

caritas

Programm 2026

Netzwerk

www.gesundheit-sport-erlebnis.de



Caritas Suchthilfen RheinBerg

Suchtselbsthilfereferat (SKM Köln e. V.)

**Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e. V.**



Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Wöchentliche Angebote | 6 |
| Wochenend- und Tages-Events | 10 |
| Freizeitprojekte | 24 |
| Angebote anderer Anbieter | 27 |
| Qualifizierung und Fortbildung | 28 |
| Anmeldung | 35 |

Schaue auf der Website www.gesundheit-sport-erlebnis.de in Kalender nach, ob die Termine stattfinden! Der Kalender wird ständig aktualisiert!

Verantwortlich



Gosia Kubinski

Dipl. Sozialpädagogin, Fachübungsleiterin
„Reha-Sport – Sport mit Suchterkrankten“,
Suchtreferentin (SKM Köln e. V.),
SKM Betreutes Wohnen
für Suchterkrankte,
Yoga-Lehrerin,
SKM Reha-Zentrum Lindental
Franzstr. 8–10, 50931 Köln
Tel. 0221/640 55 91
Fax 0221/16911479
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
www.gesundheit-sport-erlebnis.de



Peter Thölen

Dipl. Sozialpädagoge, Suchtberater und verantwortlicher
Mitarbeiter der Caritas Suchthilfen RheinBerg für das
Projekt „Bewegung ist Belebung“

Caritas Suchthilfen RheinBerg
Buchholzstraße 73,
51469 Bergisch Gladbach
Tel. 02202/1008-201
Fax 02202/1008-288
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

Wer ist das „Netzwerk, Gesundheit-Sport-Erlebnis“ und was machen wir:

Das Netzwerk besteht zur Förderung und Unterstützung der Suchtselbsthilfe.

Alle Angebote richten sich an jetzt abstinent lebende suchtkranke Menschen, die eine klare Abstinenzentscheidung getroffen haben, sowie deren Bezugspersonen.

Federführende Einrichtungen sind in diesem Netzwerk der Sozialdienst Katholischer Männer Köln e.V. (SKM) und die Suchthilfe des Caritasverbandes RheinBerg e.V.. Eine enge Kooperation besteht mit dem Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V..

Wir verstehen uns mit den jeweils eigenverantwortlichen Angeboten im Rahmen der Projekte „Leben:Bewegen“ des SKM Köln und „Bewegung ist Belegung“ der Caritas Suchthilfen RheinBerg e.V. als Teil dieses Netzwerks. Gleichzeitig ist das „Netzwerk, Gesundheit-Sport-Erlebnis“ eine Plattform, auf der verschiedene soziale Träger, Selbsthilfegruppen und weitere ehrenamtlich Aktive ihre Sport- und Bewegungsangebote, mittlerweile auch Kultur- und Kreativangebote, eigenverantwortlich anbieten können.

Das gemeinsame Erleben und die Erlebnisse innerhalb dieser Gemeinschaft stehen im Vordergrund der Angebote. Sie sollen Individualität stärken, Mut machen und Impulse zur suchtmittelfreien Freizeit- und Lebensgestaltung geben.

Primäres Ziel bei allen Angeboten soll die Förderung und Unterstützung der Suchtselbsthilfe sein, damit suchtmittelfreies Leben attraktiv und erreichbar bleibt. Daher ist es wichtig, dass alle Angebote immer ein bestimmtes Maß an Eigenverantwortung und Eigenbeteiligung der Teilnehmenden mit einbeziehen.

Die Teilnahmebeiträge sollen lediglich zur Deckung der Selbstkosten dienen und nicht gewinnorientiert sein.

Mit der finanziellen Unterstützung des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln e.V. und dem Gedanken der Vernetzung sowie der Bündelung vieler Angebote wird jährlich dieses Programmheft über alle geplanten Aktivitäten erstellt. Möchten Sie als Anbieter Teil dieses Netzwerkes werden und möchten Ihre Angebote hier präsentieren, so nehmen Sie bitte bis spätestens Mitte Oktober des laufenden Jahres Kontakt zu uns auf, um im Folgejahr im Programm aufgenommen werden zu können.

Fühlen Sie sich unserer Zielgruppe angehörig und möchten Sie an aktuellen Angeboten teilnehmen, so nehmen Sie gerne Kontakt zu der im jeweiligen Angebot angegebenen Ansprechperson auf.

Wir freuen uns auf Sie

Kooperationspartner und Mitwirkende

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Claudia Abrahams

Turnerschaft Bergisch Gladbach
1879 e.V. Abteilung Prävention/
Rehabilitation

Romy Becker

Ehrenamtliche Leitung des Lauftreffs

Andreas Dufeu

Ehrenamtliche Leitung Wandergruppe
in Köln

Brigitte Govaerts

Ehrenamtliche Leitung Kaffeeklatsch

Erich Hoffmann

Selbsthilfegruppe der Caritas Suchthilfen Rheinberg/ Übungsleiter Fitnessgruppe

Daniela Hohn

Ehrenamtliche Leitung Schnittchensitzung und des Spielenachmittags

Tobias Junicke

Ehrenamtliche Leitung Klettergruppe
Ehrenfeld

Frau Kuhnhenh

Ehrenamtliche Leitung Strick-
und Häkeltreffen

Tom Laier

Ehrenamtliche Leitung Wandertouren

Liebe Netzwerkerinnen, liebe Netzwerker,

„Wer das liest, braucht sich vor nichts zu fürchten.“

– dieser Satz stammt aus Janoschs kleinem Büchlein über den Schnuddel. Schnuddel, trägt einen Hut, damit er ihn behütet und findet eines Tages eine Flaschenpost mit dieser „kosmischen“ Botschaft. Ich finde: schöner kann man Zuversicht kaum ausdrücken.

Es gibt Worte, die sind wie ein warmer Schal. Sie legen sich um die Seele und halten uns, wenn die Welt rau wird. Zuversicht ist für mich so ein Wort. Ich höre es mit einem kleinen freundlichen Wärme im Herzen – nicht laut, nicht aufdringlich, eher wie ein heller Ton, der bleibt, wenn der Lärm der Nachrichten schon längst verklungen ist.

In einer Zeit, in der vieles unsicher geworden ist – Kriege, Krisen, Erschöpfung, Sorgen um die Zukunft und antidemokratische Bewegungen – scheint Zuversicht manchmal wie ein seltenes Gut. Sie ist kein naives Wegsehen, kein rosarotes „Wird schon“.

Vielleicht ist Zuversicht so etwas wie ein inneres Geleit. Etwas, das uns durch dunklere Tage trägt, ohne dass wir genau wissen, woher die Kraft kommt. Manchmal reicht ein Blick, ein Satz, ein stilles Mitgehen – und Zuversicht kehrt zurück, ganz unscheinbar. Da, wo Begegnung und Vertrauen sich verbinden, wächst sie von selbst. Dass Menschen füreinander da sind, sich be- und geleiten, stützen, trösten, anspornen – so wie es im Netzwerk Gesundheit – Sport – Erlebnis geschieht. Dort wird Zuversicht gelebt, Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, Bewegung für Bewegung. Ich wünsche Ihnen, dass Sie inmitten dieser unruhigen Welt immer wieder Momente finden, in denen Zuversicht spürbar wird – in einem Lächeln, in einem Atemzug, in einem freundlichen Wort. Oder aber in einer Flaschenpost mit einer „kosmischen“ Botschaft.



Mit herzlichen Grüßen und tiefer Anerkennung,

Angelika Schels-Bernards

(DiCV Referentin Sucht- und AIDS-Hilfe)

| | | |
|--|---|---|
| <p>Laura Ehrenamtliche Leitung der TT Gruppe</p> | <p>Michael Mertens Ehrenamtliche Organisation der Mitsingende und des Chors „Chorios“</p> | <p>Anette Töller Ehrenamtliche Leitung der Boule Gruppe</p> |
| <p>Stefan Lennartz Ehrenamtliche Leitung Wandergruppen</p> | <p>Frau Rathmann Ehrenamtliche Leitung Strick- und Häkeltreffen</p> | <p>Philipp Tomé Ehrenamtliche Leitung Kulturausflüge und Wanderprojekt Elternkreis</p> |
| <p>Sarah Maul Ehrenamtliche Leitung Fahrradtouren</p> | <p>Ulrich Schlomske Ehrenamtliche Leitung Wandertouren</p> | <p>Bernd Wingerath Organisation und Ansprechpartner für den Chor „Chorios“</p> |
| <p>Arthur Matheja Ehrenamtliche Leitung Klettergruppe Ehrenfeld</p> | <p>Marcus Ternes Wohnhaus Horizont Caritas Rheinberg Übungsleiter Volleyballgruppe Bergisch Gladbach</p> | <p>Azzam Ehrenamtliche Unterstützung bei der Pflege der Website www.gesundheit-sport-erlebnis.de</p> |



Wöchentliche / Regelmäßige Angebote

1 Klettern – Grundlagen des Hallenkletterns und der Sicherungstechniken Hallenklettern Köln-Ehrenfeld

Termin: Mittwochs 18:00 Uhr und nach Absprache
 Ort: Kletterfabrik Köln; Oskar-Jäger-Str. 173, 50825 Köln
 Kosten: 9,00 € zzgl. 4,00 € Leihgebühr für die Ausrüstung
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Anmeldung: Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de oder
 Mobil 0176 15 067 634
 Ehrenamtliche Leitung: Tobias Junicke und Arthur Matheja

2 Strick - Häkeltreffen

Wer Lust und Zeit hat, in geselliger Runde zu Stricken oder zu Häkeln, oder wer es gerne erlernen möchte, ist herzlich eingeladen, an den regelmäßigen Treffen teilzunehmen.

Termin: Donnerstags ab dem 08.01.2026 von 18.00 – 20.00 Uhr
 Ort: Wohnhaus Horizont
 Scheidtbachstraße 9
 51469 Bergisch Gladbach
 Kosten: Zum ersten Schnuppertermin ist kein eigenes Material erforderlich. Für die regelmäßige Teilnahme muss eigenes Material mitgebracht werden.
 Anbieter: Wohnhaus Horizont
 Leitung: Frau Rathmann/Frau Kuhnhenh
 Ansprechpartner: Caritas Wohnhaus Horizont
 Marcus Ternes 02202/29470
 Mail: horizont@caritas-rheinberg.de

3 Fitnessgruppe – Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Geräte

Wir trainieren in einem klassischen Fitnessraum mit allen Geräten und bieten für Interessierte während der Trainingszeit eine Rückenschule an.

Termin: Freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Gruppentrainingsraum Langemarckweg 24
 51465 Bergisch Gladbach
 Kosten: 10 € monatlich
 Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
 Leitung: Erich Hoffmann
 Ansprechpartner: Caritas Suchthilfen RheinBerg
 Peter Thölen 02202 1008 201
 Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

4 Volleyballgruppe – Spielen und Trainieren für suchtkranke Menschen sowie deren Freunde und Angehörige: Einfach mal reinschauen und mitmachen.

Während der Trainingszeit sind auch nach Absprache jederzeit Trainingsspiele gegen andere Mannschaften möglich, bitte bei Interesse melden!

Termin: Freitags von 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24,
 51465 Bergisch Gladbach
 Kosten: keine
 Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
 Ansprechpartner: Marcus Ternes
 Caritas Suchthilfen RheinBerg
 Peter Thölen 02202 1008 201
 Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de



5 Lauftreff im Rheinaupark

Jeder ist willkommen! Egal, ob du jung oder alt bist, mit oder ohne Vorerfahrung – komm vorbei und lauf mit uns. Wir treffen uns samstags um 9:00 Uhr im Rheinaupark und drehen gemeinsam eine 5-km-Runde. Das Tempo bestimmst du ganz für dich selbst. Der Lauf findet in Kooperation mit Parkrun statt. Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse kann an weiteren Läufen in Köln und Bergisch Gladbach teilgenommen werden.

10.06.2026 Unilauf (3-10 Km)

12.09.2026 Stadtlauf Bergisch Gladbach (3-10 Km)

04.10.2026 Kölnmarathon Staffel (6-12 Km)

06.12.2026 Nikolauslauf (3,3 – 10 Km)

Termin: ab sofort, samstags 9 Uhr (Bitte etwas früher kommen, der Lauf startet pünktlich 9 Uhr)
Ort: Kennedy-Ufer direkt am Rhein nahe Tanzbrunnen im Rheinpark
Kosten: keine
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Ehrenamtliche Leitung: Romy Becker romsl@gmx.de

6 Ashtanga-Yoga

Der schwierigste Schritt im Yoga ist wohl der erste, auf die Matte.

Im Ashtanga Yoga wird die Atmung mit der Bewegung in Verbindung gesetzt und die Konzentration durch bestimmte Blickpunkte erhöht. Es stärkt die Muskulatur und den Kreislauf, hält beweglich, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und verleiht die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Wir üben barfuß!
Yogamatten vorhanden.

Termin: Samstags 11:15 Uhr
Ort: Reha-Zentrum Franzstr. 8-10, 50391 Köln
Kosten: keine
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

7 Tischtennis

Tischtennis für abstinent lebende suchtkranke Menschen und deren Angehörige. Ob Rundlauf, Einzel oder Doppel – kommt gerne vorbei und lasst uns gemeinsam spielen.

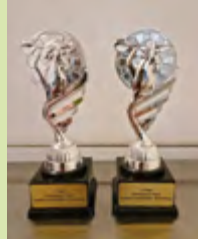
Bitte meldet euch vor eurem ersten Besuch per E-Mail an gosia.kubinski@skm-koeln.de

Termin: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 18 – 20 Uhr
Ort: SKM BeWo, Simarplatz 22, 50825 Köln-Ehrenfeld
Kosten: keine
Anbieter: SKM Köln e.V.
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Ehrenamtliche Leitung: Laura

8 Netzwerkchor „Chorios“

„Komm los mer singe, met hetz und Siel. Der Chor „Chorios“ ist für alle offen, die Lust und Zeit haben, gemeinsam zu singen. Singen soll Spaß machen, Lebensfreude vermitteln und verbinden. Das steht in unserem Chor im Vordergrund. Wir singen hauptsächlich kölsche (Mundart) Lieder. Ob man bereits Erfahrungen sammeln konnte oder noch nie gesungen hat, ist egal. Jede/r kann mitmachen! Singen ist gesund und erhellt die Stimmung. Also, einen Ruck geben und mitmachen!!

Termin: Alle 14 Tage Samstags von 14.00 bis 18.00 Uhr
Ort: Cafe au lait der Caritas Suchthilfen/
Buchholzstraße 73, 51469 Bergisch Gladbach
Kosten: Gute Laune
Anbieter: Der Chor „Chorios“
Leitung und Orga: Bernd Wingerath/Michael Mertens
Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de



Wochenend- und Tages-Events

9 Eine Führung durch die Zentralmoschee in Köln

Die Kölner Zentralmoschee mit ihrer riesigen Kuppel und den beiden Minaretten prägt seit einigen Jahren das Bild Ehrenfelds. Im über 2000 Quadratmeter großen Gebetsraum wandeln Besucher*innen auf Socken über einen hellblauen Teppich und blicken auf geschwungene Wände in Weiß-Gold.

Auch Nicht-Muslime sind immer herzlich willkommen an der Führung teilzunehmen.

Termin: Samstag, 03.01.2026 14:30 Uhr
Anmeldefrist: Eine Woche vor dem Termin
Ort: Köln-Ehrenfeld vor der Moschee
Kosten: Keine, um eine Spende vor Ort wird gebeten
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

10 Dartturnier – für Freizeitspieler oder Mannschaften aus dem abstinenter Suchtbereich

Gespielt wird auf normalen und einfachen Elektrodartscheiben. Es soll mehr der Spaß als der Wettkampf im Vordergrund stehen.

Termin: Sonntag der 18.01.2026 von 14:00 – 18:30 Uhr
Anmeldefrist: Solange Plätze frei sind, bis einen Tag vorher
Ort: **ACHTUNG!!!** Adressänderung: Jetzt wieder in der Sporthalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: keine
Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

11 Gemeinsam zur Generalprobe der Schnittchensitzung.

Die Schnittchensitzung ist eine feste Instanz im lesbischen Kölner Karneval. Zur Generalprobe dürfen alle kommen, es kostet nichts und bietet ein hochwertiges, kluges und lustiges Programm.

Die Zuschauer bringen eigenes Picknick und Getränke mit. Lasst uns gemeinsam Karneval feiern. Männer sind ausdrücklich willkommen.

Kostümiert euch!

Termin: 29.1.2026 18:30 Uhr
Anmeldefrist: Bis ein Tag vorher
Treffpunkt: Innenhof des Alteberger Hof um 17:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum Nippes – Altenberger Hof
Mauenheimerstr. 92, 50733 Köln
Kosten: keine, bitte Picknick mitbringen
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Ehrenamtliche Leitung: Daniela Hohn

12 Mitsingabend in der Suchtselbsthilfe

Wir denken uns heute ein Lagerfeuer und singen gemeinsam alte und neue Songs. Instrumental begleitet wird für jeden/jede was dabei sein. Von den Beatles bis Reinhard Mey, von Country Roads bis hin zum kölschen Liedgut. Liedtexte werden ausgeteilt. Falsch oder richtig singen gibt's hier nicht. Hauptsache mitmachen !!!!!, oder, wenn man mal mit einem Song nichts anfangen kann einfach mitwippen. Alles möglich. Für Getränke und Snacks ist gesorgt. Spaß bitte mitbringen.

Termin: Samstag 01.02.2026 16.30 bis ca. 18:30 Uhr
Anmeldefrist: Bis 3 Tage vorher
Ort: Buchholzstraße 73, 51469 Bergisch Gladbach
Kosten: keine
Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
Musikalische Leitung und Orga: Michael Mertens



13 Bogenschießen – Schnupperkurs für Anfänger

Einführung im Umgang mit Pfeil und Bogen:
Vom intuitiven Schießen bis zum klassischen Sportbogenschießen lernen die TN alle Techniken kennen.

Termin: Sonntag 22.02.2026 von 14:00 – 18:30 Uhr
Anmeldefrist: Bis 14 Tage vor Beginn
Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: 10 €
Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Ansprechpartner: Peter Thölen 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

14 Ausflug nach Bonn ins Haus der Geschichte

Geplant ist auch ein Besuch im Kanzlerbungalow und anschließend Bummel durch die Bonner Innenstadt mit Einkehr.

Termin: Sonntag 01.03.2026
Anmeldefrist: Möglichst frühzeitig wegen Personenanzahl für den Bungalowbesuch
Ort: Treffpunkt um 9:30 Uhr Caritas Suchthilfen RheinBerg, Buchholzstraße 73, 51469 Bergisch Gladbach
Kosten: Keine, Proviant und/oder Geld für Einkehr
Anbieter: Caritas Suchthilfen Rheinberg; Teilnahme auf eigene Verantwortung und Gefahr
Ansprechpartner: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Peter Thölen 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
Verantwortlicher Leiter: Uli Schlomske

15 Kaffeeklatsch und Spielenachmittag in der Suchthilfe

Auch im Projekt „Bewegung ist Belegung“ kann es mal ruhiger zugehen. Wer Lust hat, sich einfach mal zu treffen und sich gemeinsam über neue Aktivitäten, Ideen und Sonstiges austauschen möchte, der ist hier angesprochen und eingeladen. Wer Spaß an Gesellschaftsspielen hat, ist an diesem Tag ebenfalls herzlich eingeladen. Vom Brett- bis zum Kartenspiel ist alles möglich. Im Herbst 2026 wird nochmals ein Termin stattfinden. Bei Interesse in Verteiler aufnehmen lassen: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

Termin: Sonntag 15.03.2026 von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr
Anmeldefrist: bis zum 13.03.2026
Ort: Buchholzstraße 73, 51469 Bergisch Gladbach
Kosten: keine
Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
Ehrenamtliche Leitung: Tom Laier, Brigitte Govaerts

16 Volleyballturnier für Freizeitmannschaften und Institutionen aus dem abstinenten Suchtbereich

Gespielt wird mit 6 Spieler*innen pro Mannschaft. Sollte eine Mannschaft nicht genug Spieler*innen zusammen bekommen, trotzdem gerne melden, wir finden eine Lösung. Oder einfach mal nach Voranmeldung zum Freitags-training vorbeischaun. Siehe Volleyballgruppe.

Termin: Sonntag 22.03.2026
11.00 bis ca. 17.30 Uhr
Anmeldefrist: Solange noch Platz ist
Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: 15 € pro Mannschaft
Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Ansprechpartner: Peter Thölen 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de



17 Wanderung am Ostermontag EifelSchleife Von Bären und Bärlauch (Gemeinde Kall)

Wandern im Schatten des Eifelklosters. Über Kräuterwiesen und entlang sprudelnder Bäche entdecken wir das Naturschutzgebiet Auen und Hänge an Urft und Gillesbach.

Schwere Rundwanderung:
16 km lang, 321m rauf und
runter, Dauer 4:30h

Termin: 06.04.2026
Anmeldefrist: Bis 3 Tage vorher
Treffpunkt: OT Vita 9:00 Uhr oder Kloster Steinfeld 10:00 Uhr Hermann-Josef-Straße 29, 53925 Kall
Ort: Eifel Gemeinde Kall
Kosten: keine (außer bei Einkehr in Urft nach 8,7 km)
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski,
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Anmeldung: direkt bei Andreas: 0178-5155871 oder über Gosia
Ehrenamtliche Leitung: Andreas Dufeu

18 Ausflug zum Planetarium in Bochum und anschließend ins Gasometer nach Oberhausen

Termin: Sonntag 19.04.2026
Anmeldefrist: Bis eine Woche vorher
Ort: Treffpunkt um 9:00 Uhr Caritas Suchthilfen RheinBerg, Buchholzstraße 73, 51469 Bergisch Gladbach (kein eigenes Fahrzeug notwendig).
Kosten: Eintritt Planetarium 12,- €. Eintritt Gasometer 14,-€ erm. 11,-€. Ein Picknick ist geplant, bitte etwas Proviant mitnehmen. Eine Einkehrmöglichkeit besteht ebenfalls
Anbieter: Caritas Suchthilfen Rheinberg;
Teilnahme auf eigene Verantwortung und Gefahr
Ansprechpartner: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
Organisation und verantwortlicher Leiter: Erich Hoffmann

19 Bass & Buggys – Das erste konsumfreie Familien-Clubformat Deutschlands

Im Odonien Köln entsteht ein einzigartiger Raum für moderne Familien: urbane Musik, Tanz, kreative Workshops und ein sicherer, pädagogisch wertvoller Rahmen für Kinder und Eltern. *Bass & Buggys* verbindet Clubkultur mit Familienleben

– ohne Alkohol, ohne Konsumdruck, dafür mit Kreativität, Bewegung und echter Gemeinschaft. Wir entlasten Eltern, fördern gesundes Feiern und zeigen: Kultur, Genuss und Familienzeit gehören zusammen.

Termin: 16.05.2026 (der erste Termin, wird aber noch bestätigt)
Ort: Odonien Köln
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal in Kooperation mit Angela Sieling
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski und Angela Sieling
Ehrenamtliche Leitung: Angela Sieling 0162-4234253
angela-sieling@gmx.de

20 Wanderung am Pfingstsonntag 24.05.26: EifelSchleife Waldkapelle (Gemeinde Hellenthal)

Auf breiten Wald- und Forstwegen entdecken wir die traumhafte Natur nahe der Olefalsperre in Hellenthal. Eine kleine Waldkapelle lädt zur Rast und zum Innehalten ein.

Mittelschwere Rundwanderung,
16,2 km lang, 259 m rauf und
runter, Dauer 4,5h

Termin: 24.05.2026
Anmeldefrist: Bis 3 Tage vorher
Treffpunkt: OT Vita 9:00 Uhr oder Parkplatz am Belingplatz, Parkstr. 2, 53940 Hellenthal 10:00 Uhr
Ort: Eifel Gemeinde Hellenthal
Kosten: keine (außer Einkehr)
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Anmeldung: direkt bei Andreas: 0178-5155871 oder über Gosia
Ehrenamtliche Leitung: Andreas Dufeu



21 Angebot für Angehörige:

Wandern und *vielleicht* über Sucht ins Gespräch kommen. In Bewegung sein und in den Austausch mit aktiven Netzwerkler*innen kommen. Schöne Wanderung auf dem Bensberger Schlossweg, 10 km, ca 2,5 – 3 Stunden

Termin: Sonntag 31.05.2026
Anmeldefrist: Bis eine Woche vorher
Ort: Treffpunkt um 10.00 Uhr auf dem Parkplatz vom Rathaus in Bensberg
Kosten: Eine Einkehr ist geplant, aber trotzdem etwas Proviant für unterwegs mitnehmen
Anbieter: Caritas Suchthilfen Rheinberg
Teilnahme auf eigene Verantwortung und Gefahr
Ansprechpartner: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
Ehrenamtliche Leitung: Tom Laier und Uli Schlomske

23 Traumhafte Wanderung rund um Monreal

Mittelschwere Wanderung: ca. 14 KM mit ca. 500 Höhenmetern, 5 Stunde reine Gehzeit

Es finden in unregelmäßigen Abständen weitere Wanderungen statt. Bei Interesse einfach über p.thoelen@caritas-rheinberg.de in den Verteiler über Infos aus dem Netzwerk aufnehmen lassen.

Termin: Sonntag 14.06.2026
Anmeldefrist: Bis eine Woche vorher
Ort: Treffpunkt um 9:00 Uhr Caritas Suchthilfen RheinBerg, Buchholzstraße 73, 51469 Bergisch Gladbach
Kosten: keine Kosten, Einkehr ist möglich, aber trotzdem Proviant für unterwegs mitnehmen. Festes Schuhwerk sowie Regenkleidung.
Anbieter: Caritas Suchthilfen Rheinberg
Teilnahme auf eigene Gefahr
Ansprechpartner: Caritas Suchthilfen RheinBerg
Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
Ehrenamtliche Leitung: Uli Schlomske

22 Fahrrad-Tour zum Pescher & Escher See entlang der Rheinaue Langel

Fahrradtour am Rhein entlang, ca.50 km , 5 Std. mit ausreichend Pausen. Bitte genug zum Trinken und Proviant mitnehmen.

Termin: 31.5.2026
Anmeldefrist: Bis ein Tag vorher
Treffpunkt: P+R WEIDEN, West 10:45Uhr
Ort: Pescher & Escher See
Kosten: keine (außer bei Einkehr)
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Ehrenamtliche Leitung: Ronald Dams

24 Boule spielen im Park

An zwei Sonntagen im Sommer treffen wir uns zum gemeinsamen Boule spielen im Park. Macht gerne mit! 😊

Termin: 14.06.2026 und 12.07.2026, jeweils um 14 Uhr
Anmeldefrist: Bis 3 Tage davor
Ort: Blücher Park
Treffpunkt: Eingang Blücher Park zwischen den Haltestellen der Linie 13 Nußbaumerstr. und Escher Str.
Kosten: keine
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
Ehrenamtliche Leitung: Anette Töller



25 Kunstausflüge

Wir werden gemeinsam verschiedene Kunst-Ausstellungen besuchen. Es kommt noch drauf an, welches Museum eine interessante Ausstellung anbietet..

Termin: Der erste Kunstausflug findet am 21.06.2026 statt.
 Anmeldefrist: bis eine Woche vorher
 Ort: K21 im Ständehaus, Ständehausstraße 1,
 40217 Düsseldorf
 Treffpunkt: 10 Uhr am Kölner Hauptbahnhof
 Kosten: 8 €, Kölnpass Inhaber haben freien Eintritt
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Mobil 0176 15 067 634
 Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
 Ehrenamtliche Leitung: Philipp Tomé

26 Yogawochenende in der Eifel

Übernachtung und Verpflegung in einem Selbstversorgerhaus. Wir kochen zusammen!

Termin: 17.07. – 19.07.2026 und
 27.11. - 29.11.2026
 Ort: Kail/Eifel
 Kosten: 70 € ab Köln, evtl. Eigenanreise
 Für Bürgergeld Empfänger 60 €
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Mobil 0176 15 067 634
 Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

27 Gemeinsame Teilnahme am Stadtlauf in Bergisch Gladbach im Team der Caritas RheinBerg.

9 KM Lauf oder 3 KM Erlebnislaf. Beides Möglich. Schöner Lauf durch die Gladbacher City und eingebettet ins örtliche Stadtfest. Ermäßigter Kostenbeitrag geplant

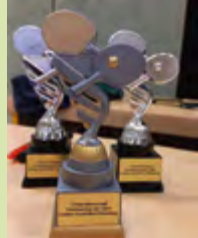
Termin: Stadtlaf Bergisch Gladbach, Freitagabend vorauss.
 11.09.2026 3 KM und 9 KM Start vorr. 19:30 Uhr
 Anmeldefrist: Bis zum 15.08.2026
 Ort: Bergisch Gladbach
 Kosten: wird noch bekannt gegeben.
 Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg
 Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
 Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

28 Spielenachmittag

1. Kölner Spielenachmittag mit Kaffeekränzchen

Wenn es draußen ungemütlich wird, finden wir uns in der warmen Stube zusammen. Gemeinsam entdecken wir neue Spiele oder alte Klassiker. Es darf auch gepuzzelt werden. Spielwünsche werden gerne entgegen-
genommen.

Termin: Sa. 19.9.2026 ab 14 Uhr
 Ort: Reha-Zentrum Lindenthal, Franzstraße 8-10, 50931
 Köln
 Kosten: keine
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Mobil 0176 15 067 634
 Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de
 Ehrenamtliche Leitung: Daniela Hohn



29 Köln Marathon – Ein Erlebnis – Dabei sein ist alles! Köln Marathon Staffel 2026

Vier Etappen, vier gute Läufer! Der Lauf selbst wird als Team bestritten. Die Streckenlängen betragen zwischen 6 – 12 km und werden je nach Fitness aufgeteilt.

Voraussetzungen: Lust auf Laufen und das Teamerlebnis, jede*r ist willkommen
 Termin: Marathon 04.10.2026
 Ort: Köln-Deutz
 Kosten: Keine! Ein Laufshirt wird zur Verfügung gestellt
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Mobil 0176 15 067 634
 Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

30 Tischtennisturnier – für Freizeitmannschaften und Institutionen aus dem Suchtbereich (4 Spieler pro Mannschaft, es werden nur Doppel gespielt!!)

Auch einfache Doppelteams und Einzelspieler können sich anmelden. Wir finden in der Regel immer eine Lösung zur Teilnahme.

Termin: November 2026 Termin bitte noch erfragen
 11.00 bis ca. 17.30 Uhr
 Anmeldefrist: Bis kein Platz mehr ist
 Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24,
 51465 Bergisch Gladbach
 Kosten: 10 € pro Mannschaft, 5 € pro Doppel
 Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg/Wohnhaus Horizont
 Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
 Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
 Marcus Ternes Tel. 02202 29470

31 Eine Reise für politisch Interessierte nach Berlin

Die Reise soll einen Einblick in den politischen Betrieb in der Hauptstadt ermöglichen. Bei dieser Informationsfahrt werden An- und Abreise, die Unterkunft, die Verpflegung sowie das weitere Rahmenprogramm vom Bundespresseamt organisiert und finanziert. Auf diesen Reisen wird das Wissen über die Prozesse der parlamentarischen Demokratie, der Parteien und der Regierung vermittelt. Es wird ein Gespräch mit Abgeordneten Katharina Dröge, B'90 / Die Grünen, aus Nordrhein-Westfalen geben.

Darüber hinaus enthält das Programm Besuche von Museen und Gedenkstätten sowie eine Stadtrundfahrt, bei der wir Berlin unter politischen Gesichtspunkten kennenlernen können. Es sind 10-15 Plätze für uns vorgemerkt.

Termin: Der Termin findet in der zweiten Jahreshälfte statt und wird noch mitgeteilt.
 Ort: Berlin
 Kosten: 30 €
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Mobil 0176 15 067 634
 Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

32 Eine Führung über die Dächer des Kölner Doms

Ganz oben im Kölner Wahrzeichen verbirgt sich so manches Geheimnis, das entdeckt werden will. Erkundet zum Beispiel hoch über der Stadt das Dach des Kölner Doms.

Nur für höhenfeste und schwindelfreie Teilnehmer.

Termin: Wird noch bekannt gegeben
 Anmeldefrist: Eine Woche vor dem Termin
 Ort: Kölner Dom
 Kosten: 15 € zahlbar bei der Anmeldung
 Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
 Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
 Mobil 0176 15 067 634
 Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de



33 Eine Führung durch die Synagoge in Köln

Das Gemeindehaus in der Roonstraße 50 ist das „Herzstück“ der Synagogen-Gemeinde. Hier befindet sich das religiöse und kulturelle Zentrum.

Termin: Wird noch bekannt gegeben
Anmeldefrist: Zwei Wochen vor dem Termin
Ort: Köln, Roonstr. 50
Kosten: 5 €
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

34 Eine Führung durch den Sri Kamadchi Ampal Tempel in Hamm

Sri-Kamadchi-Ampal-Tempel in der nordrhein-westfälischen Stadt Hamm ist seit Fertigstellung und Einweihung am 7. Juli 2002 der größte Dravida-Tempel Europas und nach dem im nordindischen Nagara-Stil errichteten Neasden-Tempel in London der zweitgrößte hinduistische Tempel in Europa überhaupt.

Termin: Wird noch bekannt gegeben
Anmeldefrist: Eine Woche vor dem Termin
Ort: Hamm
Kosten: Keine
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

35 Eine Führung durch den Krishna Tempel in Köln.

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, wer sind eigentlich die Hare Krishna? Wir werden gemeinsam den Sonntagsfest besuchen, ins Gespräch kommen und an dem traditionellen Essen teilnehmen.

Termin: Wird noch bekannt gegeben
Anmeldefrist: Eine Woche vor dem Termin
Ort: Bhakti Yoga Zentrum Köln
Kosten: Keine
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

36 Zeige mir deine Stadt/deine Heimat

Wir wohnen alle in Köln (oder Umgebung) aber viele von uns sind nach Köln zugezogen. Wir haben unsere schöne Stadt Köln aber auch unsere Heimat, die wir in dem Projekt den anderen Teilnehmern zeigen werden. Möchtest du ein Teil des Projekts sein und uns deine Stadt/deine Heimat zeigen?

Dann melde dich bei Gosia

Kubinski an und wir überlegen gemeinsam, ob deine Stadt/Heimat als Tagesausflug oder am Wochenende gezeigt wird.
Ich freue mich auf deine Heimat!

Termin: Wird noch bekannt gegeben
Anmeldefrist: Eine Woche vor dem Termin
Ort: Unterschiedlich, ich bin gespannt, wo wir hin fahren werden??
Kosten: Je nach dem, wir versuchen die Kosten so gering wie möglich zu halten
Anbieter: SKM Köln, Reha-Zentrum Lindenthal
Ansprechpartnerin: Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de



37 Wandern und Bergtouren im Villgratental/Hochpustertal

Von der einfachen eigenverantwortlichen Wanderung bis zur Bergtour für Trittsichere wird wieder alles dabei sein.

!!Mindestkondition für Bergwanderungen mit ca. 500 Hm und ca. 3-4 Stunden Wanderzeit muss vorhanden sein!!!

- Termin:** Samstag 04.07.2026 bis Samstag 11.07.2026
- Anmeldefrist:** Solange Plätze frei sind bis Mitte Juni 2026. bei Zusage zur Teilnahme ist sofort nach Aufforderung eine Anzahlung fällig. Der Restbetrag muss bis Ende Mai 2026 ohne Aufforderung eingegangen sein. Ansonsten ist eine Teilnahme nicht gesichert.
- Ort:** Selbstversorgerhaus in Ausservillgraten
- Kosten:** 280 € incl. Fahrt, Unterkunft und Verpflegung. 230 € bei Nachweis von Bürgergeld oder ähnl. Bezügen
- Anbieter:** Caritas Suchthilfen Rheinberg / SKM Rehasentrum Lindenthal
- Ansprechpartner:** Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

Gosia Kubinski
Mobil 0176 15 067 634
Email: gosia.kubinski@skm-koeln.de

38 2-Tagestour zu den Sieben Eifelmaaren

Von einer Wanderung Rund um Maria Laach bis hin zur Erwanderung und Ausflügen zu den verschiedenen Eifelmaaren wird für jeden etwas dabei sein. Auch für nicht ganz so fußstarke Teilnehmer*innen geeignet

- Termin:** 15.08.2026 – 16.08.2026
- Treffpunkt:** Abfahrt 9.00 Uhr bei der Caritas Rheinberg
- Anmeldefrist:** Ende Mai 2026
Bei Anmeldung ist der Teilnehmerbeitrag sofort fällig.
- Ort:** Bad Breisig
- Kosten:** 45 € regulär 30 € bei Bezug Bürgergeld oder ähnl. Einkommen incl. Fahrt, Unterkunft im Doppelzimmer incl. einem Frühstück und einem Abendessen.
- Anbieter:** Caritas Suchthilfen RheinBerg
- Ansprechpartner:** Peter Thölen 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de
- Organisation und Durchführung:** Erich Hoffmann, Ulrich Schlomske, Tom Laier



Angebote anderer Anbieter

39 Kanu und Wanderwochenende in der Eifel

Kanufahren, Wandern und Grillen in der Eifel. Wir werden an einem Tag die Sauer mit dem Kajak befahren und am anderen Tag eine Wanderung durch die Eifel anbieten.

Die Tour ist auch für Anfänger geeignet.

Übernachtet und selbst gekocht wird auf dem Campingplatz Altschmiede (mit Freibad) in 2 Ferienhäusern mit Mehrbettzimmern oder in von uns zur Verfügung gestellten (oder selbst mitgebrachten Zelten). Benötigt wird ein eigenes Handtuch und für Übernachtung im Haus eigene Bettbezüge/Laken oder für das Zelt Schlafsack/Isomatte (können evtl. auch geliehen werden. Geeignete Kleidung für Wasser und Wandern.

Termin: Freitag 04.09.2026 Abfahrt 13:30 Uhr – Sonntag 06.09.2026 bis ca. 19:00 Uhr

Anmeldefrist: Solange Plätze frei sind. Bei Anmeldung sofort TN Beitrag fällig

Ort: Campingplatz Altschmiede, Bollendorf Eifel

Kosten: 95 € regulär incl. Boote, Fahrt, Unterkunft **im Haus** und Verpflegung, 80 € bei Bezug von Bürgergeld oder ähnl. Bezügen
75 € regulär incl. Boote, Fahrt, Unterkunft **im Zelt** Verpflegung, 60 € bei Bezug von Bürgergeld o. ähnl. Bezügen

Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg/
Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202 1008 201
Email: p.thoelen@caritas-rheinberg.de

40 Wanderprojekt mit Elternkreis

Offene Wanderungen von Elternkreis und Netzwerk

Das gemeinsame Wanderprojekt von Elternkreis Drogenabhängiger und Suchtgefährdeter Jugendlicher und engagierten Abstinenzlern aus dem Netzwerk der Suchtselbsthilfe des SKM Köln e.V. Es ist geplant ca. alle zwei Monate eine Wanderung anzubieten. Die Termine werden noch bekannt gegeben.

Ansprechpartner Netzwerk: Sarah Maul und Philipp



16. Netzwerk Jahresabschlusstreffen

Austausch über gemeinsam Erlebtes, Vorstellung vom Programm für 2027, kleines Rahmenprogramm

Termin: Samstag 05.12.2026 Ab 16:00 Uhr

Anmeldefrist: Bis eine Woche vorher

Ort: Caritas Suchthilfe/Cafe au lait
Buchholzstr. 73, 51469 Bergisch Gladbach

Anbieter: Caritas Suchthilfen RheinBerg

Ansprechpartner: Peter Thölen, Tel. 02202/1008-201
Mail: p.thoelen@caritas-rheinberg.de



41 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

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

10.01.2026, Maternushaus Köln

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

Kraft in der Gruppe: Spannung und Stärke

07. – 08.02.2026, Maternushaus Köln

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

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

7.03.2026, KSI Siegburg

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

Suizidprävention in der Suchtselbsthilfe

25.04.2026, Maternushaus Köln

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

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

10.10.2026, KSI Siegburg

Etwa 43% der Menschen mit einer Abhängigkeits-erkrankung 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

EFT – Emotionale Freiheit durch Klopfen

07.11.2026, KSI Siegburg

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.

Sonja Jopp, Sozialarbeiterin B.A., Systemische Familientherapeutin

KSI Siegburg
Teilnahmegebühr inkl. Tagesverpflegung: 65,- Euro

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.

Bindung und Sucht - Zwei Welten in der Begegnung

07.11.2026, KSI Siegburg

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



Anmeldung und Teilnahmebedingungen

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich, spätestens zur angegebenen Anmeldefrist an.

Anmeldung bei jeweiligem Anbieter per Mail!

Auf www.gesundheit-sport-erlebnis.de findest du einen Kalender der ein Monat in Voraus aktualisiert wird. Dort findest du alle Termine!

Bitte bei erster Teilnahme immer den Anbieter zu kontaktieren.

ANSPRECHPARTNER

Für jede Veranstaltung gibt es einen Ansprechpartner, der Ihnen für Rückfragen zur Verfügung steht. Wöchentliche Angebote sind generell offen und können ohne vorherige Anmeldung wahrgenommen werden.

TEILNEHMERGEBÜHR

Die Teilnehmergebühr umfasst den Eigenanteil und dient ausschließlich zur Deckung der Kosten. Es fallen keine Personal- bzw.

Vereinskosten an. Die angegebene Teilnehmergebühr ist ein Pauschalpreis. Den Zahlungsmodus legt der jeweilige Anbieter fest.

INFO BEI FREIZEITPROJEKTEN

Bei den mehrtägigen Freizeitprojekten und längerfristigen Maßnahmen findet in der Regel vier Wochen vor der Durchführung eine Info-Veranstaltung statt. Diese ist verbindliche Voraussetzung für die Teilnahme.

TEILNAHME-BESCHEINIGUNG

Eine Bescheinigung für eintägige und mehrtägige Veranstaltungen erhalten Sie auf Wunsch vom jeweiligen Ansprechpartner, sofern Sie in vollem Umfang teilgenommen haben.

ABSAGE/RÜCKTRITT

Abmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum Datum der Anmeldefrist möglich.

Bei Abmeldungen, die nach dem Termin eingehen, müssen wir leider die volle Teilnehmergebühr erheben. Sie haben jedoch die kostenfreie Möglichkeit, uns eine Ersatzperson zu benennen. Erstattungen für nicht vollständig abgenommene Leistungen werden ausgeschlossen.

ABSAGE DURCH DEN VERANSTALTER

Wir behalten uns vor, nicht ausreichend belegte Kurse abzusagen.



www.caritasnet.de

