SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Café Mogka-Was mich trägt – die eigene

Was mich trägt – die eigene Widerstandskraft

Wann?
Samstag
06.03.2027
10:00-13:00 Uhr

Wo?
Online via Zoom

Teilnahmegebühr?
Dieses Seminar kann kostenfrei besucht werden.

Referentin?
Frank Fritzges

Jetzt anmelden, bis zum 04.03.2027 unter:

https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/

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

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

2711-010

Inhalt

Ein Konflikt, ein Verlust oder eine Zeit, in der einfach vieles zusammenkommt, kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. Gerade in der Abstinenz hilft es, deine Grenzen zu kennen und zu wissen, was dir Halt gibt.

In diesem dreistündigen Online-Seminar geht es darum, was dich in belastenden Zeiten dabei unterstützt, abstinent zu bleiben. Du blickst darauf zurück, was dir in schwierigen Situationen schon geholfen hat, und tauschst dich mit anderen aus. Woran merkst du, dass du eine Pause brauchst? An wen kannst du dich wenden, wenn du Unterstützung brauchst? Und was hilft dir, wenn du an einer Situation gerade wenig ändern kannst? Aus diesen Überlegungen entwickelst du einen persönlichen Plan für deinen Alltag.

In diesem Café Mogka ...

... entdeckst du persönliche Stärken und Kraftquellen, die dir in schwierigen Zeiten Halt geben,
... lernst du, eigene Warnzeichen früh wahrzunehmen und mit Belastungen umzugehen,

Weiter Infos

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

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Frank Fritzges

Ehrenamtlicher
Mitarbeiter BKE

AGB & Widerruf siehe Website