

EINLADUNG

04.05.2018

Liebe Eltern, liebe Angehörige,

wir laden Sie herzlich zu unserem Wochenendseminar in Aurich ein. Das Seminar wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung finanziell unterstützt.

Tagungsort: Heimvolkshochschule Europa-Haus Aurich
Von-Jhering-Str. 33, 26603 Aurich, Tel.: 04941-95270

Termin: Freitag, 22. Juni 2018, 17.30 Uhr bis Sonntag, 24. Juni 2018, ca. 14.00 Uhr

Thema: „Nichts ist von Dauer, nur der Wandel.“

Leitung: Anke Knapp, Dipl.-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin, Hameln
Lars Fischer, Dipl.-Pädagoge und Suchttherapeut, Goslar

Das ganze Leben ist im ständigen Wandel. Immerwährend kommt etwas Neues auf uns zu und immer wieder müssen wir uns von etwas Altem, Bewährtem, Vertrautem, Liebgewonnenem trennen. „Manchmal denkt man, es sei stark festzuhalten. Doch ist es nicht das Loslassen, was wahre Stärke von uns erfordert?“ Was bedeutet loszulassen? Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind Kompetenzen, die wir in schwierigen Lebenslagen benötigen.

Selbstfürsorge bedeutet in Kontakt mit sich selbst zu sein, für sich selbst zu sorgen, selbst dafür sorgen, dass es uns gut geht. Wir selbst sind verantwortlich für uns und unser Wohlergehen. Auch wenn dies nicht immer ganz einfach zu realisieren ist. Achtsamkeit bedeutet annehmen, was da ist, sich von Erwartungen lösen, nicht urteilen und bewerten und lernen der inneren Stimme zu vertrauen.

Es gibt Lebensereignisse, die unsere „Glaubenssätze“ und „inneren Überzeugungen“ auf den Kopf stellen. Eltern werden durch die Suchterkrankung ihrer Tochter/ihrer Sohnes einer belastenden Situation ausgesetzt. Ängste und Sorgen stehen im Vordergrund; die eigenen Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt. In der Begegnung mit anderen Eltern und Angehörigen können sich Einstellungen relativieren, andere Möglichkeiten der Abgrenzung von psychisch belastenden Situationen ergeben und neue Wege entstehen.

Gemeinsam wollen wir Methoden der Selbstfürsorge und der Achtsamkeit lernen, um uns für den Alltag zu stärken.

Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt, wobei Ihre Anmeldung Berücksichtigung in der Reihenfolge des Eingangs findet. Die Teilnehmergebühr beträgt einschließlich Unterkunft/Verpflegung € 70,- pro Person, Einzelzimmerzuschlag € 12,-. Die Gebühr wird während des Seminars erhoben. Alleinstehende Empfänger von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Paare, in denen beide in dieser Situation sind, zahlen nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung die Hälfte.

Wegen des Arbeitsaufwandes und der Portokosten verschicken wir keine Anmeldebestätigungen. Sie werden aber von uns innerhalb von acht Werktagen informiert, wenn Ihre Anmeldung wegen Ausbuchung des Seminars keine Berücksichtigung finden kann. Eine Wegbeschreibung und den vorläufigen Programmablauf finden Sie umseitig.

Wir freuen uns sehr, Sie zu unserem Seminar begrüßen zu können!

Mit freundlichen Grüßen

Ursula Schaffhausen
1. Vorsitzende

Programmablauf (vorläufig)

Freitag, 22.06.18

17.30 Uhr	Anreise
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen
19.00 - 21.00 Uhr	Begrüßung Vorstellung der Teilnehmer/innen Vorstellung der Referentin/ des Referenten Einführung in das Seminar

Samstag, 23.06.18

ab 08.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.15 Uhr	Arbeitsgruppen (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagessen und Pause
14.00 - 17.50 Uhr	Arbeitsgruppen (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
18.00 Uhr	Abendessen
ab 19.30 Uhr	gemütliches Beisammensein

Sonntag, 24.06.18

ab 08.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr	Arbeitsgruppen (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
12.00 - 12.30 Uhr	große Abschlussrunde
12.30 Uhr	Mittagessen, Abschlusskaffee und Abreise

Anfahrt

Mit der Bahn bis Leer; von dort aus gute Busverbindung nach Aurich. Das Europahaus liegt zwei Gehminuten vom ZOB entfernt.

Mit dem PKW...

... von Bremen - Oldenburg: A 28 bis Abfahrt Filsum, dann B 72 bis Aurich.

... aus Richtung Ruhrgebiet: A 31 bis Leer, dann B 72 über Hesel nach Aurich; in Aurich B 72 in Richtung Emden-Norddeich bis zur Von-Jhering-Straße.



Unmittelbar hinter der Kreuzung B 72/B210 liegt rechts das Europahaus.