

Einladung

Allgemeines Seminar II

Wann:	11.10.2024 bis 13.10.2024	
Wo:	Bildungshaus St. Bernhard An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt	
Thema:	Sucht und Depression	
Referent(in):	Marianne Holthaus, Kreuzbund e.V	
Leitung:	Friedrich Mey, Regionalsprecher Süd	
Kosten:	Kreuzbundmitglieder	80,00 €
	Gruppenmitglieder	100,00 €
	Gäste	120,00 €

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar lade ich recht herzlich ein. Das Seminar beginnt am Freitagabend um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13:00 Uhr.

Anmeldungen werden entgegengenommen vom 05.08.2024 bis zum 18.09.2024.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski
1. Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de

Seminarbeschreibung



Depressionen gehören zu den häufig anzutreffenden psychischen Störungen, die zusammen mit Suchterkrankungen auftreten. Vorhandene Depressionen werden mit z.B. Alkohol, Tabletten oder Drogen „behandelt“, wobei sich kurzfristig eine Verringerung der depressiven Beschwerden wie Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Rückzug, Schlafstörungen einstellen. Ein Teufelskreis entsteht, bei dem sich Depressionen und Sucht gegenseitig verstärken. Das Suchtmittel wird konsumiert, um die depressiven Symptome zu verringern, die Suchtentwicklung verstärkt gleichzeitig die Depression.

Die Entwicklung einer Suchterkrankung bei einem betroffenen Familienmitglied kann sich ebenfalls auf Angehörige mit auswirken, ja sie entwickeln immer wieder sogar eine eigene Depression.



In diesem Seminar geht es darum zu erkennen, was eine

Depression ist, wie sie sich auswirkt auf:

- unser Verhalten
- unsere Gedanken
- unsere Gefühle
- und körperliche Beschwerden

Weiter beschäftigen wir uns mit der Depressionsbewältigung, mit dem Aufbau positiver Erfahrungen, wie wir wieder mehr und bewusst genießen und wie wir unsere innere Lebendigkeit einschränkenden Überzeugungen verändern können.

Anfahrt

	<p>Aus dem Süden kommend die A5 an der Ausfahrt "Rastatt Süd" verlassen. Am Ende der Autobahn-Abfahrt rechts, in Richtung Rastatt abbiegen. Dem Straßenverlauf folgend befindet sich nach fast 5km das Mercedes-Benz-Kundencenter auf der linken Seite. An der darauffolgenden Ampelkreuzung rechts abbiegen. Nach 800m liegt das Bildungshaus St. Bernhard auf der linken Seite.</p> <p>Aus dem Norden kommend die A5 an der Ausfahrt "Rastatt Nord" verlassen. An der großen Ampelanlage geradeaus Richtung Mercedes Benz, auf der Umgehungsstraße durch den Tunnel, danach an der ersten Ampel links abbiegen. Dann immer geradeaus; nach ca. 1,5 km ist auf der linken Seite das Bildungshaus St. Bernhard.</p> <p>Kostenfreie Parkplätze sind im Hof vorhanden. Die Zufahrt zu den Parkplätzen befindet sich in der Zaystraße, zwischen Hausnummer 10 und 12.</p>
	<p>Ab dem Bahnhof Rastatt besteht die Möglichkeit mit dem Taxi, dem Bus oder zu Fuß St. Bernhard zu erreichen.</p> <p>Mit dem Bus 231 Richtung Wintersdorf bis zur Haltestelle "Am Hasenwäldchen", in der Fahrtrichtung des Busses der Zaystraße folgen und nach 50 Meter zur linken Seite steht das Bildungshaus St. Bernhard.</p> <p>Zu Fuß geht es in Richtung Stadtmitte bis zur ersten Ampelanlage, dann rechts der Beschilderung Krankenhaus folgen, nach 900m erscheint auf der rechten Seite St. Bernhard.</p>