

# Seminarprogramm 2024

»Was ist wichtiger«, fragte Großer Panda,  
»der Weg oder das Ziel?«

»Die Gefährten«, sagte Kleiner Drache.



## Vorwort

Liebe Weggefährtinnen und liebe Weggefährten,

"Was ist wichtiger, der Weg oder das Ziel", fragte der große Panda. "Die (Weg-)Gefährten", antwortete der kleine Drache. Dieses Zitat aus dem Buch "Großer Panda und Kleiner Drache" von James Norbury passt doch wirklich gut zu uns Kreuzbündler und Kreuzbündlerinnen. Natürlich habe wir ein Ziel: Zufrieden abstinent leben! Doch was wäre das Ziel ohne uns Weggefährten und Weggefährtinnen? In diesem Sinne dürfen wir uns auch jedes Jahr aufs Neue bereichern, indem wir gemeinsam an Aktivitäts- und Weiterbildungsangeboten teilnehmen - sowohl der Gruppen und der Stadtverbände bzw. des Kreisverbandes, als auch des Diözesanverbandes - sei es unserer aus Essen oder auch derer von angrenzenden Diözesanverbandes - oder des Bundesverbandes. Mit Weg-Gefährten macht die Teilnahme Sinn und das gemeinsame Ziel bleibt im Auge.

Auch für das Jahr 2024 haben wir uns wieder daran gemacht, ein inhaltlich wertvolles Programm zusammenzustellen. Die Ideen kamen wie immer aus dem Treffen der Seminarbeauftragten der Stadtverbände und des Kreisverbandes. Und nun schaut in diesem Programmheft, wie wir es umgesetzt haben. Es gibt Persönlichkeitsseminare zu den Themen Einsamkeit im Alter, Werte, Rückfall und Manipulation sowie ein Frauenseminar "GrenzgängerInnen", ein spirituelles Seminar und einen Tagesworkshop für Menschen im Kreuzbund, die sich U50 fühlen. Auch das kostenlose Infoangebot "Kreuzbund Kompakt" steht wieder auf dem Plan. Außerdem steht im Jahr 2024 wieder die Gruppenleitungsausbildung an. Also Seminare satt und inhaltlich wertvoll - wie ich finde!

Nun noch ein kleiner Wermutstropfen: Marlene Derendorf und Elke Zulkowski haben leider die Referentinnen-Arbeit niedergelegt. Beide haben uns jahrelang mit spürbarer Lebensfreude begleitet und in unzähligen Seminaren Teilnehmende bereichert, uns zu Verstehen gelehrt und motiviert auf unserem Weg zu bleiben. Dafür möchte ich an dieser Stelle ein großes Dankeschön im Namen des Diözesanverbandes aussprechen. Wir alle vom Kreuzbund wünschen Euch alles Gute und viel Glück für Euren weiteren Weg!

Euer Seminarbeauftragter Werner Schehler

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort .....	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Terminübersicht.....	4-5
<b><u>Seminarangebot Teil 1 - Wochenendseminare</u></b>	
Persönlichkeitsseminare, Spirituelles Seminar, Frauenseminar, .....	6-12
<b><u>Seminarangebot Teil 2 - Tagesseminar / Workshop / Infoveranstaltung</u></b>	
Workshop für junge Menschen im Kreuzbund, Kreuzbund Kompakt.....	13-14
<b><u>Seminarangebot Teil 3 - standardisierte Gruppenleitungsausbildung</u></b>	
Standardisierte Gruppenleitungsausbildung.....	15-17
<b><u>Seminarangebot Teil 4 - Kochkurse</u></b>	
Gemeinsam kochen im KEFB Bochum.....	18-19
Sonstige Veranstaltungstermine.....	20
Anmeldebestimmungen und Hinweise zum Datenschutz.....	21
Anschriften der Tagungshäuser.....	22

# Übersicht Seminare und Veranstaltungen 2024

Termin	Thema / Art der Veranstaltung	Seite
<b><u>Teil 1 Wochenendseminare</u></b>		
26.04.-28.04.	<b>Einsamkeit im Alter - 55+</b> Persönlichkeitsseminar.....	6
28.06.-30.06.	<b>Was mir wichtig ist im Leben</b> Persönlichkeitsseminar.....	8
27.09.-29.09.	<b>Rückfallbearbeitung im Wandel der Zeit</b> Persönlichkeitsseminar.....	9
27.09.-29.09.	<b>GrenzgängerInnen</b> Persönlichkeitsseminar <b>für Frauen</b> .....	10
11.10.-13.10.	<b>Spirituelles Seminar</b> Spirituelles Seminar.....	11
18.10.-20.10.	<b>Wirst Du manipuliert? Manipulierst Du andere?</b> Persönlichkeitsseminar.....	12
<b><u>Teil 2 Tagesseminar / Workshop</u></b>		
04.05.	<b>Workshop U50</b> Workshop für junge Menschen im Kreuzbund.....	13
09.11.	<b>Kreuzbund Kompakt</b> Kostenfreier Info-Vormittag.....	14
<b><u>Teil 3 standardisierte Gruppenleitungsausbildung</u></b> .....15-17		
08.03.-10.03.	<b>Die Persönlichkeit einer Gruppenleitung</b>	
26.04.-28.04.	<b>Kreuzbund Kompakt</b>	
07.06.-09.06.	<b>Aspekte der Sucht</b>	
13.09.-15.09	<b>Die Gruppe</b>	
22.11.-24.11.	<b>Kommunikation und Gesprächsverhalten</b>	

Termin	Thema / Art der Veranstaltung	Seite
<b><u>Teil 4 Kochkurse</u></b> .....		18-19
10.02.	Provence: Kunst - Kultur - Kulinarisch	
02.03.	Levante Küche - Orientalische Köstlichkeiten	
09.11.	Südafrikanische Küche	
07.12.	Weihnachtsmenü	

**Sonstige Veranstaltungstermine**..... 20

09.03.	DV-Ausschusssitzung	
21.06.	Heilige Messe und Abend der Begegnung	
07.09.	Arbeitstagung der Gruppenleitungen	
26.10.	Arbeitstagung der Stadt-/Kreisverbandsvorstände	

## Einsamkeit im Alter

Termin:	<b>26.04. bis 28.04.2024</b>
Anmeldefrist	bis 19.03.2024
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder 55+
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Könzgenhaus, Haltern
Referent:	<b>Karl-Rudolf Forster, Erkrath</b>
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: <b>20,- €</b> Nicht-Kreuzbundmitglieder: <b>30,- €</b>

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen; Unterstützt und zu Ehren von Gerd Vorkamp

Der Alterungsprozess ist von vielen Faktoren abhängig. Er verläuft individuell und ist für uns Menschen sehr unterschiedlich. Beeinflussend sind Lebensstilfaktoren wie: Ernährung, fehlende oder mangelnde Bewegung, Suchtmittelkonsum, usw. Aber auch Krankheiten, Verlustererfahrungen und Einschränkungen in unserer Eigenständigkeit kommen hinzu.

- Mit dem Alterungsprozess verbinden wir Hoffnungen aber auch Ängste.
- Was aber ist eigentlich mit dem Begriff „Alter“ gemeint?
- Welche Bilder haben wir schon als Kinder und Jugendliche über das Alter vermittelt bekommen?
- Und in wie weit stimmen diese inneren Bilder mit unserer heutigen Lebensrealität überein?
- Welche Veränderungsprozesse erwarten uns in der Lebensphase des Älterwerdens?
- Wie werden wir mit Veränderungen und Anpassungskrisen umgehen?
- Vermögen wir Übergänge zu gestalten oder „überfallen“ uns die Veränderungen?

Konkrete Situationen können z. B. sein:

Ich geh / bin in Rente -                   falle ich in ein Loch?  
  wie gestalte ich meinen Tag?  
Ich habe Angst vor einem Rückfall

Mein Partner/in ist gestorben - kann ich alleine glücklich und zufrieden sein?  
Was kann ich tun? Welche Fähigkeiten habe ich zur Verfügung?

Meine Familie hat sich von  
mir abgewandt -                   wie finde ich eine Lösung?

Neben diesen und anderen Fragen wird genügend Zeit für einzelne Anliegen und Themen aus der Gruppe sein.

Karl-Rudolf Forster und Hans-Joachim Hönscher

*Dieses Seminar wird zu Ehren von unserem ehemaligem Gruppenleiter Gerd Vorkamp ausgerichtet. Gerd war 33 Jahre Kreuzbundmitglied und als Gruppenleiter aktiv. Am 20.01.2023 ist er verstorben.*

*Seine Familie hat uns mitgeteilt, dass Gerd sich zu Lebzeiten für seinen Todesfall gewünscht hat, dass man an den Kreuzbund Geld spendet, statt Blumen und Kränze. Dieses Geld solle speziell für Weiterbildung und Seminare genutzt werden.*

*Wir kommen diesen Wunsch sehr gerne nach, indem wir die Spende für dieses Seminar einsetzen und den Teilnahmebeitrag entsprechend reduzieren\*.*

*Wir bedanken uns von Herzen bei Gerd und seiner Familie für diese großzügige Geste und halten ihn als fürsorglichen und treuen Weggefährten in unserer Erinnerung.*

*\*eventuelle Restbeträge werden ebenfalls im Seminarwesen für die Gruppenmitglieder eingesetzt.*

## Was mir wichtig ist, im Leben

Termin:	<b>28.06. bis 30.06.2024</b>
Anmeldefrist	bis 29.03.2024
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	CVJM Wuppertal
Referent:	<b>Werner Schehler, Steinfurt</b>
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

### In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

An diesem Seminarwochenende gehen wir der Frage auf den Grund, was uns eigentlich wichtig ist im Leben. Dies können wir über eine sogenannte Wertearbeit herausfinden. Werte oder auch Wertvorstellungen sind das, was wir persönlich für erstrebenswert, also wichtig erachten.

Beispiele für Werte sind Wertschätzung, Toleranz, Weltoffenheit, Benehmen, Gutes Erscheinungsbild, Ruhe, Bildung, Präzision, Leistung und und und...

Im Leben kann es sinnvoll sein, eigene Werte zu kennen. Denn unter Umständen wird es für uns schwierig, wenn unsere Werte verletzt werden. Mir ist gutes Benehmen wichtig, und dann sitzt mir jemand gegenüber, dem gutes Benehmen egal ist. Was macht das mit mir? Wie gehe ich damit um? Was passiert mit mir im Leben, wenn meine Werte dauerhaft verletzt werden? Und wo kommen meine Werte überhaupt her? Wie angemessen ist es, auf die eigenen Werte zu pochen?

Freut Euch auf ein spannendes Seminar mit interessanten Fragen rund um unser Leben. Am Ende des Seminars werden alle Teilnehmenden ihre drei wichtigsten Werte kennen.

Werner Schehler



## Rückfallbearbeitung und Prävention im Wandel der Zeit

Termin:	<b>27.09. bis 29.09.2024</b>	
Anmeldefrist	bis 30.08.2024	
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar	
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder	
Teilnehmerzahl:	15 Personen	
Ort:	Könzgenhaus Haltern	
Referent:	<b>Heinz van Wasen, Essen</b>	
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder:	65,- €
	Nicht-Kreuzbundmitglieder:	130,- €

### In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Vom funktionalen Trinken zur positiven Abstinenz

Zumindest die Älteren von uns können sich noch an Therapien erinnern, die in Bezug auf die Abstinenz streng, rigide und manchmal grausam waren: Da wurden Patienten wegen Ihrer Rückfälligkeit entlassen, sozusagen wegen Ihrer Behandlungsdiagnose. Gott sei Dank ist das schon seit geraumer Zeit vorbei - oder doch nicht so ganz?

In einigen Gruppen herrscht mehr Panik als Verständnis für Rückfallverhalten von Gruppenmitgliedern - und besonders von „Neuen“. Da greifen manchmal noch die überholten Handlungsanweisungen und Wirkmechanismen.

Dieses Seminar soll uns einem fach- und zeitgerechten Umgang mit Rückfälligkeit näher bringen und für uns selbst erarbeiten, wo unsere ganz persönlichen Risikobereiche und „Schwachstellen“ liegen.

Dabei können auch für die Gruppe wichtige Anregungen im Umgang mit Rückfälligkeit erkannt werden. Bei der Aufarbeitung spielt die Funktionalität des Suchtmittels eine wesentliche Rolle und sorgt für Klarheit in der abstinenten Lebensführung. Grundzüge der motivierenden Gesprächsführung werden auch in diesem Zusammenhang vermittelt.

# Wochenendseminar für Frauen

## GrenzgängerInnen

Termin:	<b>27.09. bis 29.09.2024</b>
Anmeldefrist	bis 25.07.2024
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar für Frauen
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referentin:	<b>Ina Rath, Wipperfürth</b>
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

### In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Dieses Seminar versammelt Frauen, die an Grenzen gekommen sind, aus ihrer Komfortzone getreten sind, Grenzen erlebt haben aber auch persönliche Grenzen in Frage stellen.

Jede Frau ist einzigartig in dem, was sie geleistet hat, welche Widerlichkeiten ihr begegnet sind und welche Schlüsse sie aus ihnen gezogen hat. Vielleicht gibt es aber auch Eigenschaften, die sich bei Frauen, entdecken lassen. Wir wollen in diesem Seminar in den Austausch gehen und uns selbst entdecken. Vielleicht lohnt es sich, die eigenen Grenzen in Frage zu stellen, und die eigenen Ideen zu verwirklichen. Vielleicht bedarf es aber auch, sich selbst einen Ruck zu geben, um über den eigenen Schatten zu springen oder eine persönliche Grenze in Frage zu stellen. Mit der Offenheit für den Zauber, der sich ergeben kann, gelingt es vielleicht!?

„Ein Held, der keine Angst hat, braucht keinen Mut. Die Angst ist eine ständige Begleiterin. Ohne Angst lebt kein Grenzgänger lange.“ Zitat: Reinhold Messner

Entdeckt Euch beim GrenzgängerInnen Seminar!

Im Seminar kommt Ihr in Kontakt mit Euch durch Übungen, Methoden und Gesprächen.

Ina Rath

# Spirituelles Wochenendseminar

## Spiritualität mit Ingo Mattauch und Ingelore Engbrocks

Termin:	<b>11.10. bis 13.10.2024</b>
Anmeldefrist	bis 16.08.2024
Veranstaltungsart:	Spirituelles Seminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referenten:	<b>Ingo Mattauch, Essen und Ingelore Engbrocks, Essen</b>
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

### In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Beim spirituellen Seminar können Weggefährtinnen und Weggefährten liebevoll und einfühlsam herangeführt von den **Referenten Ingo Mattauch und Ingelore Engbrocks** mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit Gott in Kontakt kommen.

Die Teilnahme lohnt sich nicht nur für streng oder nicht streng Gläubige sondern einfach für alle, die spirituelle Erfahrungen auf verschiedenen Ebenen machen wollen.

Der Seminarinhalt und die Themen werden noch zeitnah veröffentlicht. Doch eine Anmeldung zu diesem Seminar könnt Ihr dennoch ab sofort abgeben. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Werner Schehler

## Wirst Du manipuliert? Manipulierst Du andere?

Termin:	<b>18.10. bis 20.10.2024</b>
Anmeldefrist	bis 25.07.2024
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar für Frauen
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referent:	<b>Uwe Zurhorst, Krefeld</b>
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

### In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Unser Zusammenleben funktioniert durch stillschweigende Regeln und Vereinbarungen in der Gesellschaft und in der Gruppe.

Soziale Bewährtheit dient zum Beispiel der Orientierung, wenn wir unsicher sind. In diesem Fall schauen wir, wie mein soziales Umfeld auf die Situation reagiert. Oder anders ausgedrückt: Wir vertrauen darauf, dass unser Gegenüber uns nichts Böses will und sind deshalb empfänglich für Manipulation.

Manipulationstechniken funktionieren, weil eben diese für das Gemeinschaftswohl wichtigen Vereinbarungen von manchen Menschen ausgenutzt werden.

An diesem Wochenendseminar liegt der Schwerpunkt in der Betrachtung meines eigenen Selbstbewusstseins, um einmal beginnende Manipulationen schneller zu erkennen und sich dadurch besser zu schützen sowie zu erfahren, dass, wie oft und weshalb ich überhaupt eigene, oft unbewusste Manipulationstechniken einsetze.

Uwe Zurhorst

## Workshop für junge Menschen im Kreuzbund

Termin:	<b>04.05.2024</b>
Anmeldefrist	bis 19.04.2024
Veranstaltungsart:	Workshop für junge Menschen im Kreuzbund
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder, die sich U50 fühlen
Teilnehmerzahl:	25 Personen
Ort:	Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
ReferentIn:	<b>Noch nicht benannt</b>
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 25,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 25,- €

Hier plant der Vorstand die Organisation eines Workshops für junge Menschen im Kreuzbund. Ziel des Workshops wird es sein, in lockerer und angenehmer Atmosphäre kritisch auf das Angebot des Kreuzbundes zu schauen und Vorschläge zu erarbeiten, wie das Angebot insbesondere für jüngere Menschen attraktiv gestaltet werden kann.

Der Workshop wird professionell moderiert werden und im Fortbildungszentrum stattfinden. Weitere Informationen werden über die üblichen Kanäle und im Internet rechtzeitig veröffentlicht.

Blockt Euch auf jeden Fall schon mal diesen Termin und meldet Euch gerne an. Es wird sicher ein spannendes und kreatives Tagesseminar werden.

Werner Schehler

# Kreuzbund Kompakt

Termin:	<b>09.11.2024</b>
Anmeldefrist:	bis 18.10.2024
Veranstaltungsart:	<b>Kostenfreier Informationsvormittag</b>
Zielgruppe:	Neue Kreuzbund- oder Gruppenmitglieder und alle interessierten Personen im Kreuzbund
Teilnehmerzahl:	25 Personen
Ort:	Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Referentin:	<b>Barbara Kölsch, Mülheim an der Ruhr</b>

Wir laden Sie und Euch herzlich ein, den KREUZBUND näher kennenzulernen. Alle, die über den regelmäßigen Gruppenbesuch hinaus mehr über den Verband wissen möchten, sind bei unserer kostenfreien Informationsveranstaltung gut aufgehoben.

Im Verlauf des Vormittags wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in anschaulicher Weise der KREUZBUND nähergebracht. Neben den Fragen, die wir gerne beantworten, werden wir Ihnen und Euch Wissenswertes, Neues und vielleicht Erstaunliches über den KREUZBUND vermitteln:

- Was ist das für ein Verband, dem ich beigetreten bin?
- Was macht der Verband eigentlich noch?
- Welche Ziele und Aufgaben hat er?
- Wie lauten die Grundsätze der Kreuzbundarbeit?
- Wie ist die Organisation des Verbandes?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mich einzubringen?

Wir würden uns freuen, wenn Viele unserer Einladung folgen und sich auf eine spannende und interessante Entdeckungsreise durch den KREUZBUND begeben.

Barbara Kölsch

# Standardisierte Gruppenleitungsausbildung

Die standardisierte Ausbildung ist vorgesehen für bereits amtierende Gruppenleitungen oder Stellvertretungen sowie interessierte Kreuzbundmitglieder, die die Übernahme einer dieser Funktionen beabsichtigen. Die Ausbildung ist zudem geeignet für Kreuzbundmitglieder, die in anderen Bereichen des Kreuzbundes aktiv sind, z. B. in der Schulprävention, bei der Vorstellung des Kreuzbundes im Krankenhaus, Informationsgruppen usw. Die Seminarreihe wird mit insgesamt fünf Blockseminaren durchgeführt. Teilnehmende dieser Seminarreihe verpflichten sich, alle fünf Seminare wahrzunehmen, die Buchung einzelner Seminarblöcke ist nicht möglich.

Teilnehmerzahl: 15 Personen  
Ort: Katholische Akademie Die Wolfsbur in Mülheim an der Ruhr  
Referenten: Wechselnde Fachreferenten/-innen zu den jeweiligen Themen  
Kosten: Gesamt 250,00 € / Zahlbar in zwei Raten zu jeweils 125,00 €

Termine:

1. Blockseminar:	08.03. bis 10.03.2024
2. Blockseminar	26.04. bis 28.04.2024
3. Blockseminar:	07.06. bis 09.06.2024
4. Blockseminar:	13.09. bis 15.09.2024
5. Blockseminar:	22.11. bis 24.11.2024

## In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Die gesamte Konzeption der Schulung für Gruppenleitungen im Kreuzbund kann in der Geschäftsstelle angefordert oder unter [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) abgerufen werden.

## 1. Seminar: **Der Gruppenleiter bzw. die Gruppenleiterin als Persönlichkeit**

Referentin: **Anke van den Bosch, Moers**

Dieses Seminarmodul hilft die Beweggründe zum Engagement und des eigenen Handelns in der Kreuzbundgruppe besser kennenzulernen. Darüber hinaus gilt es, realistische Erwartungen als Gruppenleitung an sich selbst und andere zu entwickeln. Es ist wichtig, eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen aber auch die persönlichen Grenzen zu kennen und ernst zu nehmen.

Es geht um

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

# Standardisierte Gruppenleitungsausbildung (Fortsetzung)

## 2. Seminar: Kreuzbund – Kompakt

Referentinnen: **Barbara Kölsch, Mülheim an der Ruhr**  
**Bettina Burgsmüller, Essen**

Vermittlung von Kreuzbund relevanten Kenntnissen und Fragestellungen. Das Modul hat keinen therapeutischen Ansatz sondern ausschließlich Selbsthilfecharakter. Es werden Aufgaben und Handlungsfelder dargestellt, die der Kreuzbund als Suchtselbsthilfeverband in den unterschiedlichen Ebenen wahrnimmt. Hierbei wird auf Praxisnähe und Umsetzbarkeit geachtet. Vermittelt werden z. B.:

- Geschichte und inhaltliche Entwicklung der Selbsthilfe und des Kreuzbundes
- Bundessatzung, Diözesansatzung, Leitbild des Kreuzbundes
- Gliederung und Organisation des Kreuzbundes
- Grundsätze der Gruppenarbeit im Kreuzbund
- Information und Öffentlichkeitsarbeit auf Gruppenebene

## 3. Seminar: Aspekte der Sucht

Referent: **Heinz van Wasen, Essen**

Es werden grundsätzliche Kenntnisse zu Ursachen, Folgen und Hintergründen einer Suchterkrankung sowie über Hilfsangebote für Suchtkranke und Angehörige vermittelt. Es wird ein Überblick über stoffgebundenes und nicht-stoffgebundenes Suchtverhalten und über legale und illegale Suchtmittel gegeben. Insbesondere:

- Ursachen der Sucht
- Verlauf und Folgen der Suchterkrankung
- Belastungen der Angehörigen sowie deren Bedürfnisse und Anliegen
- Erläuterungen über „andere“ Suchtstoffe, wie z. B. Designerdrogen, Cannabis, Ecstasy, Speed, Kokain, Heroin, usw.
- Überblick über stoffbezogene und nicht-stoffbezogene Süchte
- Das System der Suchthilfe / regionale Hilfsangebote / Vernetzung mit der beruflichen Suchthilfe
- Aspekte der Gesundheitsförderung, was hält gesund?, Schutz- und Risikofaktoren



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

Referent: **Uwe Zurhorst, Krefeld**

Gruppen sind dynamische Systeme, da immer wieder Mitglieder eintreten oder austreten, die Gruppenzusammensetzung also wechselt. 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:

- Aufbau, Leitung und Moderation einer Gruppe
- Struktur des Gruppengesprächs
- Organisation des Gruppengeschehens
- Gruppenregeln
- Gruppenphasen
- Typische Rollen in einer Gruppe
- Schwierige Situationen in der Gruppe (Krisen- und Konfliktbewältigung)

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

Referentin: **Uwe Zurhorst, Krefeld**

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

- Persönliche Haltung der Gruppenmitglieder
- Persönliche Haltung des Gruppenleiters bzw. der Gruppenleiterin
- Das Thema im Gruppengespräch
- Störungen im Gruppengespräch (was ist überhaupt eine „Störung“?)
- Hilfsregeln für die Gruppenkommunikation
- Körpersprache / Feedback (Rückmeldung)
- Wahrnehmungsebenen / Informationsgespräch / Moderation

## Gemeinsam kochen im KEFB Bochum

Veranstaltungsart:	<b>Gemeinsames Kochen</b>
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Anzahl Teilnehmende:	15 Personen je Kurs
Ort:	KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37 44791 Bochum <i>(Die Küche ist nicht barrierefrei erreichbar)</i>
Referentin:	<b>Stefanie Schmidt</b>
Teilnahmebeitrag:	15,- € je Kurs inklusive Lebensmittelumlage

Wir freuen uns, dass wir dank der Organisation von Monika Drabiniok auch im Jahr 2024 wieder die Kochkur-Reihe anbieten können. Gemeinsam mit dem Katholischen Bildungswerk Bochum wird es wieder ein kulinarisches Angebot geben. Vier Kochkurse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Lest selber und bringt Euch auf den Geschmack:

### **Provence: Kunst- Kultur-Kulinarisch**

Termin:	<b>10.02.2024</b> von 11 bis 14 Uhr
Anmeldefrist	bis 26.01.2024

Unsere Leiterin Frau Stefanie Schmidt ist in den Sommermonaten als Reiseleiterin tätig. Mit ihr wollen wir die Sehenswürdigkeiten der Provence auf einer virtuellen Führung entdecken und im Anschluss, während des Kochkurses, mit dem Gaumen erkunden. Frau Schmidt entführt uns auf dieser virtuellen Tour entführt auf der virtuellen Tour durch die verschiedenen Regionen der Provence, durch historische Städte und traumhafte Landschaften und lässt uns auch bei der Zubereitung der Gerichte am Lebensgefühl dieser Region teilhaben.

## **Levante Küche – Orientalische Köstlichkeiten des östlichen Mittelmeerraums**

Termin: **02.03.2024** von 11 bis 15 Uhr  
Anmeldefrist bis 16..02.2024

Die trendige Levante - Küche ist weit mehr als die traditionelle Länderküche Syriens, Israels, Jordaniens und des Libanons.

Die Gerichte basieren auf typisch orientalischen Gerichten bei denen frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze eine große Rolle spielen.

Es werden kleine Speisen zubereitet, die ein ganzes Menü ersetzen und dazu einladen ungezwungen mit Gästen an einer Tafel zu sitzen.

## **Südafrikanische Küche**

Termin: **09.11.2024** von 11 bis 14 Uhr  
Anmeldefrist bis 18.10.2024

Die südafrikanische Küche hat viel zu bieten. Sie ist geprägt von indischen, indonesischen, britischen und niederländischen Einflüssen - es wird viel kombiniert und kräftig gewürzt. Und das ist gut so, denn so können wir dank südafrikanischer Rezepte ganz neue Kreationen entdecken.

## **Weihnachtsmenü**

Termin: **07.12.2024** von 11 bis 14 Uhr  
Anmeldefrist bis 15.11.2024

Feine Rezeptideen für ein mehrgängiges Menü - die Voraussetzung für ein gelungenes Festessen zu Weihnachten. Von der Vorspeise bis zum Dessert ein Genuss!

## Sonstige Veranstaltungstermine 2024

- 09.03.                    Satzungsgemäße Diözesanausschusssitzung des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.**  
Ort: Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen  
Teilnehmende: Mitglieder des Diözesanvorstandes, Vorsitzende der Stadtverbände und des Kreisverbandes im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. und den Bundesdelegierten im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.
- 21.06.                    Heilige Messe und Abend der Begegnung**  
Orte: Hohe Domkirche zu Essen und Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen  
Teilnehmende: Gruppen- und Einzelmitglieder
- 07.09.                    Arbeitstagung der Gruppenleitungen**  
Ort: Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen  
Teilnehmende: Mitglieder des Diözesanvorstandes, Gruppenleitungen sowie deren Stellvertretungen im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.
- 26.10.                    Arbeitstagung der Vorsitzenden der Stadtverbände und des Kreisverbandes**  
Ort: Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen  
Teilnehmende: Mitglieder des Diözesanvorstandes und Vorsitzende der Stadtverbände und des Kreisverbandes im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. und den Bundesdelegierten im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Zu diesen Terminen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesondert eingeladen. Nähere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

# Anmeldebestimmungen und Hinweise zum Datenschutz

## Anmeldebestimmungen

### **Anmeldung und Zahlung**

- Die Anmeldung zu allen Seminaren, Tagesseminaren und Workshops erfolgt formlos über die Gruppenleitung oder direkt in der Geschäftsstelle.
- Anmeldungen zu allen Seminaren und Veranstaltungen sind sofort nach Erscheinen des Seminarprogramms und spätestens bis zur genannten Anmeldefrist möglich.
- Bis zu ca. zwei Wochen nach der Anmeldung versendet die Geschäftsstelle die Rechnung über die zu zahlende Teilnahmegebühr an den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin oder an die Gruppenleitung.
- Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsdatum zu begleichen. Mit der Zahlung wird die Anmeldung verbindlich.
- 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. zwei bis vier Teilnehmende berücksichtigt werden.

### **Rücktritt von der Teilnahme, Storno-Regelungen**

- Bis zu drei Wochen vor Ablauf der Anmeldefrist kann die Teilnahme kostenfrei durch den Teilnehmenden storniert werden. Bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden dann zurückerstattet. Bei späteren Abmeldungen behält der DV sich vor, den Teilnehmerpreis in voller Höhe oder teilweise einzubehalten.
- Falls das Seminar durch den Diözesanverband abgesagt werden muss, werden bereits bezahlte Teilnahmegebühren in jedem Fall in voller Höhe zurückerstattet.

### **Kontakt:**

Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.  
Geschäftsstelle: Niederstr. 12 – 16, 45141 Essen  
Tel.: 0201 319375-741  
E-Mail: [info@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:info@kreuzbund-dv-essen.de)  
[www.kreuzbund-dv-essen.de](http://www.kreuzbund-dv-essen.de)

## **Hinweise zum Datenschutz**

Die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit der Anmeldung übermittelten personenbezogenen Daten werden im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Bestimmungen verwendet. Personenbezogene Daten sind alle Daten, die im Zusammenhang mit dem Namen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespeichert werden. Es ist sichergestellt, dass kein Unbefugter Zugang zu unseren Datenbeständen hat.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Seminarveranstaltung werden mit den für die Anmeldung notwendigen Daten in eine entsprechende Teilnehmerliste aufgenommen.

Diese Listen werden an das jeweilige Tagungs- bzw. Veranstaltungshaus für die Organisation und ggf. die Zimmerreservierung weitergegeben. Außerdem erfolgt eine Weitergabe der Teilnehmendenliste an die jeweiligen Referentinnen und Referenten der Veranstaltung und an das Katholische Bildungswerk im Bistum Essen, das Fördermittel für die Veranstaltungen zur Verfügung stellt.

Wir bitten um Verständnis, dass aus organisatorischen und förderrechtlichen Gründen eine Teilnahme nur unter der Voraussetzung möglich ist, dass Sie die Weiterleitung Ihrer Daten an die entsprechenden Stellen akzeptieren.

## Anschriften der Tagungshäuser

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

#### **- Fortbildungszentrum -**

Am Porscheplatz 1,  
45127 Essen  
Tel.: 0201 / 810 28-0  
[www.caritas-essen.de](http://www.caritas-essen.de)  
E-Mail: [poststelle@caritas-essen.de](mailto:poststelle@caritas-essen.de)

### **Könzgenhaus Haltern am See**

HVHS G. Könzgen KAB/CAJ gem. GmbH  
Annaberg 40  
45721 Haltern am See  
Telefon +49 (0) 2364 105-0  
<https://xn--knzgenhaus-ecb.de/>  
E-Mail: [info@koenzgenhaus.de](mailto:info@koenzgenhaus.de)

### **Katholische Akademie Die Wolfsburg**

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

### **CVJM Wuppertal-Oberbarmen**

Sonntagstraße 22-24  
42275 Wuppertal  
<https://cvjm-oberbarmen.de>  
E-Mail: [info@cvjm-oberbarmen.de](mailto:info@cvjm-oberbarmen.de)





»Großer Panda«, sagte Kleiner Drache,  
»ich mag, wie du mit mir wanderst,  
mir zuhörst und mit mir sprichst.  
Aber am meisten mag ich,  
wie ich mich mit dir fühle.«