



# SEMINARE

## 2026



Liebe Mitglieder, Gruppen und Freunde des Landesverbandes,

schön, dass Ihr den Weg zu unserem Seminarkalender 2026 gefunden habt.

In 2026 gehen wir neue Wege. Zum Teil finden Wochenendseminare in Kooperation in der beliebten Heim-Volkshochschule Hustedt statt, des Weiteren bieten wir 2 Tagesseminare direkt in Hannover an. Wir konnten als Referenten Katja Breitling, Ina Reichinger, Corinna Höffer-Humpert und ganz neu, Mareike Schlote gewinnen, und bieten somit eine gute Mischung für unsere Seminare.

Über viele Jahre konnten wir unsere Teilnehmerbeiträge, aufgrund der Kulanz und Kooperation mit dem Tagungshaus Hustedt, stabil halten. Auch in 2026 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 108,00 €/Person. Nichtmitglieder bezahlen 216,00 €/Person für die Wochenendseminare. Bei den Tagesseminaren liegt der Preis bei 35 €, Nichtmitglieder 50 €. Der Preis ist ein Kooperationspreis, in dem alle Kosten inkludiert sind (ausgenommen Reisekosten). 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 2026 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 ist für Ende 2026 in Planung.**

**Interessierte können sich 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 Seminar verbindlich an:

- 08. - 10.05.2026** Ina Reichinger **"Das Geheimnis kluger Entscheidungen"  
Innere Stärke und Selbstfürsorge**
- 05. - 07.06.2026** Katja Breitling **„Wandel und Veränderung –  
im Märchen und im Leben“**
- 21. - 23.08.2026** Corinna Höffer-Humpert **„Die Angst vor Veränderungen (verstehen) –  
und wie man sie überwinden kann“**
- 19.09.2026** Corinna Höffer-Humpert **„Was gibt es Neues in der Suchthilfe?“  
(u.a. SKH-Updates)**
- 07.11.2026** Mareike Schlote **„Selbstbewusstsein stärken, durch  
Improvisation“**

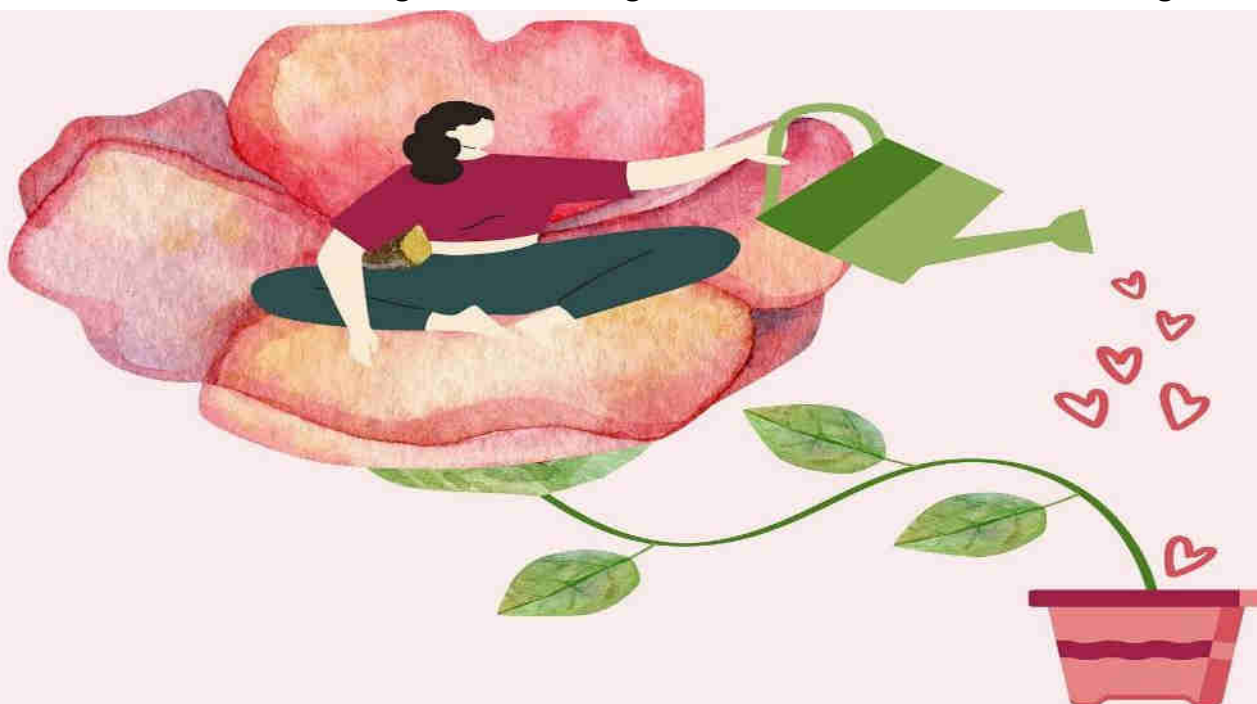
Einzelzimmer  Doppelzimmer  (Nur Wochenendseminare, bitte ankreuzen)

**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 Geheimnis kluger Entscheidungen" - Innere Stärke und Selbstfürsorge



Manchmal spüren wir was richtig ist und zweifeln trotzdem. Im Alltag, im Job - immer wieder müssen wir Entscheidungen treffen. Wir hadern dabei oft länger, hinterfragen uns selbst und stellen eigene Bedürfnisse hintenan. Sogenannte somatische Marker helfen dabei sich selbst zu vertrauen, klarer zu denken und mit innerer Ruhe auch schwierige Entscheidungen zu fällen.

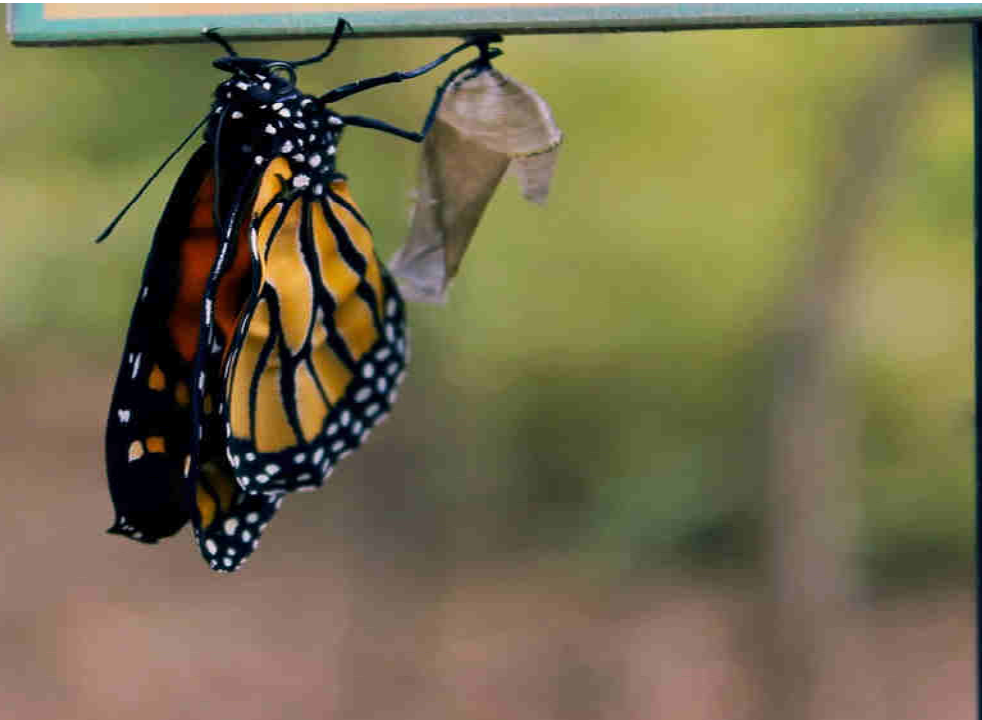
Ziele des Seminars:

- Stärke, Klarheit und Selbstbewusstsein im eigenen Entscheidungsstil
- Intuition und Verstand ins Gleichgewicht bringen
- Mentale Stolperfallen erkennen

Im Seminar gibt es eine ausgewogene Mischung zwischen Theorie und Praxis anhand von individuellen Analysen und Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, praktischen Übungen und Arbeit in Kleingruppen. Zielführend ist die Balance des inneren Gleichgewichts, welches die eigene Abstinenz und Rückfallprävention bestärkt.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum: Freitag, 08.05. – Sonntag, 10.05.2026 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>Ina Reichinger</b> , Diplom-Pädagogin, Supervisorin, Suchttherapeutin VdR, systemische Beratung, Familientherapie
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder: € 108,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft) Nichtmitglieder: € 216,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

**Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer**  
**„Wandel und Veränderung – im Märchen und im Leben“**



Leben bedeutet Wandel. Veränderung ist unvermeidlich. Das kann Angst machen, denn unser Gehirn bevorzugt Sicherheit und Gewohnheiten. Wandlung fordert Überwindung und birgt Unsicherheiten. Aber ohne Veränderung, keine Weiterentwicklung! Wer Wandel akzeptiert und aktiv gestaltet, kann sich selbst und sein Umfeld zum Positiven verwandeln!

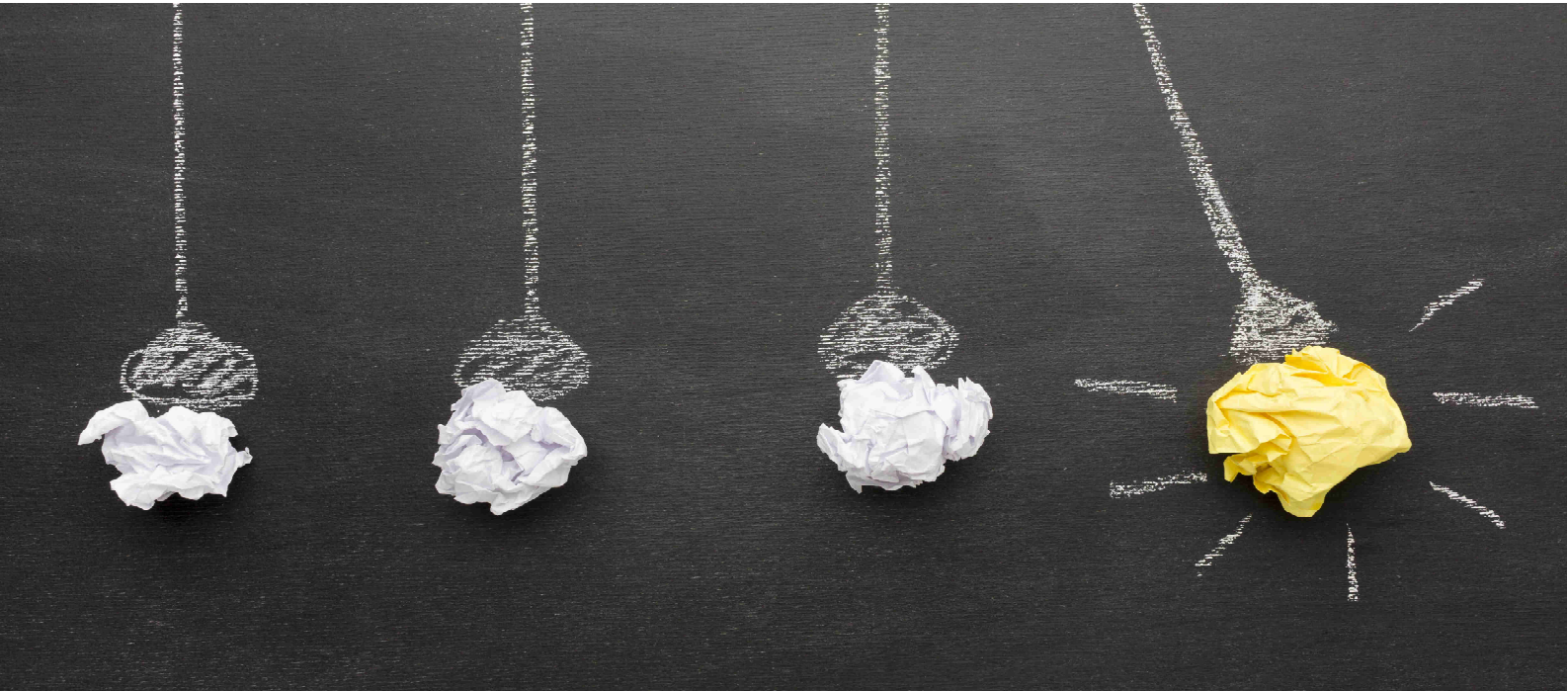
„Held\*innen in Märchen“ leben uns den Wandel, die Verwandlung, vor. Sie zeigen, dass es sich lohnt, den Weg zu gehen mit all seinen Unwägbarkeiten. Nur so wird man vom verwunschenen Frosch zum liebenden Königsohn, vom hässlichen Aschenputtel zur strahlend schönen Prinzessin und späteren Königin. Diesem Thema widmen wir uns mit Hilfe der psychosozialen Märchentherapie an diesem Wochenende. Die Psychosoziale Märchenarbeit nutzt Märchen und Geschichten als Werkzeug, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen zu stärken, Gefühle auszudrücken und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Ziel ist es, mit förderlichen Sprech- und Achtsamkeitsübungen, eine Reihe von mentalen Strategien für die Rückfallprävention zu entwickeln.

**Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung**

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum:	Freitag, 05.06. – Sonntag, 07.06.2026
	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, M.A.,</b>	Ethnologin, Märchentherapeutin
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder:	€ 108,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft)
	Nichtmitglieder:	€ 216,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

## Wochenendseminar für Gruppenteilnehmer

### „Die Angst vor Veränderungen (verstehen) – und wie man sie überwinden kann“



„Die Veränderung, die Veränderlichkeit ist wohl das Beständigste in unserem Leben“ lautet ein bekanntes Zitat von Hildegard Knef. Jeder Mensch durchläuft im Laufe seines Lebens diverse Veränderungsprozesse, gerade auch bei Personen, die einschneidende Erlebnisse mit Suchterkrankungen haben. Einige geschehen ohne unseren direkten Einfluss und unser Zutun, andere erfordern bewusste Entscheidungen.

Und obwohl nicht alles immer bleiben kann wie es ist, erfahren wir immer wieder, dass die Angst vor Veränderung mitunter so groß sein kann, dass jemand z.B. in einer festgefahrenen Lebensphase bleibt oder an anderen Situationen festhält, obwohl es einem nicht gut darin geht.

Wir wollen uns an diesem Wochenende mit der Frage beschäftigen, warum die Angst vor Veränderung manchmal so unüberwindbar scheint. Dazu schauen wir uns an, welche Rolle Krisen bei diesen Veränderungsprozessen spielen können und was es bedarf, diese gut zu bewältigen. Es werden schließlich Instrumente und Tools vorgestellt und von den Teilnehmenden ausprobiert, die dabei unterstützen können, anklopfende Veränderungen auch annehmen zu können. Das Seminar hilft dabei suchtunterstützende Verhaltensweisen zu verändern und die Rückfallprävention zu stärken.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum:	Freitag, 21.08. – Sonntag, 23.08.2026
	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>Corinna Höffer-Humpert</b> , Pädagogin M.A., Suchttherapeutin VdR, Marte Meo Therapeutin/Fachberaterin, Kursleiterin nach § 20 SGB V
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder:	€ 108,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft)
	Nichtmitglieder:	€ 216,00 (Einzelzimmerzuschlag wird nicht berechnet)

## Tagesseminar für Gruppenteilnehmer

„Was gibt es Neues in der Suchthilfe?“ (u.a. SKH-Updates)“



Wir möchten zu einem Workshop einladen, der sich mit den neuesten Entwicklungen in der Suchtkrankenhilfe beschäftigt. In einer immer komplexer werdenden Gesellschaft möchten wir gemeinsam mit euch die aktuellen Herausforderungen und Veränderungen in diesem wichtigen Bereich anschauen.

Ansprechen möchten wir hierbei z.B.:

- Innovative Ansätze und Methoden in der Suchtprävention und -hilfe
- Erfahrungen und Best-Practice-Beispiele aus der Praxis
- Wichtige Netzwerke und Ressourcen für die SHG-Gruppen

Es bietet sich an, die Gelegenheit zu nutzen, ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und gemeinsam Ideen und Lösungen zu entwickeln. Gerade in der Suchtkrankenhilfe ist es wichtig, immer auf dem neuesten Stand zu sein – und was noch viel wichtiger ist: sich gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum:	Samstag 19.09.2026
	Beginn:	10:30 Uhr (zwischendurch Mittagspause mit Snacks)
	Ende:	16:00 Uhr
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift:	Freizeitheim Hannover Vahrenwald Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover
	Telefon:	0511-16840609
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Corinna Höffer-Humpert</b> , Pädagogin M.A., Suchttherapeutin VdR, Marte Meo Therapeutin/Fachberaterin, Kursleiterin nach § 20 SGB V	
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder:	€ 35,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft)
	Nichtmitglieder:	€ 50,00

## Tagesseminar für Gruppenteilnehmer

### „Selbstbewusstsein stärken, durch Improvisation“



Ein Tagesseminar mit den Methoden des Improvisationstheaters.

In diesem Tagesseminar stärken wir unsere spontanen Reaktionen, das aktive Zuhören, Selbstbehauptung und unsere Flexibilität. So üben wir den spielerischen Umgang mit unbekanntem Situationen, z.B. mit Triggern flexibler umzugehen, und entwickeln eine positive Haltung gegenüber Unvorhergesehenem, welche uns im Alltag stabilisiert.

Durch gemeinsame Improvisations-Übungen erleben wir Selbstwirksamkeit, Präsenz im Moment und unterstützen uns gegenseitig dabei, den inneren Kritiker loszulassen.

Der Workshop ist offen für alle, die Neues ausprobieren möchten – durch eine mit Unterstützung erfüllten, respektvollen und wertschätzenden Anleitung. Ein Tag, der Spaß macht und die persönliche Entwicklung mit Bewältigungsstrategien fördert.

<b><u>Termin:</u></b>	Zeitraum:	Samstag 07.11.2026
	Beginn:	10:30 Uhr (zwischen durch Mittagspause mit Snacks)
	Ende:	16:00 Uhr
<b><u>Veranstaltungsort:</u></b>	Anschrift:	Freizeitheim Hannover Vahrenwald, Raum 15, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover
	Telefon:	0511-16840609
<b><u>Seminarleitung:</u></b>	<b>Mareike Schlote</b> , Diplom-Pädagogin, Improvisationstheaterschauspielerin	
<b><u>Seminarkosten:</u></b>	Mitglieder:	€ 35,00 (auch mit Einzelmitgliedschaft)
	Nichtmitglieder:	€ 50,00



Wir bedanken uns bei all unseren Förderern  
und Unterstützern:



Niedersachsen

Hier sind wir Mitglied:

