

Sucht – Erkennen, Benennen, Behandlung und Prävention mit Dipl.-Psych. Andrea Köster

- Bildungsurlaub beantragt -

Mo. 23. bis Fr. 27. Mrz. 2020 oder **Mo. 21. bis Fr. 25. Sept. 2020**

50 Unterrichts-Einheiten á 45 Minuten

Auszug aus dem Leitfaden Sucht, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen DHS: Für Vorgesetzte gibt es im betrieblichen System - vor allem bei psychosozialen Problemen von Beschäftigten - häufig ernst zu nehmende Handlungshemmnisse tätig zu werden. Es handelt sich dabei nicht zwangsläufig um ein Co-Verhalten oder sogar ‚Co-Abhängigkeit‘. Solange die frühzeitige Ansprache von Auffälligkeiten im Arbeits- und Leistungsverhalten nicht selbstverständlicher Teil der Personalführung ist, bilden betriebliche Interventionen bei gesundheitlichen, sozialen und sucht- oder suchtmittelbedingten Auffälligkeiten eine extrem hohe Hürde. Es ist deshalb ein besonders wichtiger Baustein betrieblicher Suchtpräventionsprogramme, Seminare für Personalverantwortliche – möglichst mit Gesprächstrainings - anzubieten und ihnen im Einzelfall Unterstützung durch Beratung / Coaching zuzusichern.

Andrea Köster: Wenn Menschen süchtig werden, so kann das nicht nur ihr eigenes, sondern auch das Leben ihrer Familien nachhaltig beeinträchtigen. Als Sucht bezeichnen wir die Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten. Ganz egal, ob es sich um eine Substanz wie z.B. Alkohol, oder ein Verhalten, wie z.B. Kaufen handelt, geht es dem Konsumenten, ob nun bewusst oder unbewusst darum, negativ erlebte emotionale Zustände, wie z.B. Langeweile, Frustration, oder Überforderung auszuschalten, bzw. einen angenehmen emotionalen Zustand hervorzurufen. Je öfter Substanzen bzw. Verhaltensweisen benutzt werden, um Emotionen zu verändern, umso stärker wird die so genannte Reiz-Reaktions-Verknüpfung.

So unterschiedlich Süchte auch sein können, sicher wird sich ein Raucher nur ungern mit einem Heroinabhängigen in einen Topf werfen lassen, zeichnet sich doch dasselbe Grundmuster ab: Sucht verändert das körpereigene Belohnungssystem.

Das Belohnungszentrum fungiert als eine zentrale Schaltstelle im Gehirn, um Erlebnisse zu beurteilen. Alle Erfahrungen, die das Belohnungszentrum stimulieren, werden als positiv bewertet und im Gedächtnis abgespeichert, es entsteht ein Lerneffekt: Schokolade tröstet, Rauchen entspannt, guter Sex löst Glücksgefühle aus, Kokain macht omnipotent usw. So, wie wir negative Erfahrungen zukünftig gern vermeiden wollen, wollen wir positive wiederholen.

Hat sich ein Mensch erst einmal auf eigene Initiative hin Hilfe geholt, so hat er nicht nur bereits erkannt, dass es Zeit ist, die Sucht hinter sich zu lassen, sondern auch, dass er eine Chance hat, die Sucht zu überwinden. Dieser Mensch möchte sein Leben gern verbessern, er ist also motiviert, womit schon mal eine wichtige Voraussetzung für den therapeutischen Erfolg gegeben ist.

Hierzu leistet die strukturierte Hypnose einen effizienten Beitrag. Einerseits befähigt uns die Hypnose dazu, überholte, krankmachende Gedanken- und Verhaltensmuster bewusst zu machen, andererseits hilft uns diese auch dabei, wieder einen Zugang zu Ressourcen zu

finden, ja möglicherweise Fähigkeiten in uns zu entdecken, von denen wir bislang nicht einmal etwas geahnt haben. Fähigkeiten, die uns dabei helfen können, unserem Leben eine neue, eine positive Richtung zu geben.

Lernziele:

- Techniken zur Kommunikation und Kommunikationsbereitschaft lernen
- Bewusstwerden der eigenen Ressourcen und objektiven wie subjektiven Grenzen
- Konfliktfähigkeit und mediative Kompetenz üben
- Stressbewältigungskompetenzen als Präventionsprinzip verstehen
- wertschätzendes lösungsorientiertes Denken
- Verstehen der Wirkmechanismen mentaler Techniken
- Kennenlernen der strukturierten Hypnose (Trance, Sprache, Vorstellungskraft)
- praktische Erfahrung mit Hypnose-Techniken
- Veränderungen im Denken, Handeln und Erleben unterstützen
- Sprachmuster (Zielformulierungen) verstehen und anwenden können
- wie Selbstwirksamkeit gestaltet werden kann
- weg von der Problemfixierung, hin zur Lösungsorientierung
- Stress- und Selbstmanagement und emotionale Kompetenz fördern

Seminarinhalte:

- Ätiologie von Sucht
- Risikofaktoren
- Neuronale Veränderungen
- Besonderheiten bei der Anamnese
- Behandlungsmöglichkeiten (mentale Techniken, Hypnose, Selbsthypnose)
- Suchtprävention
- Der Vertrag - das Ritual - die Verabschiedung
- Hausaufgaben für den Klienten
- Special: Raucherentwöhnung
- Abhängigkeitstest - Entscheidungstest
- Exkurs: Rauchen und Gewicht

Methoden:

- Kurzvorträge
- Demo der Techniken
- Selbsterfahrung
- Übungen in Triaden
- Arbeit am Flipchart
- Feedback-Runden und Diskussion im Plenum
- Besprechung und Diskussion der Ergebnisse
- Praxis-Fall-Beispiele

Handouts

Anmeldung

telefonisch 040 414 695 41 oder 0176 242 16 016 (Rosemarie Dypka)
oder per Mail info@hypnose-akademie.de

Sie bekommen dann eine Rechnung und die notwendigen Unterlagen