



Wir Tönissteiner

2/2011

Stabilisierungs- Wochenenden

Unterstützung
zur langfristigen
Gesundung

Stabilisierungswochenenden sind gedacht für Menschen, die sich mit speziellen Themen ihrer Entwicklung im Umfeld einer Abhängigkeitserkrankung auseinandersetzen wollen. Dies kann im Anschluß an eine stationäre Therapie, aber auch begleitend zum Besuch einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe erfolgen. Angesprochen sind Betroffene und Mitbetroffene.

Neben ehemaligen Patienten der Fachklinik Tönisstein sind auch deren Familienmitglieder und Freunde sowie all diejenigen eingeladen, die sich für die Angebote interessieren.

Die in den Seminaren angebotenen Themen beziehen sich direkt:

- auf den Umgang mit Suchtmitteln (Rückfälligkeit, Abstinenzgefährdung),
- auf das partnerschaftliche Erleben (gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Wachstum),
- auf die individuellen Veränderungs- und Entwicklungsprozesse über die Lebensspanne (Lebenszufriedenheit, Sinn- und Wertfindung)
- und die geschlechtsspezifischen Rollenerfahrungen.

Die Seminare leisten einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Gesundheit und Genesung all derjenigen, deren Gesundheit durch die Abhängigkeit und deren Folgen in Mitleidenschaft gezogen und gefährdet ist.

Wie die Erfahrung zeigt, werden die Seminare von den Teilnehmern als wichtige Hilfestellung auf dem Weg zu einem zufriedenen und erfüllten Leben gesehen.

Was kostet es:

Seminargebühren pro Person 180,00 € (für Paare 300,00 €); im Preis enthalten sind das Abendessen am Freitag, das Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen am Samstag und Kaltgetränke und Kaffee in den Seminarpausen.

Die Rückfall-Crash-Seminare beginnen bereits am Donnerstag; daher erhöhen sich die Seminargebühren auf 200,00 € pro Person bzw. 350,00 € pro Paar.

Unterkunft und übrige Verpflegung können in umliegenden Hotels und Pensionen gebucht werden (eine Adreßliste wird auf Anforderung gern zugesandt).

Wie meldet man sich an:

Anmeldung unter Verwendung des nachstehenden Formulars sowie Überweisung der Seminargebühr (Wir Tönissteiner e.V., Konto 130009764 bei Kreissparkasse Ahrweiler, BLZ 577 513 10).

Die Anmeldung wird dann verbindlich bei uns registriert, wenn die Seminargebühr auf dem genannten Konto eingegangen ist.

Treffen mehr Anmeldungen ein als Plätze für das Seminar zur Verfügung stehen, richten wir eine Warteliste ein.

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn halten wir eine pauschale Gebühr in Höhe von 25,00 € ein.

Tritt jemand später von der Teilnahme zurück, kann eine Erstattung der Seminargebühren nur dann erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer den Platz einnimmt.

Bei Rückfragen geben wir gerne auch telefonisch Auskunft (02641/914115 Frau Evelyn Birnberg).

Rückfall-Crash-Seminar

Rückfälligkeit gehört leider für viele Betroffene zum Krankheitsbild. Da sie in ihren Auswirkungen häufig tragisch und schwerwiegend für den Betroffenen und seine Umgebung ist, ist es daher unbedingt notwendig, ihr gezielt entgegen zu wirken.

In dem angebotenen Seminar werden die Bedingungen der Rückfälligkeit analysiert und praxisnahe Strategien zur Wiedererlangung einer stabilen Abstinenz erarbeitet.

Teilnehmer: Ehemalige (aktuelle Suchtmittelabstinenz ist Voraussetzung), Angehörige, Einzelpersonen und Paare

Seminarleitung: Dietrich Brendemühl

Termin: 19. – 22. 01. 2012

Beginn: 19. 01. 12, 17.00 Uhr Rezeption

Rauchfrei

Sie möchten schon lange mit dem Rauchen aufhören? Sie haben es nicht alleine geschafft? Vielleicht ist dieses Angebot Ihre Möglichkeit endlich auszusteigen.

Der Schritt in ein rauchfreies Leben bedeutet für viele Menschen gleichzeitig den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Sie entbehren nichts, sondern gewinnen ein entscheidendes Stück Lebensqualität hinzu. Basierend auf dem bekannten Rauchfrei-Programm haben wir unsere Erfahrungen aus der Entwöhnungsbehandlung in das Präventionsprogramm einfließen lassen. Die Besonderheit unseres Angebots: Wir begleiten die ersten Tage des Entzugs.

Nachdem am Freitag Nachmittag der erste rauchfreie Tag geplant wird, starten alle Teilnehmer gemeinsam am Samstag in die neu gewonnene Unabhängigkeit. Die verbleibende Zeit ist eine ausgewogene Mischung aus Dialog, Informationsvermittlung, bewusstmachender Analyse und Rückfallprävention.

Achtung: Die Rauchfrei-Seminare beginnen Freitags bereits um 15.00 Uhr. Treffpunkt ist an der Rezeption in der AHG Klinik Tönisstein. Sonntags endet das Seminar um 15.00 Uhr.

Die Kosten für das Rauchfrei Seminar betragen 180 Euro.

Teilnehmer: Ehemalige, Angehörige, Freunde und Bekannte, sowie jeder, der ernsthaft mit dem Rauchen aufhören möchte.

Seminarleitung: Dietrich Brendemühl

Termin: 16. – 18. 03. 2012

Paare in der midlife-crisis

Mit diesem Seminar möchten wir uns an Paare wenden, die schon längere Zeit zusammen sind und vielleicht das Gefühl haben, dass die Partnerschaft im Lauf der Jahre an Glanz und Zauber verloren hat. Eine stabile, feste Partnerschaft ist im Leben vieler Menschen eine enorme Bereicherung. Dennoch kann mit der Zeit ein Gefühl der Selbstverständlichkeit oder vielleicht der Langeweile eintreten, das mit der großen Vertrautheit miteinander zusammenhängen mag.

In diesem Seminar möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen einander wieder neu und vielleicht anders kennen zu lernen. Wir möchten mit Ihnen Wege erarbeiten Vertrautes wieder zu schätzen und das auch auszudrücken, aber auch der Beziehung neue Glanzlichter aufzusetzen.

Teilnehmer: Paare, Suchtmittelabstinenz ist Voraussetzung

Seminarleiter: Christoph Sticherling, Kerstin Kluttig

Termin: 10. – 12. 02. 2012

Was bin ich MIR wert?

„Was bin ich MIR eigentlich wert?“ – Dies ist eine Frage, die uns wohl immer begleitet und doch meist unbeantwortet bleibt. Warum scheint es so schwer, darauf eine Antwort zu finden? Ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln, unabhängig von Leistungen, der Zuneigung anderer Menschen oder Statussymbolen, das ist gar nicht so leicht.

Sind Sie oft zu streng mit sich?

Stellen Sie Ihr Licht häufig unter den Scheffel?

Versuchen Sie es immer allen recht zu machen?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Ziel unseres Seminars ist es, eine Antwort auf die Frage „Was bin ich mir wert?“ zu finden und Strategien zu erarbeiten, um den eigenen inneren Kritiker zu bändigen und ein positives Gegengewicht zu schaffen.

Teilnehmer: Ehemalige (aktuelle Suchtmittelabstinenz ist erforderlich), Angehörige, interessierte Bekannte, Einzelpersonen und Paare

Seminarleitung: Katja Klug und Hanna Steinig

Termin: 02. – 04. 03. 2012



Eigenverantwortung: „Wie man sich bettet, so liegt man.“

„Manchmal wird mir das alles zu viel.“; „Oft habe ich das Gefühl, meine Arbeit, mein ganzes Leben überfordern mich.“; „An manchen Tagen fühle ich mich total leer und ausgebrannt, da möchte ich am Liebsten im Bett bleiben.“ ...Kennen Sie solche Gedanken? Wie gehen Sie damit um? Reißen Sie sich dann zusammen und ignorieren die Signale Ihrer Seele? Was bedeutet in diesem Zusammenhang eigentlich Eigenverantwortung?

Eigenverantwortlich wäre an dieser Stelle, solchen Signalen nachzugehen, herauszufinden, wo sie tatsächlich herrühren und nach Möglichkeiten zu suchen, diese Ursprungssituationen in meinem Leben zu verändern.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit genau diesen Fragestellungen beschäftigen und mit Hilfe von Therapeutischen Übungen die Bereitschaft zur Übernahme von Eigenverantwortung fördern.

Teilnehmer/-innen: Ehemalige (Suchtmittelabstinenz ist Voraussetzung), Angehörige, Einzelpersonen und Paare

Seminarleitung: Wolfgang Peiffer und Franz Karl Schlehuber

Termin: 20. – 22. 04. 2012

Beginn: 20. 04. 2012, 17.00 Uhr Rezeption

Meine Familie und ich

Wenn wir gefragt werden, was das wichtigste in unserem Leben ist, denken viele nicht an ihren Beruf, sondern an die Menschen, mit denen sie ihr Leben teilen: die Familie. Freud und Leid teilen wir in der Familie, haben vielleicht die Abhängigkeit und jetzt die Abstinenz gemeinsam erlebt. Doch die Abstinenz löst nicht alle Probleme in der Familie. Manchmal bleibt für den einzelnen zu wenig Raum, es gibt keine Möglichkeit über Probleme zu reden oder Konflikte erschweren das Familienleben. An diesem Wochenende wollen wir uns der Frage widmen: Welche Rolle spiele ich in meiner Familie? Was möchte ich verändern? Aber auch: Was tut mir und meiner Familie gut?

Teilnehmer: Ehemalige (Suchtmittelabstinenz ist Voraussetzung), Angehörige, Einzelpersonen (Paare nach Absprache)

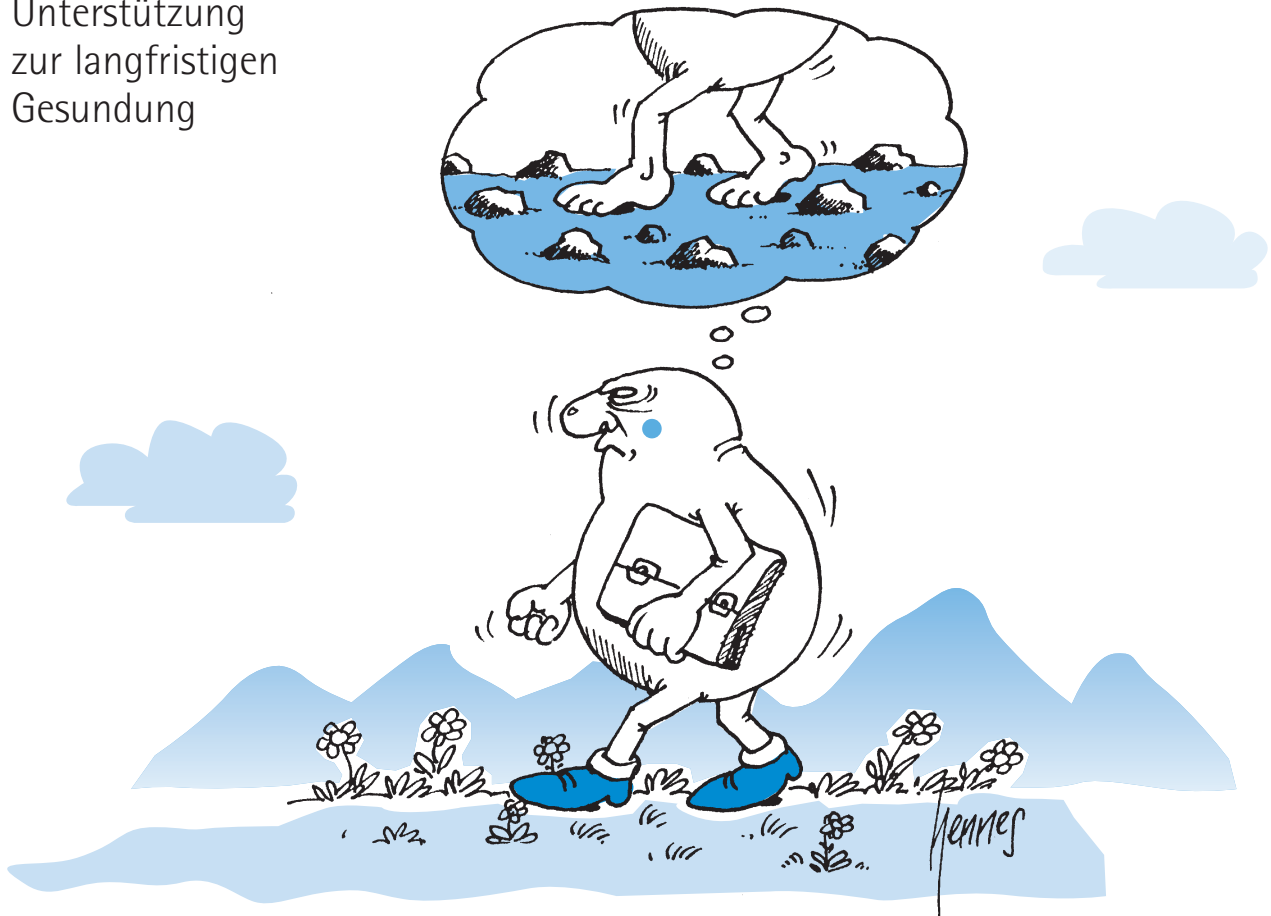
Seminarleitung: Jannes Hecht und Michaela Farber

Termin: 29. 06. – 01. 07. 2012

Beginn: 29. 06. um 17 Uhr Rezeption

Stabilisierungs- Wochenenden

Unterstützung
zur langfristigen
Gesundung



 ausschneiden und in Fensterumschlag verschicken

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/s Seminar/e an:

AHG Klinik Tönisstein
Frau Evelyn Birnberg

Hochstr. 25

53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Den Teilnehmerbeitrag in Höhe von _____ €
habe ich auf das Konto

Wir Tönissteiner e.V., Konto 130 009 764
bei der Kreissparkasse Ahrweiler, BLZ 577 513 10, überweisen.
IBAN DE09 5775 1310 0130 0097 64
SWIFT-BIC MALADE51AHR

_____, den _____

(Unterschrift)