

Ausrichter

BKE Lippstadt

Veranstalter



Landesverband NRW



**Evangelische
Erwachsenenbildung**

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

S. Dregger

Bildungsreferentin, Sozialmanagerin (M.A.)

Kursleitender:

D. Bolte

Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE

Referentin:

S. Dregger

Bildungsreferentin, Sozialmanagerin (M.A.)

Beginn:

Samstag 11. 12. 2021 15.00 Uhr

Ende:

Samstag 11. 12. 2021 18.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Lockhausen

Leopoldshöher Str. 5

32107 Bad Salzuflen

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



**Veränderungen müssen
sein!!-
Müssen Veränderungen
sein??**

Ahmser Treff

11. Dezember 2021



**Evangelische
Erwachsenenbildung**

www.bke-nrw.de

„Das Normale aller echten Veränderung ist die Veränderung des Normalen.

© Hassan Mohsen (*1983), Gerontologe und Essayist

Wir alle kennen es.. „Leben ist Veränderung“-
Älter werden, von der Schule in den Beruf,
vom unverheiratet sein in die Ehe usw.
All das sind Veränderungen, die wir
akzeptieren. Wir erinnern uns an die kleine
oder grosse Furcht, die uns an der Schwelle
zu etwas Neuem befällt, die meisten von uns
haben diese Schwelle übertreten.

Veränderungen sind zunächst weder gut
noch schlecht.

Entscheidend ist immer, was wir aus einer
solchen Situation machen. Wenn sich etwas
verändert, können wir darunter leiden und
darüber jammern.

Oder wir tun folgendes: Wir können
überlegen, was uns diese neue Situation für
Chancen und Möglichkeiten bietet. Mit einer
Veränderung zu hadern, ist eine menschliche
Reaktion, aber leider langfristig nicht sehr
hilfreich.

Mit dem Trocken-, Clean, Spielfrei werden ist
eine grosse Schwelle übertreten worden, die
häufig mit viel Angst und Unsicherheit
überwunden werden musste.

Gewohnte Abläufe und manche Rituale
haben sich verändert. Haben sie das?



Auf diesem Ahmser Treff wollen wir

- durch Gespräche
- kleine Übungen

erkennen, an welchen Stellen wir
Veränderung erfahren, mit ihr umgehen, sie
vielleicht auch verweigern.

Im Abgleich mit anderen können wir neue
Handlungsstrategien kennenlernen und uns
gemeinsam auf die spannende Reise der
Selbsterkenntnis begeben

... und nun nichts wie los und anmelden!

Diese Veranstaltung kann
kostenfrei besucht werden

Anmeldung unter
bke-nrw.de/ evangelische
Erwachsenenbildung/
Seminarangebote

per mail an
d.bolte@bke-nrw.de

Beratung
Marianne Sasse
m.sasse@bke-nrw.de
Tel 0234 9422240

Anmeldeschluss 26. 11. 2021