

Ausrichter

BKE Stadtverband Bergkamen

Veranstalter



als Regionalstelle der



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung

Sarah Dregger
(Bildungsreferentin BKE NRW)

Kursleiter

K.-M. Krawczyk
(ehrenamtlicher Suchtkrankenhelfer)

Referent

Sarah Dregger
(Bildungsreferentin BKE NRW)

Seminarbeginn:

Samstag 17. 02. 2024 09.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 17. 02. 2024 14.30 Uhr

Seminarort: Ev. Gemeindehaus
der Friedenskirche,
Schulstr. 156 –
59192 Bergkamen-Mitte

- Von der A2 – **Abfahrt 15**
- Richtung Kamen/Bergkamen
- nach ca. 280 m weiter - Richtung Bergkamen
rechts auf
Turmweg / Buckenstrasse
- nach 800 m links auf **Goekenheide**
- sofort rechts auf **Kampstrasse**
- nach 350 m im Kreisverkehr
2. Ausfahrt – weiter Kampstrasse
- nach 700 m rechts auf die Schulstrasse

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bild: Sarah Dregger

Bergkamener Tag

Resilienz

*Die Kraft der inneren
Elastizität*

17. Februar 2024

eEFB *Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung*



www.bke-nrw.de

Na, wie elastisch bist du?
Nein, du musst in diesem Seminar keinen Spagat vorzeigen und wir machen auch keinen Frühsport.

Vielmehr kümmern wir uns um unsere innere Elastizität – die Resilienz.

Der Begriff Resilienz hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen.

- Aber was bedeutet Resilienz eigentlich?
- Und wie kann sie mir helfen, wenn ich selbst von einer Sucht betroffen oder angehörig bin?
- Ist Resilienz angeboren oder kann ich sie trainieren wie einen Muskel?

Über diese Fragen und noch viel mehr tauschen wir uns auf diesem Bergkamener Tag aus.



Bild: Sarah Dregger

Wie immer bietet dieser Tag Menschen,

- die neu sind in den Gruppen, die Gelegenheit eine Vielzahl Gleichgesinnter kennenzulernen.
- die sich austauschen wollen über „Alltagsprobleme“ im eigenen oder im Gruppenleben, die Gelegenheit viele Meinungen zu hören.
- die sich verbunden fühlen wollen, die Gelegenheit Gemeinschaft zu leben und zu erleben.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr:

6 € (werden vor Ort eingesammelt)

Anmeldung unter

bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote

Beratung

Sarah Dregger

s.dregger@bke-nrw.de

0234 33848477

Anmeldeschluss 01.02.2024