



Projektbericht

Unser Lebensgefühl beeinflussen-
Positiv denken- Oder was?

Umfangreiche Kenntnisse und Praxiserfahrungen im Umgang mit Hilfesuchenden sind auch für die freiwillige Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe erforderlich, wenn die geleistete Hilfe kompetent und gezielt wirksam werden soll.

Ziel dieses Seminares war es, abstinent lebenden suchtkranken und mitbetroffenen Menschen die für die Hilfe notwendige fachliche und soziale Kompetenz zu vermitteln.

Es ist notwendig, dass Helfende nicht da stehen bleiben, wo sie sind. Es müssen immer wieder neue Ziele und Visionen entwickelt werden, um sich selbst und andere weiterentwickeln zu können. Dieses Seminar bot den Raum, sich mit eigenen Gedanken auseinander zu setzen und andere Lebensperspektiven kennen zu lernen.

Die Teilnehmenden konnten durch die Arbeit am eigenen Verhalten und im Abgleich zu den anderen negative Gedankengänge erkennen und Ursachen dafür lokalisieren. Gerade während einer Suchterkrankung verliert sich oft die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, vieles schwimmt im wahrsten Sinne des Wortes im „Nebel“.

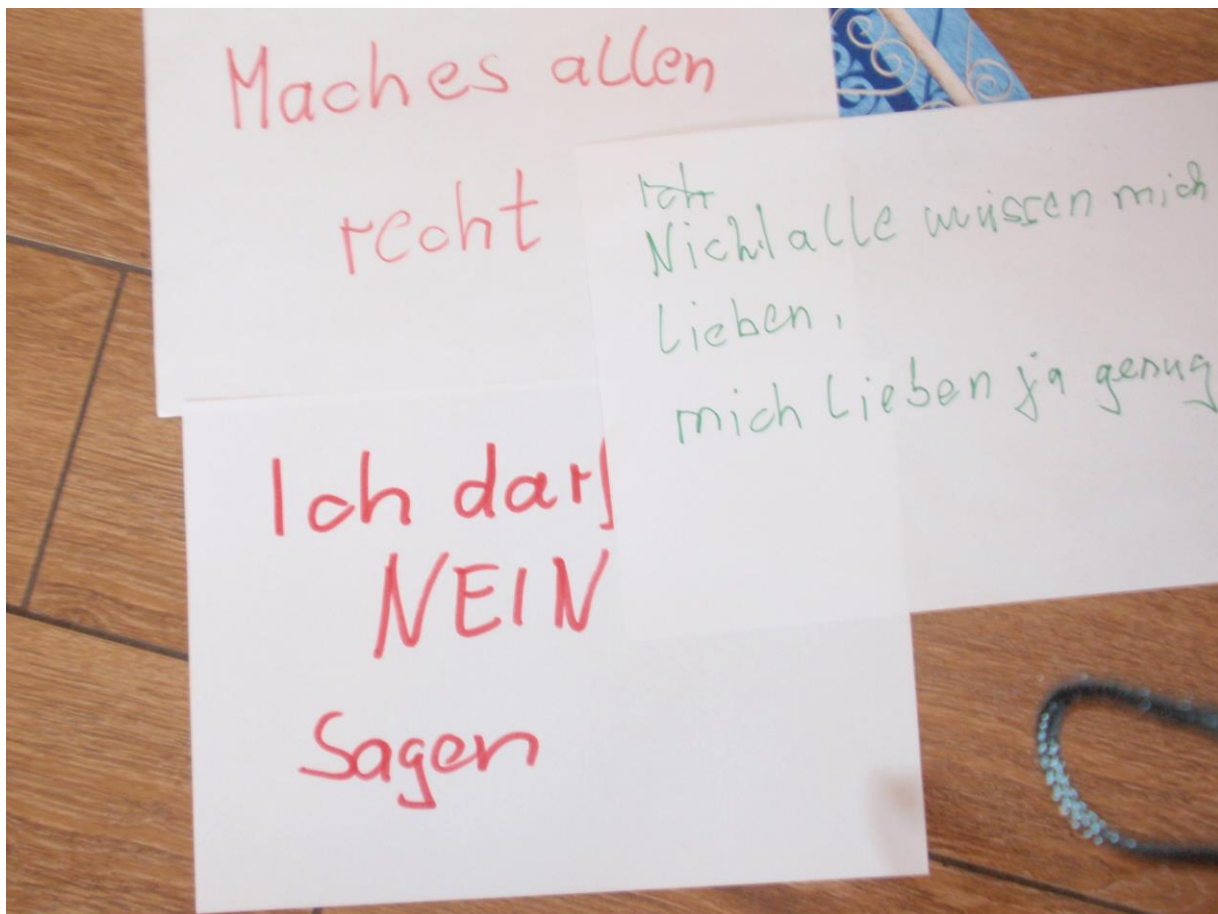
Das Leben wird immer mehr durch negative Gedanken und das Gefühl der Ausweglosigkeit bestimmt. Die Erweiterung der persönlichen Potentiale ist eine wichtige Ressource in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe, dazu gehört u.a. die Erkenntnis, dass manchmal ganz pragmatische Wege helfen, Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen, wenn wir uns nur trauen, sie zu entwickeln. Sich klar zu machen Herr über eigene Gedanken zu sein, und zu lernen, diese Gedanken in positive Richtungen zu lenken, ist nicht nur Handwerkszeug, um anderen zu helfen.

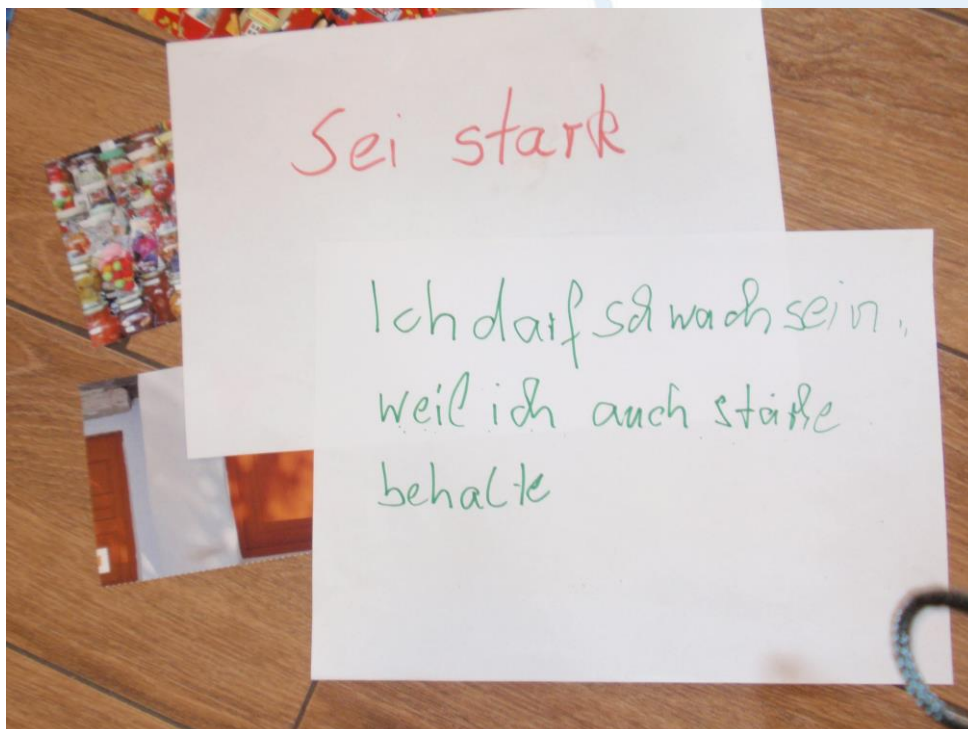
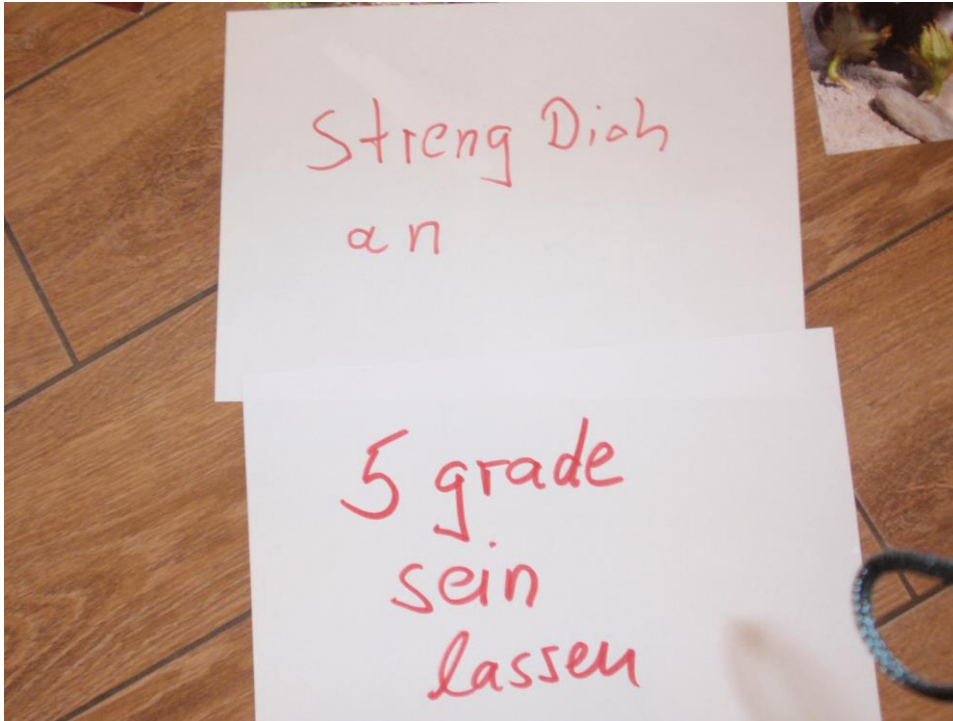


Diese Veranstaltung diene ebenso der Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit, wie auch der Weiterentwicklung von Hilfsmöglichkeiten.

Es wurde ein persönlicher, geschützter Rahmen geboten, in dem die Teilnehmenden sich in Rollenspielen und im Austausch miteinander über ihre inneren Antreiber und die Möglichkeiten der Einflussnahme auf diese Antreiber klarer werden konnten.

Neben Sach- und Fachinformationen wurde in diesem Seminar ein Schwerpunkt auf persönlichkeitsbildende Inhalte gelegt, um die soziale Kompetenz der Teilnehmenden weiter zu entwickeln und Handlungsmöglichkeiten für sich selbst und in der Hilfe für Andere zu erweitern.







Die gemütlichen Stunden tragen sehr zum positiven Denken und Fühlen bei!