

Seminar

„Aus der Einsamkeit in ein zufriedenes Alleinsein durch Abstinenz“



Die Sucht nach Substanzen machte uns einsam.

Psychische Störungen, wie Depressionen, Ängste und Panikattacken hielten uns gefangen, bis hin zur Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit.

Alte Beziehungen sind zerbrochen, haben häufig tiefe Wunden hinterlassen; übrig blieben Wut, Scham, Schuld und eine tiefe Einsamkeit. Vermeintlichen Trost fanden wir in den Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Medikamenten und anderen Suchtstoffen.

Nun wird es Zeit, aus der Spirale der Unzufriedenheit und Starre herauszukommen. Wenn wir nicht aus unserer Einsamkeit herausfinden, sind wir dem Rückfall näher als wir glauben.

In den ersten Schritten der Abstinenz kann ich mich aus der lähmenden Einsamkeit in ein zufriedenes Alleinsein bewegen. Wenn ich zudem im Loslassen und Verzeihen die Liebe zu mir selbst wiederfinde, bin ich auch bereit für neue und zufriedene Beziehungen.

Getreu nach dem Motto: "Jeder ist beziehungsfähig".

An diesem Wochenende nehmen wir uns die Zeit um viele Fragen, Probleme und Widrigkeiten der Einsamkeit, nicht nur aber gerade in der ersten Zeit meiner Abstinenz, anzusprechen und gemeinsam Lösungsansätze zu finden.

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg, Tel.: 04331 55401
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg), 24635 Rickling,
Tel: 04328 170470

Termin: **14. – 16. Februar 2025**

Leitung: René Patermann, Psychologischer Berater, Personal Coach
Pia Brandenburg, Psychologische Beraterin, Achtsamkeitscoach

Kosten: 50,- € für Mitglieder
150,- € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Beginn: Freitag ca. 18:00 Uhr Eintreffen

Ende: Sonntag ca. 13:00 Uhr