Brücke



Hilfe zur Selbsthilfe

Für Suchtkranke und Angehörige

Informationen und Veranstaltungen

Jahresprogramm 2025

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**

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

1. Halbjahresprogramm

Themen der Gesprächsgruppe für das 1. Halbjahr 2025

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, Nordeingang, Untergeschoss)

1. Halbjahr Rahmenthema: **Was uns krank macht (gesund hält)?**

Monat	Thema
Januar	08.01. Einführung in das Thema (Arbeitsmethoden, Materialsammlung während der Dauer des Rahmenthemas durch die Gruppe, Stich-, Schlagworte u. Anregungen)
	15.01. Bakterien – Kleine Teufelchen oder Helfer? Vortrag und Diskussion
	22.01. Stress – Eine Zivilisationskrankheit? Einführung in das Unterthema, Erfahrungsberichte und Diskussion in der Gruppe
	29.01. Stress - lass nach! (Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele, Stressoren, Stress-Anpassungs-Verhalten) Vortrag und Diskussion
Februar	05.02. Ist psychosozialer Stress vermeidbar? Der falsche und der richtige Weg Beispiele und Anregungen aus der Gruppe
	12.02. Burn-out Diskussion, Anregungen, Beispiele – Gesprächsbeiträge aus der Gruppe
	19.02. Aus! Zeit! - Smartphones und Arbeitswelt - Vortrag mit anschl. Diskussion
	26.02. Ausgebrannt - Diskussion prominenter Fälle (Tim Melzer, Ralf Ragnik, Sven Hannawald, Sebastian Deisler)
März	05.03. Burn-out – Was kann der Chef, was kann ich machen? Erarbeitung von Handlungsalternativen und Verhaltensweisen in der Gruppe
	12.03. Stress und Burn-out. Hängen beide zusammen? Diskussion und Reflexion der beiden Unterthemen in der Gruppe
	19.03. Habe ich Schlafprobleme? Erfahrungsaustausch in der Gruppe
	26.03. Wie viel Schlaf brauche ich? Häufigkeit und Dauer von Schlafproblemen. (Vortrag und Diskussion)
April	02.04. Thesen zur Schlafhygiene - Diskussion und Erfahrungsberichte
	09.04. Droge Zucker – Zucker in Lebensmitteln Beispiele, kritische Auseinandersetzung mit dem Thema in der Gruppe
	16.04. Ist Zucker so gefährlich wie Alkohol und Nikotin? Vortrag und Diskussion
	23.04. Fettig – salzig – süß - Essen kann tödlich sein? Teil 1 Risiken und Gefahren, Beispiele und Diskussion
Mai	30.04. Fettig – salzig – süß - Essen kann tödlich sein? Teil 2 Risiken und Gefahren, Beispiele und Diskussion
	07.05. Essstörungen – Verbreitung und Erscheinungsformen Erarbeitung der Erscheinungsformen und deren Auswirkungen in der Gruppe
	14.05. Wie wichtig ist ausgewogene Ernährung? - Vortrag und Diskussion
	21.05. Was habe ich in der letzten Woche gegessen? Was war (un)gesund? Selbstreflexion über eigenes Essverhalten, Anregungen aus der Gruppe
28.05. Worauf sollte ich beim Lebensmitteleinkauf achten? Fastfood, Fertiggerichte, Einkaufszettel, Gütesiegel – Erfahrungen in der Gruppe	

Monat	Thema
Juni	04.06. Selbst ist der Mann (die Frau)! – Wir planen ein „Grünes Büffet“ Erstellen eines Speiseplans, einer Einkaufsliste, eines Kostenplanes
	11.06. Kochabend „Grünes Büffet“ Gemeinsames Vorbereiten und Essen
	18.06. „Hüftgold“ - Werden sich meine Essgewohnheiten ändern? Vorsätze und Erwartungen der Gruppenmitglieder an sich selbst
	25.06. Was hat mir die Themenreihe gebracht? - Offene Diskussion in der Gruppe

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

Auf Wunsch Tagesausflug am 19.06.2025



Weihnachtsfeier
Samstag, 13.12.25 ab 15.30 Uhr





Silvesterfeier
auf Wunsch
31.12.2025

Mitgliederversammlung: 24.01.25, 18:00 Uhr

Regionale und Überregionale Angebote und Treffen des Blau Kreuz Landesverbandes	
Frauengesprächskreis	29.03.25 und 03.05.25
Bartholomäus- Gemeindehaus Brackwede	
Männergesprächskreis	
Bergkamen, Lengerich, Bochum	29.03.25
Bergkamener Tag	
Bergkamen	15.03 / 10.05.25
Ahmser Treff	
Lockhausen	22.02. / 05.04.25
Gesprächskreis zu Werte- und Lebensfragen	
Gelsenkirchen-Beckhausen	01.03.25
Digitale Veranstaltungen: Online Seminare des Landesverbandes NRW	

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

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