

Die Refresher-Angebote 2021 unserer Suchtberatungsstellen in Ludwigsburg und Backnang im Überblick:

Rückfallprävention	PSB Backnang	1 Tag Samstag	27.03.2021
Zufriedene Abstinenz erreichen durch persönliche Weiterentwicklung - wie kann die Selbsthilfegruppe dazu beitragen?	PSB Ludwigsburg	1 Tag Freitag	23.04.2021
Rückfallprävention Spieler	PSB Backnang	2 Tage Fr., Sa.	02.07./03.07.2021
Lust und Last mit der Arbeit	PSB Backnang	2 Tage Fr., Sa.	22./23.10.21
Rückfallprävention	PSB Backnang	1 Tag Samstag	13. 11. 2021
Familie und Partnerschaft verändern sich - wie gestalte ich diese Veränderungen	PSB Ludwigsburg	2 Tage Fr., Sa.	19./20.11.2021

Weitere Informationen zu den angebotenen Refresher-Seminaren:

Rückfallprävention bzw. Rückfallprävention für Spieler

Der Rückfall ist Bestandteil der Suchterkrankung. Keine(r) ist davor gefeit. Er ist weder moralisches Versagen noch ein Naturereignis, das wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommt.

Rückfälle kündigen sich meist durch Signale an, die es zu erkennen gilt. Das erste Jahr nach Abschluss einer Therapie ist besonders rückfallträchtig. Trotz guter Information und in der Reha erarbeitetem Notfallplan, stellt sich die Realität im Alltag oft überraschend anders und herausfordernder dar als erwartet.

Folgende Aspekte werden thematisiert:

- Umgang mit Craving – Suchtdruck
- Was tue ich, wenn ich Suchtdruck habe?
- Rückfälle abwenden, bevor sie geschehen
- Welche Strategien helfen kurz-, mittel- und langfristig?
- Wo sind meine persönlichen Rückfallrisikosituationen?
- Welche Bedürfnisse machen sich in Rückfallgedanken bemerkbar und drängen zur Umsetzung?

Am Seminar können Betroffene mit ihren Angehörigen teilnehmen. Das Seminar wird ebenfalls spezifisch für pathologische Spieler*innen angeboten.

Termine 2021:

Seminar Rückfallprävention 27.03. 2021 und 13.11.2021, PSB Backnang

Seminar Rückfallprävention für Spieler: 2. und 3.07.2021, PSB Backnang

Lust und Last mit der Arbeit

Die Arbeitswelt unterliegt einem fortwährenden Veränderungsprozess. Die Angst den Anforderungen nicht (mehr) zu genügen und dem Tempo nicht mehr gewachsen zu sein, steht häufig in Zusammenhang mit dem Konsum von Suchtmitteln. Abstinente Lebende benötigen auch deshalb eine hohe Sensibilität für das Erkennen innerer Spannungszustände und Ressourcen sowie ein wirksames Konflikt- und Stressbewältigungsrepertoire.

Themen:

- Betrachtung der persönlichen beruflichen Situation
- Umgang und Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten
- Beachtenswertes zum Wiedereinstieg nach einer Suchtbehandlung oder suchtbedingter Krankheitszeiten
- Arbeits-/Sozialrechtliche Aspekte

Ziele:

- Verbesserung sozialer Kompetenzen
- Reflektion des eigenen Erlebens und Handelns
- Umgang mit kritischen und schwierigen Situationen am Arbeitsplatz
- Erkennen von Ressourcen

Termine 2021:

Seminar Lust und Last der Arbeit: 22. und 23.10.2021, PSB Backnang

Zufriedene Abstinenz erreichen durch persönliche Weiterentwicklung – Wie die Beteiligung in der Selbsthilfegruppe dazu beitragen kann?

Im Verlauf einer Suchtentwicklung gehen oftmals wichtige Interessen im Leben verloren. Freunde, die nicht oder wenig konsumieren, verabschieden sich. Freizeitinteressen wie Vereinstätigkeiten gehören schon lange der Vergangenheit an. Viele Abhängige bemerken erst mit der Abstinenz, dass sie sich im Verlauf ihrer Erkrankung aus vielen Kontexten des sozialen Lebens verabschiedet haben. Mit dem Absetzen des Suchtmittels kommen die „alten Themen“ oftmals wieder an die Oberfläche. Manchmal können sie zu dauerhaften Belastungen werden. Schließlich und endlich merken viele, dass sie sich ein weiteres Mal entwickeln müssen, um nachhaltige Zufriedenheit zu erreichen.

Menschliche Entwicklung geschieht nur in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. Die Reaktionen der anderen sind es, die uns zu einer Veränderung unserer Einstellungen, Glaubenssätze und Verhaltensweisen führen.

Dazu braucht es dauerhafte wiederkehrende Begegnungen. Dies wird durch Selbsthilfegruppen ermöglicht. In diesem Seminar werden Informationen über die Bedeutung, Wirkungsweise, Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen vermittelt. Überdies werden Situationen in einer Selbsthilfegruppe anhand eigener Themen der Teilnehmenden simuliert: „Wir hören zu und geben eine Antwort“

Dieses Seminar wird von Vertreter*innen einer Selbsthilfegruppe und einem Mitarbeiter der Suchtberatungsstelle durchgeführt.

Termine 2021: Freitag, 23.04.2021, PSB Ludwigsburg

Nach der Therapie – die Familie und Partnerschaft verändern sich. Wie gestalte ich diese Veränderungen?

Beziehungen verändern sich durch Abstinenz. Wie kann ich als abstinente*r Partner*in mit meiner*m Partner*in umgehen? Was ist wichtig? Was ist im Umgang mit meinen Familienangehörigen wichtig?

Folgende Aspekte werden thematisiert:

- Partnerschaft pflegen – Themen gemeinsam angehen
- Dinge tun, die gut tun
- Konflikte konstruktiv angehen
- Gemeinsam Entscheidungen treffen ohne faule Kompromisse – wie geht das?

Eine Durchführung des Seminars als Partnerseminar ist möglich.

Termine 2021: Freitag und Samstag 19. und 20.11.2021, PSB Ludwigsburg