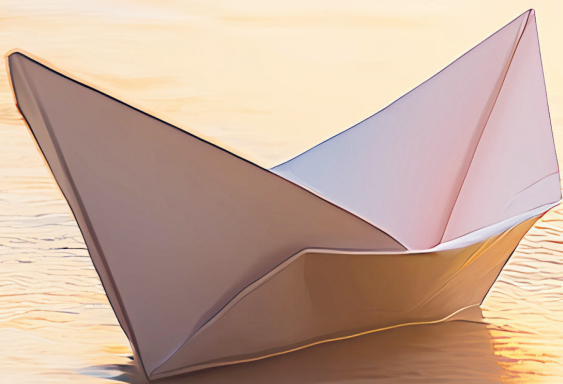




ZeeBra
ZENTRUM FÜR
SEELSORGE UND BERATUNG

VERANSTALTUNGS- PROGRAMM

2. JAHRESHÄLFTE 2026



AUSFÜHRLICHE INFOS zu
allen Veranstaltungen >>>



Auch im zweiten Halbjahr haben wir wieder ein vielfältiges Programm zusammengestellt: mit Veranstaltungen, die zum Nachdenken anregen, neue Perspektiven eröffnen, Austausch ermöglichen und einfach guttun können.

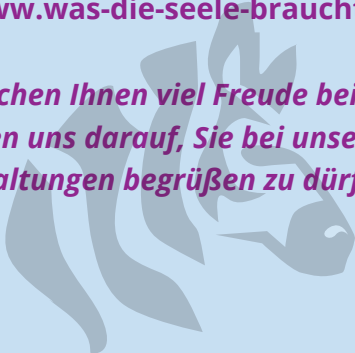
Ob Seelsorge, Beratung, Spiritualität oder persönliche Weiterentwicklung – wir laden Sie ein, Neues zu entdecken, Menschen zu begegnen und sich inspirieren zu lassen.

Manches im Alltag fordert heraus, vieles bewegt uns. Umso wichtiger sind Orte, an denen Zeit für Begegnung, Gespräch und Orientierung bleibt. Genau dafür möchten unsere Angebote Raum schaffen – offen, praxisnah und mit Blick auf die Themen, die Menschen beschäftigen.

Weitere Infos zu all unseren
Seelsorge- und Beratungsangeboten
finden Sie unter:

www.was-die-seele-braucht.de

*Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern
und freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!*



SEPTEMBER

11. SEPTEMBER 2026

17:00 BIS 19:00 UHR

Claudia Afentakis

Informationen für pflegende Angehörige

Die Veranstaltung bietet pflegenden Angehörigen einen verständlichen Überblick zu Pflegegrad, Leistungen der Pflegekasse und bürokratischen Hürden im Alltag.

Sie erhalten hilfreiche Tipps zur Begutachtung und zum Umgang im Falle einer nicht passenden Einstufung. Eigene Fragen sind jederzeit willkommen!

ORT:

Gemeindezentrum Hasten

Büchelstraße 47a, 42855 Remscheid

17. SEPTEMBER 2026

17:00 BIS 18:30 UHR

Ehe-, Familien- und Lebensberatung: Ich, Du, Wir – Gespräche auf Augenhöhe (Kurzseminar)

In Stressmomenten rutschen wir leicht in alte Muster und die Kommunikation mit dem Gegenüber funktioniert nicht mehr.

Dieses Kurzseminar lädt Paare ein, sich selbst und einander besser zu verstehen, um im Gespräch auf Augenhöhe zu bleiben.

ORT:

Diakonie

Schulgasse 1, 42853 Remscheid

**BITTE MELDEN SIE SICH
ZU JEDER VERANSTALTUNG AN:**

unter E-Mail: zeebra@ekir.de
oder Telefon: 02174 79696 712

SEPTEMBER

27. SEPTEMBER 2026

17:00 UHR

Dr. Jonas vom Stein

Feierabend – ein Gottesdienst zum Ende des Berufslebens

Irgendwann ist Schicht. Das Ende des Berufslebens ist ein einschneidender Schritt in der eigenen Biografie. Ich bin froh, dass es vorbei ist. Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe. Vielleicht habe ich aber auch Sorge vor Langeweile in der Rente. Wer braucht mich denn jetzt noch? Wir wollen Ihnen eine Gelegenheit bieten diesen Gefühlen Ausdruck zu geben und sie vor Gott zu bringen.

ORT:

Paul-Gerhard-Haus

Elberfelder Straße 165, 42477 Radevormwald

OKTOBER

8. OKTOBER 2026

19:00 UHR

Dr. Jonas vom Stein & Ben Sulzbacher

Start in den ‚Movember‘

– Männergesundheit im Fokus

Wir laden Männer ein, gemeinsam mit uns in den Movember zu starten – eine weltweite Aktion für die psychische Gesundheit von Männern.

Viele sprechen selten über ihre Sorgen; der Movember ermutigt zu Offenheit und gegenseitiger Unterstützung. Als Zeichen lassen wir uns einen Schnurrbart wachsen und sammeln in Kooperation mit der Stiftung Männergesundheit Spenden.*

ORT:

Altes Gemeindehaus an der Stadtkirche

Ambrosius-Vaßbender-Platz 1, 42853 Remscheid

OKTOBER

15. OKTOBER 2026

17:00 BIS 18:30 UHR

Ehe-, Familien- und Lebensberatung:

„Stress lass nach!“ (Kurzseminar)

Was ist Stress eigentlich – und wie wirkt er auf Körper und Psyche? Wir schauen auf persönliche Stressauslöser im Alltag und erkunden, wie sich Stress bei uns bemerkbar macht.

Mit kurzen Übungen und Impulsen entwickeln Sie erste Wege, um wieder mehr Ruhe und Selbststeuerung zu gewinnen.

ORT:

Diakonie

Schulgasse 1, 42853 Remscheid

27. OKTOBER 2026

15:00 UHR BIS 16:30 UHR

Uwe Arps & Birgit Dembowski

Seelische Belastungen:

Jede:r kennt es – Keine:r redet drüber?

Seelische Belastungen gehören zum Leben, werden aber oft nicht offen angesprochen.

Wie gehen wir damit um, wenn wir selbst oder Menschen in unserem Umfeld betroffen sind, und wo finden wir Hilfe?

Eingeladen sind alle Interessierten – Betroffene, Angehörige, Fachleute und Zuhörende. Die Gesprächsrunde mit Uwe Arps, Birgit Dembowski und der „Projektgruppe Menschlichkeit“ der Stiftung Tannenhof lädt zum Austausch ein.

ORT:

Café Sonntag Plus

Markt 9, 42853 Remscheid

* Weitere thematische Veranstaltungen sind in Planung.

NOVEMBER

19. NOVEMBER 2026

17:30 UHR

Karin Königsmann

Resilienz – Was uns widerstandsfähig macht

Wir leben in herausfordernden Zeiten:

Krisen und Unberechenbares sind an der Tagesordnung. Wie können wir da gut durchkommen?

Was kann uns widerstandsfähig und resilient machen? Resilienz, die Widerstandsfähigkeit der Seele, ist ein dynamischer Prozess, der ein Leben lang weiterentwickelt werden kann.

Mit diesem „Immunsystem der Seele“ wollen wir uns an diesem Abend beschäftigen.

ORT:

Café Sonntag Plus

Markt 9, 42853 Remscheid

21. NOVEMBER 2026

14:00 BIS 17:00 UHR

Dr. Elis Eichener (Ruhr-Universität Bochum)

Workshop „Queersensible Seelsorge“

Die Kirche ist heute vielfältiger denn je:

Queere Menschen und Regenbogenfamilien gehören selbstverständlich zum Gemeindeleben.

Das stellt Seelsorgende vor neue Fragen:

Wie kann ich empathisch begleiten? Wie gehe ich mit Diskriminierungserfahrungen um? Und welche Rolle spielen Glaube, Bibel und Kirche dabei?

Der Workshop beleuchtet die Lebensrealitäten von queeren Menschen, die Folgen von Ausgrenzung und die Frage, wie Seelsorge queere Menschen stärken und ermutigen kann.

ORT:

Gemeindezentrum der Ev. Kirchengemeinde

Wermelskirchen

Markt 4, 42929 Wermelskirchen

NOVEMBER

26. NOVEMBER 2026

17:00 BIS 18:30 UHR

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung:
„Gefühle – nein danke?!“ (Kurzseminar)**

Gefühle können herausfordernd sein – und sind gleichzeitig wichtige Wegweiser.

In diesem Seminar geht es darum, Emotionen besser zu verstehen und einen hilfreichen Umgang mit ihnen zu finden. Sie lernen Strategien kennen, um Gefühle wahrzunehmen, zu regulieren und konstruktiv zu nutzen.

ORT:

Gemeindehaus Hardtstraße
Hardtstraße 14, 42897 Remscheid

29. NOVEMBER 2026

18:00 UHR

Abschlussgottesdienst zum ‚Movember‘

Zum Ende des „Movember“ laden wir zu einem Abschlussgottesdienst ein, der die Erfahrungen der letzten Wochen zusammenführt.

Es geht um das, was bewegt hat – um Stärke, Verletzlichkeit und darum, wie wir gut weiter miteinander und mit uns selbst umgehen können. Der Gottesdienst bietet Raum zum Innehalten, Teilen und Auftanken.

ORT:

Stadtkirche Remscheid
Alte Bismarkstraße 6, 42853 Remscheid

**HIER IST KEINE ANMELDUNG
ERFORDERLICH**

NOVEMBER

30. NOVEMBER 2026

17:00 UHR

Josef Groß

Vom Umgang mit Hörschädigung und Schwerhörigkeit

Hörschädigungen entwickeln sich meist so langsam, dass Betroffene oft zuletzt merken, wie stark die Kommunikation beeinträchtigt ist.

Was kann ich als besser Hörende:r tun, um das Verständnis zu erleichtern? Wie kann ich als Betroffene:r meinem Umfeld erklären, was ich brauche?

ORT:

Haus der Kirche

Geschwister-Scholl-Straße 1A, 42897 Remscheid

**BITTE MELDEN SIE SICH
ZU JEDER VERANSTALTUNG AN:**

unter E-Mail: zeebra@ekir.de
oder Telefon: 02174 79696 712

DEZEMBER

18. DEZEMBER 2026 & 26. DEZEMBER 2026

JEWELS 18:00 UHR

„Blue Christmas“ – ein besonderer Gottesdienst

„Blue Christmas“ – das von Elvis Presley bekannt gewordene Lied wurde in den 1950er Jahren trotz aller Erwartungen zu einem Weihnachts-song. Es greift das Gefühl von Kummer und Melancholie auf, das viele Menschen gerade in der Weihnachtszeit kennen.

Der Gottesdienst richtet sich an alle, die neugierig sind oder mit klassischer Weihnachtsfreude gerade wenig anfangen können. Es erwarten Sie Musik, gute Gedanken und ein anschließender Imbiss.

Dieser Gottesdienst findet unter der Leitung von Antje Menn und Annette Stoll am **18.12.2026, 18:00 Uhr**, in der Stadtkirche Lennep sowie am **26.12.2026, 18:00 Uhr**, unter der Leitung von Dr. Jonas vom Stein in der Lutherischen Kirche Radevormwald statt.

**HIER IST KEINE ANMELDUNG
ERFORDERLICH**



Diakonie 
im Kirchenkreis Lennep



ANMELDUNGEN

unter E-Mail: zeebra@ekir.de
oder Telefon: 02174 79696 712

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Über Ihre Spende freuen wir uns!
Evangelischer Kirchenkreis Lennep

KD Bank Dortmund
IBAN: DE02 3506 0190 1010 2080 21
BIC: GENODED1DKD
Stichwort: ZeeBra

KONTAKT:

E-Mail: zeebra@ekir.de
Telefon: 02191 9681 190
www.was-die-seele-braucht.de