

Ausrichter

BKE Stadtverband Bergkamen

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



Organisatorisches

Referent

Burkhard Thom
(Freier Referent, Autor)

Seminarbeginn:

Samstag 05.09.2026 09.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 05.09.2026 14.30 Uhr

Seminarort:

Martin-Luther-Haus
Goekenheide 5
59192 Bergkamen

Wegbeschreibung

- Von der A2 – Abfahrt 15
- Richtung Kamen/Bergkamen
- nach ca. 280 m weiter – Richtung Bergkamen rechts auf Turmweg /Buckenstrasse
- nach 800 m rechts auf Goekenheide

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bergkamener Tag

Vermeidung von Rückfällen

05. September 2026



**Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung**



www.bke-nrw.de

Der Weg in ein dauerhaft alkoholfreies Leben endet nicht mit der Entgiftung. Das Seminar begleitet den Prozess der Rückfallprävention.

Im Mittelpunkt stehen praktische Ansätze, die helfen, innere Stärke und Sicherheit zu entwickeln.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Resilienz.

Wir erarbeiten gemeinsam, wie schwierige Situationen erkannt, eingeordnet und eigenständig bewältigt werden können – ohne auf Alkohol zurückzugreifen. Auch die Rolle der Angehörigen findet Raum: Wie können sie Betroffene unterstützen, begleiten und stärken, ohne sich selbst zu überfordern? Welche Einflüsse wirken hilfreich, welche eher hinderlich?

Das Seminar bietet Raum für Information, Austausch und praktische Impulse – mit dem Ziel, Sicherheit im Alltag zu gewinnen und den alkoholfreien Weg nachhaltig zu festigen.



Bilder: Canva, Pixaby

Wie immer bietet dieser Tag Menschen,

- die neu sind in den Gruppen, die Gelegenheit eine Vielzahl Gleichgesinnter kennenzulernen.
- die sich austauschen wollen über „Alltagsprobleme“ im eigenen oder im Gruppenleben, die Gelegenheit viele Meinungen zu hören.
- die sich verbunden fühlen wollen, die Gelegenheit Gemeinschaft zu leben und zu erleben.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr

6 € (werden vor Ort eingesammelt)

Anmeldung unter

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM

Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Tel 0234 490427

Anmeldeschluss 20.08.2026