



**FAMILIE** FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR  
**GESELLSCHAFT  
& KULTUR**

*Das Band der Gesellschaft sind Vernunft und Sprache.*

Marcus Tullius Cicero

## SAG JA ZU DIR

### Von Selbstkritik zu gesunder Selbstliebe

#### SCHWELM / ONLINE

**KURS-NR.:** 21-2-008

**TERMINE:** 5 x dienstags,  
17. August bis 14. September  
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

**KOSTEN:** 75,- €

**REFERENTIN:** Christel Bücken,  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

„Möchten Sie „Ihr SELBST“ als Ihre Frau / Ihren Mann annehmen und die Treue versprechen in guten wie in schlechten Tagen?“

*JA, ICH WILL !*

Lassen Sie uns gemeinsam schauen nach Wegen zum Ja.

„Deine Nase ist zu groß. So wie du aussiehst, brauchst du dich nicht wundern. Deine Freundin ist viel hübscher. Du bist nicht schlau genug. Du weißt zu wenig ...“

So ähnlich plappert eine Stimme in uns unentwegt.

Die Stimme in uns ist selten freundlich. Stattdessen donnert sie uns nahezu ohne Unterlass Kritik, Verurteilungen, Vorwürfe entgegen. Das wirkt sich aus auf unser Fühlen. Und dieses Fühlen transportieren wir nach außen und ziehen Situationen in unser Leben, die genau das bestätigen, nicht schlau genug, nicht hübsch genug, nicht richtig ... .

Für ein glückliches Leben bedarf es ein JA zu uns selbst.

Es gibt Wege zum JA: Klarheit über eigene Bedürfnisse hilft ebenso wie Verständnis und Mitgefühl.

Lassen Sie sich einladen auf diesen Weg, der zu persönlicher Freiheit und Glück führt.

...**ALTERNATIV  
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?  
Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.

# SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

## Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit?

Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit.

Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages.

Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr den guten Schlaf zu finden. In dem Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- Warum schlafen wir eigentlich?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Welche Rolle spielen die Träume?
- Was bedeutet Schlafhygiene?
- Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Teilnehmen können alle, die Theoretisches und Praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

### ...❖ ALTERNATIV AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?  
Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.

### SCHWELM

**KURS-NR.:** 21-2-009

**TERMIN:** Freitag, 20. August  
16:00 – 17:30 Uhr

**KURS-NR.:** 21-2-010

**TERMIN:** Freitag, 29. Oktober  
16:00 – 17:30 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

**KOSTEN:** 15,- € pro Seminar

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

## FÜHL DICH GESUND

### Welchen Anteil haben Gefühle an unserer Gesundheit?

#### SCHWELM

**KURS-NR.:** 21-2-011

**TERMIN:** Donnerstag, 26. August  
18:30 – 20:00 Uhr

**KURS-NR.:** 21-2-012

**TERMIN:** Dienstag, 9. November  
10:30 – 12:00 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

**KOSTEN:** 15,- € pro Seminar

**REFERENTIN:** Christel Bucker,  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

Gibt es Gefühle, die krank machen? Gibt es Gefühle, die heilen?  
Wo kommen die Gefühle her? Wer kann sie beeinflussen?  
Wie kann man sie beeinflussen?

Der Vortrag beschäftigt sich mit Fragen dieser Art und versucht,  
Antworten zu geben.

Es werden Zusammenhänge erklärt zwischen Gefühlen und Gesundheit,  
die zu einem größeren Verständnis führen, wie der Mensch funktioniert.

Dazu gibt es zahlreiche nützliche Tipps und Anregungen für den Alltag,  
damit die Gefühle uns auf dem Weg zum Glück nicht ausbremsen.

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich,  
sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV  
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?  
Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.

## ❖ **ONLINE-SEMINAR: »WIR SIND DAS VOLK!«** Rechtspopulistische Argumentationsmuster erkennen und ihnen entgegenzutreten!

Nicht erst seit dem Erstarken der AfD im Zuge der sogenannten „Flüchtlingskrise“ ist der Begriff Rechtspopulismus aus dem politischen Diskurs in Deutschland nicht mehr wegzudenken.

Doch was ist überhaupt Populismus und was macht ihn rechts? Ist wirklich jede einfach formulierte Botschaft populistisch und was steckt eigentlich hinter Botschaften wie „Wir sind das Volk!“ oder Begriffen wie „Flüchtlingskrise“ und „Messermigration“? Diesen Phänomenen möchten wir uns im Rahmen dieses Workshops genauer widmen und zusammen erarbeiten wie wir rechtspopulistische Argumentationsmuster analysieren und angemessen darauf reagieren können. Durch ein ausgewogenes Zusammenspiel von Informationsvermittlung und der Anwendung verschiedener Übungen gestaltet der Referent Florian Neuhaus den Workshop methodisch abwechslungsreich.

Der Workshop richtet sich besonders an Menschen, die mehr über die Hintergründe von Rechtspopulismus erfahren möchten und offen sind, einen selbstreflexiven Blick auf die eigenen Verhaltensmuster zu werfen.

## ❖ **INKLUSIV** **EXKURSION – NATURFÜHRUNG** **»DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN«** Angebot für Familien mit Kindern sowie Menschen mit und ohne Behinderungen

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Erlebnispädagogik. Das Ziel ist es, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:

Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. U.a. werden Tierspuren entdeckt, welche Tiere wohnen überhaupt im Wald und wie fühlen sie sich an?

*Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR*

Programm 2021-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

### ONLINE-SEMINAR

---

**KURS-NR.:** 21-2-013

**TERMIN:** Samstag, 28. August  
13:30 – 17:00 Uhr

**ORT:** Online-Seminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENT:** Florian Neuhaus, studierte Politik- und Sozialwissenschaften an der Ruhr Uni Bochum. Ein Teilschwerpunkt des Studiums war Rechtspopulismus

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** bis 23. August

### WITTEN

---

**KURS-NR.:** 21-2-014

**TERMIN:** Dienstag, 31. August,  
10:00 bis max. 12:15 Uhr

**KURS-NR.:** 21-2-015

**TERMIN:** Freitag, 8. Oktober,  
10:00 bis max. 12:15 Uhr

**ORT/TREFFPUNKT:**

Parkplatz am Hohenstein neben dem Streichelzoo,

Hohenstein 32, 58453 Witten

**KOSTEN:** 5,- € pro Veranstaltung

**REFERENT:** Dirk Bruszies

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 10

**ANMELDUNG:** 1 Woche vorher

## FAMILIENDYNAMIKEN ERKENNEN UND SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

»Ich werde nie so wie meine Mutter / wie mein Vater!«

### SCHWELM

**KURS-NR.:** 21-2-016

**TERMIN:** Donnerstag,  
2. September, 10:30 – 12:00 Uhr

**KURS-NR.:** 21-2-017

**TERMIN:** Donnerstag,  
4. November, 18:00 – 19:30 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

**KOSTEN:** 15,- € pro Seminar

**REFERENTIN:** Christel Bücken,  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

Schwierige Lebenssituationen oder gesundheitliche Probleme werden üblicherweise betrachtet als Phänomene, die in dem betroffenen Menschen begründet liegen wie z.B. Biographie, Lebenswandel, körperliche Konstitution.

Der systemische Ansatz betrachtet, wie der Name schon erwarten lässt, nicht den Einzelnen, sondern das System, in dem er\*sie lebt bzw. aus dem er\*sie hervorgegangen ist: die Familie.

In jedem System gibt es Dynamiken, die die Verbindungen zwischen den Mitgliedern prägen. Das, was zwischen den Mitgliedern eines Systems ausgetauscht wird, ob und auch wie sie in Kontakt miteinander sind, ist abhängig von den Kräften, die in dem jeweiligen System wirken.

Ein Erkennen dieser Dynamiken, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung wirken, führt zu mehr Verständnis für das eigene Verhalten und Handeln sowie für das der anderen.

Und letztlich ist jeder von uns Mitglied eines Familiensystems...

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV  
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?  
Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.

# ACHTSAMER UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN UND FAKE-NEWS

In Zeiten des Digitalen Wandels und mit Hilfe Sozialer Medien verbreiten sich Nachrichten in rasanter Geschwindigkeit. Vielen Produzenten solcher Nachrichten scheint die Verpackung wichtiger zu sein als der Inhalt. Oft wird man mit Phrasen, hübsch verpackten Halbwahrheiten oder gar mit Fake News und Hatespeech konfrontiert. Lernen Sie in diesem Workshop die wichtigsten Qualitätskriterien kennen, um schneller und klarer die Spreu vom Weizen trennen zu können.

- Was sind Fakenews?
- Wie entstehen sie?
- Was ist vertrauenswürdig?
- Was beeinflusst unsere Wahrnehmung?
- Wie gehe ich achtsam damit um?
- Wie filtere ich Unseriöses heraus?
- Wie und wo kann ich Nachrichten auf Glaubwürdigkeit prüfen lassen?

Die virtuelle Realität nimmt immer mehr Einfluss auf die wirkliche Realität. Das kann gefährlich werden aber auch Chancen bergen. Umso wichtiger wird es diese virtuelle Realität kritisch und achtsam zu betrachten. In Zeiten von Filterblasen und „Bot-Armeen“ wird ein bewusster Umgang mit den Digitalen Medien unumgänglich. Dieser Workshop möchte Sie dafür sensibilisieren und Ihren achtsamen Blick dafür schärfen.

...✚ Bitte bringen Sie für die Übungen möglichst ihr eigenes Laptop, Tablet oder ein Smartphone mit, sofern Sie persönlich vor Ort teilnehmen. Sollten Sie online teilnehmen, wäre ein zweiter Bildschirm von Vorteil oder ein separates Gerät (neben dem Gerät von dem Sie per Zoom zu geschaltet sind) wie z.B. ein Smartphone oder eine Tablet.

...✚ Die Veranstaltung am 3. September ist auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

Programm 2021-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

## SCHWELM / ONLINE

**KURS-NR.:** 21-2-018

**TERMIN:** Freitag, 3. September  
16:00 – 17:30 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 21-2-019

**TERMIN:** Freitag, 12. November  
16:00 – 17:30 Uhr

**ORT:** Online-Seminar

**KOSTEN:** 15,-€ pro Seminar

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

...✚ **ALTERNATIV  
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?

Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.

## LEBEN IN DER STEINZEIT – NATUR- UND ERLEBNISWOCHELENDE IM WALD Väter und Kinder (6-12 Jahre)

### GEVELSBERG

**KURS-NR.:** 21-2-020

**TERMIN:** Freitag bis Sonntag,  
3. bis 5. September

**ORT:** CVJM Waldheim Stütting,  
Stüttingstr. 71, 58285 Gevelsberg

**ANREISE:** selbst organisiert am  
Freitag, 3. September, zwischen  
17:00 und 18:00 Uhr

(Absprachen zu evtl. Fahrge-  
meinschaften sind beim Vor-  
bereitungstreffen möglich)

**ABREISE:** Sonntag, 5. September  
ca. 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 95,-€ je Vater mit  
Kind (jedes weitere, eigene  
Kind 15,- Euro)

**VERANTWORTLICH:**

Matthias Kriese, Jens Kroll

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15  
Väter mit Kindern

**ANMELDUNG:**

bereits ausgebucht

Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, die Bande zwi-  
schen Vater und Kind stärken und Erlebnisse schaffen, die verbinden.  
Ein tolles Abenteuerwochenende erwartet die Teilnehmer\*innen.

Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen, natur-  
nahen Gelände – umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird im  
eigenen Zelt. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des  
Waldlebens: „Katzenwäsche“ (es gibt keine Dusche), Wasser holen,  
Brennholz sammeln, gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten, Kochen  
und Essen am Lagerfeuer...

Neben den zu bewältigenden Erfordernissen der Alltagsorganisation  
wird ein abwechslungsreiches Programm stattfinden. Natürlich werden  
wir dabei den nahegelegenen Wald reichlich nutzen. Und wie es sich für  
echte „Steinzeitmenschen“ gehört, werden wir abends am Lagerfeuer  
sitzen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen...

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhalten die TN ein Bestäti-  
gungsschreiben und ausführlichere Informationen darüber, was zum  
Wochenende mitzubringen ist (Packliste usw.).

...❖ **VORBEREITUNGSTREFFEN:**

Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemein-  
samen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen für die  
Väter am 19.08.2021 um 19:00 Uhr im CVJM Gevelsberg, Südstraße 8,  
58285 Gevelsberg an (Dauer ca. 1 Stunde).

...❖ **ACHTUNG!** Bei der Veranstaltung werden die dann aktuell  
geltenden Corona Schutzverordnungen umgesetzt.



## ❖ ONLINE-SEMINAR: WEIBLICHE GENITALE BESCHNEIDUNG – UMGANG MIT BETROFFENEN UND PRÄVENTION

FGM (female genital mutilation) ist eine rituelle Verstümmelung an den äußeren Geschlechtsorganen von Mädchen, die in vielen Ländern durchgeführt wird. Insbesondere sind Mädchen und Frauen aus afrikanischen Ländern betroffen, aber auch aus Asien und den arabischen Staaten. In NRW leben geschätzt aktuell etwa 10.000 Frauen und Mädchen, die genital beschnitten wurden – und nach Expert\*innenschätzungen rund 2.000 Frauen und Mädchen, die von Genitalverstümmelung bedroht sind. Die Folgen dieses grausamen Rituals sind häufig lebenslange und schwerwiegende gesundheitliche und soziale Probleme. Neben fundierten Informationen zum Thema wird in dieser Veranstaltung vermittelt, wie eine professionelle wirksame Hilfe aussehen kann. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum direkten Austausch.

Herr. Dr. Christoph Zerm ist Gynäkologe, Vorstandsmitglied in der AG FIDE e.V., einer Arbeitsgemeinschaft innerhalb der DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe), die sich mit „Frauengesundheit in der Entwicklungszusammenarbeit“ (Abk. FIDE) beschäftigt und sich dabei auch für ein Ende der weiblichen Genitalverstümmelung engagiert und ehemaliger leitender Gynäkologe im Gemeinschafts Krankenhaus Herdecke.

❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.  
Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail.  
Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

### ONLINE-SEMINAR

**KURS-NR.:** 21-2-021  
**TERMIN:** Mittwoch,  
15. September, 14:00 – 17:00 Uhr  
**ORT:** Online-Seminar  
**KOSTEN:** keine  
**REFERENT:** Dr. Christoph Zerm  
**VERANTWORTLICH:**  
Hanna Schuppert  
**TN-ZAHL:** min. 10  
**ANMELDUNG:** bis 3. September

*Diese Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der Dienste der spezialisierten Fachberatungsstelle für Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung (gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW) und der Integrationsagenturen der Diakonie Mark-Ruhr*

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

  
**INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Programm 2021-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

## »LUCICA UND IHRE KINDER«

Film und Diskussion

### GEVELSBERG

**KURS-NR.:** 21-2-022

**TERMIN:** Montag,  
27. September, 17:00 – 19:30 Uhr

**ORT:** Filmriss-Kino, Rosendahler  
Str. 18, 58285 Gevelsberg

**KOSTEN:** keine

**REFERENTIN:** Bettina Braun,  
Regisseurin des Films

**VERANTWORTLICH:**  
Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 10

**ANMELDUNG:** bis 17. September

Lucica hat 6 Kinder, mit denen sie in einer 1-Zimmer-Wohnung in Dortmund lebt, damit sie hier zur Schule gehen können. Und einen Mann, der nach einer Gefängnisstrafe nicht mehr nach Deutschland einreisen darf. Die Situation spitzt sich zu, als der Strom abgestellt wird und die jüngste Tochter in Rumänien bleiben muss. Die Kamera ist immer nah dabei und die Regisseurin wird zur engen Vertrauten. Aber Nähe schafft Verbindlichkeiten. Wer braucht hier wen und für was?

Der Blick auf die Rumänin Lucica und ihre 6 Kinder ist anrührend, ungeschönt und voll menschlicher Wärme. Als Zuschauer sitzen wir direkt mit der Familie in der Dortmunder Einraumwohnung. „Lucica und ihre Kinder“ ist ein wichtiger, vielschichtiger und vor allem humaner Beitrag zu einer Diskussion, die zurzeit die Gesellschaft spaltet, aber die unbedingt geführt werden muss.

...❖ Die Regisseurin kommt zur Vorführung und Diskussion in das Filmriss-Kino Gevelsberg.

*Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der AWO EN (Integrationsagentur), der Diakonie Mark-Ruhr (Integrationsagentur EN-Süd) und der vhs Ennepe-Ruhr-Süd*



## ❖ ONLINE-SEMINAR: ROM\*NJA-GEMEINSCHAFTEN IM KONTEXT SÜDOSTEUROPAS

Seit der Erweiterung der EU-Grenzen stehen Schulen vielerorts vor Herausforderungen. Besonders Schüler\*innen und Besucher\*innen von Freizeiteinrichtungen mit einem vermuteten oder realen Roma-Hintergrund geraten häufig in den Mittelpunkt der Problembeschreibungen. Es gibt viele Meinungen über Rom\*nja. Decken sich diese Vorstellungen mit ihrer Lebenswirklichkeit? Im Seminar geht es um Hintergründe, die Geschichte, Herkunft und Identität von Rom\*nja. Diskussionsthemen sind die Komplexität von Rom\*nja-Communitys, die Rolle des sozialen Status der Familie sowie die Identitätsbildung von Rom\*nja in Familien in Zusammenhang mit Diskriminierungserfahrungen. Wir bearbeiten konkrete Frage- und Problemstellungen aus Ihren Arbeitskontexten.

❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.  
Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

*Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der AWO EN (Integrationsagentur), der vhs Ennepe-Ruhr-Süd und mit freundlicher Unterstützung der Diakonie Mark-Ruhr (Integrationsagentur EN-Süd)*



Programm 2021-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

### ONLINE-SEMINAR

**KURS-NR.:** 21-2-023

**TERMIN:** Dienstag,  
28. September, 14:00 – 17:00 Uhr

**ORT:** Online-Seminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENT:** Merfin Demir,  
Bildungsreferent aus dem außerschulischen Bildungskontext mit dem Schwerpunkt rassismuskritische Empowermentarbeit

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 20

**ANMELDUNG:** bis 20. September

## EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOKINESIOLOGIE

### Bewusst sein – Glück leben

### Eigene Muster entdecken

#### SCHWELM

**KURS-NR.:** 21-2-024

**TERMIN:** Donnerstag,  
30. September, 18:30 – 20:00 Uhr

**KURS-NR.:** 21-2-025

**TERMIN:** Dienstag, 7. Dezember  
10:30 – 12:00 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

**KOSTEN:** 15,- € pro Seminar

**REFERENTIN:** Christel Bücker,  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

Ja! Jeder Mensch wünscht sich Glück!

Wenn mein Chef mich nicht immer wütend machen würde, könnte ich glücklich sein. Wenn ich einen anderen Partner oder eine andere Kollegin hätte, könnte ich glücklich sein. Wenn ...

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass ihr bewusster Wille bestimmt, wie sie sich verhalten. Doch zum größten Teil bestimmt unser Unterbewusstes über unser Handeln.

In jedem von uns wirken Muster, die uns immer wieder auf eine bestimmte Weise verhalten lassen, die sich manchmal wesentlich von dem unterscheidet, was wir uns wünschen. Manche dieser Muster stehen uns im Weg, hindern uns an der Erfüllung unseres Glücks.

Mit der Psychokinesiologie lassen sich diese Muster herausfinden und durch neue ersetzen. Wie das funktioniert, das erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Der Muskeltest wird gezeigt, was sich damit alles testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV  
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?  
Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.

## ❖ ONLINE-SEMINAR: DIE LOVERBOY-MASCHE

Bei sogenannten „Loverboys“ handelt es sich um Männer, die Mädchen und junge Frauen, die meist noch im Schulalter sind, durch eine Liebesbeziehung an sich binden, sie psychisch abhängig machen, und dann in die Prostitution zwingen. Was oft nicht berücksichtigt wird: Die Frauen sind durch die Zwangsprostitution Betroffene einer Straftat. Sie gelten im Strafgesetzbuch als Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung. Von den Medien, aber auch in öffentlichen Diskursen, wird der Begriff Menschenhandel größtenteils im Zusammenhang mit ausländischen Frauen verwendet, doch Betroffene eines „Loverboys“ stammen aus allen sozialen Schichten und haben alle Nationalitäten. Zum Zeitpunkt des Kennenlernens mit dem Täter befinden sich die Mädchen und Frauen oft in krisenhaften Situationen. Weitere Umstände, z. T. entwicklungsbedingte Faktoren, wie ein geringes Selbstwertgefühl und wenig eigenständige Möglichkeiten, sich dieser zwanghaften Situation zu entziehen, gelten als Risikofaktoren. Diese individuelle Situation wird durch die Täter schamlos ausgenutzt.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus den verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit sowie Interessierte, z. B. Eltern. Durch die Veranstaltung werden die Interessierten dahingehend geschult, was die „Loverboy-Methode“ ist, welche Indikatoren für die Betroffenheit eines jungen Mädchens stehen, aber auch welche Hilfestrukturen vorhanden sind.

❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

*Diese Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der Dienste der spezialisierten Fachberatungsstelle für Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung (gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW) und der Integrationsagenturen der Diakonie Mark-Ruhr sowie des Opferschutzes der Polizei Hagen.*



Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### ONLINE-SEMINAR

**KURS-NR.:** 21-2-026

**TERMIN:** Donnerstag,

7. Oktober, 14:00 – 17:00 Uhr

**ORT:** Online-Seminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENT\*INNEN:**

Frau Gaertig, Opferschutz der Polizei; Frau Lossau, Leiterin des ASD, Jugendamt, Umgang Minderjährige; Frau Wick-Rentrop, Dozentin der Polizeischule, Rechtsbereich „Warum ist das Menschenhandel“; Dirk xy, Gründer der Eilod e.V., Initiative betroffener Eltern von Lover Boys  
Margarete Kummer und Franziska Lange, Sozialarbeiterinnen im Bereich Opfer von Menschenhandel, Diakonie Mark-Ruhr

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 15

**ANMELDUNG:** bis 24. September

## ❖ VORANKÜNDIGUNG: ENTSPANNUNGSSEMINAR AUF DER INSEL NORDERNEY

### NORDERNEY

**KURS-NR.:** 22-1-001

**TERMIN:** Montag, 7. März bis  
Freitag, 11. März 2022

**ORT:** Haus am Weststrand, Am  
Weststrand 1, 26548 Norderney

**KOSTEN:** 499,- EUR bei Teilnah-  
me ab 8 Personen/450,- EUR

bei Teilnahme ab 11 Personen bei  
Unterbringung in einem Doppel-  
zimmer/550,- EUR bei Unterbrin-  
gung in einem Einzelzimmer  
(nur begrenzte Möglichkeiten)

Inkl. Übernachtung mit Voll-  
pension, Fahrt mit dem Reisebus  
bis zum Schiffsanleger, Gepäc-  
ktransport und Programm

**REFERENTIN:** Ilona Schleichert,  
Gedächtnistrainerin, Entspan-  
nungspädagogin und Nina  
Schleichert, Dipl.-Päd. und  
Trainerin für Stressmanagement

### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 11 / max. 20

**ANMELDUNG:** Anfang Januar22

Mit diesem Angebot bieten wir die Möglichkeit, neue Kräfte zu tanken, Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne, erholsame Tage zu verbringen – und das in einem schönen Tagungshaus auf Norderney.

Lange Spaziergänge in Form von Brainwalking, Atemübungen, progres-  
sive Muskelentspannung und Body Scan helfen in ein ausgewogenes  
Verhältnis von An- und Entspannung zu gelangen.

Gesprächskreise zu den Themen „eigene Stärken“ und „positives  
Denken“ runden das Angebot ab.

Für Interessierte besteht zudem die Möglichkeit, persönliche  
Herausforderungen in einem Einzel-Coaching zu bearbeiten.

U.a. sind Mütter mit ihren Töchtern oder auch zwei Freundinnen  
eingeladen, die sich in einer entspannten Woche neu erleben bzw.  
andere Erfahrungen miteinander machen möchten als sonst im  
geschäftigen Alltag.

Alles, was Sie für diese Zeit brauchen, sind bequeme Kleidung und  
offene Sinne.

## ❖ **VORANKÜNDIGUNG:** **ENTSPANNUNGSSEMINAR** **IM SAUERLAND 2022**

### **WOCHENSEMINAR:**

#### **Balsam für die Seele, Schwung für den Körper und Inspiration für den Geist von Montag bis Freitag**

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam ein paar Tage in wundervoller Umgebung zu entschleunigen und gleichzeitig neue Energie zu gewinnen. Im Mittelpunkt stehen: Wohlfühlen, Spaß, Geselligkeit, Bewegung, Entspannung.

Lassen Sie sich inspirieren durch Meditative Tänze, verwöhnen durch verschiedene Entspannungsmethoden, sowie in Schwung bringen durch abwechslungsreiche Atem- und Bewegungsübungen (wenn möglich) in freier Natur!

### **SEMINAR AM WOCHENENDE:**

#### **Balsam für die Seele, Schwung für den Körper und Inspiration für den Geist von Freitag bis Sonntag**

Raus aus dem Alltag mit Kurs auf neue Energien durch entspannende und belebende Impulse!

Es erwarten Sie Angebote wie beschwingte Tänze, traumhafte Entspannungsmomente, dynamische Bewegungs- und Atemübungen – getragen von Humor und Achtsamkeit.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, sowohl aktive als auch entspannende Zeit, die Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringt!

U.a. sind Paare, Mütter mit ihren Töchtern oder auch zwei Freundinnen eingeladen, die sich in einer entspannten Woche neu erleben bzw. andere Erfahrungen miteinander machen möchten als sonst im geschäftigen Alltag.

❖ **Alles, was Sie für diese Zeit brauchen, sind bequeme Kleidung und offene Sinne.**

### **SUNDERN**

.....  
**KURS-NR.:** 22-1-002

**TERMIN:** Montag, 23. Mai  
bis Freitag, 27. Mai 2022

**KOSTEN:** 430,-€ im DZ (nur 2  
DZ verfügbar), 450,-€ im EZ bei  
Teilnahme ab 8 Personen; ab  
12 Personen reduziert sich der  
Preis im EZ auf 399,-€. Inkl. Über-  
nachtung mit Vollpension und  
Programm bei eigener Anreise.

.....  
**KURS-NR.:** 22-1-003

Freitag, 27. Mai bis  
Sonntag, 29. Mai 2022

**KOSTEN:** 230,-€ im DZ (nur 2  
DZ verfügbar), 250,-€ im EZ bei  
Teilnahme ab 8 Personen; ab  
12 Personen reduziert sich der  
Preis im EZ auf 210,-€. Inkl. Über-  
nachtung mit Vollpension und  
Programm bei eigener Anreise.

### **FÜR BEIDE SEMINARE:**

**ORT:** Schnapp's Hof (barrierefrei)  
Schnapp's Hof 3  
59519 Möhnesee

### **REFERENTINNEN:**

Angelika Richter, Bewegungspä-  
dagogin/ÜL Gymnastik  
UlrikeRittershaus, Entspannungs-  
pädagogin, ÜL Gymnastik

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 11 / max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
spätestens bis zum 15. November

## ❖ VORANKÜNDIGUNG: BREMERHAVEN – KLIMAWANDEL UND WANDERUNGSBEWEGUNGEN

Exkursion

### BREMERHAVEN

.....

**KURS-NR.:** 22-1-004

**TERMIN:** Donnerstag, 28. April  
bis Samstag, 30. April 2022

**ORT:** Adena Hotel Bremerhaven,  
Am Leher Tor 2

27568 Bremerhaven

**ABFAHRT:** 28.04.22, 10:00 Uhr,  
Haus der Kirche, Potthoffstr. 40,  
58332 Schwelm

**RÜCKKEHR:** 30.04.22,  
ca. 20:00 Uhr s.o.

**KOSTEN:** ca. 390,- € pro Person  
im DZ / 475,- € im EZ

Führungen: Hafenrundfahrt  
HafenBus (wenn zum Reisezeit-  
punkt wieder möglich);  
Klimahaus Bremerhaven,  
Auswandererhaus Bremerhaven

#### VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese, Jens Kroll

**TN-ZAHL:** min. 12 / max. 14

**ANMELDUNG:** Reservierung  
vorab sofort möglich.

Bitte separaten Flyer anfordern!

Bremerhaven ist mit seinem Überseehafengebiet eine der größten Hafenstädte Europas. Gelegen an der Wesermündung in die Nordsee genießen Besucherinnen und Besucher der Seestadt maritimes Ambiente. Vor allem bei einem Bummel auf dem Weserdeich lässt sich die Atmosphäre Bremerhavens erleben.

Wir werden einige der interessantesten Ausstellungen der Stadt mit dem thematischen Fokus weltweites Klima, Klimawandel und Wanderungsbewegungen besuchen. Hierzu werden uns fachkundige Museumsführer vor Ort begleiten und mit uns diskutieren. Geplant ist, das Programm durch eine etwa zweistündige Rundfahrt durch den überaus interessanten Hafenbereich der Stadt abzurunden (Momentan sind hier Corona bedingt noch keine Vorbuchungen möglich).

Die von uns besuchten Ausstellungen und der Abfahrtsort zur Hafentour sind in wenigen Minuten fußläufig von unserer Unterkunft aus erreichbar. Auch werden Sie Zeit und Gelegenheit haben, Teile der Stadt auf eigene Faust zu erkunden.



## ❖ **VORANKÜNDIGUNG:** **DIE ALPEN UND DER KLIMAWANDEL** Erlebnisorientierte Expedition rund um die Zugspitze

**Die Alpenregion offenbart wie kaum eine andere Region die Zeichen des weltweiten Klimawandels.**

Die Grundidee unserer Tour besteht darin, als Gruppe gemeinsam und aktiv im Alpenraum unterwegs zu sein und uns dabei auf unterschiedlichste Art und Weise mit den Anzeichen des Klimawandels auseinanderzusetzen – beispielsweise mit dem Schneeferner-Gletscher an der Zugspitze, der voraussichtlich in wenigen Jahren abgeschmolzen sein wird. Der Aspekt des Erlebens einer fantastischen Naturlandschaft geht dabei einher mit fachlichen Inputs. Rund um die Zugspitze erkunden, erfahren und diskutieren wir die Veränderungen und Herausforderungen, vor denen diese Naturlandschaft steht. Forscher\*innen, Bergführer\*innen, ein Bergbauer, ein Förster und ein Klimaschutzmanager vermitteln uns ihre Sicht auf die Problematik des Klimawandels, zeigen Denkansätze auf und laden zur Diskussion ein. Konsequenterweise werden wir zu dieser Tour als Gruppe mit dem Zug anreisen.

### **THEMEN UND AKTIVITÄTEN DER EXPEDITIONSWOCHE:**

- Begehung der Partnachklamm mit fachkundiger Begleitung und Information über deren wirtschaftliche Nutzung (Holz-Trift)
- Bergbauernwirtschaft gestern und heute: Begegnung und Diskussion mit dem Hanneslabauer
- Geführte erlebnispädagogische Wildnistour in der bizarr anmutenden alpinen Landschaft des Naturwald-Reservats Friedergries
- Führung in der Forschungsstation Schneefernerhaus direkt an der Zugspitze (die Forschungsstation bildet eine weltweit einzigartige Plattform für die kontinuierliche Beobachtung physikalischer und chemischer Eigenschaften der Atmosphäre sowie die Analyse wetter- und klimawirksamer Prozesse)
- Spektakulärer, geführter Abstieg von der Zugspitze mit fachlichen Inputs
- Führung und Expertengespräch in der Moorlandschaft Murnauer Moos: Das größte Alpenrandmoor Mitteleuropas bietet mit seiner einzigartigen Beschaffenheit ein Refugium für viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten

- Fachlicher Input zum Klimaschutzmanagement in der Region Garmisch-Partenkirchen
- Fachlicher Input (Förster) zu Auswirkungen des Klimawandels auf den Bergwald in der Region
- Fachlicher Input und Diskussion der Wechselwirkungen zwischen Landwirtschaft, Naturschutz und Tourismus in der Region

## GARMISCH-PARTENKIRCHEN

**KURS-NR.:** 22-1-005

**TERMIN:** Sonntag, 3. Juli bis  
Samstag, 9. Juli 2022

**ORT:** Garmisch-Partenkirchen  
Zugspitzregion

**UNTERKUNFT:** Seminarhaus  
Grainau (auf Umweltbildung  
spezialisiert) im DZ oder EZ

**VERPFLEGUNG:** Frühstück und  
warmes Abendessen im Seminar-  
haus + Lunchpaket an 2 Tagen;  
sonst Selbstverpflegung auf  
eigene Kosten (Snack für den  
Tag bzw. Einkehr)

**KOSTEN:** 840,-€ p.P. DZ /  
900,-€ p.P. EZ

**ANREISE:** mit Bahn und  
öffentlichen Verkehrsmitteln

**VERANTWORTLICH:**  
Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 12 / max. 14

**TN-VORAUSSETZUNG:** ab 18  
Jahren, gute körperliche  
Grundkondition für Gehzeiten  
von mehreren Stunden in  
teils alpinem Gelände

**ANMELDUNG:** Bitte separaten  
Flyer hierzu anfordern

### WICHTIG:

...❖ Für diese Expedition ist eine gute körperliche Grundverfassung Voraussetzung. Es sind Gehzeiten von mehreren Stunden in teilweise alpinem Gelände zu bewältigen.

Der Tagesrucksack wird von den TN selbstständig mitgeführt. Wetterbedingt kann es zu Änderungen im Programmverlauf kommen.

...❖ Zur Vorbereitung der Tour wird ein Infoabend mit der Gruppe stattfinden. Dieser dient dem Kennenlernen und Vermitteln wichtiger Informationen zur Tour (Fahrt, Packliste, Hilfreiche Tipps zur Wanderrung). Bitte merken Sie sich den Termin unbedingt vor.

Das Treffen findet am 31.05.2022 um 19:00 Uhr per Zoom-Konferenz statt (Dauer ca. 1 Stunde).