



# Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.



Der Druck des Programms wurde realisiert mit Fördermitteln aus der kassenarten-  
übergreifenden Gemeinschaftsförderung nach § 20 c SGB V durch die Arbeits-  
gemeinschaft der Krankenkassen/Krankenkassenverbände in NRW

Herstellung:

druckmeister

Frielingsdorfweg 4 · 45239 Essen  
Telefon 02 01 - 360 150  
Telefax 02 01 - 360 15200  
[www.druckmeister.de](http://www.druckmeister.de)

## Seminarprogramm

## 2010

## Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Ein Wort zum Seminarprogramm	Seite 3 - 4
Terminübersicht	Seite 5 - 6
Themenübersicht	Seite 7
Seminarangebote	Seite 8 - 23
Anschriften der Tagungshäuser	Seite 24
Anmeldebestimmungen	Seite 25
Anmeldeformular	Seite 26



## **Ein Wort zum Seminarprogramm**

---

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

im gesamten Leben ist Bewegung. Dies gilt auch für unser Seminarprogramm in 2010. Es gab Themen, die in den Vorjahren immer stark nachgefragt waren, bei denen zeigte sich im letzten Jahr an Hand der Nachfrage, dass es derzeit keinen Bedarf gibt. Dies gilt z.B. für die Workshopreihe „Begegnung im Gespräch“, die erst einmal pausieren wird. Sie wird im Jahr 2010 durch eine neue Workshopreihe „Alltag in der Gruppe - fit für den Gruppenabend“ ersetzt.

Andere Themen, wie z.B. die „Presse und Öffentlichkeitsarbeit“, die in 2009 erstmalig angeboten und wenig Beachtung fanden, sind auch 2010 nochmals im Programm. Wir sind der Meinung, dass auch diese Themen immer wichtiger werden und deshalb eine neue Chance verdienen.

Die meisten Tagesseminare fanden in der Vergangenheit im „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen e. V.“ in Essen-Werden statt. Dieses Tagungshaus wurde Mitte 2009 geschlossen. Ab 2010 werden die Tagesseminare weitestgehend im neuen „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen e. V.“ am Porscheplatz in Essen stattfinden. Das neue Fortbildungszentrum ist verkehrstechnisch (Auto, öffentlicher Nahverkehr) sehr gut zu erreichen und liegt für alle Stadtverbände zentral.

Obwohl der Kostendruck geblieben ist, sich eher verstärkt hat, ist es uns noch mal gelungen, den Eigenanteil an den Kosten für die Seminarangebote auch für das Jahr 2010 stabil zu halten.

Noch eine kurze Anmerkung zu unserer „Standardisierten Ausbildung für Gruppenleiter/innen im Kreuzbund“. Die laufende Seminarreihe 2009 / 2010 ist bis auf den letzten Platz belegt. Auch 2010 / 2011 wird es diese Ausbildung wieder geben. Erste Anmeldungen liegen in der Geschäftsstelle bereits vor.

Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit an das „Bildungswerk im Bistum Essen“.

Wir wünschen Euch nun viel Freude bei der Seminarwahl für das Jahr 2010 und freuen uns auf Eure Anmeldungen und Anregungen.

Herzliche Grüße

Holger Altmann  
Beisitzer im Diözesanvorstand  
zuständig für das Seminarwesen

Essen, im Oktober 2009

## Terminübersicht

---

<b>Termin</b>	<b>Thema / Art der Veranstaltung</b>
<b>16.01.2010</b>	Arbeitssitzung mit den Stadtverbänden und dem Vorstand des Kreuzbund DV Essen e. V.
<b>29.01. – 31.01.2010</b>	Stand. GL-Ausbildung 2009 – 2010 / WES IV „Aufgabe und Rolle des Gruppenleiters“
<b>30.01.2010</b>	Alkoholfreier Karneval Erstmalig auf vielfachen Wunsch: Rauchfrei !!
<b>27.02.2010</b>	Tagesseminar „Netzwerke der Hilfe - Welche wohnortnahen Unterstützungssysteme bestehen?“
<b>13.03.2010</b>	Diözesan-Ausschusssitzung
<b>27.03.2010</b>	Frauenarbeitstag „Power-Frauen – Frauen(-sprecherinnen) in den Gruppen“
<b>26.03. – 28.03.2010</b>	Stand. GL-Ausbildung 2009 – 2010 / WES V „Kommunikation und Gesprächsverhalten“
<b>17.04.2010</b>	Tagesseminar „Organisation des Alltags - wie gehe ich effektiv mit meiner Energie um?“
<b>23.04. – 25.04.2010</b>	Frauenseminar „Die Kraft positiver Gedanken?“
<b>07.05. – 09.05.2010</b>	Persönlichkeitsseminar „Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen“
<b>11.06. - 13.06.2010</b>	Stand. GL-Ausbildung 2009 – 2010 / WES VI „Die Gruppe“
<b>18.06. – 20.06.2010</b>	Persönlichkeitsseminar „Angst verleiht Flügel“
<b>26.06.2010</b>	Heilige Messe und Abend der Begegnung
<b>03.07.2010</b>	Workshop „Basiswissen“ Informationen über den Kreuzbund

<b>13.08. – 15.08.2010</b>	Persönlichkeitsseminar „Gefühle brauchen Beachtung“
<b>27.08. – 29.08.2010</b>	Stand. GL-Ausbildung 2010 – 2011 / WES I „Der Gruppenleiter als Persönlichkeit“
<b>28.08.2010</b>	Workshop „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“
<b>03.09. – 05.09.2010</b>	Frauseneminar „Co-abhängig in Familie und Partnerschaft“
<b>18.09.2010</b>	Arbeitssitzung mit den Stadtverbänden, den Bundesdelegierten und dem Vorstand des Kreuzbund DV Essen e. V.
<b>25.09.2010</b>	Tagesseminar „Meine Stärken, meine Schwächen - Grundinformationen zur Persönlichkeitsstruktur“
<b>09.10.2010</b>	Tagesseminar „Hilfe zur Selbsthilfe - Begleiten oder führen?“
<b>16.10.2010</b>	Frauenarbeitstag „Kritik – Faires Streiten in der Gruppe“
<b>29.10. – 31.10.2010</b>	Stand. GL-Ausbildung 2010 – 2011 / WES II „Der Kreuzbund - Basiswissen“
<b>12.11. – 14.11.2010</b>	Partnerseminar „Wir streiten uns – obwohl wir uns lieben“
<b>03.12. – 05.12.2010</b>	Stand. GL-Ausbildung 2010 – 2011 / WES III „Aspekte der Sucht“



## **Themenübersicht**

---

### **Seminarangebote für:**

- Alle Gruppenmitglieder
  - Wochenendseminare Seite 8 - 10
  - Workshops Seite 11 - 12
  
- Frauen
  - Wochenendseminare Seite 13 - 14
  - Arbeitstage Seite 15 - 16
  
- Gruppenleiter/ -innen, Stellvertreter/-innen  
und interessierte Mitglieder
  - Standardisierte Schulung  
für Gruppenleiter/ -innen Seite 17 - 19
  - Workshops Seite 20 - 22
  
- Paare Seite 23

## Alle Gruppenmitglieder

---

**07.05. – 09.05.2010    Wochenendseminar**

Thema:            **Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen**  
Zielgruppe:      Gruppenmitglieder  
TN-Zahl:        15 Personen  
Ort:              „Kolping-Bildungsstätte“ in Coesfeld  
Referentin:     Barbara Benterbusch, Emsdetten

**Teilnehmerbeitrag:**

Kreuzbundmitglieder            **39,00 €**  
Nichtkreuzbundmitglieder      **60,00 €**

*In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

**Allein sein zu müssen ist das schwerste, allein sein zu können das schönste."**  
*(Hans Krailsheimer)*

Ich bin allein – jeder kennt dieses Gefühl der Einsamkeit und fürchtet sich vielleicht vor dieser Situation. Ob man neu in eine fremde Stadt zieht, sich vom Partner trennt oder einfach den Eindruck hat, von anderen nicht verstanden zu werden: Allein sein macht Angst. Doch eigentlich könnte darin doch auch eine Chance liegen: in aller Ruhe einmal über das Bisherige nachdenken und Pläne machen für morgen. Stattdessen beunruhigt der Gedanke, allein in der Welt zu stehen, während andere Menschen rundum scheinbar glücklich in ihren Beziehungen leben. Vor allem im Alter kann das Alleinsein zu einer größeren Belastung werden.

**„Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen...“**

Dieses Seminar gibt uns Gelegenheit, Erfahrungen, Ängste, Hoffnungen und Möglichkeiten anzusprechen und neue Erfahrungen mit diesen uns gut bekannten Gefühlen zu machen.

## **Alle Gruppenmitglieder**

---

<b>18.06. – 20.06.2010    Wochenendseminar</b>
--

Thema:            **Angst verleiht Flügel**  
Zielgruppe:      Gruppenmitglieder  
TN Zahl:         15 Personen  
Ort:                Kath. Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr  
Referentin:      Elke Zulkowski, Herne

**Teilnehmerbeitrag:**

Kreuzbundmitglieder	<b>39,00 €</b>
Nichtkreuzbundmitglieder	<b>60,00 €</b>

*In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

**Angst verleiht Flügel – vom positiven Umgang mit einem verkannten Gefühl**

Jeder Mensch hat vor irgendetwas Angst. Es ist ein Gefühl, das wir meistens als etwas Unangenehmes, Hinderliches, ja Lähmendes erleben. Angst ist aber auch eine notwendige Reaktion auf Gefahren. Angst kann vor Unheil bewahren, sie kann schützen und Leben retten. Erst ein Übermaß an Angst wird zum Problem und kann krank machen.

In diesem Seminar werden wir uns mit den verschiedenen Formen der Angst beschäftigen. Im Gespräch und mit Hilfe von Entspannungsübungen und Meditationen haben wir die Gelegenheit, unsere eigenen Ängste näher zu betrachten und mit ihnen zu arbeiten.

Was unterscheidet zum Beispiel Angst von Furcht?  
Welche Angst wird mir zur Last und welche nutzt mir?

In dem ich meine Ängste benenne und mich mit ihnen auseinander setze, gelange ich im wahrsten Sinn des Wortes zu mehr Selbst-Bewusstsein. Ich kann mein Leben eigenverantwortlich gestalten. Ich kann mir Flügel verleihen lassen.

## Alle Gruppenmitglieder

---

<b>13.08. – 15.08.2010</b> <b>Wochenendseminar</b>
--

Thema:            **Gefühle brauchen Beachtung**  
Zielgruppe:      Gruppenmitglieder  
TN Zahl:         15 Personen  
Ort:                „Kolping-Bildungsstätte“ in Coesfeld  
Referent:         Uwe Zurhorst, Krefeld

**Teilnehmerbeitrag:**

Kreuzbundmitglieder	<b>39,00 €</b>
Nichtkreuzbundmitglieder	<b>60,00 €</b>

*In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

**Man kann nur heilen, was man fühlt** (John Bradshaw)

Gefühle gehören zum Menschen, doch es fällt oft schwer, sie auszudrücken, sie zu leben. Viele haben gelernt, dass „es sich nicht gehört“, Gefühle zu zeigen. Oftmals wird es im Alltag auch als nicht so wichtig erachtet, darauf Rücksicht zu nehmen, weil alles schnell gehen muss. Dass der Mensch „funktionieren“ soll, hören wir ja leider viel zu oft. Bei jedem Menschen sind aber Gefühle der unterschiedlichsten Art vorhanden, die Frage ist nur, ob wir sie wahrnehmen und wie viel Beachtung wir ihnen schenken.

Aber wie gut kenne ich denn mich und meine Gefühlswelt? Wie zufrieden bin ich mit mir? Sehe ich eher meine Defizite und fühle mich im Vergleich mit anderen klein und unbedeutend, oder weiß ich um meine Stärken und Fähigkeiten?

Seine Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen und auszuleben, ist wichtig für eine zufriedene Abstinenz. Vielleicht müssen alte Hemmungen abgelegt und Vorurteile ausgeräumt werden, damit der Mut gefunden werden kann, zu seinen Gefühlen zu stehen. Hierzu will das Wochenende einladen.

**Also: Keine Angst vor Gefühlen!**

## Alle Gruppenmitglieder

---

<b>03.07.2010</b>	<b>Workshop</b>
-------------------	-----------------

Thema: **Basiswissen**  
Zielgruppe: Gruppenmitglieder  
TN Zahl: 20 Personen  
Ort: „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum  
Essen“ in Essen  
Referentin: Barbara Kölsch, Mülheim

**Teilnehmerbeitrag: 15,00 €**

### *In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

„Es hat noch nie geschadet, besser Bescheid zu wissen“, sagt ein deutsches Sprichwort. An der Richtigkeit dieser alten Weisheit hat sich bis heute nichts geändert.

Für alle diejenigen, die mehr über unseren Kreuzbund, seine Geschichte, seine Organisation, sein Selbstverständnis und seine „Inneren Werte“ wissen möchten, bietet der Kreuzbund Diözesanverband Essen diesen Workshop als eintägige Zusammenfassung an. Denn: Wo Kreuzbund draufsteht sollte auch Kreuzbund drin sein!

In gestraffter Form werden die wesentlichen Inhalte des Wochenendseminars „Kreuzbund-Basiswissen“ vermittelt, das Bestandteil der standardisierten Gruppenleiterausbildung ist.

Der Workshop ist auch für „alte Hasen“ geeignet, die ihr Wissen rund um den Kreuzbund auffrischen bzw. auf den neuesten Stand bringen möchten.



## Alle Gruppenmitglieder

---

<b>28.08.2010</b>	<b>Workshop</b>
-------------------	-----------------

Thema: **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**  
Zielgruppe: Gruppenmitglieder  
TN Zahl: 20 Personen  
Ort: „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum  
Essen“ in Essen  
Referenten: Bettina Burgsmüller, Essen  
Friedhelm Schwickert, Gelsenkirchen

**Teilnehmerbeitrag: 15,00 €**

*In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

### **Wer wir sind und was wir tun**

Die Identifikation mit dem Kreuzbund ist Voraussetzung für eine gute und wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit.

Öffentlichkeitsarbeit funktioniert dann am Besten, wenn sich wesentliche Inhalte und äußeres Erscheinungsbild auf allen Ebenen gleichen. Nur so können wir einheitliche Wahrnehmung und steigende Akzeptanz in der Öffentlichkeit erreichen.

Dieser Workshop will Anregungen zur Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund geben. Ausgehend von Grundsätzen zur Öffentlichkeitsarbeit werden wir uns Regeln der Textgestaltung nähern. Die Beschäftigung mit der Präsentation des Kreuzbundes in den unterschiedlichen Medien und Zusammenhängen verspricht einen interessanten und lebhaften Austausch.

## Frauen

---

<b>23.04. – 25.04.2010 Wochenendseminar</b>
---

Thema: **Die Kraft positiver Gedanken?**  
Zielgruppe: Frauen  
TN Zahl: 15 Personen  
Ort: „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen  
Referentin: Gabriele Ravenstein, Essen

**Teilnehmerbeitrag:**

Kreuzbundmitglieder	<b>39,00 €</b>
Nichtkreuzbundmitglieder	<b>60,00 €</b>

***In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen***

In diesem Seminar werden wir die „Kraft der positiven Gedanken“ einmal kritisch betrachten. Vertreter des positiven Denkens versuchen oft, bei ihren Zuhörern und Lesern ein Schwarz-Weiss-Denken zu erzeugen. Sie unterscheiden zwischen dem richtigen/guten und dem falschen/schlechten Denken. Dass negative Gedanken und Gefühle für die seelische Gesundheit ebenfalls wichtig sind, wird ignoriert. Der Mensch muss Grenzen setzen können, er muss erkennen, dass er etwas zu verlieren hat. Das Leben ist endlich und endet mit dem Tod. Dazwischen gibt es auch sehr viel zu verlieren, nicht nur zu gewinnen. Um gesund zu bleiben, braucht die Seele phasenweise auch das Negative. Bei Verlusten kann man nicht einfach zur Tagesordnung übergehen, sondern muss sich damit auseinandersetzen.

Positives Denken kann zu übertriebener Selbstkontrolle und schließlich zu Identitätsverlust führen. Wer sein Denken permanent zu kontrollieren versucht, wird auf Dauer misstrauisch gegenüber seinen eigenen Gedanken. Die Gedanken sind nicht frei, sondern müssen in eine bestimmte, eben positive Richtung gelenkt werden.

## Frauen

---

<b>03.09. – 05.09.2010 Wochenendseminar</b>
---

Thema: **Co-abhängig in Familie und Partnerschaft**  
Zielgruppe: Frauen  
TN Zahl: 15 Personen  
Ort: „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen  
Referentin: Lieselotte Kraus, Essen

**Teilnehmerbeitrag:**

Kreuzbundmitglieder	<b>39,00 €</b>
Nichtkreuzbundmitglieder	<b>60,00 €</b>

***In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen***

Um aus einem co-abhängigen Verhalten wieder herauszufinden ist es wichtig, sich mit dem inneren und aktuellen Befinden zu befassen. Das Bewusstsein und die Wahrnehmung sowie die Anerkennung des persönlichen Gleichgewichts in verschiedenen Lebensbereichen müssen gefordert werden. Innere Konflikte und Probleme werden durch Unterstützung und Beachtung sichtbar.

Sich einer Person anzuvertrauen, von eigenen Ängsten, Sorgen und Freuden zu erzählen und verstanden werden ist eine wichtige Hilfe, um sich besser von Schwierigkeiten abgrenzen und sich aus co-abhängigem Verhalten lösen zu können.

Damit bei co-abhängigem Verhalten in einer schwierigen Situation möglichst schnell eine Verbesserung erzielt wird, sollten wir nicht zögern, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wie sie der Betroffene für sich auch bekommen kann.

Aus co-abhängigem Verhalten heraus zu kommen, braucht Zeit und Geduld. Ebenso sind Akzeptanz und Toleranz sehr wichtig. Häufig wird die Co-abhängigkeit übersehen, solange bis es zu einer Eskalation kommt. Gehandelt wird erst, wenn es niemandem mehr gut geht – das muss nicht sein.

## Frauen

---

<b>27.03.2010</b> <b>Frauenarbeitstag</b>
---

Thema:            **Power-Frauen – Frauen (-sprecherinnen) in den Gruppen**  
Zielgruppe:      Frauensprecherinnen und ihre Stellvertreterinnen  
                      sowie Frauen, die sich für die Übernahme des Amtes der  
                      Frauensprecherin oder Stellvertreterin interessieren.  
                      Eingeladen ist die o. g. Zielgruppe aus allen Stadtverbänden  
TN-Zahl:          25 Personen  
Ort:                „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum  
                      Essen“ in Essen  
Referentinnen:  Hilde Wasner, DV Essen; Bettina Burgsmüller, Essen

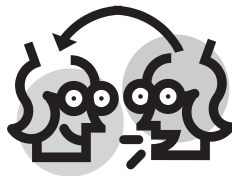
**Teilnehmerbeitrag:      10,00 €**

Wie wollen gemeinsam herausfinden, mit welchen unserer „typisch weiblichen“ Fähigkeiten und Begabungen wir das Gruppenleben bereichern können.

Es wird an diesem Tag darum gehen, uns mit unseren Stärken und Schwächen zu beschäftigen:

- Wie können wir diese in die Gruppe einbringen?
- Welche frauenspezifischen Themen eignen sich für einen Themenabend in der Gruppe und wie gestalte ich ihn?
- Wie kann ich durch meine Arbeit in der Gruppe andere Frauen motivieren, an ihrer Entwicklung weiterzuarbeiten?

Dies sind nur einige Fragen, auf die wir gemeinsam Antworten finden wollen.



## Frauen

---

<b>16.10.2010</b>	<b>Frauenarbeitstag</b>
-------------------	-------------------------

Thema: **Kritik – Faires Streiten in der Gruppe**  
Zielgruppe: Frauensprecherinnen und ihre Stellvertreterinnen sowie Frauen, die sich für die Übernahme des Amtes der Frauensprecherin oder Stellvertreterin interessieren.  
Eingeladen ist die o. g. Zielgruppe aus allen Stadtverbänden  
TN-Zahl: 25 Personen  
Ort: „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen“ in Essen  
Referentinnen: Hilde Wasner, DV Essen; Bettina Burgsmüller, Essen

**Teilnehmerbeitrag: 10,00 €**

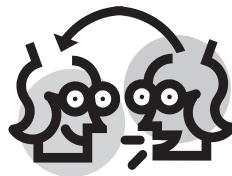
**„Wer sich auseinander setzt der kann sich auch wieder zusammen setzen.“**

Unser Ziel wird es sein, uns klarer darüber zu werden, wie wir mit Kritik in der Gruppe umgehen können.

Nicht nur die eigene Fähigkeit, Kritik anzunehmen, sondern auch die, selbst Kritik zu üben, wollen wir auf den Prüfstand stellen.

Durch Spannungen und Ängste entstehen in allen sozialen Kontexten Konflikte, auch in unseren Kreuzbund-Gruppen. Wir wollen gemeinsam lernen, die Chancen zu entdecken, die Auseinandersetzungen eröffnen: Es gibt immer unterschiedliche Blickwinkel, unter denen ein Problem betrachtet werden kann. Es lohnt sich, die Blickrichtung einmal zu ändern!

Wie gelingt es uns derzeit ungelöste Konflikte auszuhalten?



## Gruppenleiter/ -innen

---

<b>Standardisierte Ausbildung für Gruppenleiter/ -innen im Kreuzbund - neues Kursangebot 2010 – 2011</b>
--

Die Standardisierte Ausbildung ist für bereits amtierende Gruppenleiter/ -innen, deren Stellvertreter /-innen und interessierte Kreuzbundmitglieder, die die Übernahme dieser Funktion beabsichtigen, vorgesehen. Die Seminarreihe wird im Jahr 2011 mit weiteren drei Blockseminaren fortgeführt. Teilnehmer/ -innen dieser Seminarreihe verpflichten sich, alle sechs Blockseminare wahrzunehmen, die Buchung einzelner Seminarblöcke ist nicht möglich.

TN Zahl: 15 Personen  
Ort: Kath. Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim  
Referenten: Wechselnde Fachreferenten/-innen zu den jeweiligen Themen  
Kosten: Teilnehmerbeitrag pro Blockseminar: 39,00 €

### *In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

Termine: 1. Blockseminar: **27.08. – 29.08.2010**  
2. Blockseminar: **29.10. – 31.10.2010**  
3. Blockseminar: **03.12. – 05.12.2010**  
4. Blockseminar: **28.01. – 30.01.2011**  
5. Blockseminar: **25.03. – 27.03.2011**  
6. Blockseminar: **24.06. – 26.06.2011**

Hinweis: Diese Seminarreihe ist nur komplett zu belegen.  
Das Seminar ist nur für Kreuzbundmitglieder!

In der bundesweit einheitlichen Ausbildung für Gruppenleiter/ -innen werden unter Zugrundelegung der im Ausbildungskonzept festgelegten Mindeststandards folgende Module angeboten. Der komplette Text dieses Ausbildungskonzeptes kann im Internet unter [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) abgerufen werden.

### **1. Seminar: Der/die Gruppenleiter/ -in als Persönlichkeit**

Diese Ausbildungseinheit will die Selbsteinschätzung der Teilnehmer/ -innen fördern, ihnen helfen, sich selbst und die Beweggründe ihres Handelns besser kennen zu lernen. Insbesondere:

- Aspekte der Selbstreflektion und Selbsteinschätzung
- Aspekte der Fremdeinschätzung
- Klärung der Motivation

## **2. Seminar: Der Kreuzbund**

Gegenstand dieses Ausbildungsmoduls ist die Vermittlung Kreuzbund relevanter Kenntnisse und Fragestellungen. Insbesondere:

- Basiswissen
- Bundessatzung
- Leitbild
- Handbuch zur Gruppenleitung
- Handbuch „kurz und bündig“
- Leitfaden zur Frauenarbeit

## **3. Seminar: Aspekte der Sucht**

In dieser Ausbildungseinheit wird grundlegendes Wissen zu Ursachen, Folgen und Hintergründen süchtigen Verhaltens vermittelt und über Hilfsangebote für Suchtkranke informiert. Insbesondere:

- Ursachen der Sucht
- Stoffkunde
- Verlauf und Folgen der Suchterkrankung
- Das System der Suchthilfe

## **4. Seminar: Die Gruppe**

Gruppen sind dynamische Systeme. Um solche Systeme besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen, werden in dieser Ausbildungseinheit wichtige Gruppenregeln vermittelt sowie Gruppenphasen und typische Rollen in Gruppen dargestellt. Insbesondere:

- Gruppenregeln
- Gruppenphasen
- Typische Rollen in einer Gruppe
- Art der Gruppenarbeit
- Schwierige Situationen in der Gruppe

## **5 Seminar: Kommunikation und Gesprächsverhalten**

Kernpunkt und Basis der Gruppenarbeit ist Kommunikation, die Verständigung der Gruppenmitglieder untereinander. Während dieser Ausbildungseinheit besteht die Gelegenheit, das eigene Gesprächsverhalten und das Kommunikationsverhalten der eigenen Gruppe zu reflektieren und sich mit wichtigen Kommunikationsregeln vertraut zu machen. Insbesondere:

- Persönliche Haltung der Gruppenmitglieder
- Persönliche Haltung des/der Gruppenleiters/ -in
- Das Thema im Gruppengespräch
- Struktur des Gruppengesprächs
- Störungen

- Hilfsregeln für die Gruppenkommunikation
- Feedback (Rückmeldung)
- Wahrnehmungsebenen
- Informationsgespräch
- Moderation

## **6. Seminar: Aufgabe und Rolle der Gruppenleiter/ -in**

Die Verantwortlichkeiten und Aufgaben von Gruppenleiter/ -innen orientieren sich an dem Auftrag, den sie im Rahmen der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft des Kreuzbundes erhalten haben. Insbesondere:

- Bindeglied zwischen Verband und einzelnen Gruppenmitgliedern
- Vertretung der Ziele und Aufgaben der Kreuzbundarbeit nach innen und außen
- Informationspflicht auf Gruppenebene
- Organisation des Gruppengeschehens
- Repräsentanten/ -innen der Gruppe nach außen
- Teilnahme an Veranstaltungen auf Diözesan- und Landesebene
- Aufbau, Leitung und Moderation von Gruppen
- Schaffung eines Rollenbewusstseins

Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund der zur Verfügung stehenden fünfzehn Teilnehmerplätze bei höherer Anmeldezahl eine Auswahl getroffen werden muss. Bei ausreichender Nachfrage wird der DV Essen ab Mitte 2011 eine weitere Standardisierte Ausbildung anbieten.

## Gruppenleiter/ innen

---

### **Workshopreihe mit vier einzeln zu belegenden Tagesseminaren „Alltag in der Gruppe - fit für den Gruppenabend“**

In 2010 löst diese Workshop-Reihe die bisherige Reihe „Begegnung im Gespräch“ ab und wird ggf. in den Folgejahren mit der bisherigen Workshop-Reihe im Wechsel stattfinden.

In der Reihe „Alltag in der Gruppe – fit für den Gruppenabend“ soll es um Stolpersteine in der Gruppenarbeit gehen. Es werden wichtige und praxisnahe Informationen für die Gestaltung des Gruppenabends gegeben, Lösungswege für schwierige Situationen aber auch Grenzen aufgezeigt.

Wichtiger Bestandteil sind natürlich die Erfahrungen und Informationen, die jede/r Teilnehmer/in aus seiner Gruppe bzw. seinem Stadtverband mit einbringt. Diese Fallbeispiele sollen den anderen Teilnehmern bei der Bewältigung von Problemen helfen oder aber auch Alternativen zu der eigenen Gruppenarbeit aufzeigen.

Jedes der vier Workshop-Themen ist einzeln buchbar, d.h. jeder kann sich auf die Themen einlassen, die ihn besonders berühren oder die für ihn wichtigsten Themen aussuchen, die in seinen eigenen Zeitrahmen passen.

Aufbau und Inhalte sind gänzlich auf die Bedürfnisse der Gruppenarbeit im Kreuzbund abgestimmt.

Für alle nachfolgend genannten Workshoptermine gilt:

Zielgruppe:	Gruppenleiter / -innen, deren Stellvertreter / -innen, alle sonstigen Funktionsträger aus den Gruppen sowie interessierte Kreuzbund-Mitglieder.
TN-Zahl:	max. 15 Personen
Ort:	„Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen“ in Essen
Zeitdauer	jeweils 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Referent:	Heinz van Wasen
Preis:	Pro Workshop 15,00 € Stehkaffee, Mittagessen und Kaffeetrinken sind im Teilnehmerbeitrag enthalten.

***In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen***

<b>27.02.2010</b>	<b>„Alltag in der Gruppe - fit für den Gruppenabend“ Tagesseminar I</b>
-------------------	---

Termin: **27.02.2010**  
Thema: **Netzwerke der Hilfe - welche wohnortnahen  
Unterstützungssysteme bestehen?**

**Wo hole ich Hilfe, wenn meine Hilfe nicht ausreicht?**

In der laufenden Gruppenarbeit kommt es immer wieder zu Situationen, in denen die eigenen Möglichkeiten der Hilfeleistung und die der Gruppe erreicht sind. Hier ist es sinnvoll ein eigenes Netzwerk auf zu bauen und zu pflegen, mit dem Hilfesuchende mit ihren spezifischen Problemen kurzfristig zu entsprechenden Fachstellen weitervermittelt oder aber auch begleitet werden können (Suchthilfe, Drogen und Substitution, Jugendhilfe, Frauen, etc.) und muss nicht auf die Grenzen der eigenen Stadt beschränkt sein.

<b>17.04.2010</b>	<b>„Alltag in der Gruppe - fit für den Gruppenabend“ Tagesseminar II</b>
-------------------	--

Termin: **17.04.2010**  
Thema: **Organisation des Alltags - wie gehe ich effektiv mit  
meiner Energie um?**

**Wo sind meine Grenzen, wo sind meine Ressourcen?**

Immer wieder stellt sich die Frage: Muss ich alles selber machen? Muss ich alles kontrollieren? Gibt es Aufgaben, die besser auf mehrere Schultern verteilt wären? Können Aufgaben von anderen in der Gruppe gar besser gelöst werden? Aber auch, wie organisiere ich meine Zeit? Wie setze ich Prioritäten?

<b>25.09.2010</b>	<b>„Alltag in der Gruppe - fit für den Gruppenabend“ Tagesseminar III</b>
-------------------	---

Termin: **25.09.2010**  
Thema: **Meine Stärken, meine Schwächen -  
Grundinformationen zur Persönlichkeitsstruktur**

**Der Umgang mit meinen Stärken und mit meinen Schwächen.**

Die Kenntnis bezüglich meiner Stärken und Schwächen wird mir zum Einen dabei helfen im Alltag meine eigenen Positionen besser zu vertreten und zu verteidigen. Die Grundkenntnis bezüglich der unterschiedlichen Persönlichkeitsstruktur der Menschen kann mir aber auch helfen, das Verhalten anderer Menschen, wenn auch nicht besser zu finden, so doch mindestens zu verstehen.

<b>09.10.2010</b>	<b>„Alltag in der Gruppe - fit für den Gruppenabend“ Tagesseminar IV</b>
-------------------	--

Termin: **09.10.2010**  
Thema: **Hilfe zur Selbsthilfe - Begleiten oder führen?**

**Hilfe zur Selbsthilfe – drei Worte, die es in sich haben.**

Wie gebe ich meine Erfahrungen weiter?  
Wie baut meine Hilfe den Hilfesuchenden auf?  
Wann erreiche ich mit meiner Hilfe das Gegenteil?

Ein Thema, das die Selbsthilfe vermutlich von Beginn an begleitet hat und in Zukunft begleiten wird, wenn man die drei Worte „Hilfe zur Selbsthilfe“ nicht verinnerlicht. Hinter diesen drei Worten steckt weit mehr als es im ersten Eindruck scheinen mag.

## Paare

---

<b>12.11 – 14.11.2010 Partnerseminar</b>
--

Thema: **Wir streiten uns – obwohl wir uns lieben**  
Zielgruppe: Paare aus den Gruppen  
TN Zahl: 30 Personen  
Ort: „Priesterhaus“ in Kevelaer  
Referenten: Wolfgang Grebler, Essen; Hildegard Riebeling, Essen

**Teilnehmerbeitrag:**

Kreuzbundmitglieder	<b>39,00 €</b>
Nichtkreuzbundmitglieder	<b>60,00 €</b>

*In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen*

In der Partnerschaft sind Liebe, Zuneigung und Vertrauen, Respekt und Achtung die eigentlichen Grundelemente für das Gelingen des Zusammenlebens. Es gehört allerdings auch das Anbringen von Kritik, das Ausleben von Konflikten und das Austragen von Meinungsverschiedenheiten zur Partnerschaft dazu. Denn jeder ist in der Partnerschaft noch ein eigener und eigenständiger Mensch und muss nicht immer die gleichen Ideen, Gedanken und Überzeugungen wie der Partner / die Partnerin haben.

Es ist nur natürlich und auch gesund, wenn Ärger und Wut geäußert werden und Probleme und Konflikte nicht „unter den Teppich gekehrt“ werden. ... irgendwann tauchen diese sowieso von ganz allein wieder auf, belasten die Beziehung und das Verdrängen kann auf Dauer sehr schädlich sein.

Doch: wie sage ich es meinem Partner / meiner Partnerin? Was ist die angemessene Haltung und wie kann ich lernen, meinen Ärger zu äußern? Wie können Auseinandersetzungen, Streit, unterschiedliche Meinungen – die in jeder Beziehung absolut normal sind – gestaltet werden?

Das Seminar will deutlich machen, dass Streit keine Katastrophe ist und unterschiedliche Meinungen für die Beziehung sehr gewinnbringend sein können. Wenn ein paar „Spielregeln“ beachtet werden, können Konflikte für alle Seiten befriedigend gelöst werden.

## **Anschriften der Tagungshäuser**

---

### **Caritasverband für das Bistum Essen e. V. - Fortbildungszentrum -**

Am Porscheplatz 1, 45127 Essen  
Tel.: 0201 / 810 28-900, Fax: 0201 / 810 28-914  
Email: [fbz@caritas-essen.de](mailto:fbz@caritas-essen.de)  
[www.caritas-essen.de/fbz/fbz.html](http://www.caritas-essen.de/fbz/fbz.html)

### **Heimvolkshochschule „Kolping Bildungsstätte Coesfeld GmbH“**

Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld  
Tel.: 02541 / 803-03, Fax: 02541 / 803-101  
Email: [a.hilgert@bildungsstaette.kolping-ms.de](mailto:a.hilgert@bildungsstaette.kolping-ms.de)

### **Kardinal-Hengsbach-Haus**

Bischöfliche Tagungsstätte  
Dahler Höhe 29, 45239 Essen  
Tel.: 0201 / 49 00 10, Fax: 0201 / 49 00 169  
[www.kardinal-hengsbach-haus.de](http://www.kardinal-hengsbach-haus.de)

### **Katholische Akademie „Die Wolfsburg“**

Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208 / 999 19-0, Fax: 0208 / 999 19-110,  
Email: [die-wolfsburg@bistum-essen.de](mailto:die-wolfsburg@bistum-essen.de)  
[www.die-wolfsburg.de](http://www.die-wolfsburg.de)

### **Priesterhaus Kevelaer**

Besinnungs- und Exerzitienhaus  
Kapellenplatz 35, 47623 Kevelaer  
Tel.: 028 32 / 9 33 80, Fax: 02832 / 7 07 26  
Email: [r.killich@wallfahrt-kevelaer.de](mailto:r.killich@wallfahrt-kevelaer.de)

## Anmeldebestimmungen

---

### Anmeldung:

- Die Anmeldung zu allen **Seminaren und Workshops** erfolgt bei der Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter. Diese geben die Anmeldung schriftlich an die Geschäftsstelle weiter.
- Die Anmeldung zu den **Frauenarbeitstagen** kann telefonisch direkt in der Geschäftsstelle vorgenommen werden.
- Zu den Veranstaltungen **Karneval** und **Heilige Messe** erfolgen gesonderte Einladungen an die Gruppen.
- Zur **Diözesandelegiertenversammlung/ Diözesanausschuss** und den **Arbeitstagen** für Funktionsträger erfolgen persönliche schriftliche Einladungen an den jeweiligen Teilnehmerkreis.
- Anmeldungen zu allen Seminaren und Veranstaltungen sind sofort nach Erscheinen des Seminarprogramms möglich.
- Eine separate Anmeldebestätigung erfolgt nicht.
- Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
- Sind mehr Anmeldungen als Seminarplätze vorhanden, behält der DV Essen sich vor, eine Kürzung der Anmeldungen vorzunehmen. In solchen Fällen können pro Gruppe max. 2 – 4 Teilnehmer/innen berücksichtigt werden.

### Bestätigung:

- 4 - 6 Wochen vor Seminarbeginn werden Teilnahmebestätigungen mit weiteren Informationen an die Gruppenleiterin oder den Gruppenleiter der angemeldeten Teilnehmer verschickt.
- In der Teilnahmebestätigung ist dann der jeweilige Zahlungstermin für die Teilnehmergebühr enthalten.
- Absagemitteilungen ergehen zum gleichen Zeitpunkt an die Gruppenleiterin oder den Gruppenleiter.

### Rücktritt von der Teilnahme:

- Bis zu 8 Wochen vor Beginn eines Seminars kann die Teilnahme kostenfrei storniert werden.
- Bei späteren Abmeldungen behalten wir uns vor, den Teilnehmerpreis in voller Höhe einzufordern.

### Kontakt:

- **Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.**  
**Ansprechpartnerin: Barbara Kölsch**  
**Geschäftsstelle: Niederstr. 12 – 16, 45141 Essen**  
**Tel. und Fax: 0201 / 32 00 3-45**  
**Montag – Donnerstag: 8.00 – 12.00 Uhr, Freitag: 8.00 – 11.00 Uhr**  
**Email: kb-dv-essen@freenet.de**  
**www.kreuzbund-dv-essen.de**

## Kopiervorlage für Anmeldungen

---

Kreuzbund  
Diözesanverband Essen e. V.  
Geschäftsstelle  
Niederstr. 12 - 16  
45141 Essen

**Für weitere Auskünfte:**  
Tel und Fax: 0201 / 32 00 345  
Email: kb-dv-essen@freenet.de

<b>ANMELDUNG ZUM SEMINAR</b>
------------------------------

vom: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_

Thema: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich für das oben genannte Seminar an und reiche die Anmeldung über meinen Gruppenleiter/meine Gruppenleiterin (GL) an den Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V. weiter. Die Anmeldebestimmungen sind mit bekannt. Eine gesonderte Anmeldebestätigung wird nicht zugeschickt.

	Name, Vorname, Straße, PLZ und Ort	KBM Ja	KBM Nein	Unterschrift des Teilnehmers
1.				
2.				
3.				
4.				

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des GL

\_\_\_\_\_  
Gruppenstempel