

# Ankündigung

Bundesseminar Suchtselbsthilfe – **6.11.21-7.11.21**

„Rückfälle“ verstehen und vorbeugen



150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.

## Inhalte

Welche Erfahrungen habe ich bisher mit eigenen Rückfällen gemacht? Was, wenn jemand aus der Gruppe einen Rückfall hat? Wie gehe ich dann mit meiner Wut, meinen Ängsten, meiner eigenen Hilflosigkeit um? Wie können wir einen herannahenden Rückfall verhindern? Welche Möglichkeiten der Vorbeugung gibt es? Kann ein Rückfall auch positiv sein?

Diesen und weiteren Fragen soll im Rahmen des Bundesseminars Suchtselbsthilfe 2021 mit folgenden Themen nachgegangen werden:

- Biografische und familiäre Hintergründe beleuchten
- Ursachen für Rückfälle sehen
- Therapiemöglichkeiten bzw. Selbsthilfemöglichkeiten aufzeigen
- Selbstfürsorge aktivieren

## 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 Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und weiteren erlebnisorientierten Methoden.*

## Kostenbeitrag & Anmeldung

Die Kosten für die Veranstaltung betragen **35 €**. 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 beigefügte Formular.

## Ablaufplan

### Samstag, 06.11.2021

- ab 13:00 Uhr Ankunft und gemeinsames Mittagessen
- 14:00 – 19:00 Uhr Beginn des Seminars / Seminar Teil 1 Rückfälle – Theorie und Biographiearbeit
- 16:00 Uhr Kaffee- und Kuchenpause
- 18:00 – 20:00 Uhr Ende des ersten Tages und Abendessen

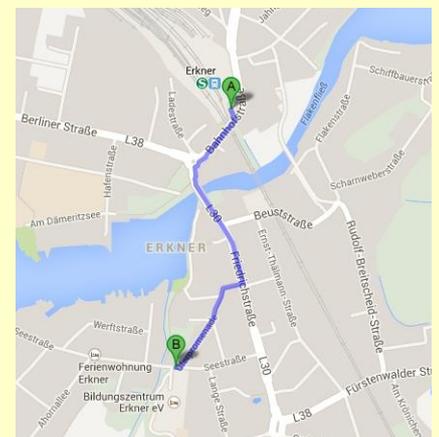
### Sonntagm 07.11.2021

- 09:00 Uhr Seminar Teil 2 Vorbeugung von Rückfällen
- 09:30 Uhr kurze Pause
- 11:00 Uhr Seminar Teil 2 Beispiele aus den Gruppen
- 13:00 Uhr Mittagessen/Veranstaltungsende

## 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 und Ansprechpartnerin:

DRK Selbsthilfegruppen  
Friedel Weyrauch

DRK-Generalsekretariat  
Stefanie Roth / Laura Pfeiffer

Team 42:  
Soziale Arbeit und  
bürgerschaftliches Engagement

Carstennstr. 58, 12205 Berlin

Tel: 030 / 85404 – 301 - 227

Email: [S.Roth@drk.de](mailto:S.Roth@drk.de)

[L.Pfeiffer@drk.de](mailto:L.Pfeiffer@drk.de)