

Ausrichter

Frauenteam
Gelsenkirchen- Buer

Veranstalter



als Regionalstelle der



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Marianne Sasse

Bildungsreferentin; Diplom Sozialpädagogin

Referentinnen:

Marion Ludwig und Frauenteam

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen BKE

Seminarbeginn:

Samstag 27. 04. 2024 10.00 Uhr

Seminarende:

Samstag 27. 04. 2024 16.00 Uhr

Adresse:

Gemeindehaus Apostelkirche

Horster Str. 35

45897 Gelsenkirchen

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



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Grenzen haben- Grenzen setzen

Frauengesprächskreis Ruhr

27. April 2024



**Evangelische Familien-
und Erwachsenenbildung**



www.bke-nrw.de

“Gute Zäune machen gute Nachbarn“

(amerik. Sprichwort)



Es gibt Menschen, die uns guttun und uns bereichern. Und es gibt die anderen: Sie kosten Kraft und stehlen unsere Energie. Es kann die Freundin sein, die dauernd von ihrem tollen Job erzählt. Und dabei nie nach unserem fragt, die Kollegin, die sich unablässig über alles und jeden beklagt, ohne jedoch an Lösungen interessiert zu sein.

Wir wollen harmonisch mit anderen leben, Nähe und Zugewandtheit erfahren und scheuen uns dann vielleicht manchmal klare Worte zu sprechen, auf die Zeichen in uns zu achten und uns selbst mit unseren Bedürfnissen mitzubekommen.

Regeln und Grenzen bieten Orientierung, Sicherheit und Halt, nicht nur uns.... Auch den anderen.

Das wissen wir Frauen schon lange, und dennoch fällt es uns manchmal schwer unsere Grenzen zu sehen. Aber auch die der Anderen übersehen wir leicht. Grenzen gelten immer in beide Richtungen.

- Wann und wie spüre ich meine Grenzen, wann nicht, warum wohl nicht;
- Wann, wo und wie möchte ich Grenzen setzen;
- Welche Grenzen möchte ich erweitern, welche engen mich ein, welche brauche ich heute nicht mehr;

Diese und andere Fragen werden uns auf diesem Frauengesprächskreis beschäftigen.

In Gesprächen und praktischen Übungen wollen wir gemeinsam eigene Grenzen erspüren.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 6,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung per Mail an
bke-
suchtselbsthilfe.de/veranstaltungen

Beratung

S.Dregger

Mail s.dregger@bke-nrw.de

Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 12. 04. 2024