



Coaching – Training – Stressbewältigung

Besinnungstage vom 10. – 12. Oktober 2014

Thema: „Es wird alles wieder gut – aber nie mehr wie vorher“

Ziel des Seminars war es, den TeilnehmerInnen Möglichkeiten aufzuzeigen und zu eröffnen, dass es trotz der Drogenabhängigkeit eines Kindes möglich ist, im Leben zukünftig eigene neue Wege zu gehen. Indem die TeilnehmerInnen lernen, sich neu zu orientieren, kann ein neues Gleichgewicht gefunden werden und sich im Laufe der Zeit stabilisieren. Erste Schritte dorthin sollten an diesem Wochenende gefunden und erprobt werden.

**„Du kannst nur das bekommen, was du dir vorstellen kannst!“**

Durch verschiedenste Methoden wurden die Eltern behutsam zu einer für sie mögliche neue eigene Alltagsbewältigung angeregt. Indem sie sich klar wurden, dass sie sich konkrete Ziele setzen müssen, konnten sie nachvollziehen, dass sie damit das eigene Leben aktiv und vorbeugend gesund gestalten.

Sowohl innerhalb von Kleingruppenarbeit als auch im Plenum war Raum für Austausch und gegenseitige Hilfestellung in Bezug auf mögliche auftretende Schwierigkeiten im zukünftigen Alltag gegeben. Während der gesamten Zeit des Seminars (und darüber hinaus) wurde viel gelacht, die TeilnehmerInnen wurden immer kreativer in der Gestaltung des Seminars und der realistischen Vorstellungen für die Zukunft.

In der Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und dem Wahrnehmen des daraus resultierenden eigenen Wohlbefindens war dieses Wochenende ein wohltuender Ausgleich zu der im Alltag fühlbaren Belastung.

Maria Schmidt