

## Ausrichter

Frauenteam  
Ostwestfalen

## Veranstalter



als Regionalstelle der



## Organisatorisches

### Verantwortliche Leitung:

**Sarah Dregger**  
Bildungsreferentin BKE

### Referentin:

**Henny Schallenberg**  
Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen BKE

### Seminarbeginn:

Samstag 09. 03. 2024 14.30 Uhr

### Seminarende:

Samstag 09. 03. 2024 17.00 Uhr

### Adresse:

**Gemeindehaus der Bartholomäus-Kirche**  
Kirchweg 10:  
33647 Bielefeld-Brackwede

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



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**



**Brüche in meinem  
Leben-  
Wie damit umgehen?**

**Frauengesprächskreis  
Ostwestfalen**

**09. März 2024**



**Evangelische Familien-  
und Erwachsenenbildung**



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

„Vor einem Problem wegzulaufen vergrößert nur die Entfernung zur Lösung.“  
Unbekannt

Wir alle genießen es, wenn wir am Ziel unserer Wünsche sind und unser Leben nach einer gewissen Ordnung verläuft.

Die Kontrolle über unser Leben zu haben - das gibt uns ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.

Doch leider – oder gottseidank – verläuft unser Leben nicht immer nach unseren Wünschen.

Immer wieder gab und gibt es Brüche im Verlauf des Lebens.

Wir resignieren, fühlen uns überwältigt, orientierungslos, ohnmächtig und hilflos. Schließlich wurden wir unvorbereitet aus der Bahn geworfen und müssen uns erstmal darauf einstellen und neu orientieren.

Um mit diesen Brüchen umgehen zu können und aus ihnen gestärkt hervor gehen zu können, bedarf es der Bereitschaft, diese Brüche zu akzeptieren und sich ihnen zu stellen.



Im geschützten Rahmen dieses Gesprächskreises können wir

- uns austauschen über Stärken, die uns vergangene Brüche bewältigen ließen
- und auch neue Wege und Möglichkeiten kennenlernen, wie wir reagieren können, wenn Brüche kommen.

Wir können uns also gemeinsam auf die spannende Reise der Selbsterkenntnis begeben.

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

**Teilnahmegebühr: 3,00 €**  
Wird vor Ort eingesammelt

**Anmeldung unter**  
<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote>

**Beratung**  
Sarah Dregger  
[s.dregger@bke-nrw.de](mailto:s.dregger@bke-nrw.de)  
Tel 0234 33848477

**Anmeldeschluss 22. 02. 2024**