

**IHRE ANMELDUNG**  
**RICHTEN SIE BITTE JE NACH VERANSTALTUNGS-**  
**ORT AN FOLGENDE ADRESSE:**

**FACHKLINIK HAUS RENCHTAL**

Renchtalstr. 14  
77871 Renchen  
Tel. 07843-949-113  
Frau Klein/Frau Lanzillotti  
per Mail: sekretariat.Haus-Renchtal@bw-lv.de

**FACHSTELLE SUCHT OFFENBURG**

Grabenallee 5  
77652 Offenburg  
Tel. 0781-948788-0  
Frau Molitor  
per Mail: fs-offenburg@bw-lv.de

**ZU DIESEN THEMENBEREICHEN BIETEN WIR**  
**FOLGENDE HALBTAGES-SEMINARE AN:**

**(FREITAG 16:00 UHR - 19:30 UHR)**

**MODUL 1**

**Schweigen ist Silber - Reden ist Gold?**  
**Wie Kommunikation besser gelingen kann.**  
29.04.2022, FS Sucht Offenburg

**MODUL 2**

**Paar- und Angehörigen-Seminare**  
20.05.2022, FK Haus Renchtal

**MODUL 3**

**Stärken der eigenen Selbstmanagement**  
**Fähigkeiten mit dem Zürcher Ressourcenmodell**  
15.07. 2022, FS Sucht Offenburg

**MODUL 4**

**Wunsch nach mehr Zufriedenheit bei der Arbeit**  
24.06.2022, FK Haus Renchtal

**MODUL 5**

**Resilienz lernen – Widerstandskraft stärken**  
02.09. 2022, FS Sucht Offenburg

**MODUL 6**

**Im Fokus:**  
**Spannende freie Zeit durch Bogenschießen**  
05.08. 2022, FK Haus Renchtal



## **Informationsblatt** **zum Refresher Angebot**

**(für Versicherte**  
**der DRV Baden-Württemberg)**  
Haus Renchtal und Fachstelle Sucht Offenburg

Zur Absicherung des bisherigen Therapieerfolges und zur Auffrischung der erlernten Bewältigungsstrategien bieten wir einrichtungsübergreifende Module für Menschen mit erfolgreichem Therapieabschluss in der stationären, teilstationären und ambulanten Rehabilitation Sucht an.

## Modul 1



### SCHWEIGEN IST SILBER - REDEN IST GOLD? WIE KOMMUNIKATION BESSER GELINGEN KANN. (FS OFFENBURG)

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich für bestimmte Gesprächssituationen mehr Selbstsicherheit wünschen und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten. Nach einer allgemeinen Einführung in die Thematik werden konkrete Situationen beispielhaft besprochen und Tipps für eine Veränderung vermittelt. Individuelle Fragestellungen sind willkommen

## Modul 2



### PAAR- UND ANGEHÖRIGEN-SEMINARE (HAUS RENCHTAL)

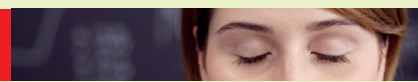
Gerade nach einer suchttherapeutischen Reha-Maßnahme stellt in vielen Fällen eine notwendige Neuorientierung und Ausrichtung der bisherigen partnerschaftlichen und familiären Beziehungsstrukturen eine immense Herausforderung und häufig auch Überforderung dar. Wir möchten deshalb in diesem Behandlungsmodul einen Schwerpunkt auf Paar- und Angehörigenseminare legen, in denen die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung Aufklärung und Unterstützung in der Bewältigung familiärer und partnerschaftlicher Problemlagen erhalten.

Inbesondere sollte in diesem Behandlungsmodul auf folgende Themen schwerpunktmäßig eingegangen werden:

- Erlernen des Umgangs mit wiederkehrenden unangenehmen Gefühlen wie Misstrauen, Angst und Ärger;
- Überwindung gegenseitiger Schuldzuweisungen und Vorwürfe;
- Erlernen des Umgangs mit einem Rückfall in alte Verhaltensweisen oder einem Trinkrückfall, der nie ganz ausgeschlossen werden kann;
- Abbau von unbeabsichtigter Unterstützung für das alte Problemverhalten „Co-Abhängigkeit“ Aufbau von gezielter Bestärkung für neue suchtmittelfreie Verhaltensweisen;
- Ermöglichen einer offenen Aussprache zwischen den Betroffenen, um problematische Ereignisse der Vergangenheit und der Gegenwart zu klären und zu bewältigen.

In den durchgeführten gruppentherapeutischen Sitzungen können mehrere Parteien gleichzeitig von den Erfahrungen und Lösungswegen einzelner Parteien profitieren, da diese sich in der Regel in wesentlichen Bereichen und Dynamiken ähneln.

## Modul 3



### STÄRKEN DER EIGENEN SELBSTMANAGEMENT FÄHIGKEITEN MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCENMODELL (FS OFFENBURG)

In diesem Modul können Menschen mehr Klarheit über eigene, vielleicht verborgene Lebensthemen und Lebensziele finden.

Das Zürcher Ressourcenmodell arbeitet auf neurowissenschaftlicher Basis und verbindet die Arbeit mit emotional positiv besetzten Bildern mit einem verhaltenstherapeutisch orientierten mentalen Training.

In entspannter und wertschätzender Atmosphäre wählen die Teilnehmenden ihr Bild, arbeiten ihr Motto-Ziel heraus und entwickeln Handlungsschritte zur Zielerreichung.

Mit therapeutischer Begleitung bieten Kleingruppen die Möglichkeit zur Ideenfindung und zum persönlichen Austausch.

## Modul 4



### WUNSCH NACH MEHR ZUFRIEDENHEIT BEI DER ARBEIT (HAUS RENCHTAL)

Neben einer Beziehungs- dürfte die aktuelle Arbeitsplatzsituation als eine der beiden gewichtigsten Einflussfaktoren für eine Fähigkeit zur abstinenter Lebensweise gelten.

Dieses Modul beschäftigt sich deshalb umfassend mit den Themen wie der aktuellen Arbeitszufriedenheit; Belastungen am Arbeitsplatz, Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz; Möglichkeiten der Inanspruchnahme externer Hilfsangebote, aber auch bei Bedarf Unterstützung im Umgang mit Arbeitslosigkeit und Aufzeigen möglicher Wege aus dieser Situation.

Vorrangiges Ziel dieses Behandlungsmoduls sollte sein, dass die Rehabilitanden in Gruppengesprächen Raum finden, um über ihre wahren Emotionen bezüglich ihrer Arbeit bzw. Nichtarbeit zu diskutieren, sich auszutauschen und mit fachlicher Hilfe Lösungswege bei etwaigen belastenden Situationen zu erhalten.

## Modul 5



### RESILIENZ LERNEN – WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN (FS OFFENBURG)

**Resilienz - die psychische Widerstandskraft - lässt sich stärken, ein Leben lang!**

Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und daran zu wachsen. Wie das „Stehauf-Männchen“, das sich aus jeder Lage wieder aufrichtet.

Dieses Modul gibt Einblick in die gegenwärtige Resilienz-Forschung und beleuchtet zahlreiche Beispiele resilienten Verhaltens. Der Schwerpunkt des zweitägigen Moduls liegt jedoch ganz ausdrücklich auf praktischen Übungen. Wir lernen „Alltagshelfer“ kennen, besinnen uns auf eigene Stärken und fördern unsere Fähigkeit zielgerichtet Probleme und Schwierigkeiten zu meistern.

Es bleibt viel Zeit und Raum für den gegenseitigen Austausch und Inspiration.

## Modul 6



### IM FOKUS: SPANNENDE FREIE ZEIT DURCH BOGENSCHIEßEN (HAUS RENCHTAL)

**Bogenschießen trainiert die Muskeln und den Geist.**

Das Treffen ins Ziel ist dabei aber nicht unbedingt das Wichtigste: Es geht um Körpergefühl und Achtsamkeit; Konzentration und Zielfokussierung.

Wir wollen unter Anleitung einer geschulten Trainerin Grundfertigkeiten des Bogenschießens und den dazu gehörenden mentalen Hintergrund vermitteln. Gerade bei Personen, die sich oft vielen unterschiedlichen Anforderungen ausgesetzt fühlen, unter Abgrenzungsschwierigkeiten, einer Unsicherheits- und Angstproblematik und damit häufig zusammenhängend an Überlastungsgefühlen leiden, kann dieses Behandlungsmodul einen vollkommen neuen Zugang zu dem Erlernen neuer Einstellungen und mentaler Fähigkeiten darstellen, welcher in die zukünftige tägliche Alltagssituation übertragen werden kann.

Ziel des Behandlungsmoduls sollte sein, dass es dem Rehabilitanden zukünftig besser gelingt in alltäglichen Situationen die Gefahr von Überlastungsgefühlen zu minimieren, um sich so eine zufriedener und entspanntere Lebensgestaltung zu ermöglichen. Zudem kann die Erfahrung des Umgangs mit diesem Sportgerät eine Anregung für eine ergänzende sinnvolle und aktive Freizeitgestaltung sein.