



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**  
Landesverband Bayern e.V.

## **Freundeskreis- und Gruppenbegleiter-Tagung**

**„Meine eigenen Wünsche sind mir wichtig“**

**Termin: Reimlingen 25.10-27.10 2024**

In Anlehnung an die Fachtagung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe werden den Teilnehmenden zum Thema „Ausdrücken und Durchsetzen eigener Wünsche und Bedürfnisse“ Strategien vermittelt, die auf Grundlage alters- und situationsangemessener Verhaltensweisen, eine zufriedene Konflikt- und Problemlösestrategie zulassen.

Des Weiteren geht es darum eigene Grenzen wahrzunehmen und einzuhalten zur Verbesserung des Wohlbefindens und der seelischen Gesundheit.

Die Teilnehmer/innen durchlaufen folgende Stationen:

### **Station 1**

Identifikation eigener Wünsche/Bedürfnisse – Claudia und Doris

### **Station 2**

Äußern eigener Wünsche/Bedürfnisse – Barbara und Roland

### **Station 3**

Erkennen und Wahrnehmen eigener Grenzen in Zusammenhang mit dem Leitbild der Freundeskreise bundesweit – Rainer und Pauli

### **Station 4**

Supervision – Hartmut und Jessi