

Diakonie Mitteldeutschland • Merseburger Straße 44 • 06110 Halle

An
Mitglieder von
Selbsthilfegruppen und Interessierte

Grit Leihbecher
Suchthilfe und Suchtselbsthilfe
(Thüringen)

Referentin

T (0345) 122 99-365
leihbecher@diakonie-ekm.de

Halle, 23. August 2024

„Kontrolle und Vertrauen - Vom Festhalten und Loslassen“

26./ 27. April 2025 in Bad Kösen

- ein selbsthilfespezifisches Seminar für Frauen -

Diakonisches Werk Evangelischer
Kirchen in Mitteldeutschland e. V.

Merseburger Straße 44
06110 Halle (Saale)

T (0345) 122 99-0
F (0345) 122 99-299
info@diakonie-ekm.de
www.diakonie-mitteldeutschland.de

Vorstandsvorsitzender
OKR Christoph Stolte

Kaufmännische Vorständin
Dr. Martina von Witten

Vereinsregister-Nr. 16 22 70, Erfurt

Steuernummer: 110/142/45814

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Seminar wollen wir gezielt Frauen ansprechen, die selbst Suchterfahrungen haben oder als Angehörige mit dem Thema Sucht konfrontiert sind.

Von Sucht betroffene Frauen sind in ihren Bemühungen vielfältigen stressauslösenden Faktoren unterworfen. Neben dem Erreichen und Aufrechterhalten eines gesünderen oder abstinenten Lebens, gilt es oftmals den zusätzlichen Anforderungen im familiären und beruflichen Kontext gerecht zu werden.

Ähnlich wie suchtkranke Frauen haben auch Frauen, die sich mit den Folgen einer Sucht von Familienangehörigen auseinandersetzen müssen, häufig ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel, was zu großer Anspannung und Erschöpfung führen kann.

In beiden Fällen versuchen die Frauen, alles unter Kontrolle zu halten und die vielfältigen Aufgaben des Alltags unter größter Anstrengung irgendwie zu meistern. Die eigene seelische Gesundheit bleibt dabei oft auf der Strecke.

In einem zweitägigen Seminar mit Übernachtung wollen wir uns das eigene Leben unter dem persönlichen Blickwinkel von Kontrolle und Vertrauen ansehen. Wo kann ich Kontrolle aufgeben und wie kann mein Vertrauen in mich selbst und in das Leben gestärkt werden? Was nährt mich und lässt mich zur Ruhe kommen? Wie kann ich meine Bedürfnisse besser wahrnehmen und den Mut finden, dafür einzustehen? Dabei gibt es die Möglichkeit:

- Eigene Kraftquellen zu finden
- Unsere Selbstfürsorge zu stärken
- Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen kennenzulernen
- Kreative Methoden auszuprobieren
- Halt und Mitgefühl in der Gruppe zu finden und zu spüren

Zielgruppe

Betroffene suchtkranke Frauen und Frauen als Angehörige mit und ohne Selbsthilfegruppe

Referentin

Antje Conrady
Dipl. Sozialpädagogin, Suchttherapeutin (VdR)
Atem- und Körpertherapie nach Middendorf
Entspannungstherapeutin

Leiterin

Grit Leihbecher
Dipl. Sozialpädagogin und Suchttherapeutin (VdR)
Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl
Diakonie Mitteldeutschland

Termin und Tagungsort

26. - 27. April 2025
Seminarzeit: 1. Tag: 09:30 Uhr – 20:00 Uhr
Seminarzeit: 2. Tag: 09:00 Uhr – 15:00 Uhr
Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus, Am Rechenberg 3-5, 06628 Naumburg OT Bad Kösen

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 145,00 Euro.
Darin enthalten sind 1 Übernachtung im EZ inkl. Frühstück, Vollverpflegung.

Gemäß der **AGB der Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus** werden **bei Nichtteilnahme** nach Anmeldung **folgende Stornierungsgebühren** erhoben:

ab 31.01.2025: 29,00 Euro
ab 28.03.2025: 72,50 Euro
ab 18.04.2025: 101,50 Euro
Ohne vorherige Abmeldung: 145,00 Euro

Sehr gern können Sie aber auch eine Erstattteilnehmerin benennen, so dass keine Stornierungsgebühren anfallen.

Es wird empfohlen, eine private Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **30. Januar 2025** online an. Link zur [Online-Anmeldung](#)

Mit freundlichen Grüßen

Grit Leihbecher