

WIR im DV Aachen



Auch 2026 präsentieren wir auf Basis der Fachtagung ein Potpourri hilfreicher Seminare. Seminare sind keine Dogmen – sie sind kleine Rastplätze, um Kraft zu tanken und neue Sichtweisen zu gewinnen. Die Kunst liegt darin, das Erarbeitete in eigener Regie an den eigenen Werten auszurichten. Wir laden dazu erfahrene Referentinnen und Referenten ein.

„Du bist besser als du denkst“ (Stress – Mobbing – Ängste – Sucht)



Termin: Freitag, 20.02.2026 bis Sonntag, 22.02.2026

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath

Anreise: Freitag, 17:00 Uhr | Abreise: Sonntag, ca. 14:00 Uhr

Zielgruppe: Junge Betroffene und Angehörige

Referent: Daniel Pfeiffer (Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut)

Inhalt: Für viele Heranwachsende ist es schwer, im sozialen Umfeld, in Ausbildung und Beruf den eigenen Weg zu finden – insbesondere, wenn zusätzlich Suchtmittel konsumiert werden. Häufig dienen Alkohol oder andere Substanzen dazu, Stress, Unsicherheiten und starke Gefühle auszublenken; stimulierende Mittel wie Kokain oder Amphetamine werden teils zur kurzfristigen Leistungssteigerung eingesetzt. Wir erarbeiten Wege, Gefühle zuzulassen und auszuhalten, Selbstbewusstsein aufzubauen und

Verantwortung zu übernehmen – inklusive hilfreicher Anlaufstellen
(Selbsthilfegruppen u. a.).

Leitfragen:

- Wie widerstehe ich Suchtdruck?
- Welche Strategien helfen mir bei Stress?
- Wie begegne ich Mobbing?
- Was kann ich gegen Versagensängste tun?
- Wie erstelle ich einen realistischen Plan und überprüfe Ziele?

Anmeldeschluss: 20.01.2026

Anmeldung (jeweils über die Gruppenleitung) bis zum genannten Stichtag an:

Nick Pritzel E-Mail: nick.pritzel@kreuzbund-aachen.de

Bitte angeben: normales oder vegetarisches Essen. Übernachtung in Doppelzimmern.

Max. 16 Teilnehmende. Durchführung ab 10 Anmeldungen. Bei Mehrfachanmeldungen pro Gruppe bitte eine Prioritätenliste beifügen.

Teilnahmebeitrag: 80,00 € (Kreuzbundmitglieder, DV Aachen – Einzug vom Gruppenkonto) / 130,00 € (Nicht-Mitglieder, laut Anmeldeformular).

Datenschutz: Name, Anschrift, Telefonnummer werden zur Organisation an das Tagungshaus übermittelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Fotohinweis: Während der Veranstaltung können Bilder entstehen (ggf. Veröffentlichung auf unserer Website). Wer nicht fotografiert werden möchte, sagt dies bitte zu Beginn.

Tagungshaus: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath – nbh.de

Durch Achtsamkeit zur Resilienz



Termin: Freitag, 17.04.2026 bis Sonntag, 19.04.2026

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath

Anreise: Freitag, 17:00 Uhr | Abreise: Sonntag, ca. 14:00 Uhr

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und Interessierte (für alle im Kreuzbund)

Referentinnen: Simone Weggen (Familientherapeutin, systemische Beraterin, Kinderschutzfachkraft i. A.) und Reinhard Petz (Suchtberater, Motivationstrainer)

Inhalt: Was ist Achtsamkeit – und wie stärkt sie meine Resilienz? Wir verbinden Tagebucharbeit, Körper-Seele-Geist-Perspektive und einfache Atemübungen. Wir beleuchten Bezüge zur Entwicklungspsychologie (z. B.

Freud) sowie systemische Ansätze und entwickeln einen persönlichen Werkzeugkasten.

Leitfragen:

Was ist Resilienz – und wo liegen meine Ressourcen?

- Wie kann ich Achtsamkeit alltagstauglich integrieren?
- Welche systemischen Werkzeuge passen zu mir?

Anmeldeschluss: 17.03.2026

Anmeldung (jeweils über die Gruppenleitung) bis zum genannten Stichtag an:

Nick Pritzel E-Mail: nick.pritzel@kreuzbund-aachen.de

Bitte angeben: normales oder vegetarisches Essen. Übernachtung in Doppelzimmern.

Max. 16 Teilnehmende. Durchführung ab 10 Anmeldungen. Bei Mehrfachanmeldungen pro Gruppe bitte eine Prioritätenliste beifügen.

Teilnahmebeitrag: 80,00 € (Kreuzbundmitglieder, DV Aachen – Einzug vom Gruppenkonto) / 130,00 € (Nicht-Mitglieder, laut Anmeldeformular).

Datenschutz: Name, Anschrift, Telefonnummer werden zur Organisation an das Tagungshaus übermittelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Fotohinweis: Während der Veranstaltung können Bilder entstehen (ggf. Veröffentlichung auf unserer Website). Wer nicht fotografiert werden möchte, sagt dies bitte zu Beginn.

Tagungshaus: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath – nbh.de

-

Die große Welt der verschiedenen Suchtmittel



Termin: Freitag, 26.06.2026 bis Sonntag, 28.06.2026

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath

Anreise: Freitag, 17:00 Uhr | Abreise: Sonntag, ca. 14:00 Uhr

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und Interessierte (für alle im Kreuzbund)

Referentin: Yvonne Michel (Fachstelle für Suchtprävention, Einrichtungsleitung)

Inhalt: Crack, Weed, Gras, „Glas“, „Ice“, Onlinesüchte, Glücksspiel u. v. m. Welche Substanzen/Gewohnheiten sind verbreitet, wie wirken sie – und wo liegen die Risiken? Ziel ist ein sicherer Blick auf den Menschen hinter der Sucht sowie mehr Handlungssicherheit in Gruppen.

Leitfragen:

- Welche Suchtmittel sind in meiner Region verbreitet?

- Wie spreche ich Substanzen in der Gruppe an?
- Wo liegen die Risiken des jeweiligen Suchtmittels?

Welche gesunden Alternativen kann ich stärken (z. B. Entspannung, Hobbys)?

- Wie wirken die wichtigsten Substanzklassen?

Anmeldeschluss: 19.05.2026

Anmeldung (jeweils über die Gruppenleitung) bis zum genannten Stichtag an:

Nick Pritzel E-Mail: nick.pritzel@kreuzbund-aachen.de

Bitte angeben: normales oder vegetarisches Essen. Übernachtung in Doppelzimmern.

Max. 16 Teilnehmende. Durchführung ab 10 Anmeldungen. Bei Mehrfachanmeldungen pro Gruppe bitte eine Prioritätenliste beifügen.

Teilnahmebeitrag: 80,00 € (Kreuzbundmitglieder, DV Aachen – Einzug vom Gruppenkonto) / 130,00 € (Nicht-Mitglieder, laut Anmeldeformular).

Datenschutz: Name, Anschrift, Telefonnummer werden zur Organisation an das Tagungshaus übermittelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Fotohinweis: Während der Veranstaltung können Bilder entstehen (ggf. Veröffentlichung auf unserer Website). Wer nicht fotografiert werden möchte, sagt dies bitte zu Beginn.

Tagungshaus: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath – nbh.de

-

Miteinander reden ist besser, als gegeneinander zu schweigen.



Termin: Freitag, 19.06.2026 bis Sonntag, 21.06.2026

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath

Anreise: Freitag, 17:00 Uhr | Abreise: Sonntag, ca. 14:00 Uhr

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und Interessierte (für alle im Kreuzbund)

Referentin: Simone Weggen (Familientherapeutin, systemische Beraterin, Kinderschutzfachkraft i. A.)

Inhalt: Die Kunst der Kommunikation – Gefühle so ausdrücken, dass mein Gegenüber sie verstehen kann. Wir identifizieren typische Fallen und entwickeln einen individuellen Werkzeugkoffer für Zuhören, Nachfragen und klares Sprechen. Hinweis: Zitat aus Annett Louisans „Ausgesprochen, unausgesprochen“ (Auszug).

Lernziele:

-

-
-

Gefühle präziser beschreiben und adressieren.

Individuellen Kommunikations-Werkzeugkoffer entwickeln. Aus Selbstzweifeln Akzeptanz und Lösungen formen.

- Reden als Zusammenspiel von Zuhören und Nachfragen verstehen.

Anmeldeschluss: 26.05.2026

Anmeldung (jeweils über die Gruppenleitung) bis zum genannten Stichtag an:

Nick Pritzel E-Mail: nick.pritzel@kreuzbund-aachen.de

Bitte angeben: normales oder vegetarisches Essen. Übernachtung in Doppelzimmern.

Max. 16 Teilnehmende. Durchführung ab 10 Anmeldungen. Bei Mehrfachanmeldungen pro Gruppe bitte eine Prioritätenliste beifügen.

Teilnahmebeitrag: 80,00 € (Kreuzbundmitglieder, DV Aachen – Einzug vom Gruppenkonto) / 130,00 € (Nicht-Mitglieder, laut Anmeldeformular).

Datenschutz: Name, Anschrift, Telefonnummer werden zur Organisation an das Tagungshaus übermittelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Fotohinweis: Während der Veranstaltung können Bilder entstehen (ggf. Veröffentlichung auf unserer Website). Wer nicht fotografiert werden möchte, sagt dies bitte zu Beginn.

Tagungshaus: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath – nbh.de

Sich einlassen können – aber auch loslassen können.



Termin: Freitag, 11.09.2026 bis Sonntag, 13.09.2026

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath

Anreise: Freitag, 17:00 Uhr | Abreise: Sonntag, ca. 14:00 Uhr

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und Interessierte (für alle im Kreuzbund)

Referentin: Annegret Kloecker (Heilpraktikerin für Psychotherapie; Familienaufstellungen, Mönchengladbach)

Inhalt: Veränderung, Verluste und Abschiede bringen unser inneres Gleichgewicht ins Wanken. Wir arbeiten an Stabilisierung, Selbstberuhigung und einem persönlichen Sicherheitsnetz – auch im Hinblick auf Abstinenz.

•

-
-

Leitfragen:

- Welche Ressourcen helfen mir jetzt konkret?
Wie gehe ich angemessen an die Situation heran?

Wie richte ich ein Sicherheitsnetz ein, das meine Abstinenz stützt? Was macht mich stark – wie motiviere ich mich besser?

Anmeldeschluss: 11.08.2026

Anmeldung (jeweils über die Gruppenleitung) bis zum genannten Stichtag an:

Nick Pritzel E-Mail: nick.pritzel@kreuzbund-aachen.de

Bitte angeben: normales oder vegetarisches Essen. Übernachtung in Doppelzimmern.

Max. 16 Teilnehmende. Durchführung ab 10 Anmeldungen. Bei Mehrfachanmeldungen pro Gruppe bitte eine Prioritätenliste beifügen.

Teilnahmebeitrag: 80,00 € (Kreuzbundmitglieder, DV Aachen – Einzug vom Gruppenkonto) / 130,00 € (Nicht-Mitglieder, laut Anmeldeformular).

Datenschutz: Name, Anschrift, Telefonnummer werden zur Organisation an das Tagungshaus übermittelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Fotohinweis: Während der Veranstaltung können Bilder entstehen (ggf. Veröffentlichung auf unserer Website). Wer nicht fotografiert werden möchte, sagt dies bitte zu Beginn.

Tagungshaus: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath – nbh.de

Lebensphasen erleben und genießen.



Termin: Freitag, 09.10.2026 bis Sonntag, 11.10.2026

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath

Anreise: Freitag, 17:00 Uhr | Abreise: Sonntag, ca. 14:00 Uhr

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und Interessierte (für alle im Kreuzbund)

Referent: Josef Fuchs (Fachstelle Suchtprävention sowie Sucht- und Drogenberatung)

Inhalt: Das Leben besticht durch Vielfalt und seine Abschnitte. Neben dem An- und Gehenlassen geht es um Genussfähigkeit und Perspektivwechsel. Wir suchen bewusst die andere Seite der Medaille und stärken positive Anteile.

-
-

Lernziele:

Das eigene Leben aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Vermeintlich Negatives auf positive Aspekte prüfen.

Aus Selbstzweifel Akzeptanz und konkrete Lösungen entwickeln.

- „Früher konnte ich gut – heute kann ich besser.“

Anmeldeschluss: 09.09.2026

Anmeldung (jeweils über die Gruppenleitung) bis zum genannten Stichtag an:

Nick Pritzel E-Mail: nick.pritzel@kreuzbund-aachen.de

Bitte angeben: normales oder vegetarisches Essen. Übernachtung in Doppelzimmern.

Max. 16 Teilnehmende. Durchführung ab 10 Anmeldungen. Bei Mehrfachanmeldungen pro Gruppe bitte eine Prioritätenliste beifügen.

Teilnahmebeitrag: 80,00 € (Kreuzbundmitglieder, DV Aachen – Einzug vom Gruppenkonto) / 130,00 € (Nicht-Mitglieder, laut Anmeldeformular).

Datenschutz: Name, Anschrift, Telefonnummer werden zur Organisation an das Tagungshaus übermittelt. Keine Weitergabe an Dritte.

Fotohinweis: Während der Veranstaltung können Bilder entstehen (ggf. Veröffentlichung auf unserer Website). Wer nicht fotografiert werden möchte, sagt dies bitte zu Beginn.

Tagungshaus: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17, 52134 Herzogenrath – nbh.de