

## Gesundheitscoaching in der Suchtselbsthilfe

### Seminar im Rahmen der Update-Weiterbildung der Suchtselbsthilfe

Die eigene körperliche und seelische Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit und benötigt immer wieder Aufmerksamkeit, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit. Die Work-Life-Balance zu halten, die Herausforderungen von Beruf, Familie und Individualität miteinander zu vereinbaren, fordert uns Menschen in besonderem Maße. Oft bewegen wir uns zwischen den Aufträgen von Arbeitsplatz, Partnerschaft, Kindern, Eltern und der eigenen Bedürftigkeit im Kreis und fordern von uns besondere Strategien die eigene Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu stärken, um die innere Balance wieder zu finden.

Meist erlernen an Überlastung Erkrankte, die körperliche und psychische Symptome entwickelt haben, erst in Kuren/Reha-Einrichtungen/Therapien selbstwirksame Strategien, um wieder gesund zu werden. Diese lassen sich dann schwer in den Alltag integrieren, was zu erneuter Frustration/Resignation führen kann.

Mit dem Angebot der Gesundheitscoaching-Tage möchten wir früher in Form von Prävention ansetzen.

#### Inhalte des Seminars:

- Entlastung durch Austausch zu Ressourcen, Rollen- und Beziehungsstrukturen in Familie, Beruf und Individualität;
- Reflexion der individuellen Strategien, mit der Mehrfachbelastung umzugehen;
- Erlernen von Konzepten zu Gesundheit, Salutogenese(Gesundheitserhaltung) und Resilienz, um Gesundheitsfürsorge als Prävention einzusetzen;
- Frühwarnsignale von Überlastung und Burn-Out-Symptome erkennen und rechtzeitig entgegenzuwirken sowie
- Erarbeitung neuer Lösungsansätze, um selbst wirksam hilfreiche Veränderungsprozesse initiieren zu können.

**Im ersten Teil**, der zunächst der eigenen Entlastung dienen soll, lernt sich die Gruppe mit ihren individuellen Erfahrungen und Fragestellungen zur eigenen Gesundheit kennen.

Das Thema der eigenen Befindlichkeit, Stärken und Grenzen und wie sich diese auf die unterschiedlichen Anforderungen auswirken, kann im geschützten, bewertungsfreien Raum miteinander reflektiert werden.

**Im zweiten Teil** stehen Konzepte von Prävention, Gesundheit, Umgang mit Stress, Abgrenzung, Erkennen von Frühwarnsignalen des Burn-Out (Erschöpfungs-Depression) und Förderung der Selbstfürsorge im Mittelpunkt.

**Im dritten Teil**, dem Gesundheits-Coaching, geht es um mögliche gesundheitsfördernde Lösungsansätze. Mit systemischen, interaktiven und kreativen Methoden haben Sie die Möglichkeit, Themen zu

#### Nummer

48024-017

#### Datum

09.03.2024

10.03.2024

#### Zeit

09:30 - 19:00 Uhr

#### Ort

Maternushaus  
Kardinal-Frings-Str. 1 - 3  
50668 Köln

#### Zielgruppen

siehe Ausschreibungstext

#### Referent/in

##### Andrea Groß-Reuter

Suchttherapeutin

Supervisorin (DGSv)

Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

##### Stephanie Lahusen

Diplom-Musiktherapeutin

Initiatorin der Werkstatt Lebenshunger e.V.

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

50.00 €

#### Normaler Preis für Externe

50.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.80

#### Ansprechpartner/in

Angelika Schels-Bernards

#### Verpflegung

Übernachtung und Vollverpflegung

#### Unterrichtsstunden

16

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

---

visualisieren und einen Wechsel der Perspektive zu erleben, um Ihre Ressourcen und damit Ihre Gesundheit zu stärken.

Hinweis: Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Seminarzeiten an beiden Tagen:

1. Tag: 09:30 bis 18:30 Uhr

2. Tag: 09:00 bis 14:00 Uhr

## **Zielgruppe:**

Dieses Weiterbildungsangebot wurde aus der Update-Gruppenleiterschulung entwickelt und richtet sich an alle Menschen, die in der Suchtselbsthilfe aktiv sind und ihr Wissen über Suchtstörungen und die begleitenden Krankheitsbilder erweitern sowie Gruppenprozesse besser verstehen und gestalten lernen wollen. Neben dem Wissenstransfer stehen intensive Selbstreflexionsprozesse sowie praxisnahe Handreichungen zum Umgang mit verschiedenen Gruppensituationen im Zentrum der einzelnen Seminare.

