

# Anmeldung

bis zum 01.09.2024

Nur über:

<https://bke->

[suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

➤ BKE Landesverband Niedersachsen

Seminarbeginn: Fr, 25.10.2024, 18:00 Uhr

Seminarende: So, 27.10.2024, 13:30 Uhr

Seminarort: Kath. LandvolkHochschule Oesede

Gartbrink 5, 49124 Georgsmarienhütte

<https://www.klvhs.de/>

(Maximale Teilnehmendenzahl: 20)

Teilnahmebedingungen:

Während der Veranstaltung ist der Konsum von Alkohol, illegalen Drogen, und das Glücksspiel nicht erlaubt.

Seminargebühren:

BKE-Mitglieder 50,00 €

Mitglieder anderer Suchtselbsthilfeverbände 50,00 €

Nichtmitglieder 150,00 €

(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Bei Absagen von Teilnehmenden innerhalb 12 Wochen vorher 20%, 8 Wochen vorher 40%, 4 Wochen vorher 60%, 2 Wochen vorher 80% und am Anreisetag 100% der regulären Seminargebühr von 150,00 € an.

Bei Rücktritt vor Seminarbeginn erhebt das Seminarhaus (sofern der Platz nicht anders vergeben wird) 15,00 € Verwaltungsgebühr.

[www.bke-nds.de](http://www.bke-nds.de)



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**

LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN



**BKE**

**Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche**

**Landesverband Niedersachsen e.V.**

**Postfach 37 | 49452 Rehden**

**Kerstin Igelbrink | Tel.: 01708078582**

**E-Mail: [info@bke-nds.de](mailto:info@bke-nds.de)**

**Web: [www.bke-nds.de](http://www.bke-nds.de)**

Bankverbindung:

Kreissparkasse Grafschaft Diepholz

IBAN: DE50 2565 1325 0123 9109 60

BIC: BRLADE21DHZ

Wir sind für dich da!



SUCHTSELBSTHILFE

**BKE**

LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN



## Begegnungstreffen

**25.-27.10.2024**



**HILFE ZUR SELBSTHILFE**

### Balance

„Echte Verbindung leben“

„Sucht(selbsthilfe) in Sozial Media“

[www.bke-nds.de](http://www.bke-nds.de)

**Anmeldeschluss  
01.09.2024**

## Workshops

### „Echte Verbindung leben“

Wir leben in einer Welt, die geprägt ist von digitalen Medien. Neben allem Nutzen gibt es auch negative Auswirkungen der Über-Digitalisierung. In diesem Workshop werden wir mit praktischen Übungen einen Ausgleich zum Medienkonsum ausprobieren und so eine Balance der beiden Workshop-Themen direkt erlebbar machen. Achtsamkeit, Präsenz und Resonanz sind dabei unsere Leitplanken.

### „SUCHT(SELBSTHILFE)IN SOCIAL MEDIA“

Entdecken der Funktionsweise von Facebook und Instagram. Erkennen des Potentials von Social Media in der Entstigmatisierung von Suchterkrankungen. Förderung der digitalen Kompetenz und des verantwortungsvollen Umgangs mit sensiblen Themen. Als Selbsthilfegruppe auf Social Media sichtbarwerden - wie gelingt das? Social Media & Datenschutz. ggf. Aufbau eines eigenen Social Media Profils.

Das Seminar wird geleitet von



**Carola Ahrens-Lück**

Dipl. Sozialpädagogin

Zert. Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

und



**Verena Krotoszynski**

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Recovery-Coach

Unterstützt von  
Kerstin Igelbrink und Egon Hoffmann



Kath. LandvolkHochschule Oesede

### Das BKE ist offen ...

... für Menschen jeden Alters  
und jeder Herkunft

... für Abhängige und Angehörige  
gleichermaßen

... für alle Suchtformen und  
Abhängigkeiten



Wir sind für dich da!

**MENSCHEN  
STÄRKEN  
MENSCHEN**



ALKOHOL



GLÜCKSSPIEL



MEDIKAMENTE



DROGEN



ESSSTÖRUNG



MEDIEN



NIKOTIN



KAUFZWANG