



[www.lwl-ks.de](http://www.lwl-ks.de)

**Tagungsorganisation:** Landschaftsverband Westfalen-Lippe  
LWL-Koordinationsstelle Sucht  
48133 Münster

**Infos zu Inhalten:** Barbara Harbecke  
Tel.: 0251 591-5508  
barbara.harbecke@lwl.org

**Anmeldung:** Susanne Kübel  
Tel.: 0251 591-5383  
Fax: 0251 591-3245  
susanne.kuebel@lwl.org

Anmeldungen mit beiliegender  
Anmeldekarte oder via Internet  
unter [www.lwl-ks.de](http://www.lwl-ks.de)

Teilnahmezusage nach  
Anmeldeschluss

## LWL-Koordinationsstelle Sucht

### FORTBILDUNG

#### *Resilienz – was uns stark macht!*

Belastungen standhalten,  
Krisen überwinden

6. – 8. Juni 2018  
Fobi-Nr. 18-20-40-12  
Attendorn

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

#### ANGABEN ZUR ABRECHNUNG

Die Rechnung wird an die Einrichtung/Dienststelle gesendet.  
Nur auszufüllen, falls abweichend.

Rechnungsempfänger

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Meine Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Ich erkenne die unter [www.lwl.org](http://www.lwl.org)/fortbildung und im Fortbildungsprogramm aufgeführten Teilnahmebedingungen mit meiner Anmeldung vollständig an. Grundsätzlich wird von einer Teilnahme an der gesamten Veranstaltung ausgegangen. Personenbezogene Daten werden elektronisch erfasst.

Datum, Unterschrift

An das  
**LWL-Landesjugendamt,  
Schulen, Koordinationsstelle Sucht**  
Zentrales Fortbildungsbüro  
48133 Münster

# FORTBILDUNGSSEMINAR

## Resilienz – was uns stark macht! Belastungen standhalten, Krisen überwinden

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit, Spannkraft, Elastizität. Im psychosozialen Bereich ist sie die psychische und mentale Widerstandskraft, um mit Drucksituationen, Rückschlägen, Krisen, Herausforderungen und Veränderungen gut umgehen zu können ohne Schaden zu nehmen. Die Resilienzforschung belegt, dass es Menschen gibt, die, obwohl sie mehrfachen Risikofaktoren in der Kindheit, wie Armut, Vernachlässigung, Misshandlung, suchtkranken Eltern, Traumatisierung, ausgesetzt waren, sich dennoch seelisch und körperlich gesund entwickelten. Mit Langzeitstudien ging man der Frage nach, warum ähnliche extreme Lebensbedingungen sich so unterschiedlich auswirken: Eine Gruppe entwickelte kriminelles Verhalten, psychische Störungsbilder oder Suchterkrankungen und eine andere Gruppe blieb trotz vergleichbarer Voraussetzungen gesund. Das Ergebnis ist, dass es Menschen gibt, die ihre vorhandene psychische Widerstandskraft aus eigener Kraft nutzen während andere Unterstützung benötigen. Das heißt auch, dass Resilienz nicht angeboren ist. Es gibt Faktoren, die die Entwicklung von Resilienz in der Kindheit fördern. Werden diese Erfahrungen nicht gemacht, muss man sich dem Schicksal trotzdem nicht hilflos ausgeliefert fühlen. Resilienz kann in jedem Lebensalter erlernt und gesteigert werden.

### Fortbildungsziele

Die Teilnehmenden lernen ihr eigenes Resilienzprofil kennen. Sie erkennen eigene Schutz- und Risikofaktoren und lernen Methoden zur Stärkung und Förderung ihrer eigenen Resilienz kennen. Die Lerninhalte können in die Arbeit mit Klientinnen und Klienten transferiert und angewandt werden.

### Fortbildungsinhalte

- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Kennenlernen der sieben Resilienzfaktoren und der Schritte zur persönlichen Resilienz-Förderung
- Techniken und Methoden zur Stärkung und Förderung der persönlichen Resilienz

<b>Datum</b>	<b>Mi – Fr, 6. – 8. Juni 2018</b>
<b>Methoden</b>	Übungszentrierte, aktivierende Methoden, Entspannungseinheiten, körperorientierte Verfahren, Kleingruppenarbeit, Theorieimpulse
<b>Zielgruppe</b>	Fachkräfte aus ambulanten und stationären Einrichtungen der Sucht- und Drogenhilfe sowie angrenzenden Arbeitsfeldern
<b>Referentin</b>	<b>Renate Hofmann-Freudenberg Matthias Nowak</b>
<b>Teilnehmerzahl</b>	maximal 18 Personen
<b>Arbeitszeiten</b>	Erster Tag: 11:00 – 17:00 Uhr Zweiter Tag: 9:00 – 17:00 Uhr Dritter Tag: 9:00 – 14:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	20. Mai 2018
<b>Kosten</b>	515,00 Euro (inkl. Unterkunft/Verpflegung)
<b>Ort</b>	Akademie Biggesee Ewiger Straße 5-9 57439 Attendorn Tel. 0 27 22 7 09-0 info@akademie-biggesee.de www.akademie-biggesee.de

**Die LWL-Koordinationsstelle Sucht ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt.**



**ANMELDUNG** Pro Veranstaltung und Person ein separates Formular nutzen und bitte in Druckschrift ausfüllen! Bitte senden Sie Ihre Anmeldung in einem frankierten Briefumschlag an untenstehende Adresse oder per Fax an: 0251 591-3245.

### ANGABEN ZUR VERANSTALTUNG

<b>Resilienz – was uns stark macht!</b>
Titel
<b>Mi – Fr, 6. – 8. Juni 2018</b>
Termin
<b>18-20-40-12</b>
Veranstaltungsnr. (sofern vorhanden)

### PERSÖNLICHE ANGABEN

Vorname, Nachname
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort
Telefon/Mobil
E-Mail (Über diese E-Mail-Adresse nehmen wir Kontakt zu Ihnen auf.)
Beruf/Funktion

### ANGABEN ZUR EINRICHTUNG/DIENSTSTELLE

Einrichtung / Dienststelle
E-Mail
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort
Telefon / Mobil