

# Lebenshilfe

## Sucht macht Angst - Angst macht Sucht

Wege zu einem zufriedenen und abstinenter Leben. Dem Leben einen „neuen“ Sinn geben. Wie kann das Leben aussehen, wenn die Sucht nicht im Vordergrund steht? Suchtkranke und deren Familienangehörige/Partner, Freunde und Bekannte sollen lernen, ihre individuelle, familiäre und gesellschaftliche Situation als Suchtkranke bzw. Mitbetroffene auf dem Hintergrund bestehender Werte- und Normensysteme kritisch zu reflektieren. Dabei sollen sie sich besonders auseinandersetzen mit dem bisherigen individuellen Umgang mit konflikthaften Lebenssituationen, um alternative Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

**820/16/0372** 07.07.2016 bis 15.12.2016

**820/17/0051** 05.01.2017 bis 29.06.2017

jeden Donnerstag von  
20:00 bis 22:00 Uhr

**Ort:** 26689 **Augustfehn**,  
Gemeindehaus der Friedenskirche,  
Stahlwerkstraße 59

**Leitung:** Harald Heinrich

**Anmeldung:** Harald Heinrich, Tel. 04489/405721

## Zurück ins Leben – Frauennetzwerk nach Krisen

In diesem Seminar treffen sich Frauen, die alle schon durch Lebenskrisen gegangen sind. Sie wollen diese Erfahrungen miteinander teilen, voneinander lernen, sich gegenseitig unterstützen und neue Wege beschreiten.

**820/16/0352** 04.07.2016 bis 05.12.2016

**820/17/0038** 02.01.2017 bis 05.06.2017

jeden ersten Montag im Monat von  
16:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**,  
Wilhelm-Geiler-Straße 14, EBA

**Leitung:** Rosmarie Nashashibi, Supervisorin

**Anmeldung:** Rosmarie Nashashibi,  
Tel. 04489/670365

## Leben mit und nach Krebs

Die Teilnehmenden sollen wahrnehmen, dass Krankheit zum Leben gehört und dass Krankheit einen besonderen Wert dadurch hat, dass neue schöpferische Kräfte zur Bewältigung des Lebens aus ihr erwachsen können. Sie sollen solche Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben benennen, daraus ggf. Konsequenzen für einen veränderten Umgang mit Krankheit ziehen und neue Wertvorstellungen und Normen für ihr Leben entwickeln.

**820/16/0350** 27.07.2016 bis 14.12.2016

**820/17/0036** 25.01.2017 bis 28.06.2017  
jeden letzten Mittwoch im Monat  
von 14:30 bis 17:00 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,  
Kirchenstraße 5

**Leitung:** Annelie Nawrath

**Anmeldung:** Annelie Nawrath, Tel. 04409-908595

## Malen nach Krisen

Bei dem Malen geht es nicht darum, die Außenwelt künstlerisch abzubilden, sondern um die Möglichkeit; Gefühlszustände in einer anderen Form als mit Worten auszudrücken. Durch das Auswählen und Auftragen von Farben sowie das Entwickeln von Formen auf möglichst großen Flächen entstehen

„Bilder aus der Seele“. Kooperation mit der Ammerlandklinik.

**820/16/0351** 29.07.2016 bis 16.12.2016

**820/17/0037** 27.01.2017 bis 30.06.2017

jeden letzten Freitag im Monat von  
16:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**,  
Atelier Ebba von Horn, Peterstraße 29

**Leitung:** Annelie Nawrath

**Referent:** Rosmarie Nashashibi

**Anmeldung:** Annelie Nawrath, Tel. 04409-908595

### **Gesprächskreis Demenz - Umgang mit verwirrten alten Menschen Für pflegende Angehörige**

Unter dem Begriff Demenz versteht man Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit, die bis hin zum vollständigen Verlust führen können. Typisch ist die Verschlechterung der Gedächtnisleistung des Denkvermögens, der Sprache und des praktischen Geschicks, jedoch keine Trübung des Bewusstseins. Diese Veränderungen haben zur Folge, dass Menschen mit Demenz ihre alltäglichen Aufgaben nicht mehr ausführen können. Für den Austausch mit anderen Personen, die auch einen Demenzkranken betreuen, bietet sich der „Gesprächskreis Demenz „ an. Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

**820/16/0373** 04.08.2016 bis 08.12.2016

**820/17/0052** 05.01.2017 bis 01.06.2017

jeden ersten Donnerstag im Monat  
von 19:30 bis 21:00 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Apothekervilla,  
Gaststraße 4

**Leitung:** Irmgard Froböse und Anke Cordes,  
Tel.: 04489/6357

**Anmeldung:** Irmgard Froböse, Tel. 04488/78585

### **Leben mit Behinderungen**

#### **Parkinson Betroffene und deren Angehörige**

Die Teilnehmenden sollen mit ihren eigenen und gesellschaftlichen Vorstellungen von Behinderung in Beziehung gebracht werden. Sie kommen ins Gespräch über das Leben mit Behinderungen und setzen sich mit notwendigen und möglichen Verbesserungen der eigenen Lebenssituation und ihrer Angehörigen auseinander.

**820/16/0332** 15.08.2016 bis 19.12.2016

**820/17/0010** 16.01.2017 bis 19.06.2017

jeden dritten Montag im Monat von  
16:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,  
Kirchenstraße 5

**Leitung:** Rainer Domine

**Anmeldung:** Rainer Domine, Tel. 04488/525455

### **Leben mit MS - Leben mit Behinderungen Kontaktgruppe Ammerland**

Die Teilnehmenden sollen mit ihren eigenen und gesellschaftlichen Vorstellungen von Behinderung in Beziehung gebracht werden. Sie kommen ins Gespräch über das Leben mit Behinderungen und setzen sich mit notwendigen und möglichen Verbesserungen der eigenen Lebenssituation und ihrer Angehörigen auseinander. Wir wollen gemeinsam versuchen, uns aus der Isolation zu befreien, seelischen Beistand zu leisten, über besondere Probleme

der Krankheit zu sprechen und zu neuen Aktivitäten zu motivieren.

**820/16/0356** 20.08.2016 bis 10.12.2016

**820/17/0042** 21.01.2017 bis 17.06.2017

jeden dritten Samstag im Monat von  
15:00 bis 17:30 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,  
Kirchenstraße 5

**Leitung:** Heliane Safferling

**Anmeldung:** Heliane Safferling, Tel. 04488/77093

### **Hand in Hand gegen den Brustkrebs**

Die Diagnose Brustkrebs ist für viele betroffene Frauen oder Männer ein schwerer Schicksalsschlag. Ich, Heike Spars (Breast Nurse - Pflegeexpertin für Brustkrebserkrankungen in der Ammerland Klinik), möchte Ihnen Mut machen, die Krise einer Brustkrebserkrankung zu bewältigen. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, reden, lachen und über „Neues“ informieren.

**820/16/0124** 03.08.2016 bis 07.12.2016

**820/17/0202** 04.01.2017 bis 06.12.2017

jeden ersten Mittwoch im Monat von  
19:00 bis 21:30 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Apothekervilla,  
Gaststraße 4

**Leitung:** Heike Spars

**Anmeldung:** Heike Spars, Tel. 04488-521818