



# SEMINARE

## 2025



Liebe Mitglieder, Gruppen und Freunde des Landesverbandes,

schön, dass Ihr den Weg zu unserem Seminarkalender 2025 gefunden habt.

Wir freuen uns Euch viele interessante Themen anbieten zu können. Alle unsere Seminare finden wieder in Kooperation in der beliebten Heim-Volkshochschule Hustedt statt, welche für unsere Seminarteilnehmer die gewohnten komfortablen Rahmenbedingungen bietet. Wir konnten als Referenten wieder Katja Breitling, Fritz Evers, Ina Reichinger und Sabine König gewinnen, und bieten somit eine gute Mischung für unsere Seminare. Corinna Höffer-Humpert startet wieder unseren Suchtkrankenhelfer-Lehrgang.

Über viele Jahre konnten wir unsere Teilnehmerbeiträge, aufgrund der Kulanz und Kooperation mit dem Tagungshaus Hustedt, stabil halten. Auch in 2025 ist das Tagungshaus gezwungen ihre Preise zu erhöhen und auch wir müssen unseren Anteil moderat anpassen. Mitglieder des Landesverbandes VSM zahlen demnach einen Eigenkostenanteil in Höhe von 105,00 €/Person. Nichtmitglieder bezahlen 210,00 €/Person. In dem Preis sind Unterkunft, Verpflegung und Referentenkosten enthalten. Wir möchten hierbei auch noch auf die Möglichkeit der Einzelmitgliedschaft in Höhe von 40 €/Person pro Jahr hinweisen, falls Sie in keiner Gruppe sind, die Mitglied beim VSM ist. Mit der Einzelmitgliedschaft genießen Sie somit alle Vergünstigungen unserer Angebote.

### **BITTE BEACHTEN! für alle Wochenend-Seminare gilt:**

Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt nicht nach der Reihenfolge der Anmeldungen, damit alle die gleiche Chance zur Teilnahme haben! Bitte meldet nur Personen namentlich an, die auch wirklich teilnehmen möchten, sorgt ggf. für Alternativ-Teilnehmer. Es ist immer wieder schade, wenn durch kurzfristige Abmeldungen Plätze frei bleiben, die andere gern genutzt hätten!

Bei Absage ab 4 Wochen vor Seminarbeginn muss eine Ersatzperson einspringen oder die jeweils gültige Eigenbeteiligung und/oder Ausfallgebühr, die die Bildungsstätte berechnet, muss übernommen werden. Eine Seminarteilnahmebestätigung mit Anfahrtshinweis und Rechnung verschicken wir ab 4 Wochen vor Seminarbeginn. Nur bei Erhalt dieser Bestätigung ist eine Teilnahme möglich. Des Weiteren ist die rechtzeitige Begleichung (Fälligkeitsdatum in Rechnung) des Eigenanteils Voraussetzung für die Teilnahme.

In 2025 kann von allen Gruppen wieder je eine Abendveranstaltung gebucht werden, zu der der Landesverband die Honorarkosten trägt. Die Termine können direkt mit den bekannten Referenten vereinbart werden, diese müssen aber dem LV-VSM mitgeteilt werden. Bei neuen Referenten muss dies mit dem Vorstand abgestimmt werden, da sonst keine korrekte Abrechnung mit unseren Kostenträgern möglich ist. Ein Tagesworkshop ist in Absprache mit uns möglich. Bitte plant frühzeitig.

Außerdem bieten wir Euch nun die Möglichkeit an, Online-Supervisionen für Eure Gruppen in Anspruch zu nehmen. Bei Interesse meldet Euch einfach bei uns.

**Ein weiterer Suchtkrankenhelfer-Lehrgang beginnt Mitte Januar 2025 in Stade. Es sind noch wenige Plätze verfügbar.**

**Interessierte können sich dafür noch bis zum 17.01.2025 bei uns melden ([seminare@lv-vsm.de](mailto:seminare@lv-vsm.de) oder 0511 / 64 20 99 98). Weitere Informationen werden dann online bereitgestellt ([www.lv-vsm.de](http://www.lv-vsm.de)).**

Nachfolgend finden sich ein Anmeldeformular sowie die Ausschreibungen der Seminare.  
Für Mehrfachanmeldungen einer Gruppe, gibt es auf Anfrage ein entsprechendes Formular.

*Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg und Spaß bei unseren Veranstaltungen.*



Landesverband der Vereine  
für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.  
Am Dornbusch 5 - App. 138  
30453 Hannover

**Anmeldeformular**

Hiermit melde ich mich für folgendes Wochenendseminar verbindlich an:

- 14. - 16.02.2025** Katja Breitling „Das Staunen und Wundern wiederentdecken und bewahren“
- 02. - 04.05.2025** Sabine König "Alphabet der Selbstachtung" Umgang mit der Selbstfürsorge
- 20. - 22.06.2025** Ina Reichinger „Selbstwert und Resilienz“
- 15. - 17.08.2025** Sabine König „Sicherheit durch Haltung“ Die eigene Stärke zurückgewinnen!
- 12. - 14.09.2025** Katja Breitling „Echtes Zuhören - mit ganzem Ohr und Herz, märchenhaft und schwierig zugleich“
- 24. - 26.10.2025** Fritz Evers „Die besondere Dynamik in Suchtfamilien“

Einzelzimmer  Doppelzimmer  (bitte ankreuzen)

**Bitte meldet Euch ausschließlich schriftlich an!**  
postalisch, per Fax: [0511 / 64 20 15 50](tel:051164201550) oder per E-Mail: [seminare@lv-vsm.de](mailto:seminare@lv-vsm.de)

Teilnehmer/in (Rechnungsempfänger)	Abweichende Rechnungsanschrift
Verein/Gruppe	Verein/Gruppe
Name	Name
Anschrift	Anschrift
E-Mail	E-Mail
Telefon	Telefon
Unterschrift	Unterschrift

**Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer**

**„Das Staunen und Wundern wiederentdecken und bewahren“**



Staunen gilt in der Philosophie und in der Psychologie als Brücke zwischen körperlicher, sinnlicher Wahrnehmung und dem Begreifen, dem Erkennen. Sich (ver)wundern bedeutet immer auch eine Art positive Irritation, die zum Nachdenken anregt.

Auch in einer Studie zur Angstbewältigung zeigte sich die positive Kraft des Staunens: Die achtsam staunenden Personen nahmen sich selbst nicht so wichtig, während in der anderen Gruppe die Gedanken vermehrt um Probleme kreisten. Staunen rückt also die Perspektive zurecht, befreit vom gedanklichen Sorgenkarussell und zeigt, dass die Welt nicht nur aus einem selbst besteht.

Wir müssen nur lernen, das Leben neu zu sehen. Dann kann sich mitten im Alltäglichen das Wunderbare zeigen. Dem wollen wir mittels Märchensymboldeutungen, Achtsamkeits- und Kreativübungen an diesem Wochenende auf die Spur kommen. Dank dieser kleinen, märchenhaften „Schule im Wundern“ kann das eigene Leben sich tiefer, sinnhafter und erfüllter anfühlen.

Zum Einsatz kommen Märchendeutungen, systemisches Märchenszenenspiel, Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen, die zur Stabilisierung im Alltag beitragen.

**Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung**

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum: Freitag, 14.02. – Sonntag, 16.02.2025 Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit dem Abendessen Ende: Sonntag nach dem Mittagessen
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift: Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. Zur Jägerei 81, 29229 Celle Telefon: 05086-9897-0, <a href="http://www.hvhs-hustedt.de">www.hvhs-hustedt.de</a> In der Bildungsstätte gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna, die jeden Abend geöffnet sind! Weiterhin gibt es eine Bibliothek, eine Gaststätte und jede Menge NATUR!
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Katja Breitling</b> , M.A., Ethnologin, Märchentherapeutin
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder: € 105,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft) Nichtmitglieder: € 210,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

**Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer**

**„Alphabet der Selbstachtung“ - Umgang mit der Selbstfürsorge**



An diesem Seminarwochenende widmen wir uns unserem Selbstbild und lernen anhand des Alphabets der Selbstachtung, schwächende Glaubenssätze und Selbstverurteilungen zu erkennen, zu verändern und unser Selbstwertgefühl zu stärken.

Selbstachtung ist der Schlüssel zu souveräner Selbstführung und gelingender Rückfallprävention.

Damit unser Leben angenehmer wird, lernen wir an diesem Wochenende:

- Worte der Kraft von A bis Z
- Stärkende Gedanken und Glaubenssätze
- Hilfreiche Handlungsimpulse

So wird Selbstachtung zu einem Felsen in der Brandung, auf dem wir inmitten von Glück und Enttäuschung, Erfolg und Misserfolg, Angst und Hoffnung Zuflucht und Ruhe finden und die Welt um uns herum mit mehr Gelassenheit betrachten können.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum:	Freitag, 02.05. – Sonntag, 04.05.2025
	Beginn:	Freitag 18:00 Uhr mit dem Abendessen
	Ende:	Sonntag nach dem Mittagessen
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift:	Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. Zur Jägerei 81, 29229 Celle
	Telefon:	05086-9897-0, <a href="http://www.hvhs-hustedt.de">www.hvhs-hustedt.de</a>
		In der Bildungsstätte gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna, die jeden Abend geöffnet sind! Weiterhin gibt es eine Bibliothek, eine Gaststätte und jede Menge NATUR!
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Sabine König</b> ,	Fachberaterin und examinierte Erzieherin, Studium Psychologie
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder:	€ 105,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft)
	Nichtmitglieder:	€ 210,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

## Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer

### „Selbstwert und Resilienz“



Ein stabiler Selbstwert und Resilienz sind zentrale Säulen für eine gelingende Lebensgestaltung und eine sinnvolle Rückfallprävention bei Suchterkrankungen.

Dieses Seminar zielt auf die Verbesserung der persönlichen Widerstandskraft ab. Dazu werden theoretische Impulse, praktische Übungen und interaktive Methoden eingesetzt.

Grundlagen des Selbstwerts sind vor allem:

Das eigene Selbstbild, Selbstakzeptanz, Die erlernten Glaubenssätze, Die Selbstwirksamkeitserwartung  
Mit diesen Schlagworten werden wir uns auseinandersetzen und konstruktive Handlungsoptionen erarbeiten.

Grundlagen der Resilienz sind sieben Säulen:

Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Soziale Beziehungen, Selbstregulation

Was bedeuten diese Säulen für die persönliche Rückfallpräventionsstrategie?

Im Seminar gibt es eine ausgewogene Mischung zwischen Theorie und Praxis anhand von individuellen Analysen und Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, praktischen Übungen und Arbeit in Kleingruppen.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum: Beginn: Ende:	Freitag, 20.06. – Sonntag, 22.06.2025 Freitag 18:00 Uhr mit dem Abendessen Sonntag nach dem Mittagessen
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift: Telefon:	Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. Zur Jägerei 81, 29229 Celle 05086-9897-0, <a href="http://www.hvhs-hustedt.de">www.hvhs-hustedt.de</a> In der Bildungsstätte gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna, die jeden Abend geöffnet sind! Weiterhin gibt es eine Bibliothek, eine Gaststätte und jede Menge NATUR!
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Ina Reichinger</b> , Diplom-Pädagogin, Supervisorin, Suchttherapeutin VdR, systemische Beratung, Familientherapie	
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder: Nichtmitglieder:	€ 105,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft) € 210,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

## Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer

### „Sicherheit durch Haltung“ - Die eigene Stärke zurückgewinnen!



Es scheint ein unbewusstes Bedürfnis nach Haltung in uns zu geben. Haltung fühlt sich irgendwie gut an. Äußerlich wie innerlich. Haltung zu zeigen erfordert viel mehr Stärke, als wir gemeinhin annehmen. Manchmal wird unsere Haltung von Rückschlägen geprägt, von Zweifeln gehemmt oder von Widerstand ausgebremst. Aber genau dies macht das Wesen der Haltung aus. Haltung erfordert Mut. Wir können uns nicht einfach darauf verlassen, dass alles so bleibt, wie es ist. Auf unsere Haltung kommt es an: Uns selbst, anderen - dem Leben gegenüber.

An diesem Wochenende widmen wir uns der Rückfallprävention und Sicherheit unter dem Aspekt der Haltung und entwickeln Handlungsimpulse zu unserem Umgang mit:

- Suchtgedächtnis
- Suchtdruck
- Suchtverlagerung
- Selbstschutz

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum: Freitag, 15.08. – Sonntag, 17.08.2025 Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit dem Abendessen Ende: Sonntag nach dem Mittagessen
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift: Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. Zur Jägerei 81, 29229 Celle Telefon: 05086-9897-0, <a href="http://www.hvhs-hustedt.de">www.hvhs-hustedt.de</a> In der Bildungsstätte gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna, die jeden Abend geöffnet sind! Weiterhin gibt es eine Bibliothek, eine Gaststätte und jede Menge NATUR!
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Sabine König</b> , Fachberaterin und examinierte Erzieherin, Studium Psychologie
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder: € 105,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft) Nichtmitglieder: € 210,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

## Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer

„Echtes Zuhören - mit ganzem Ohr und Herz, märchenhaft und schwierig zugleich“



An diesem Wochenende geht es nicht um das reine Erlernen von Techniken. Wir wollen vielmehr dem nachspüren, was geschieht, wenn uns jemand mit ganzem Ohr und ganzem Herzen anhört - oder wenn wir einem Mitmenschen wahrhaftig zuhören. Anderen besser zuzuhören und von anderen gehört zu werden, ist in unserer schnelllebigen Zeit eine echte Herausforderung geworden.

Laut dem Psychologen Carl Rogers öffnet sich ein Mensch erst, sobald man ihm aufmerksam, wohlwollend, empathisch, zuhört. Dadurch erst entsteht eine vertrauen-stiftende und somit heilsame Verbundenheit. Ein Gefühl, das viele in der Kindheit nie kennenlernen durften. Kaum etwas schafft so viel Vertrauen wie das Gefühl, gehört zu werden! Ebenso gilt es, auf uns selbst und unsere Bedürfnisse zu hören.

Zum Einsatz kommen Märchendeutungen, systemisches Märchenszenenspiel sowie Sprech- und Achtsamkeitsübungen, um herauszufinden, was gutes Zuhören ausmacht und was uns hindert, wirklich zuzuhören. Lernen wir, bewusst zuzuhören – uns selbst und anderen!

Weitere Visualisierungsübungen tragen zur Stabilisierung im Alltag bei.

### **Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung**

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum:	Freitag, 12.09. – Sonntag, 14.09.2025
	Beginn:	Freitag 18:00 Uhr mit dem Abendessen
	Ende:	Sonntag nach dem Mittagessen
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift:	Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. Zur Jägerei 81, 29229 Celle
	Telefon:	05086-9897-0, <a href="http://www.hvhs-hustedt.de">www.hvhs-hustedt.de</a>
		In der Bildungsstätte gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna, die jeden Abend geöffnet sind! Weiterhin gibt es eine Bibliothek, eine Gaststätte und jede Menge NATUR!
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Katja Breitling</b> , M.A., Ethnologin, Märchentherapeutin	
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder:	€ 105,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft)
	Nichtmitglieder:	€ 210,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)



## Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer

### „Die besondere Dynamik in Suchtfamilien“



Die Abhängigkeitserkrankung eines Familienangehörigen bewirkt oftmals ein verändertes Beziehungsverhalten innerhalb einer Familie oder Partnerbeziehung. Diese Veränderung geschieht schleichend und oft lange unbemerkt. Die vormals vorhandene Ordnung und Struktur innerhalb eines Familiensystems gerät aus dem Gleichgewicht. Ähnlich dem Bild eines Mobiles, wo die einzelnen Figuren ausgewogen in einem Gleichgewicht miteinander platziert sind, wird durch eine Störung, das Familiensystem in Unordnung gebracht. Diese Störung verursacht eine Reaktion aller Beteiligten, mit dem Ziel, wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Diese Bemühungen bedeuten oftmals eine Veränderung im Beziehungsverhalten und der bisherigen Ordnung innerhalb des Systems.

Es bildet sich eine besondere Dynamik. Nicht selten werden angestammte Rollen verschoben, von denen auch Kinder betroffen sind.

Oftmals verliert sich der Blick auf sich selbst und den eigenen Bedürfnissen. Selbst nach einer erfolgreichen Therapie und Abstinenzentscheidung bleiben noch lange die beschriebenen Beziehungsmuster bestehen.

In diesem Seminar haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, auf diese besondere Dynamik einer Suchtfamilie sich einzulassen, gegenseitig Erfahrungen einzubringen und Anregungen zu bekommen für mögliche Veränderungen in ihrem eigenen Familiensystem.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum: Beginn: Ende:	Freitag, 24.10. – Sonntag, 26.10.2025 Freitag 18:00 Uhr mit dem Abendessen Sonntag nach dem Mittagessen
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift: Telefon: In der Bildungsstätte gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna, die jeden Abend geöffnet sind! Weiterhin gibt es eine Bibliothek, eine Gaststätte und jede Menge NATUR!	Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. Zur Jägerei 81, 29229 Celle 05086-9897-0, <a href="http://www.hvhs-hustedt.de">www.hvhs-hustedt.de</a>
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Fritz Evers, Sozialtherapeut</b>	
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder: Nichtmitglieder:	€ 105,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft) € 210,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)



Wir bedanken uns bei all unseren Förderern  
und Unterstützern:



Niedersachsen

Hier sind wir Mitglied:

