

SUCHTSELBSTHILFE-TAGE 2026

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e. V.



Das WIR zählt



We can help – das WIR zählt!

Die neue Seminarreihe in sieben Modulen 2026

Suchtselbsthilfe ist vielfältig, mitfühlend, fröhlich und lebendig – sie lebt von Menschen, die kreativ gestalten, Rahmen schaffen und ihre eigene Gesundheit stärken. Gemeinsam finden wir Wege, Herausforderungen zu meistern, Dynamiken zu nutzen, und ein zufriedenes abstinentes Leben zu gestalten.

In sieben Modulen erleben Sie neue Impulse für Ihre Gruppenarbeit. Sie vertiefen Ihr Wissen über Sucht und Begleiterkrankungen, stärken Ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenz und lernen, Gruppenprozesse bewusst zu gestalten. Dabei stehen auch Ihre persönliche Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Fokus: Sie entwickeln Strategien, um in Balance zu bleiben, mit Stress besser umzugehen.

Die Seminarreihe bietet Ihnen Raum für Erfahrung, Reflexion und Austausch – mit fachlichem Input, praxisnahen Methoden und der Energie einer engagierten Selbsthilfe-Community.

Dieses Weiterbildungsangebot wurde aus der bewährten Update-Suchtselbsthilfeschulung weiterentwickelt und richtet sich an alle Menschen, die in der Suchtselbsthilfe aktiv sind und ihre Kompetenzen erweitern möchten.

Gestalten Sie Suchtselbsthilfe aktiv mit – wir freuen uns auf Sie!

Angelika Schels-Bernards

Referentin Sucht- und Aidshilfe

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln

12.-13.12.2026

Bindung und Sucht - Zwei Welten in der Begegnung

Bindung und Bindungsstörungen aus Kindheit und Jugendzeit haben Auswirkungen auf das Selbsterleben von Menschen und auf ihre sozialen Beziehungen. Die Bindung an ein Suchtmittel kann als Selbstlösungsversuch gesehen werden, mit Unsicherheiten, Verletzungen und Einsamkeitsgefühlen zeitweise besser umgehen zu können. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, neue gesunde Bindungen aufzubauen. Gleichzeitig können im Gruppenerleben alte Bindungserfahrungen reaktiviert werden, so dass herausfordernde Situationen für Leitung und Mitglieder entstehen. Das Wochenendseminar bietet die Möglichkeit, neben theoretischem Input, sich mit eigenen Bindungserfahrungen auseinanderzusetzen und den Blick auf die Gruppe als wichtigen Bindungsort zu erweitern.

Andrea Groß-Reuter, Diplomsozialarbeiterin, Suchttherapeutin, Supervisorin

KSI Siegburg

Teilnahmegebühr inkl. Übernachtung und Tagesverpflegung: 95,- Euro



Weitere Informationen und Anmeldung

über caritascampus

https://www.caritas-campus.de/search.php?suche=suchtselbst&kategorie%5B%5D=318&statuskurse=0&date_from=2026-01-01&date_to=2026-12-20&submit=

Fragen zur Schulungsreihe:

angelika.schels-bernards@caritasnet.de
Telefon +49 221 2010 278

Fragen zur Organisation:

mandy.schneider@caritasnet.de
Telefon +49 221 2010 276



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

10.01.2026

Zoff beim „Kaffeekränzchen“: Konflikte in Gruppen erkennen und lösen.

Spannungen in Selbsthilfegruppen sind ganz normal – entscheidend ist der Umgang damit. In diesem Seminar werfen wir einen neuen Blick auf Konflikte: nicht als Störung, sondern als Chance für Wachstum und ehrliches Miteinander.

Gemeinsam erkunden wir, wie Konflikte entstehen, was hinter typischen Gruppenreaktionen steckt und wie wir mit einfachen Methoden für mehr Verständigung sorgen können. Dabei geht es nicht um Schuld, sondern um Offenheit, Respekt und den Mut zur Klarheit.

Weil echte Gemeinschaft nicht durch Harmonie entsteht, sondern durch ehrlichen Umgang mit Unterschieden.

Jannes Hecht, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor (IFT)

Maternushaus Köln

Teilnahmegebühr inkl. Tagesverpflegung: 55,- Euro

07.-08.02.2026

Kraft in der Gruppe: Spannung und Stärke

Gruppen bieten Halt, Inspiration, Unterstützung. Sie entwickeln aber auch Dynamiken, die Mitglieder und Leitungen vor große Herausforderungen stellen können. In diesem Seminar nehmen wir typische Rollen, Prozesse und Widerstände in den Blick und reflektieren unsere eigene Wirkung in der Gruppe.

Mit erlebnisorientierten Übungen, Impulsen zur Selbsterfahrung und Raum für Austausch erkunden wir das Zusammenspiel von Gruppendynamik und Persönlichkeit(en).

Dabei lernen wir, Gruppen zu stärken, zu nutzen und zu gestalten – sei es in der Rolle der Leitung oder als aktives Mitglied.

Bea Albrecht, Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Heilpraktikerin,

Maternushaus Köln

Teilnahmegebühr inkl. Übernachtung und Tagesverpflegung: 95,- Euro

10.10.2026

Verletzte Seelen: Den Zusammenhang von Sucht und Trauma erkennen und bewältigen

Etwa 43% der Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung weisen eine Traumafolgestörung auf. Man spricht von dem Vorliegen einer Komorbidität. Beide Erkrankungen werden im Seminar vorgestellt. Aber was war zuerst da? Die PTBS oder die Sucht? Substanzkonsum als beliebte Bewältigungsstrategie, aber auch weitere Erklärungsversuche für dieses Phänomen werden in diesem Seminar erörtert.

Alica Steffens, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

KSI Siegburg

Teilnahmegebühr inkl. Tagesverpflegung: 55,- Euro

07.11.2026

EFT – Emotionale Freiheit durch Klopfen

Erleben Sie in diesem Seminar die befreiende Wirkung der Emotional Freedom Techniques (EFT). Die Methode – auch bekannt als „Klopfakupressur“ – verbindet Elemente der Akupressur mit modernen psychologischen Ansätzen und hilft dabei, belastende Gefühle, innere Spannungen sanft zu lösen.

Das Seminar richtet sich an Menschen in der Suchtselbsthilfe, die nach neuen Wegen der Selbstfürsorge und emotionalen Stabilisierung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Offenheit und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung genügen.

Sonja Jopp, Sozialarbeiterin B.A., Systemische Familientherapeutin

KSI Siegburg

Teilnahmegebühr inkl. Tagesverpflegung: 65,- Euro

7.03.2026

Klangschalen und ihre heilsame, entspannende Wirkung – Impulse für die Selbsthilfegruppenarbeit

Viele Menschen haben das Bedürfnis nach beruhigenden und entspannenden Klängen. Und obschon Klänge Kreativität und Fantasie anregen, wirken Klänge als Wohltat für Körper, Geist und Seele. Klänge sind vielseitig einsetzbar. Entdecke kreativ Deine inneren Räume und finde mit den Klanginstrumenten einen Weg für Dich, in Deine Ruhe und Entspannung zu gelangen.

Astrid Maier, Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin, Klangpädagogin

KSI Siegburg

Teilnahmegebühr inkl. Tagesverpflegung: 65,- Euro

25.04.2026

Suizidprävention in der Suchtselbsthilfe

Suizidgedanken sind kein Tabuthema – sie kommen häufiger vor, als viele denken. Jährlich nehmen sich über 10 000 Menschen in Deutschland das Leben – Tendenz steigend. Unter anderem stellt Sucht in diesem Zusammenhang einen bedeutenden Risikofaktor in der Entwicklung von Suizidgedanken dar. Das Seminar vermittelt Hintergründe über die Entwicklung suizidaler Krisen, sensibilisiert für Warnsignale und zeigt Hilfsmöglichkeiten für An- und Zugehörige sowie Betroffene auf. Ziel ist es, die Teilnehmenden durch die Vermittlung konkreter Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit betroffenen Personen zu stärken und Unsicherheiten abzubauen.

Johanna Möller, Versorgungswissenschaftlerin M.Sc., Referentin für Suizidprävention DiCV Köln
Angelika Schels-Bernards, Suchttherapeutin M.Sc., Referentin Sucht- und Aidshilfe DiCV Köln

Maternushaus

Teilnahmegebühr inkl. Tagesverpflegung: 55,- Euro