



Seminar „Wege aus der Coabhängigkeit“

Das Zusammenleben mit chronisch/psychisch kranken oder suchtkranken Menschen ist für viele Angehörige eine große Herausforderung. Sie leiden häufig unter den Auswirkungen der Erkrankungen, die Kommunikation gestaltet sich oft schwierig. Angehörige machen sich große Sorgen und wollen helfen. Sie machen die Erfahrung, dass ihre Hilfsangebote nicht zu den erwünschten Genesungsschritten führen. Das frustriert sehr und führt meist zu noch größeren Anstrengungen den Betroffenen zu helfen. Auf Dauer ist das sehr erschöpfend und hat nicht selten gesundheitliche Folgen für die Angehörigen. Darüber hinaus tragen viele gut gemeinte Hilfeleistungen ungewollt eher zur Stabilisierung der Erkrankung bei. All diese Phänomene weisen auf coabhängiges Verhalten hin.

Die drei Seminarabende klären über typische Merkmale und Verhaltensmuster der Coabhängigkeit auf. Wichtig ist diese zu erkennen, um dann alternative Strategien zu finden, die wirklich hilfreich sind und die Genesung der Betroffenen unterstützen.

Das Seminar findet als Online-Seminar statt, bietet Raum für eigene Anliegen und gibt Impulse zur Entwicklung hilfreicher Verhaltensweisen unter Berücksichtigung der eigenen Grenzen.

Themenschwerpunkte sind:

- Kernsymptome und Merkmale der Coabhängigkeit
- Mögliche Ursachen coabhängiger Verhaltensmuster
- Nutzen und Nachteile cobabhängigen Verhaltens
- Coabhängige (krankheitsfördernde) Verhaltensweisen erkennen und verändern
- Fallbeispiele
- Das Drama-Dreieck als Modell zum Verständnis coabhängiger Kommunikation und Verhalten
- Lösungsorientierte Kommunikation in der Familie
- Erkennen eigener Belastungsgrenzen und wertschätzende Abgrenzung
- Wo gibt es Hilfe?
- Persönliche Anliegen und Fragen stehen im Vordergrund

Info und Anmeldung unter:

VIVO e. V. Heidelberg

Tel.: 0177-7701114

Email: mail@vivo-beratung.de