

## Update Suchtselbsthilfe: Sucht, Selbst, Hilfe

### Update-Selbsthilfetage 2025 - Modul III

Der Selbsthilfetag ist Teil einer Veranstaltungsreihe im Rahmen der Update-Schulungsreihe für Menschen, die sich in der Suchtselbsthilfe engagieren.

Suchtselbsthilfe hat viele Gesichter. Sie ist bunt und vielfältig, ernst und mitfühlend aber auch fröhlich, sportlich, musikalisch, laut und gesellig! Damit Suchtselbsthilfe gelingen kann braucht es auch immer engagierte Menschen, die neue Ideen entwickeln und zusammentragen, Rahmenbedingungen schaffen und sich selbst gesund erhalten in einem zufriedenen abstinenten Leben.

Die eigene körperliche und seelische Gesundheit ist dabei keine Selbstverständlichkeit und benötigt immer wieder Aufmerksamkeit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Von daher ist die Stärkung der eigenen Resilienz (Widerstandsfähigkeit) sinnvoll, um die innere Balance immer wieder zu finden. In den Workshops geht es um Abstinenzzufriedenheit, um den Umgang mit Stress sowie das Erlangen einer nachhaltigen Abstinenzzufriedenheit.

#### Inhalte:

- **Netzwerk Gesundheit, Sport, Erlebnis- mittendrin im schönen Leben!** (Peter Thölen, Diplom Sozialarbeiter)
- **Abstinenz als Gewinn: Zufriedenheit in der neuen Lebensweise finden. Strategien für ein erfülltes Leben ohne Suchtmittel** (Ute Holsinger, Diplom-Sozialpädagogin, Suchttherapeutin)
- **Leitungssupervision und Selbsterfahrung für Gruppenleiter\_innen** (Ursula Dannhäuser, Dipl. Psychologin, Supervisorin)
- **In Balance bleiben: Resilienz stärken für körperliche und seelische Gesundheit: Stressbewältigung, Frühwarnsignale erkennen und gesundheitsfördernde Wege finden** (Andrea Groß-Reuter, Diplomsozialarbeiterin, Suchttherapeutin)
- Interaktiver Abschluss Mitsingkonzert mit Elmar Valter

#### Nummer

31825-011

#### Datum

15.11.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Kardinal-Schulte-Haus  
Overather Straße 51-53  
51429 Bergisch Gladbach

#### Zielgruppen

siehe Ausschreibungstext

#### Referent/in

##### Ute Holsinger

Diplom-Sozialpädagogin  
Heilpraktikerin  
Systemische Beraterin  
Familien- und Paartherapeutin  
Suchttherapeutin, Gruppenleitung Psychodrama

##### Andrea Groß-Reuter

Suchttherapeutin  
Supervisorin (DGSv)  
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

#### Teilnehmende (max.)

60

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

30.00 €

#### Normaler Preis für Externe

30.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.80

#### Ansprechpartner/in

Angelika Schels-Bernards

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8