

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe veranstalten im Frühjahr 2020  
ein Frauen-Seminar für Mitglieder, Angehörige und Gäste zum Thema

**„Unterdrückte Wut“**

Termin : Freitag, 28. Oktober 2022 Beginn 18.00 Uhr  
bis  
Sonntag, 30. Oktober 2022 Ende ca. 13.00 Uhr

Referentinnen: Martina Toppe und Birgit Winselmann

**Ort:** **Bildungszentrum HVHS Hustedt e.V., Zur Jägerei 81, 29229 Celle**  
**Website: [www.hvhs-hustedt.de](http://www.hvhs-hustedt.de)**

Kostenbeitrag: für Mitglieder Euro 75,00  
für Gäste Euro 125,00

Anmeldung: Verbindliche **schriftliche** Anmeldung bis spätestens  
03. Oktober 2022 an Jonny Jakubowski,

Diejenigen, die seit 2018 an keinem Seminar teilgenommen haben,  
werden vorrangig berücksichtigt. Ansonsten gilt das Datum der  
Anmeldung.

Vorauszahlung: Sofern bis zum 07. Oktober keine **schriftliche Absage** erfolgt, gilt die  
Anmeldung als bestätigt. Den Kostenbeitrag bitte ich bis zum  
gleichen Datum auf unser Konto bei der Sparkasse Bremen zu  
überweisen: IBAN: DE59 2905 0101 0001 0147 60

**Achtung: Es erfolgt keine schriftliche Teilnahmebestätigung, ist bis zum 07. Oktober kein  
Zahlungseingang erfolgt, werden die Teilnehmer\*innen vom Seminar ausgeschlossen.**

Mit freundlichen Grüßen  
für den Vorstand

Jonny Jakubowski

Lesumer Heerstr. 45, 28717 Bremen

Tel.: 0176 / 50403691 / [mail@freundeskreise-sucht-bremen.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht-bremen.de)



Das Thema unseres Wochenendseminars lautet:

## ***"Unterdrückte Wut"***

*Wir beschäftigen uns mit dem Thema der unterdrückten Wut und deren Ursachen.*

*Welche ursächlichen Gefühle stehen dahinter und wie gehen wir damit um?*

*Oft sind es Verletzungen oder traumatische Erlebnisse, die uns schon lange begleiten und unser Verhalten beeinflussen und/oder beeinträchtigen. Diese führen oft in die Suchterkrankung oder die Co-Abhängigkeit.*

*Das Seminar soll uns helfen, die unterdrückte Wut zu erspüren und zu verstehen, Lösungsansätze zu erarbeiten und alte Verhaltensmuster zu unterbrechen.*



Rückantwort

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband  
Bremen  
Jonny Jakobowski  
Lesumer Heerstr. 45  
28717 Bremen

**Anmeldung zum Wochenendseminar:**

***" Unterdrückte Wut "***

von Freitag 28. Oktober 2022  
bis Sonntag 30. Oktober 2022

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich bin Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe

Ich bin kein Mitglied

PKW für Fahrgemeinschaft?

ja

nein

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_