

Allgemeine Hinweise

Herzlich Willkommen zur Fortbildung „Resilienzförderung in der Suchtarbeit – Eigene Stärken Erkennen und Belastungen bewältigen“.

Zu Ihrer besseren Orientierung haben wir Ihnen hier einige Informationen und Hinweise zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen interessante Beiträge und Anregungen für Ihre Arbeit.

- Vor und während der Fortbildung steht ein Stehcafé mit Getränken und belegten Brötchen im Vorraum für Sie bereit.
- In den Pausen warten Kaffee, Kaltgetränke, Obst und Gebäck im Vorraum auf Sie.
- Für Ihre Fragen zur Suchthilfe Aachen, unseren Angeboten und Arbeitsweisen stehen Ihnen in den Pausen unsere Beraterinnen und Berater gerne zur Verfügung.
- Ihre Teilnahmebescheinigung mit Quittungsbeleg liegt dieser Mappe bei.
- Bitte füllen Sie den beiliegenden Feedbackbogen aus und geben Sie diesen am Ende der Veranstaltung an der Anmeldung ab. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Vielen Dank!
- Im Anschluss an die Fortbildung finden Sie die Vorträge im Blog der Suchthilfe Aachen: <http://blog.suchthilfe-aachen.de>
- Im nächsten Jahr wird unser Angebot „Feuervogel – Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern“ zehn Jahre alt. Unsere Herbstfortbildung am 20.11.2019 wird sich daher diesem Schwerpunkt widmen. Merken Sie sich bei Interesse diesen Termin gerne schon mal vor.

Programmablauf

12:30 – 13:00 Uhr

Anmeldung und Imbiss

13:00 – 13:25 Uhr

Begrüßung

Bernhard Verholen, Vorstand des Regionalen Caritasverbandes Aachen

Dr. Wolfgang Naber, Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes, Gesundheitsamt StädteRegion Aachen

13:25 – 13:45 Uhr

Healingsongs:

Singen als Methode zur Resilienzförderung: Einführung und Mitmachen

Claudia Makhmaltchi, zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen, Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin DGSF

13:45 – 14:30 Uhr

„Gestärkt aus der Krise? -

Resilienz als seelisches Immunsystem“

Vortrag und Diskussion

Dipl.-Psych. Kerstin Dorsch und M.Sc. Psych. Theresa Meyer, Psychologische Psychotherapeutinnen und Bezugstherapeutinnen in der salus klinik Hürth

14:30 – 14:45 Uhr

Pause, Infotisch

14:45 – 15:00 Uhr

Healingsongs: Mittlendrin

15:00 – 16:00 Uhr

„Ich muss einfach nur abstinient bleiben“ –

Ist das wirklich so einfach? Resilienzförderung in der stationären Suchtbehandlung

Vortrag und Diskussion

Dipl.-Psych. Kerstin Dorsch und M.Sc. Psych. Theresa Meyer, Psychologische Psychotherapeutinnen und Bezugstherapeutinnen in der salus klinik Hürth

16:00 – 16:15 Uhr

Pause, Infotisch

16:15 – 16:45 Uhr

Praktische Methoden zur Resilienzförderung in der ambulanten Suchtberatung

Ruth Schwalbach, Diplompädagogin, Suchttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Tanztherapeutin, Suchthilfe Aachen

16:45 – 17:00 Uhr

Healingsongs: Zum Abschluss

17:00 – 17:15 Uhr

Abschluss

Moderation: Gudrun Jelich, geschäftsführende Leiterin der Suchthilfe Aachen

Literatur

Barwinski, Rosmarie: Resilienz in der Psychotherapie – Entwicklungsblockaden bei Trauma, Neurosen und frühen Störungen auflösen, Fachbuch Klett-Cotta, 2016

Berg, Fabienne: Übungsbuch Resilienz – 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen (mit CD), Junfermann Verlag, Paderborn 2014

Bilinski, Wolfgang: Resilienz - Krisen erfolgreich meistern und nutzen, Haufe 2016

Engelmann, Bea: Therapie-Tools Resilienz - Mit E-Book inside + Arbeitsmaterial, Beltz, 2014

Engelmann, Bea: Therapie-Tools Positive Psychologie, Beltz

Heller, Jutta: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, Gräfe und Unzer Verlag, München 2018

Heller, Jutta: Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durchs Leben gehen, Kösel-Verlag, München 2015

Heller, Jutta: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte, Orell Füssli, Zürich 2015

Gruhl, Monika: Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft, Kreuz Verlag 2014

Kubitschek, Gabriele: Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung, Don Bosco Mini-Spielothek 2014

Leipold, Bernhard: Resilienz im Erwachsenenalter, utb

Lützner-Lay, Erika: Trauma und Resilienz in Beratung und Therapie, Springer

Mohr, Günther: Resilienz-Coaching für Menschen und Systeme, EHP, Gevelsberg 2017

Arbeitsmaterialien

www.resilience-project.eu

Datenbank, die eine Auswahl verschiedenster Resilienz-Übungen beinhaltet („Selection Box“); Resilienz-Selbsttest; online-Spiel als eine Art „Teaser“, um auf das Thema Resilienz aufmerksam zu machen

Pfreundner, Michael: Spruchkärtchen Resilienz - Denk-Geschenke für Teamarbeit, Elternabende und Seminare, Don Bosco Verlag 2016

www.managerseminare.de/Dossiers/227970

managerSeminare-Dossier: Resilienz

In sechs Artikel gehen verschiedene Autoren der Resilienz auf die Spur: Was macht eine Führungskraft stark wie Bambus? Wie haben Betroffene persönliche Schicksalsschläge verkraftet? Und mit dem Blick weg vom Einzelnen hin zum Unternehmen: Wie lässt sich die organisationale Resilienz fördern?

<http://ores.online/>

Die Homepage bündelt Informationen zum Verband für Organisationale Resilienz e.V.i.G., den Jutta Heller 2017 gegründet hat, um das Thema Resilienz in Organisationen voranzutreiben.

www.resillire.de

Homepage von Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft, die sich in einem Verbundprojekt der Förderung von Resilienz widmen. Mit dem Ziel, einen Beitrag zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu leisten, wurden Fragebögen zur Erhebung der Resilienz von Einzelnen, Teams und Organisationen entwickelt sowie hierauf aufsetzende Online-/Präsenz-Resilienztrainings konzipiert.

Die 5-4-3-2-1-Übung (Steffen Bambach 2003)

Die außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung ist eine effektive Stabilisierungstechnik im Rahmen der Traumatherapie. Ebenso kann sie als Übung für Gedankenstopps, als Einschlafhilfe, zur Impulskontrolle, zur Entspannung und zur Unterbrechung von Angst- und Panikattacken erlernt werden.

Durch eine Orientierung der Wahrnehmung nach außen und eine Durchführung der Übung mit geöffneten Augen, unterscheidet sie sich grundlegend von der Mehrzahl anderer Stabilisierungs- und Entspannungstechniken.

Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung (Anleitung)

Sie werden gleich aufgefordert, laut oder in Gedanken wiederholend zu benennen, was Sie mit ihren Sinnen „sehen, „hören“ und spüren“ wahrnehmen. Zuvor einige wichtige Hinweise, damit die Übung funktioniert:

Hinweise, damit es funktioniert:

1. Während der ganzen Übung ist es erlaubt jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten.
2. Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!
3. Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung!
4. Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten, ist dies ein Zeichen, dass Sie es gut machen und besonders schnell entspannen. Sie können dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Sie waren und fortfahren.
5. Wenn Sie während der Übung merken, wie sich die Augen schließen wollen, lassen Sie die Augen sich schließen! Sie können dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.
6. Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn Sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören!

Finden Sie eine angenehme Position für ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen. Die Augen sind dabei zunächst offen!

Sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Sie mit ihren Sinnen im Moment gerade wahrnehmen!

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →

4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →

3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →

2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Am Ende der Übung nehmen Sie sich entweder wie bei einem Ihnen schon vertrauten Entspannungstraining zurück oder zählen einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nehmen Sie die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit

Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Deutsche Version von Steffen Bambach, nach DOLAN, Yvonne (1991). Resolving Sexual Abuse. New York: Norton.

Hilfreiche Erklärungen bei der Vermittlung der Übung:

Stress und Verspannung entsteht häufig durch das Erinnern von negativen Erlebnissen aus der nahen oder fernen Vergangenheit und/oder durch das Denken an bevorstehende unangenehme oder bedrohliche Situationen in der nahen oder fernen Zukunft. Für viele Menschen ist der einzige "sichere Ort" für Entspannung und Wohlbefinden der schmale Grat der absoluten Gegenwart, in anderen Worten das "Hier und Jetzt".

Die 5-4-3-2-1-Übung hilft, genau diesen so wichtigen Kontakt zur Gegenwart herzustellen und zu stärken.

Zum Verständnis der Wirkweise der Übung hilft die "Computemetapher": Wenn ein Computer mit einem begrenzten Arbeitsspeicher mit einer bestimmten Aufgabe voll ausgenutzt ist, können keine weiteren Programme mehr aktiviert und keine weiteren Informationen von der Festplatte geholt werden. Genauso ist es mit dem Gehirn. Wenn wir aus drei Sinnessystemen, in einer ausreichenden Geschwindigkeit abwechselnd unsere aktuellen Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart benennen, dann hat unser Gehirn keine Kapazität mehr frei, noch über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken!

Anleitung im Einzelsetting:

Im Einzelsetting wird die Übung zunächst erklärt und dann ggf. vom Therapeuten demonstriert. Letzteres kann bei gutem Kontakt und vertrauensvoller Beziehung auch ausgelassen werden. Danach wird die KlientIn gebeten, sich einen Punkt im Raum zu suchen, auf dem es ihr "angenehm ist, die Augen ruhen zu lassen". Dann wird sie aufgefordert, laut 5 Dinge zu benennen, die sie hier und jetzt sieht.

Die Antworten werden ggf. durch ein "hmm" oder "ja" oder "sehr gut" bestärkt. Nachdem die Antworten erfolgt sind, wird sie als nächstes aufgefordert, laut 5 Dinge zu beschreiben, die hier und jetzt zu hören sind. Auf diese Weise wird die KlientIn durch die gesamte Übung geführt. Am Ende kann noch dazu aufgefordert werden, einen weiteren Moment alleine laut oder auch leise mit der Übung fortzufahren.

Das Arbeitsblatt zur 5-4-3-2-1-Übung ist so gestaltet, das es den Klienten als Anleitung und Erinnerung mit nach Hause gegeben werden kann.

Referentenliste / Kontakte

Kerstin Dorsch

Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin und Bezugstherapeutin

salus klinik Hürth

Willy-Brandt-Platz 1

50354 Hürth

Tel.: 02233 / 8081-815

K.Dorsch@salus-huerth.de

<https://www.salus-kliniken.de/huerth/>

Theresa Meyer

M.Sc. Psych., Psychologische Psychotherapeutin und Bezugstherapeutin

salus klinik Hürth

Willy-Brandt-Platz 1

50354 Hürth

Tel.: 02233 / 8081-880

T.Meyer@salus-huerth.de

<https://www.salus-kliniken.de/huerth/>

Claudia Faride Makhmaltchi

Zertifizierte Singleleiterin „Healing Songs“

Sozialpädagogin und Systemische Therapeutin DGSF

Tel: 0241 / 66674

kontakt@singfreude-aachen.de

www.singfreude-aachen.de

Ruth Schwalbach

Diplompädagogin, Sozialtherapeutin – Sucht, Tanztherapeutin

Suchthilfe Aachen

Hermannstr. 14

52062 Aachen

Tel.: 0241 / 41356133

Schwalbach@suchthilfe-aachen.de

www.suchthilfe-aachen.de

Dr. Wolfgang Naber

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Gesundheitsamtes in der

StädteRegion Aachen

Trierer Str. 1 (in den Aachen Arkaden)

52078 Aachen

Tel.: 0241/ 5198 5540

Fax: 0241/ 5198 5390

gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de

www.staedteregion-aachen.de

Feedbackbogen

(bitte bewerten Sie nach Schulnoten: 1= sehr gut, 6 = ungenügend):

1. Bewertung des Vortrags 1: „Gestärkt aus der Krise? - Resilienz als seelisches Immunsystem“

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

2. Bewertung des Vortrags 2: „Ich muss einfach nur abstinent bleiben“ – Ist das wirklich so einfach? Resilienzförderung in der stationären Suchtbehandlung

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

3. Bewertung des Vortrags 3: „Praktische Methoden zur Resilienzförderung“

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

4. Bewertung der Mitmachaktion „Healing Songs“

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

5. Wie bewerten Sie die Fortbildung insgesamt?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

6. Welche weiteren Themen würden Sie für eine Fortbildung interessieren?

7. Platz für Lob, Anregungen, Kritik, Anmerkungen...

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!