



Kreuzbund DV Regensburg e. V.



**Liebe  
Weggefährtinnen/Weggefährten  
für das Seminar  
„Geschlechterspezifische  
Gruppenarbeit“**

Seminarbeschreibung, siehe Seminarheft oder unten.

**29.05.2026 – 31.05.2026,  
Benediktinerabtei St. Mauritius  
94557 Niederalteich**

**Referentin: Ramona Bauersachs,  
Soziale Arbeit B.A., Suchthilfe M.Sc., Suchttherapeutin**

**sind noch Plätze frei.**

Ihr könnt Euch und/oder eure Gruppenmitglieder bis zum 17.04.2026 unter folgendem Link anmelden:

[Seminaranmeldung - Kreuzbund Diözesanverband Regensburg e.V. - Selbsthilfe für Suchtkranke und Angehörige \(kreuzbund-regensburg.de\)](https://www.kreuzbund-regensburg.de)

Kreuzbund Diözesanverband Regensburg e.V./Seminare/Bildung und Schulung/ZU EINEM TERMIN ANMELDEN

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges nach berücksichtigt.



## Seminarbeschreibung:

### „Geschlechterspezifische Gruppenarbeit“

In unserer Gesellschaft sind Geschlechterfragen in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus gerückt. Hitzige und emotionale Debatten über Themen wie die Integration aller Geschlechter in der deutschen Sprache (Gendern) oder die Frauenquote sind in den Medien allgegenwärtig. In diesem Seminar wird es jedoch nicht um diese Themen gehen!

Stattdessen möchten wir uns mit den Rollenzuschreibungen befassen, die sowohl Frauen als auch Männer betreffen. Was wird als „typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ angesehen? Diese Rollenzuschreibungen sind nach wie vor präsent und beeinflussen uns häufig unbewusst – unabhängig davon, wie wir zu ihnen stehen. Doch sie greifen oft zu kurz, wenn es darum geht, die Komplexität und Vielfalt unserer Persönlichkeiten widerzuspiegeln. Die Frage, die sich stellt, ist: Stimmen diese Zuschreibungen wirklich? Übertrieben gefragt: Können Frauen wirklich besser zuhören und Männer besser einparken?

Im Laufe des Seminars werden wir unter anderem den folgenden Fragen nachgehen:

- Wie haben sich die Geschlechterrollen seit deiner Jugend verändert, und welche Bedeutung hat das für dich persönlich?
- Was können wir von den Eigenschaften und Perspektiven des jeweils anderen Geschlechts lernen?
- Mit welchen geschlechtsspezifischen Herausforderungen siehst du dich konfrontiert?

### Warum ist dieses Seminar für Menschen mit einer Suchterkrankung wichtig?

Suchterkrankungen gehen oft mit belastenden Rollenerwartungen und festgefahrenen Selbstbildern einher. Viele Betroffene leiden unter dem Druck, bestimmten Geschlechterrollen entsprechen zu müssen, oder haben durch ihre Sucht Erfahrungen gemacht, die ihr Selbstwertgefühl in Bezug auf ihre Rolle als Frau oder Mann beeinträchtigen. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen hilft dabei, eigene Stärken jenseits gesellschaftlicher Zuschreibungen zu entdecken.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist der Umgang mit Konflikten: Nach Marlatt zählen ungelöste Konflikte zu den häufigsten Rückfallursachen. Da viele Konflikte eng mit Rollenbildern und Erwartungen an „Männlichkeit“ oder „Weiblichkeit“ verbunden sind, bietet das Seminar Menschen mit einer Suchterkrankung die Möglichkeit, diese Dynamiken besser zu verstehen und konstruktive Bewältigungsstrategien zu erarbeiten. So leistet die geschlechtersensible Reflexion einen direkten Beitrag zur Rückfallprävention und zur langfristigen Stabilisierung im Alltag.