



[www.lwl-ks.de](http://www.lwl-ks.de)

**Tagungsorganisation:** Landschaftsverband Westfalen-Lippe  
LWL-Koordinationsstelle Sucht  
48133 Münster

**Infos zu Inhalten:** Barbara Harbecke  
Tel.: 0251 591-5508  
barbara.harbecke@lwl.org

**Anmeldung:** Susanne Kübel  
Tel.: 0251 591-5383  
Fax: 0251 591-3245  
susanne.kuebel@lwl.org

Anmeldungen mit beiliegender  
Anmeldekarte oder via Internet  
unter [www.lwl-ks.de](http://www.lwl-ks.de)

Teilnahmezusage nach  
Anmeldeschluss

## LWL-Koordinationsstelle Sucht

### FORTBILDUNG

#### *Achtsamkeit als Chance und Ressource in der Suchtarbeit*

21. – 23. März 2018  
Fobi-Nr. 18-20-40-07  
Steinfurt

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

#### ANGABEN ZUR ABRECHNUNG

Die Rechnung wird an die Einrichtung/Dienststelle gesendet.  
Nur auszufüllen, falls abweichend.

Rechnungsempfänger

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Meine Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Ich erkenne die unter [www.lwl.org/](http://www.lwl.org/) fortbildung und im Fortbildungsprogramm aufgeführten Teilnahmebedingungen mit meiner Anmeldung vollständig an. Grundsätzlich wird von einer Teilnahme an der gesamten Veranstaltung ausgegangen. Personenbezogene Daten werden elektronisch erfasst.

Datum, Unterschrift

An das  
**LWL-Landesjugendamt,  
Schulen, Koordinationsstelle Sucht**  
Zentrales Fortbildungsbüro  
48133 Münster

# FORTBILDUNGSSEMINAR

## Achtsamkeit als Chance und Ressource in der Suchtarbeit

»Meditation ist eine Reise ins eigene Innere, bei der man Schritt für Schritt zum besten Experten für sein eigenes Leben wird.«

(Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeitsbasierte Interventionsansätze finden immer häufiger Beachtung, sowohl in der Behandlung von körperlichen oder psychischen Erkrankungen, als auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben. Mitarbeitende in der Suchthilfe sind neben der anspruchsvollen Arbeit mit den Unterstützung suchenden Menschen u. a. durch Arbeitsverdichtung und Finanznot in den Einrichtungen vielfältigen Stress- und Belastungssituationen ausgesetzt. Regelmäßig angewandte Achtsamkeitsübungen sind in diesem Zusammenhang für die eigene innere Balance und Zentriertheit überaus hilfreich.

Eine Grundhaltung der Achtsamkeit kann die praktische Arbeit mit Klienten sehr bereichern. Suchtmittelabhängige Menschen erleben häufig innere Unruhe und Unausgeglichenheit. Das Heranführen von Klienten an und die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen können die Abstinenzstabilität fördern und so ein Element von Rückfallprophylaxe sein.

### Fortbildungsziele

Die Teilnehmer/innen lernen den Ansatz der Achtsamkeitspraxis kennen und durch eigene Übung auch im ersten Schritt für sich selbst anzuwenden. Ziel ist ebenfalls die Grundhaltung der Achtsamkeit in die eigene Beratungsarbeit übertragen zu können.

### Fortbildungsinhalte

Theoretische Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und Wahrnehmungs- und Meditationstechniken in Anlehnung an den Ansatz der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn und Transfer des Erfahrenen in den (Berufs-)Alltag. Praktische Durchführung der folgenden Achtsamkeitstechniken:

- Sitzmeditation
- Körperübungen
- Bodyscan/Körperwahrnehmung
- Gedankenwahrnehmung

<b>Datum</b>	<b>Mi – Fr, 21. – 23. März 2018</b>
<b>Methoden</b>	Theorie-Inputs, Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Kleingruppenarbeit, Schweigezeiten, Selbstreflektion
<b>Zielgruppe</b>	Fachkräfte der ambulanten und stationären Suchthilfe
<b>Referentin</b>	<b>Birgit Kühne</b>
<b>Teilnehmerzahl</b>	maximal 16 Personen
<b>Arbeitszeiten</b>	Erster Tag: 12:00 – 20:00 Uhr Zweiter Tag: 9:00 – 17:00 Uhr Dritter Tag: 9:00 – 15:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	29. Januar 2018
<b>Kosten</b>	405,00 Euro (inkl. Unterkunft/Verpflegung)
<b>Ort</b>	Tagungshaus Karneol Sellen 2 · 48565 Steinfurt Tel.: 02551 80572 (Büro) 02551 7139 (Haus) Fax: 02551 919051

**Die LWL-Koordinationsstelle Sucht  
ist nach dem Arbeitnehmerweiter-  
bildungsgesetz anerkannt.**



**ANMELDUNG** Pro Veranstaltung und Person ein separates Formular nutzen und bitte in Druckschrift ausfüllen! Bitte senden Sie Ihre Anmeldung in einem frankierten Briefumschlag an untenstehende Adresse oder per Fax an: 0251 591-3245.

### ANGABEN ZUR VERANSTALTUNG

**Achtsamkeit als Chance und Ressource in der Suchtarbeit**

Titel

**Mi – Fr, 21. – 23. März 2018**

Termin

**18-20-40-07**

Veranstaltungsnr. (sofern vorhanden)

### PERSÖNLICHE ANGABEN

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/Mobil

E-Mail (Über diese E-Mail-Adresse nehmen wir Kontakt zu Ihnen auf.)

Beruf/Funktion

### ANGABEN ZUR EINRICHTUNG/DIENSTSTELLE

Einrichtung / Dienststelle

E-Mail

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / Mobil