



...mit Kompetenz und Herz!

Gesundheitsmanagement

**„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“**



**Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
der Arbeiterwohlfahrt - Kreisverband Bautzen
für Suchtgefährdete und –kranke**

Löbauer Straße 48

02625 Bautzen

Tel.: 03591 / 3261140

Fax: 03591 / 3261148

E-Mail: suchtberatung@awo-bautzen.de

www.awo-bautzen.de



...mit Kompetenz und Herz!

Vorwort

Was bedeutet Gesundheitsmanagement?

Der Bereich des Gesundheitsmanagements umfasst verschiedenste Maßnahmen zum Aufbau und Erhalt der Gesundheit.

Zum Beispiel Wohlbefinden im Job – Ist das nicht eine etwas überzogene Forderung? Nein, denn gesund zu sein, ist mehr als nicht krank zu sein. Es umfasst ein Gefühl von Wohlbefinden sowohl in körperlicher als auch in seelischer und psychischer Hinsicht. Dies stellt schließlich die Basis für Motivation und Leistungsvermögen dar.

“Gesundheit ist nicht alles — aber ohne Gesundheit ist alles nichts”

Auch wir als Suchtberatungsstelle unterhalten eine Vielzahl von allgemeinen und suchtspezifischen Angeboten, um für den Erhalt Ihrer Gesundheit zu sorgen. Hierüber möchten wir Sie nachfolgend informieren und hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken können.

Den zeitlichen Umfang sowie die Kosten für die einzelnen Angebote würden wir gern individuell mit Ihnen besprechen, denn wir sind natürlich bereit, auch Angebote auf den Bedarf Ihres Unternehmens ausgerichtet individuell zusammenzustellen und mit Ihnen abzusprechen.

Alle nachfolgend genannten Angebote sind gut miteinander kombinierbar. Sollten Sie deshalb auf ein Kombiangebot zurückgreifen wollen, teilen Sie uns dies mit. Die Veranstaltungen bieten wir in unseren Räumlichkeiten, oder im Rahmen von Inhouse-Schulungen an.



Inhaltsverzeichnis

Kostenpflichtige Angebote

Vorträge / Workshops

- Vom Genuss zur Sucht- Suchtentstehung und Risikofaktoren 3
- Alkohol, Crystal, Magersucht, Handysucht etc. –
Wovon kann man süchtig werden? 4
- Sucht am Arbeitsplatz 5
- Zu viel Zeit mit Internet und Handy 6
- Hilfe, mein Kind nimmt Drogen 6
- Familie und Sucht 7
- „Rien ne va plus“- Pathologisches Glücksspiel 8
- Medikamentenmissbrauch und – abhängigkeit 8
- Zu dick – zu dünn – oder doch gerade richtig? Essstörungen 9

Spezielle Angebote

- Rauchfrei 10
- Wiedererlangung des Führerscheins - Vorbereitung
auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) 11
- Motivierende Gesprächsführung 12
- Selbstkontrolltraining 13



Angebote zum Erlernen von Entspannungstechniken

- Stressmanagement 14
- Progressive Muskelentspannung (PMR) 15
- Autogenes Training – AT 16

Präventionsstammtisch 17

Schulische Prävention 17

Kostenfreie Angebote 18

- FreD
- Suchtgruppe
- Frauengruppe
- Tierheimfahrten
- Kreativzirkel
- Ernährungskurs
- Sportgruppe

Kontaktformular 19



Kostenpflichtige Angebote

Vorträge / Workshops

Vom Genuss zur Sucht – Suchtentstehung und Risikofaktoren

Der Übergang vom Genuss in die Sucht ist fließend. Das tägliche Glas Wein am Abend oder das „Feierabendbier“ klingen zwar harmlos, Gewöhnungstrinken kann aber der Einstieg in die Abhängigkeit sein.

Zu klären gilt es deshalb:

Ab wann ist man süchtig?

Einmal süchtig – immer süchtig?

Kann man von Arbeit, Sport oder dem Handy süchtig werden?

Wie wird eine Suchterkrankung behandelt?

Wann ist man gefährdet eine Suchterkrankung zu entwickeln?

Das Angebot richtet sich sowohl an Führungskräfte als auch an Mitarbeiter*innen.



Alkohol, Crystal, Magersucht, Handysucht etc. – Wovon kann man süchtig werden? Informationen über Wirkungen, Risiken und Herausforderungen.

Betrachtet man die gebräuchlichen Wortzusammensetzungen mit dem Begriff „-sucht“, so scheint es, als ob es keinen Bereich unseres Lebens gäbe, in welchem wir nicht süchtig werden können. Tatsächlich ist es so, dass sehr viele Verhaltensweisen oder Konsumgewohnheiten entgleisen können, den Rahmen des Harmlosen, des gesundheitlich und sozial Unbedenklichen überschreiten.

Wir informieren Sie über die verschiedensten Gesichter und Formen von Suchterkrankungen.

Das Angebot richtet sich sowohl an Führungskräfte als auch an Mitarbeiter*innen.



Sucht am Arbeitsplatz

Suchtprobleme am Arbeitsplatz sind nicht ausschließlich Probleme von Arbeitnehmer*innen.

Die Auswirkungen riskanten Konsums begleiten Betroffene in allen Lebensbereichen, und der Arbeitsplatz stellt keine Ausnahme dar. Jedes Unternehmen hat eine soziale Verantwortung seinen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen gegenüber – zugleich haben sie auch ein eigenes Interesse an der Prävention und Behandlung von Suchterkrankungen im Sinne der Gesundheitsförderung. Schwankende Arbeitsleistungen und erhöhte Fehlzeiten bis hin zu gesteigerten Unfallquoten zählen neben Produktionsausfällen zu den Risiken und Schäden, die nicht zuletzt durch riskanten Alkoholkonsum am Arbeitsplatz ausgelöst werden.

Neben persönlichen Strategien im Umgang mit Kollegen oder Angestellten, die mit Alkohol und / oder Drogen im Betrieb auffällig geworden sind bzw. unter einer Suchterkrankung leiden, bringen wir Ihnen arbeitsrechtliche Elemente im Umgang mit Sucht sowie die Auswirkungen verschiedenster Suchtmittel auf die Arbeitsfähigkeit näher. Des Weiteren vermitteln wir Ihnen einen Überblick über die entsprechenden Hilfemöglichkeiten.

Das Angebot richtet sich sowohl an Führungskräfte als auch an Mitarbeiter*innen.



Zu viel Zeit mit Internet und Handy ...

Medien üben auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus und sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Streit entsteht, weil die Meinungen, wieviel Mediennutzung „normal“ und angemessen ist, bei Eltern und Kindern oft weit auseinander gehen, da die Heranwachsenden häufig nicht das Gefühl haben, zu viel Zeit mit dem Computer oder Smartphone zu verbringen. Eltern fühlen sich oft hilflos und wissen nicht genau, wie sie damit umgehen sollen.

Unser Angebot beschäftigt sich vorwiegend mit Fragen der Impulskontrollstörung und gibt Hinweise zu einem verantwortungsvollen Umgang mit modernen technischen Medien.

Das Angebot richtet sich an Heranwachsende und deren Eltern sowie alle sonst Interessierten.

Hilfe, mein Kind nimmt Drogen

Wenn Eltern merken, dass ihr Kind Drogen nimmt, ist dies ein Schock. Sie schwanken zwischen Zorn, Verzweiflung, Ratlosigkeit und dem Gefühl, bei der Erziehung versagt zu haben.

Dieses Angebot bietet Ihnen Anregungen für einen sensiblen Umgang mit diesem Thema, wie man mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch kommen kann und welche Hilfsangebote existieren.

Das Angebot richtet sich an Eltern sowie alle sonst Interessierten.



Familie und Sucht

Bei einer Suchterkrankung rücken das Suchtmittel oder das Suchtverhalten in den Mittelpunkt des Geschehens. Die Sucht eines Familienmitgliedes bringt vieles durcheinander und alle können in irgendeiner Form von der Sucht mitbetroffen sein. Oft muss die ganze Familie ihr Leben neu ordnen.

Gerade Kinder sind dabei häufig Hilflosigkeit, Überforderung und der frühzeitigen Übernahme von Verantwortung ausgesetzt. Da Sucht oft tabuisiert und mit Schwäche und Versagen gleichgesetzt wird, reden Kinder und erwachsene Angehörige meist mit niemandem über ihre Situation.

Das Angebot nähert sich dieser sensiblen Thematik und geht auf die Belastungen ein, welchen der Suchtmittelabhängige selbst, sowie Kinder und Partner ausgesetzt sind, und klärt auch über die sogenannte „Co-Abhängigkeit“ auf.

Das Angebot richtet sich an betroffene Familienmitglieder sowie an alle sonst Interessierten.



„Rien ne va plus“- Pathologisches Glücksspiel

Glücksspiele üben auf Menschen seit jeher eine besondere Faszination aus. Menschen wollen spielen – sie suchen von Natur aus nach Abwechslung und neuen Erlebnissen.

Manche Menschen können aber mit dem Spielen nicht mehr aufhören, wenn sie einmal angefangen haben. In der Hoffnung, zu gewinnen oder verlorenes Geld zurückzubekommen, entwickelt sich ein unwiderstehlicher Drang immer wieder zu spielen.

Im Angebot geht es neben dem Störungsbild auch um Entstehungsbedingungen und Erklärungsansätze. Es wird auf Folgen für die Betroffenen und ihr Umfeld sowie Hintergrundproblematiken hingewiesen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit

Medikamente sind Arzneimittel, welche zur Heilung, Vorbeugung oder Linderung von Krankheiten dienen. Einige Medikamente besitzen jedoch ein eigenes Missbrauchs- oder Abhängigkeitspotential. Experten gehen davon aus, dass weit mehr Menschen unter Medikamentensucht leiden, als bekannt ist.

In diesem Angebot werden u. a. Gründe für den Missbrauch, Hinweise darauf und körperliche sowie seelische Folgen beleuchtet. Zudem wird auf einige Arzneimittel eingegangen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.



Zu dick – zu dünn – oder doch gerade richtig? – Essstörungen

Essen gehört zu den Grundbedürfnissen von Menschen, gestörtes Essverhalten kann aber schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

In den westlichen Gesellschaften werden Menschen zunehmend nach ihrer äußeren Erscheinung bewertet. Verglichen mit dem gängigen Schönheitsideal, welches weit unter dem Normalgewicht liegt, fühlen sich viele Mädchen oder junge Frauen und auch Männer zu dick, und stehen ihrem Körper feindlich gegenüber. Diese jungen Menschen leben ständig mit dem Gefühl fehlerhaft und mit Mängeln behaftet zu sein.

Das Angebot betrachtet die verschiedenen Erscheinungsformen von Essstörungen, körperliche Komplikationen und Folgeschäden, besondere Risikogruppen, und soll sensibel für mögliche Hinweise auf gestörtes Essverhalten machen.

Das Angebot richtet sich an Heranwachsende, Eltern sowie alle sonst Interessierten.



Spezielle Angebote

Rauchfrei

Sie denken über Ihr Rauchverhalten nach und haben vielleicht schon das Ziel, in Zukunft rauchfrei zu leben?

Eine Vielzahl von Hilfsmitteln steht Rauchern zur Verfügung, wenn sie sich entschieden haben, mit dem Rauchen aufzuhören, so zum Beispiel Nikotinkaugummi, Nikotinpflaster und Nikotinspray. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass verhaltenstherapeutisch orientierte Programme langfristig die besten Erfolge zeigen.

Das vorliegende Rauchentwöhnungsprogramm ist auf der Grundlage verhaltenstherapeutischer Methoden entwickelt worden und wird seit den 70er Jahren ständig weiterentwickelt. Es ist das wohl bekannteste und erfolgreichste Programm in Deutschland. Die Qualität des Programms wurde durch wissenschaftliche Kontrollen über einen mehrjährigen Zeitraum abgesichert. In den einzelnen Schritten wird der lerntheoretische Hintergrund der Raucherentwöhnung vorgestellt, das Prinzip der Selbstkontrolle ausführlich dargelegt und im Folgenden in kleinen Schritten gelehrt.

Die Gruppenstunden beinhalten die Entwicklung des Gruppenprozesses, die Klärung von Erwartungen, das Zusammenführen der Gruppe, das Motivieren der Gruppe, das Nutzen von Stärken, das Bewältigen von Misserfolgen, Feedback, das Überwinden von Schwierigkeiten, das Achten von Grenzen und das Stabilisieren des Erfolges – Nichtrauchen.

Das Angebot richtet sich an Raucher jeden Alters.



Wiedererlangung des Führerscheins – Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU)

Ein Führerscheinverlust kann viele Gründe haben. Ist der Führerschein entzogen, sind die Konsequenzen meist gravierend, nicht selten dramatisch. Geldstrafe, Sperrzeit, Probleme am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung, Angewiesen sein auf öffentliche Verkehrsmittel, Verwandte oder Freunde. Das Leben ohne Führerschein kann mühsam sein.

Es gibt verschiedene Wege, sich auf die MPU vorzubereiten. Welches Angebot für den Einzelnen das Beste ist, erklären wir in unserer umfassenden Informationsveranstaltung zum Thema Medizinisch-Psychologische Untersuchung.

Darüber hinaus können wir Ihnen weiterführende Angebote speziell zur Vorbereitung auf die MPU anbieten, so beispielsweise Gruppen- oder Einzelprogramme.

Infoveranstaltung für Interessierte, welche den Führerschein wiedererlangen möchten.



Motivierende Gesprächsführung

Motivierende Gesprächsführung ist eine wissenschaftlich basierte patientenorientierte und zielgerichtete Gesprächsmethode, die sich hervorragend eignet, um Menschen bei Verhaltensveränderungen, zum Beispiel bezüglich des Selbstmanagements von chronischen Krankheiten, des Gesundheitsverhaltens oder des Lebensstils zu unterstützen. In der fachgerechten Umsetzung dieser Beratungsform respektieren wir die eigenen Ziele des Gegenübers; wir erkunden zusammen ambivalente Haltungen („Soll ich? Soll ich nicht?“) und lassen das Gegenüber zu Fürsprecher/innen der eigenen Änderungsmotivation werden. Wir stärken die Zuversicht in die eigenen Handlungsfähigkeiten und begleiten während der Planung der nächsten Schritte. Motivierende Gesprächsführung ist eine Kurzberatungsmethode und kann bereits in Gesprächen von 5-15 Minuten Dauer eine deutliche Wirkung erzielen. Im Weiterbildungskurs Motivierende Gesprächsführung erhalten Sie neben den fachlichen Grundlagen zahlreiche Möglichkeiten Gesprächssequenzen zu üben, zu reflektieren und durch Expertenfeedback zu festigen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.



Selbstkontrolltraining

Selbstkontrolltraining ist ein wertvolles Instrumentarium, um die Teilnehmenden zu befähigen, einen gesundheitsgerechten Umgang mit Konsum im Alltag (Handy, Ernährung, Sport, Fernsehen, Alkohol etc.) zu erlangen.

Das Selbstkontrolltraining baut Kompetenzen auf, die eigene Gesundheit zu beobachten, Risikoverhalten zu erkennen und gesundheitsgerechte Problemlösungsstrategien zu stärken. Ausgangspunkt ist die Analyse der individuellen Belastungen und Reaktionsmuster. Die Teilnehmenden sollen zu Experten ihres eigenen Konsumverhaltens werden und erhalten eine alltagsnahe Anleitung zur Überprüfung und Regulation ihrer Konsum- und Verhaltensmuster, die über die Dauer der Maßnahme hinaus als persönliches Selbststeuerungsprogramm (Selbstmanagement) weiterhin angewendet werden kann.

Das Selbstkontrolltraining ist für die suchtmittelübergreifende Arbeit entwickelt. Neben den Suchtstoffen wie Alkohol und Nikotin kann auch das Ziel im Mittelpunkt stehen, mehr Sport zu treiben, weniger Süßigkeiten zu sich zu nehmen oder den Umgang mit neuen Medien zu hinterfragen und ggf. zu reduzieren. Die Inhalte und Methoden sind an den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert. Alle erhalten die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.



Angebote zum Erlernen von Entspannungstechniken

Stressmanagement

Eine chronische Stressbelastung kann zu zahlreichen körperlichen Beschwerden führen. Deshalb ist es wichtig, Methoden zum Stressabbau zu finden. Der Stellenwert gesunder Selbstführung steigt demnach. Ziel des Seminars Stressmanagement-Training ist, Stress leichter abzubauen, mehr Balance zu haben, sich selbst zu reflektieren, Energieräuber und -quellen zu finden und die positive Selbstführung zu erhöhen. Es werden mentale Übungen und Stressbewältigungsmethoden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar Stressmanagement-Training besteht aus Impulsvorträgen, Kleingruppenarbeit und einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Balance, Gelassenheit, Lebensqualität und Lebensfreude werden gesteigert.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten jeden Alters.



Progressive Muskelentspannung – PMR

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation, PMR) basiert auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Die Progressive Muskelentspannung wird eingesetzt, um psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen und sie zu behandeln, die Folgen eines dauernden, psychischen Drucks sind. Dazu gehören beispielsweise Bluthochdruck, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen. Auch psychische Probleme wie Angsterkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen lassen sich mithilfe des Verfahrens positiv beeinflussen.

Ein entscheidender Vorteil der Progressiven Muskelentspannung ist es, dass die Methode relativ schnell und leicht zu erlernen ist. Wer regelmäßig gezielt nach Jacobson entspannt, kann die Methode auch in akuten Stresssituationen gezielt einsetzen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten jeden Alters.



...mit Kompetenz und Herz!

Autogenes Training – AT

Das autogene Training ist eine Methode, durch die sich geübte Personen in einen Zustand einer veränderten, vertieften Wahrnehmung des eigenen Körpers versetzen können. Es ist einer Selbsthypnose vergleichbar und stufenweise erlernbar. Entwickelt wurde das autogene Training 1932 vom Nervenarzt J. H. Schultz, der es als Verfahren zur "konzentrativen Selbstentspannung" bezeichnete. Die eigene Vorstellungskraft kann beim autogenen Training eine intensive Entspannung des gesamten Körpers hervorrufen und so zu einer Stabilisierung der unwillkürlichen Körperfunktionen beitragen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten jeden Alters.



Präventionsstammtisch

An jedem ersten Dienstag im Monat gibt es in den Räumlichkeiten auf der Löbauer Straße die Möglichkeit, fundierte Vorträge zu verschiedensten Themen des Suchtbereiches zu besuchen. Bei einer anschließenden Diskussion können offene Fragen geklärt werden.

Das Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige, sowie alle Interessierten.

Stundenumfang jeweils 2 Stunden

Schulische Prävention

Die Wirkung von Drogen wird von Jugendlichen häufig unterschätzt. Uns sind Aufklärung und Tipps zu Suchtmitteln wichtig. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Verständnis und Offenheit. Dabei wollen wir den Schülern auf Augenhöhe begegnen.

Unter Zuhilfenahme des Suchtparcours sowie des Cannabiskoffers können wir Wissen vermitteln und mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen.

Das Angebot richtet sich an Schüler/-innen ab der 7. Klasse.



Kostenfreie Angebote

FreD - Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten

Wenn Jugendliche bei Ordnungsbehörden, in der Schule, bei der Polizei oder im Ausbildungsbetrieb auffällig werden, besteht die Möglichkeit einer „gesundheitsbezogenen Intervention“. Die Jugendlichen erhalten damit die Chance, frühzeitig über ihren Drogenkonsum und ihren Weg dorthin nachzudenken. Das kann eine Chance sein, um Schlimmerem vorzubeugen.

Das Angebot richtet sich Jugendliche, welche mit einer Suchtproblematik auffällig geworden sind.

Weitere wöchentlich stattfindende Angebote je nach Bedarf

- Suchtgruppe
- Frauengruppe
- Tierheimfahrten
- Kreativzirkel
- Ernährungskurs
- Sportgruppe



...mit Kompetenz und Herz!

Wenn wir mit unseren Themenvorschläge Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns, wenn Sie uns mit Ihrem Anliegen kontaktieren. Wir sind auch jederzeit gern bereit, Ihnen über unsere Angebote hinaus ein auf ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot zu unterbreiten.

Sie können sich gern mit folgendem Formular an uns wenden:

Ich interessiere mich für das Veranstaltungsangebot der PSBB Bautzen und möchte deshalb

- detailliertere Informationen
- einen Rückruf zwecks weiterer Absprachen unter: _____
- ein spezifisches Angebot buchen zum Thema:

Absender:

Einrichtung: _____

Kontakt: _____

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!