

Wochenendseminar vom 16.-18.05.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis :

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut (VDR)

Thema: „Du bist besser, als du denkst!“

Stress- Mobbing- Ängste- Sucht

In der heutigen Zeit ist es für Heranwachsende und junge Menschen oft nicht einfach, im sozialen Umfeld, im Berufsleben sowie in privaten Lebensbereichen den eigenen Weg zu finden. Besonders schwierig ist es für diejenigen, die außerdem Suchtmittel konsumieren. Oftmals werden Substanzen wie Alkohol und Drogen konsumiert, um den Alltagsstress, Unsicherheiten, Ängste oder andere starke Gefühle auszublenden. Ungeachtet dessen werden bestimmte Substanzen, z.B. Cocain oder Amphetamine konsumiert, weil sie kurzfristig anregend wirken und die Leistung steigern.

In diesem Seminar wollen wir schauen, wie man junge Konsumierende dabei unterstützen kann, ihr Leben ohne Suchtmittel zu gestalten. Das heißt – lernen Gefühle zuzulassen und auszuhalten, Selbstbewusstsein entwickeln, Eigenverantwortung übernehmen, sich in schwierigen Situationen Hilfe holen z.B. Selbsthilfegruppe und noch vieles mehr....

Wir wollen uns mit folgenden Fragen beschäftigen, um Beispiele zu erarbeiten, die bei der Umsetzung in die Praxis hilfreich sein können. Alle Teilnehmenden sind gefragt, ihre Erfahrungen mit einzubringen:

- Wie widerstehe ich dem Suchtdruck?
- Welche Strategien gibt es bei Stress?
- Wie begegne ich Mobbing?
- Was kann ich gegen meine „Versagens“-Ängste machen?
- Wie erstelle ich einen Plan?
- Wie überdenke ich meine Ziele?

Ihr werdet staunen, wie viele tolle Fähigkeiten und Ressourcen in euch stecken, die ihr wieder hervorholen müsst.