

Seminarplaner 2026

**Kreuzbund Diözesanverband
Hildesheim e.V.**

**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige**

Fachverband der deutschen Caritas



Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

auch dieses Jahr wurden die angebotenen Seminare sehr gut angenommen. Die Seminare waren mit jeweils 10 – 14 Teilnehmern besucht.

Leider mussten wir die Fahrradtour „Rund um das Steinhuder Meer“ absagen. Die Fahrradtour wird aber wieder 2026 angeboten.

Erfreulich war auch, dass Teilnehmer aus anderen Diözesanverbänden unsere Seminare besuchten. Die Vielfalt der Teilnehmer beleben die Seminare und es findet dann immer ein sehr anregender Austausch statt.

Dieses Jahr hat der DV Hildesheim „das etwas andere



Seminar“ durchgeführt. Es fand in Hustedt in der Südeinde statt. Angedacht ist, dass sich Mitglieder und Angehörige vom Kreuzbund Niedersachsen (Oldenburg, Osnabrück, Hildesheim und

Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.
Berliner Allee 6 30175 Hannover
www.kreuzbund-hildesheim.de
geschaeftsstelle@kreuzbund-hildesheim.de

Beiträge: Detlev Vietz
Gestaltung: Gerd Krüger

Druck: WirmachenDruck.de
Auflage: 200

Hamburg) bei diesem Seminar treffen. Das hat leider nicht so funktioniert. Es waren überwiegend Hildesheimer dabei. Das hatte aber auch etwas mit der Umstrukturierung im DV Oldenburg zu tun.

Das Oasenseminar fand 2025 nicht statt, dafür wird es aber 2026 auf Norderney angeboten.

Als Erfolg hat sich der neue Seminarplaner herausgestellt. Er bot eine gute Übersicht über die Seminarangebote für 2025. Ab Januar 2025 konnte man sich für alle Seminare vorab anmelden. Dieses Angebot haben viele angenommen. Somit hatten wir eine gute Planungssicherheit. Der Seminarplaner kommt auch gut bei unseren Kooperationspartnern an und ist eine Werbung für den Kreuzbund.

Auch für das Jahr 2026 haben wir wieder interessante und spannende Seminare im Angebot. In diesem Heft findet Ihr alles für Eure Seminarplanung 2026. Schaut

Euch das Seminarangebot in aller Ruhe an. Ich bin mir sicher, dass Ihr etwas findet. Ihr könnt Euch ab sofort für die Seminare 2026 anmelden. Hinweise dazu findet Ihr auf Seite 4. Bei Anmeldungen erhaltet Ihr eine vorläufige Anmeldebestätigung. Acht Wochen vor Seminarbeginn wird die Einladung an die Gruppenleiter verschickt und an diejenigen, die sich vorab angemeldet haben. Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn bitte die Eigenbeteiligung auf das DV-Konto (siehe auch Seite 4) überweisen. Erst nach Eingang der Eigenbeteiligung ist die Anmeldung verbindlich.

Die Anmeldungen sendet bitte an Christine Faulhaber.

Ich wünsche Euch viel Spaß mit dem neuen Seminarplaner. Ihr könnt den Seminarplaner auch großzügig verteilen, wir haben genug Exemplare bestellt.

Liebe Grüße

Detlev Vietz

wichtige Hinweise

Seminar-Anmeldungen

bitte per Mail an christine.faulhaber99@gmail.com oder
per Telefon unter 0162 9003286

Meldet Euch bitte rechtzeitig an, die Teilnehmerzahl ist wie üblich auf 15 Teilnehmer beschränkt. Die Anmeldung wird erst durch die Zahlung der Eigenbeteiligung wirksam.

Eigenbeteiligung

siehe Seminarbeschreibung unter „Gebühr“ (meist 50 € für Mitglieder bzw. 100 € für Gäste)

Bezahlung

auf das DV-Konto

IBAN: DE52 5206 0410 0100 6187 21

BIC: GENODEF1EK1

Bitte als **Stichwort** den Namen des Seminars angeben.



Seminare 2024/25 - Erinnerungen



Meer - so weit das Auge reicht



Spaß muss sein ...



... Spiel auch



hier fällt der Würfel



eine Kutschfahrt
die ist lustig



froh zu sein bedarf
es wenig ...



wir drehn am großen Rad

Seminare 2026 / Übersicht

27.02. - 01.03. Oasenwochenende

Referent: Samuel Elsner
Ort: Caritas-Inseloase, Norderney
Beschreibung: siehe Seite 8

21. März Gruppenleiter-Seminar "Dienstleister oder vollwertiges Gruppenmitglied"

Referentin: Beate Sperling
Ort: Caritashaus, Hildesheim
Beschreibung: siehe Seite 9

15. - 17. Mai: DV-Seminar I "Selbstwert, Resilienz, Selbstfürsorge, Suchtverhalten"

Referentin: Ina Reichinger
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim
Beschreibung: siehe Seite 10

12. - 14. Juni: Seminar für Alleinlebende "Warum ist Gemeinschaft so wichtig?"

Referentin: Ulrike Görling
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim
Beschreibung: siehe Seite 11

27. Juni: Angehörigenseminar "Bedürfnisse und Anliegen der Angehörigen"

Referentin: Christiane Aßmann
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim
Beschreibung: siehe Seite 12

14. - 16. Aug.: Frauenseminar "Kreativität und Lebenslust wecken"

Referentin: Ulrike Görling

Ort: Lüchtenhof, Hildesheim
Beschreibung: siehe Seite 13

12. Sept.: Fahrradtour "Rund ums Steinhuder Meer"

Ort: Steinhude, Lütjen Deile 1A
Beschreibung: siehe Seite 14

**25. - 27. Sept.: DV-Seminar II
"Das Geheimnis kluger Entscheidungen"**

Referentin: Ina Reichinger
Ort: Bildungszentrum Hustedt / Celle
Beschreibung: siehe Seite 15

**09. – 11. Okt.: 55 Plus-Seminar "Aktiv im Alter - die
Balance von Geben und Nehmen bewahren"**

Referentin: Ulrike Görling
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim
Beschreibung: siehe Seite 16

**04. – 06. Dez.: Adventsseminar
"Überraschung mit Kai Kieselhorst"**

Referent: Kai Kieselhorst
Ort: Bildungszentrum Hustedt / , Celle
Beschreibung: siehe Seite 17

**Das Glück ist wie ein Schmetterling:
Wenn wir es jagen,
vermögen wir es nicht zu fangen,
aber wenn wir ganz ruhig innehalten,
dann lässt es sich auf uns nieder.**

Nathaniel Hawthorne

Oasenseminar

Datum:	27.02. - 01.03.2026
Ort:	Caritas-Inseloase, Norderney
Leitung:	Samuel Elsner
Beginn:	Freitag, 27.02.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 01.03.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 100 € Gäste
Anmeldung:	bis 06.02.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Das OASEN-Wochenende findet auf der schönen Insel Norderney statt. Ein ungewöhnlicher Ort.

An dem Wochenende wollen wir nachspüren, wo in unserem Leben jene Inseln sind, die mir guttun.

Wie sieht meine innere Insel aus? Aber die Insel hat nicht nur schöne Seiten. Auf der Insel ist man abgeschnitten von der großen Welt, zurückgeworfen auf die kleine Welt.

Die durchlebte Sucht war eine Insel mit viel Dunkelheit und Einsamkeit. All das wird uns an diesem Wochenende beschäftigen. Die Seeluft wird der Seele guttun und wieder zu einem freien Geist verhelfen. Lasst Euch bitte nicht von der komplizierteren Anreise erschrecken. Nehmt diese Anreise als Teil des Seminars und nehmt wahr, wie es ist, wenn man sich auf eine Insel begibt.

Schaut bitte auf den Wetterbericht und habt entsprechende Insel-Kleidung dabei!

Gruppenleiter-Seminar Dienstleister oder vollwertiges Gruppenmitglied

Datum:	21.03.2026
Ort:	Caritashaus Pfaffenstieg, Hildesheim
Leitung:	Beate Sperling
Beginn:	Samstag, 21.03.2026, 10:00 Uhr
Ende:	Samstag, 21.03.2026, 16:00 Uhr
Gebühr:	0 €
Anmeldung:	bis 10.03.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Liebe Gruppenleiter, Stellvertreter und Vorstandsmitglieder,

auch in diesem Jahr möchte der Vorstand Euch zu einem Austausch zwischen Gruppenleiter, Stellvertreter und Vorstand einladen.

Dieses Treffen soll dazu dienen, dass wir uns intensiv austauschen. Die Besprechung von Problemen, Sorgen, Wünschen und eventuellen Missverständnissen hat an diesem Tag Vorrang.



DV-Seminar I

Selbstwert, Resilienz, Selbstfürsorge, Suchtverhalten

Datum:	15. – 17.05.2026
Ort:	Lüchtenhof, Hildesheim
Leitung:	Ina Reichinger
Beginn:	Freitag, 15.05.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 17.05.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 100 € Gäste
Anmeldung:	bis 24.04.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Stoffgebundene und stoffungebundene Suchtformen gehen oft mit einem belasteten Selbstwert, innerem Druck und Überforderungserleben einher. (Lebens-)Phasen, in denen es schwer fällt eigene Bedürfnislagen zu erkennen, sind auf dem Hintergrund einer Suchterkrankung mitunter bedrohlich.

Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam Fähigkeiten, die dabei helfen, schwierige Situationen bewusst zu gestalten ohne in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Schwerpunkte sind dabei:

- Selbstwert neu entdecken: Umgang mit Selbstkritik, Scham und innerem Druck
- Resilienz stärken: Krisen bewältigen und Rückfälle vermeiden
- Selbstfürsorge: Eigene Bedürfnisse erkennen und wahrnehmen
- Verhaltensmuster verstehen: Dynamiken erkennen, Muster unterbrechen, Alternativen aufbauen
- Untermauert werden diese Themen von alltagstauglichen Übungen

Seminar für Alleinlebende

Warum ist Gemeinschaft so wichtig?

Datum:	12. – 14.06.2026
Ort:	Lüchtenhof, Hildesheim
Leitung:	Ulrike Görling
Beginn:	Freitag, 12.06.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 14.06.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 100 € Gäste
Anmeldung:	bis 22.05.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Wir alle haben ein großes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Die Gemeinschaft ist ein Ort gegenseitiger Unterstützung und sehr vielfältig. Je nach Interessenlage erfahren Menschen in Sportvereinen, Chören, Kreativgruppen, Selbsthilfegruppen etc. Zusammenhalt.

Besonders für Alleinlebende kann die Verbundenheit in einer Gemeinschaft zu einer wahren Kraftquelle werden und vor allem der Einsamkeit entgegenwirken. Es lohnt sich, offen für neue Erfahrungen zu sein. Geschichten und Erfahrungen unserer Mitmenschen können Mut machen, neue Sichtweisen eröffnen und unser Selbstwertgefühl und Zuversicht stärken.

An diesem Wochenende haben wir in unserer Runde Raum und Zeit für einen Erfahrungsaustausch in einer offenen Gesprächsatmosphäre. Wir werden gemeinsam Ideen und Perspektiven entwickeln und so direkt die positive Wirkung von Gemeinschaft spüren.

Angehörigen-Seminar Bedürfnisse und Anliegen der Angehörigen

Datum:	27.06.2026
Ort:	Lüchtenhof, Hildesheim
Leitung:	Christiane Aßmann
Beginn:	Samstag, 27.06.2026, 10:00 Uhr
Ende:	Samstag, 27.06.2026, 17:00 Uhr
Gebühr:	0 €
Anmeldung:	bis 06.06.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Rehamaßnahmen und sonstige Angebote im Rahmen des Gesundheitssystems gibt es für Betroffene in ausreichendem Maß. Angehörige übernehmen eine zentrale Rolle im Aushalten und Ertragen von Folgen einer Alkoholabhängigkeit und finden hingegen - außer im Beratungsangebot der Suchthilfestellen - wenig Unterstützung. Wie hilfreich es ist, wenn Sie sich selbst organisieren und sich in Selbsthilfegruppen gegenseitig unterstützen.

An diesem Tag geht es um Ihre eigenen Bedürfnisse und Anliegen, die Sie in Ihrer Rolle als Angehörige so oft übersehen haben. Sie sind es Wert!



Frauenseminar

Kreativität und Lebenslust wecken

Datum:	14. – 16.08.2026
Ort:	Lüchtenhof, Hildesheim
Leitung:	Ulrike Göring
Beginn:	Freitag, 14.08.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 16.08.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 100 € Gäste
Anmeldung:	bis 24.07.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Wir möchten etwas in unserem Alltag verändern, mehr Leichtigkeit spüren, uns entspannt fühlen und mit unseren Gefühlen verbunden sein. Im Alltagstrott bleiben oftmals unsere eigenen Bedürfnisse unbeachtet, jedoch was hindert uns Frauen daran, auch gut für uns selbst zu sorgen?

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Mit kreativen Übungen eröffnen sich neue Sichtweisen, wir verschaffen uns auf spielerische Weise Raum für mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude im Leben.



Fahrradtour Rund ums Steinhuder Meer

Datum:	12.09.2025
Ort:	Steinhude, Lütjen Deile 1A
Leitung:	Detlev Vietz
Beginn:	Samstag, 12.09.2025, 10:00 Uhr
Ende:	Samstag, 12.09.2025, ca. 16:00 Uhr
Gebühr:	0 € Mitglieder / 0 € Gäste
Anmeldung:	bis 01.09.2025

Vorhaben:

In diesem Jahr bieten wir wieder für alle Rad- und E-Bike-Fahrerinnen und -Fahrer eine Fahrradtour rund um das Steinhuder Meer an. Von Steinhude geht es nach Mardorf und zur Weißen Düne. Zur Erfrischung kann man den Badestrand nutzen und die Füße kühlen. Danach gibt es einen kleinen Snack und kalte Getränke in der alten Moorhütte. Dann geht es durch das Naturschutzgebiet und weiter zu einem wunderschönen Aussichtspunkt. Danach fahren wir wieder zurück nach Steinhude. Es gibt die Möglichkeit sich ein Fahrrad oder E-Bike bei der Mini-golfanlage zu leihen. Wenn erwünscht, dann teilt mir bitte Euren Fahrradwunsch bei der Anmeldung mit. Die Streckenlänge beträgt ca. 35 km. Leihräder und Verpflegung in der alten Moorhütte übernimmt der Verein.



DV-Seminar II

Das Geheimnis kluger Entscheidungen

Datum:	25. – 27.09.2026
Ort:	Bildungszentrum Hustedt / Celle
Leitung:	Ina Reichinger
Beginn:	Freitag, 25.09.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 27.09.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 100 € Gäste
Anmeldung:	bis 04.08.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Ein Workshop für alle, die Klarheit und innere Stärke entdecken wollen.

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
- Die individuellen somatischen Marker kennenlernen und als Werkzeug für stimmige Entscheidungen nutzen lernen
- Körperkompass statt Kopfkarussell - nach dem Motto:
„Dein Körper weiß oft, was dein Kopf noch übersieht“

55 Plus-Seminar

Aktiv im Alter - die Balance von Geben und Nehmen bewahren

Datum:	09. - 11.10.2026
Ort:	Lüchtenhof, Hildesheim
Leitung:	Ulrike Görling
Beginn:	Freitag, 09.10.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 11.10.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 100 € Gäste
Anmeldung:	bis 18.09.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

Mit dem Ende der Berufstätigkeit eröffnen sich neue Freiheiten und Chancen das Leben neu zu gestalten. Mit einer lebensbejahenden Einstellung können wir unseren reichhaltigen Erfahrungsschatz für soziale Aktivitäten nutzen. Einige engagieren sich bereits seit Jahren im Ehrenamt und geben damit Anderen Halt und Orientierung.

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für unsere persönlichen Wünsche, Fähigkeiten und Stärken. Wenn wir eine gute Balance von Geben und Nehmen, einen angemessenen Umgang von Mitgefühl und Abgrenzung einhalten, dann bleiben wir in unserer Mitte.



Adventsseminar

Überraschung mit Kai Kieselhorst

Datum:	04. – 06.12.2026
Ort:	Bildungszentrum Hustedt / Celle
Leitung:	Kai Kieselhorst
Beginn:	Freitag, 04.12.2026, 17:00 Uhr
Ende:	Sonntag, 06.12.2026, 14:00 Uhr
Gebühr:	50 € Mitglieder / 50 € Gäste
Anmeldung:	bis 13.11.2026

Ziele und Inhalte des Seminars:

2026 werden wir unser Adventsseminar wieder im Bildungszentrum Hustedt verbringen. Herrlich gelegen in der Nähe von Celle. Das Haus hat eine Sauna und ein Schwimmbad.

An dem Wochenende steht das gemeinsame Miteinander im Vordergrund. Kai Kieselhorst wird uns wieder kreativ und spielend durch das Wochenende begleiten.

Auch können wir uns auf das schon traditionelle Wichteln freuen.

Wir haben die Möglichkeit am Samstag einen Ausflug nach Celle zu machen und können den schönen Weihnachtsmarkt besuchen.

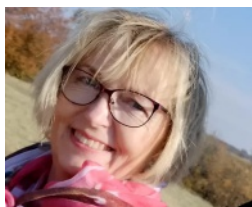


Referentinnen / Referenten



Beate Sperling:

Dipl.-Sozialarbeiterin/-Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin/Sucht. Beate Sperling arbeitet in der Suchthilfe bei der Caritas in Hildesheim.



Ina Reichinger:

Diplom-Pädagogin, Systemische Familientherapeutin, Suchttherapeutin, Supervisorin. Arbeitsmotto: „Das Wort, das hilft, kannst du dir nicht selbst sagen“.



Ulrike Göring:

Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Gestalttherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Suchtkrankenhilfe.



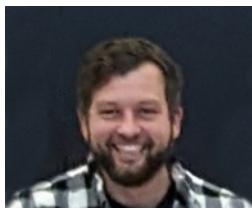
Christiane Aßmann:

Sozialpädagogin/BA, Systemische Therapie und Beratung. Christiane Aßmann arbeitet in der Suchthilfe bei der Caritas in Hildesheim.



Samuel Elsner:

Diakon in der katholischen Kirche Bremerhaven-Geestmünde sowie Geistlicher Beirat des Kreuzbundes Hildesheim e.V.



Kai Kieselhorst:

Langjähriger Seminarleiter für das Adventseminar der Kreuzbundfamilie. Motivator für Spiele, Spaß und Geselligkeit.

Seminarhäuser 2026

Lüchtenhof:

Im Herzen von Hildesheim liegt der Lüchtenhof. Klösterliches Ambiente trifft auf moderne Ausstattung. Die Zimmer sind einfach aber gut ausgestattet. Ein sehr schöner Innenhof lädt zum Verweilen ein. Zum Zentrum und zu den Eisdielen sind es nur 10 Minuten zu Fuß.



Bildungszentrum Hustedt / Celle:



Dieses Haus befindet sich in der Südheide, vor den Toren der schönen Stadt Celle.

Ein historisches Ensemble mit Bauernhäusern, einer ländlichen Jugendstilvilla sowie modernen Tagungshäusern, Hallenschwimmbad und

Sauna prägt das weitläufige Parkgelände – ein idealer Ort für Begegnungen, Gespräche und neue Impulse.

Inseloase Norderney:

Das Gästehaus Caritas Inseloase ist ein freundlicher und weitgehend barrierefreier Ort.

Neben den großzügigen Aufenthaltsräumen und einem schönen Garten, die zum Verweilen einladen, bietet die Inseloase kreative Freizeitaktivitäten. Egal ob Entspannung, Begegnungen oder Naturerlebnisse – die Caritas Inseloase schafft einen Ort der Erholung und Gemeinschaft, an dem sich jeder willkommen und gut betreut fühlt.

Informationen kurz und bündig

Neujahrsempfang:

Ort: Caritashaus, Hildesheim
Datum: 10. Jan. 2026, Beginn: 15 Uhr

Mitgliederversammlung:

Ort: Caritashaus, Hildesheim
Datum: 18. April 2026
Einlass: 14:00 Uhr, Beginn 15:00 Uhr

Grillfest zum Ferienbeginn:

Ort: Caritashaus, Hildesheim
Datum: 27. Juni 2026

