

Frauengesundheit

„Suchterkrankungen vorbeugen“ „Wie kann ich mich wirkungsvoll entspannen!“

Termin:

Mittwoch, den 28.11.2018
Uhrzeit: 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Rathaus der Stadt Wülfrath
Großer Sitzungssaal
Am Rathaus 1
42489 Wülfrath

Veranstalter/in:

Caritas Suchthilfe, Katja Neveling
und Beatrix Neugebauer,
Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Wülfrath

Kosten: kostenfrei, max. 16 Teil-
nehmerinnen, eine Anmeldung ist
nicht erforderlich

Suchterkrankungen können sich
in jedem Alter entwickeln, des-
halb ist die Veranstaltung für
Frauen jeden Alters geeignet.

Im ersten Teil der Veranstaltung
informieren wir Sie über die Ent-
stehung von ungünstigen Kon-
summustern und Suchterkrank-
ung.

Im zweiten Teil werden wir unse-
re eigenen Stressoren betrachten
und Möglichkeiten der Entspan-
nung im Alltag kennenlernen und
ausprobieren.

Kurzbeschreibung

Aufgaben und Ziele der Sucht-
vorbeugung sind:

- Suchtprobleme frühzeitig er-
kennen
- Über Suchtmittel zu informie-
ren
- Über die Ursachen von
Suchterkrankung aufzuklären
- Lebenskompetenzen zu
fördern und den Missbrauch
von Suchtmitteln zu vermeiden
- Konflikt- und Beziehungsfähig-
keit zu stärken
- Stärkung des Selbstvertrauens
und des Selbstwertgefühls
- Förderung sozialer und emoti-
onaler Kompetenzen

