

Ausrichter
BKE Hagedorn

Veranstalter



als Regionalstelle der

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



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger
Bildungsreferentin,
Sozialmanagerin M.A.

Kursleitender:
N.N.
Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE

Referent:
Burkhard Thom
Freier Referent, Autor

Beginn:
Samstag 22.02.2025 15.00 Uhr
Ende:
Samstag 22.02.2025 18.15 Uhr

Ev. Gemeindehaus Lockhausen
Leopoldshöher Str. 5
32107 Bad Salzuflen

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | E-Mail: info@bke-nrw.de |
Web: www.bke-nrw.de



Wertvoll!
**Selbstbewusste Wege aus
der Sucht**

Ahmser Treff

22. Februar 2025

eEFB Evangelische Familien- und
Erwachsenenbildung



www.bke-nrw.de

Eine Suchterkrankung ist oftmals eine Flucht - vor den eigenen Gefühlen, schwierigen Lebensumständen, nicht erfüllten Bedürfnissen oder kurz gesagt: Vor mir selbst.

Selbstwertgefühl - was war das nochmal? Je fortgeschrittener die Sucht, desto weniger achte ich auf mein Wohlbefinden, desto geringer wird auch die Achtung vor mir selbst.

Dadurch entsteht die Gefahr einer Abwärtsspirale. Gleichzeitig eröffnet sich durch den Zusammenhang von Sucht und Selbstbewusstsein eine Chance:

Mir meiner selbst bewusst zu werden kann erstmal schmerzhaft sein und doch: Wenn ich genauer hinschaue auf das, was mich tatsächlich ausmacht (und das ist nicht das Suchtmittel), was ich mag und was ich kann, habe ich die Möglichkeit, mich selbst wieder wertvoll zu fühlen.

Burkhard Thom, selbst Betroffener und Autor, leitet durch diese Veranstaltung. Mit einer kurzen Lesung aus seinem Buch setzt er einen Impuls für den gemeinsamen Austausch rund um das Thema Selbstwert.



Bild: BKE NRW

Gemeinsam tauschen wir uns über folgende Fragen (und viele mehr) aus:

- Wie hat sich mein Selbstbewusstsein im Laufe der Suchterkrankung entwickelt?
- Was kann ich tun, um mich selbst wertzuschätzen?
- Wie kann ich mit Zeiten umgehen, in denen mein Selbstwertgefühl nicht so hoch ist?

... und nun nichts wie los und anmelden!

Diese Veranstaltung kann kostenfrei besucht werden.

Anmeldung unter

bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote

Beratung

Sarah Dregger

s.dregger@das-bke.de

0234 33848477

Anmeldeschluss 06.02.2025