

Fachtagung

vom 27.-29.06.2025 im „Haus der Familie“ in Schönstatt auf'm Berg,
Waltenhofen/ Memhölz

Thema:

Rückfallprophylaxe

-Hochrisikosituationen erkennen, Strategien entwickeln, Umgang mit Rückfälligen

Die Fachtagung setzt sich mit der Identifizierung der individuellen Hochrisikosituationen und der Überprüfung der persönlichen Strategien zur Aufrechterhaltung der Abstinenz auseinander.

Hierbei wird der Fokus auf das Thema Achtsamkeit gelegt.

Achtsamkeit ist der Gegensatz von Unachtsamkeit. Achtsamkeit für sich und seine Gefühle muss man üben und sich immer wieder dazu motivieren. Süchtiges Verhalten macht taub gegenüber den eigenen Gefühlen. Eine gute Selbstwahrnehmung ist bedeutsam, um nicht von seinen Empfindungen überwältigt zu werden. Achtsamkeit bedeutet aber auch, sich Hilfe zu holen für kritische Situationen, um diese besser zu bestehen.

Die Teilnehmenden lernen die Formen der Achtsamkeit kennen, bekommen einfache Übungen an die Hand und erarbeiten so drei Stationen für die Gruppenbegleitertagung zum Thema „Rückfallvermeidung“ sowie den Umgang mit sich selbst in schwierigen Situationen und auch rückfälligen Mitgliedern der Gruppe

Zum Einsatz kommt dabei Gruppen- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, kreative Elemente und erlebnisaktivierende Verfahren.