

Diakonie Mitteldeutschland • Merseburger Straße 44 • 06110 Halle

An  
Mitglieder von  
Selbsthilfegruppen und Interessierte

Grit Leihbecher  
Suchthilfe und Suchtselbsthilfe  
(Thüringen)

Referentin

T (0345) 122 99-365  
leihbecher@diakonie-ekm.de

Halle, 23. August 2024

**„Kontrolle und Vertrauen - Vom Festhalten und Loslassen“**

**26./ 27. April 2025 in Bad Kösen**

**- ein selbsthilfespezifisches Seminar für Frauen -**

Diakonisches Werk Evangelischer  
Kirchen in Mitteldeutschland e. V.

Merseburger Straße 44  
06110 Halle (Saale)

T (0345) 122 99-0  
F (0345) 122 99-299  
info@diakonie-ekm.de  
www.diakonie-mitteldeutschland.de

Vorstandsvorsitzender  
OKR Christoph Stolte

Kaufmännische Vorständin  
Dr. Martina von Witten

Vereinsregister-Nr. 16 22 70, Erfurt

Steuernummer: 110/142/45814

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Seminar wollen wir gezielt Frauen ansprechen, die selbst Suchterfahrungen haben oder als Angehörige mit dem Thema Sucht konfrontiert sind.

Von Sucht betroffene Frauen sind in ihren Bemühungen vielfältigen stressauslösenden Faktoren unterworfen. Neben dem Erreichen und Aufrechterhalten eines gesünderen oder abstinenter Lebens, gilt es oftmals den zusätzlichen Anforderungen im familiären und beruflichen Kontext gerecht zu werden.

Ähnlich wie suchtkranke Frauen haben auch Frauen, die sich mit den Folgen einer Sucht von Familienangehörigen auseinandersetzen müssen, häufig ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel, was zu großer Anspannung und Erschöpfung führen kann.

In beiden Fällen versuchen die Frauen, alles unter Kontrolle zu halten und die vielfältigen Aufgaben des Alltags unter größter Anstrengung irgendwie zu meistern. Die eigene seelische Gesundheit bleibt dabei oft auf der Strecke.

In einem zweitägigen Seminar mit Übernachtung wollen wir uns das eigene Leben unter dem persönlichen Blickwinkel von Kontrolle und Vertrauen ansehen. Wo kann ich Kontrolle aufgeben und wie kann mein Vertrauen in mich selbst und in das Leben gestärkt werden? Was nährt mich und lässt mich zur Ruhe kommen? Wie kann ich meine Bedürfnisse besser wahrnehmen und den Mut finden, dafür einzustehen? Dabei gibt es die Möglichkeit:

- Eigene Kraftquellen zu finden
- Unsere Selbstfürsorge zu stärken
- Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen kennenzulernen
- Kreative Methoden auszuprobieren
- Halt und Mitgefühl in der Gruppe zu finden und zu spüren

### **Zielgruppe**

Betroffene suchtkranke Frauen und Frauen als Angehörige mit und ohne Selbsthilfegruppe

### **Referentin**

Antje Conrady  
Dipl. Sozialpädagogin, Suchttherapeutin (VdR)  
Atem- und Körpertherapie nach Middendorf  
Entspannungstherapeutin

### **Leiterin**

Grit Leihbecher  
Dipl. Sozialpädagogin und Suchttherapeutin (VdR)  
Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl  
Diakonie Mitteldeutschland

### **Termin und Tagungsort**

26. - 27. April 2025

Seminarzeit: 1. Tag: 09:30 Uhr – 20:00 Uhr

Seminarzeit: 2. Tag: 09:00 Uhr – 15:00 Uhr

Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus, Am Rechenberg 3-5, 06628 Naumburg OT Bad Kösen

### **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr beträgt 145,00 Euro.

Darin enthalten sind 1 Übernachtung im EZ inkl. Frühstück, Vollverpflegung.

Gemäß der **AGB der Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus** werden **bei Nichtteilnahme** nach Anmeldung **folgende Stornierungsgebühren** erhoben:

ab 31.01.2025: 29,00 Euro

ab 28.03.2025: 72,50 Euro

ab 18.04.2025: 101,50 Euro

Ohne vorherige Abmeldung: 145,00 Euro

Sehr gern können Sie aber auch eine Erstattteilnehmerin benennen, so dass keine Stornierungsgebühren anfallen.

Es wird empfohlen, eine private Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

### **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich bis zum **30. Januar 2025** online an. Link zur [Online-Anmeldung](#)

Mit freundlichen Grüßen

Grit Leihbecher