SUCHTSELBSTHILFE BKE



Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Gefühle selbstbewusst leben

Wann?
Samstag
29.05.2027
14:30-17:00 Uhr

Wo?
Gemeindehaus Bartholomäuskirche
Kirchweg 10
33647 Bielefeld

Teilnahmegebühr?
3 €
Werden vor Ort eingesammelt

Referentin?
Henriette Schallenberg

Jetzt anmelden, bis zum 19.05.2027 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

Viele Frauen haben gelernt, stark zu sein, Erwartungen zu erfüllen und die Bedürfnisse anderer in den Mittelpunkt zu stellen. Dabei geraten die eigenen Gefühle manchmal in den Hintergrund.
Gerade im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung können Selbstzweifel, Scham, Schuldgefühle oder die Angst vor Ablehnung den eigenen Selbstwert belasten.
Gleichzeitig beeinflussen gesellschaftliche Vorstellungen darüber, wie Frauen „sein sollen“ – emotional, angepasst oder „nicht zu viel“ – den Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Bei diesem Frauengesprächskreis ...
... reflektierst du deine Gefühle und Bedürfnisse,
... entdeckst du, welche individuellen Ressourcen in deinem Gefühlsleben stecken,
... entwickelst du Wege, selbstbewusster mit deinen Gefühlen umzugehen.

Weiter Infos

Die Teilnahmegebühren enthalten: Seminar, Material, Kaffee und Verpflegung.

AGB & Widerruf siehe Website

Beratung/ verantwortliche HPM
Sarah Dregger
s.dregger@das-bke.de
0234 33848477

Henriette Schallenberg
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE