

# Ankündigung

Bundesseminar Suchtselbsthilfe –

**26.10-27.10.2019**

„Sucht und Depression“ mit dem  
Schwerpunkt Selbstfürsorge und Achtsamkeit



## Inhalte

Woher kommen beide Krankheiten und wie wirken sie zusammen? Welchen Anteil hat eine Depression an der Suchtentstehung und werden süchtige Menschen automatisch depressiv? Wie geht man mit der Doppelbelastung positiv um? Was kann man selbst tun, um sich zu entlasten und entspannter mit alltäglichen Sorgen und Ängsten umzugehen.

Diesen und weiteren Fragen soll im Rahmen des Bundesseminars Suchtselbsthilfe 2019 mit folgenden Themen nachgegangen werden:

- Gesellschaftliche Hintergründe verstehen
- Biografische und familiäre Hintergründe beleuchten
- Ursache und Wirkung von Depression/Sucht erkennen
- Therapiemöglichkeiten aufzeigen
- Selbstfürsorge- und Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden einüben

## Referentin

*Frau Cornelia Sinz ist ausgebildete Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Sie hat langjährige Erfahrung mit Menschen im Bereich der Sucht- und Depressionsthematik. Dabei hat sie sich auf ihrem eigenen Werdegang nicht nur mit der Diagnostik und therapeutischen Intervention von Patienten beschäftigt, sondern verknüpft wissenschaftliche Erkenntnisse mit einem Repertoire an wohltuenden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und weiteren erlebnisorientierten Methoden.*

## Kostenbeitrag & Anmeldung

Die Teilnahmekosten für die Veranstaltung betragen **45 €**. Verpflegung und Übernachtung sind inklusive (keine Fahrtkostenerstattung möglich). Bei Finanzierungsengpässen kontaktieren Sie bitte Ihren DRK-Kreisverband. Die Rechnungserstellung erfolgt erst nach der Teilnahme.

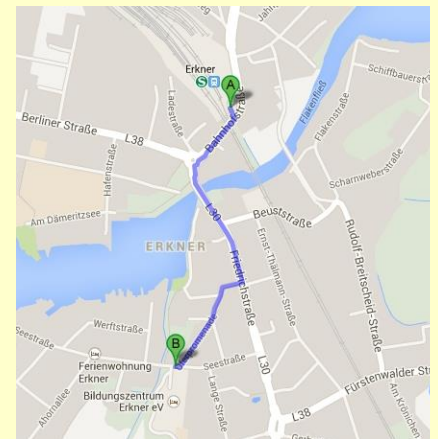
Da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist, bitten wir um zeitnahe Anmeldung über das Internet unter dem link: [https://drk-wohlfahrt.de/die-drk-wohlfahrt/veranstaltungen/?tx\\_ikonumseminars\\_pi1%5Baction%5D=show&tx\\_ikonumseminars\\_pi1%5Bseminar%5D=166&cHash=216220fb82ad45e8c036753838cf84df](https://drk-wohlfahrt.de/die-drk-wohlfahrt/veranstaltungen/?tx_ikonumseminars_pi1%5Baction%5D=show&tx_ikonumseminars_pi1%5Bseminar%5D=166&cHash=216220fb82ad45e8c036753838cf84df)

**Bitte beachten Sie: Eine Zu- oder Absage erhalten Sie nach Anmeldeschluss.** Gegebenenfalls muss eine Auswahl durch die Veranstaltungsleitung erfolgen. Buchen Sie bitte vorher keine Fahrkarten.

## Tagungsort

Bildungszentrum Erkner e.V.  
Seestraße 39  
15537 Erkner

[http://bz-erkner.com/site/bildungszentrum\\_erkner](http://bz-erkner.com/site/bildungszentrum_erkner)



*Der Tagungsort ist nur wenige Gehminuten vom Bahnhof entfernt!*

## Veranstalter:

DRK-Generalsekretariat  
Frau Verena Werthmüller

Team 42, Soziale Arbeit und  
bürgerschaftliches Engagement  
Carstennstr. 58  
12205 Berlin

Tel: 030 / 85404 – 301  
Email: werthmuv@drk.de

## Ansprechpartnerin:

Bundesverbandssprecherin  
Frau Friedel Weyrauch

Bahnstr. 43  
64711 Erbach

Tel. 0162 2578112  
Mail: [selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de)

## **Vorläufiger Ablaufplan**

### **Samstag 26.10.2019**

ab 12:30 Uhr	Ankunft und gemeinsames Mittagessen
13:00 Uhr	Beginn des Seminars / Seminar Teil 1 Sucht und Depression
15:30 Uhr	Kaffee- und Kuchenpause
16:00 Uhr	Fortsetzung des Seminars
18:00 Uhr	Ende des ersten Tages und Abendessen

### **Sonntag 27.10.2019**

08:30 Uhr	Seminar Teil 2 Selbstfürsorge und Achtsamkeit
10:00 Uhr	Kaffeepause
10:15 Uhr	Auswertung, Ausblick und Abschluss
13:00 Uhr	Mittagessen, danach Veranstaltungsende