

## Ausrichter

Team Café Mogka

## Veranstalter



Landesverband NRW e.V.



*Evangelische  
Erwachsenenbildung*

## Organisatorisches

### Verantwortliche Leitung:

**Sarah Dregger**  
Bildungsreferentin BKE  
Sozialmanagerin M. A.

### Referent:

**Dr. Arnulf Vosshagen**  
Psychologe und Psychotherapeut,  
Blogger

### Seminarbeginn:

Samstag 04. 03. 2023 10.00 Uhr

### Seminarende:

Samstag 04. 03. 2023 13.00 Uhr



### BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.  
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427  
E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) | Web: [bke-nrw.de](http://bke-nrw.de)

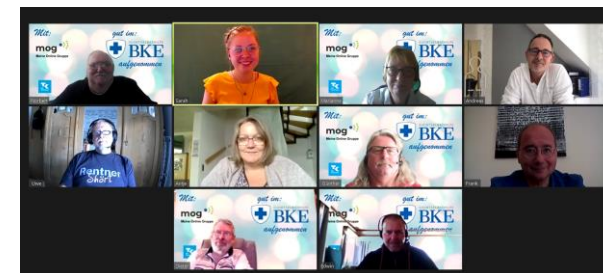


Bild: BKE

## *Positive Abstinenz – Gewinn durch Verzicht*

*mit*

*Dr. Arnulf Vosshagen*

**04. März 2023**



*Evangelische  
Erwachsenenbildung*

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

## Positive Abstinenz

Abstinenz bedeutet im Wortsinne Enthaltensamkeit oder Verzicht. Beides Begriffe, die nach einer schweren Last und dem Verlust eines wichtigen Lebensinhalts klingen.

In der Tat ist der Weg in die Abstinenz und ihre Erhaltung oftmals steinig. Und doch bedeutet abstinenz zu leben nicht nur, etwas zu verlieren, sondern vor allem, etwas zu gewinnen.

Um welchen Gewinn es hierbei geht und wie ich es schaffe, meine Abstinenz in positiver Weise zu erleben und zu leben, erläutert uns in diesem Café Mogka Dr. Arnulf Vosshagen.

Als ehemaliger psychologischer Leiter der Fachklinik Kamillushaus schreibt er heute in seinem eigenen Blogg im Internet über die „positive Abstinenz“.

Die Teilnahme am Café Mogka steht allen Interessierten offen.

### Für die Teilnahme notwendig sind:

- PC/Laptop/Tablet
- Mikrofon, Lautsprecher bzw. Headset
- Internet

Den Link zur Zoomkonferenz erhalten alle Teilnehmer\*innen zeitnah vor der Veranstaltung per Mail.

Auf Anfrage sind Probetermine für den Umgang mit Zoom möglich.



Bild: Sarah Dregger

### Weiterer Termin im Café Mogka:

01. April 2023

„Zweifeln und Vertrauen finden – in Gott,  
mein Umfeld und mich selbst“

Referent:  
Wilfried Klossek  
(Ehrenamtlicher Mitarbeiter im BKE)

**... und nun nichts wie los und anmelden!**

Dieses Seminar bieten wir **kostenlos** an!

### Anmeldung unter

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

oder

[mog-bke.de/meine-online-gruppen/](https://mog-bke.de/meine-online-gruppen/)  
im Café „Mogka“

### Beratung

Sarah Dregger

[s.dregger@bke-nrw.de](mailto:s.dregger@bke-nrw.de)

0234 33848477

**Anmeldeschluss 02. 03. 2023**