

WORKSHOPS

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zwei Workshops an, die Sie besonders interessieren. Wir bemühen uns um eine entsprechende Zuteilung. Da die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt ist, können wir jedoch keinen Platz in den entsprechenden Workshops garantieren.

Workshop 1

AmSel – achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Suchtprävention in der Schule

(Jasmin Friedrich, Projektkoordinatorin AmSel, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie Bonn und Multiplikator:innen der AmSel Schulen)

Workshop 2

Trampolin MIND – Forschungsprojekt zu achtsamkeitsorientierter Prävention bei Kindern suchtkranker Eltern

(Dr. Michael Klein, Leiter Forschungsprojekt Trampolin MIND, IMAC-Mind, katho Köln)

Workshop 3

Achtsamkeit in Schule

(Vera Kaltwasser, OStR, MBSR-Trainerin, Autorin)

Workshop 4

Achtsamkeit und Medienkonsum - digital habit lab

(Lara Miriam Löhr, Dorothee Reimann, mindovertech)



ANMELDUNG

Sie registrieren sich über den hier angegebenen QR-Code oder Link für den Fachtag:



<https://www.suchthilfe-bonn.de/fachtagung2022>

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung per E-Mail. Anmeldeschluss ist der 07.09.2022.

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt 40,00€. Die Zahlung muss unter Angabe von Rechnungsnummer/Betreff spätestens bis 13.09.2022 auf dem in der Rechnung angegebenen Konto eingegangen sein. Danach ist eine kostenfreie Stornierung nicht mehr möglich.

Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Schutzmaßnahmen:

Für den Fachtag gelten die am Tage der Veranstaltung vorgeschriebenen Regelungen für Schutzmaßnahmen.

Veranstalterin:

Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie
update Fachstelle für Suchtprävention
Uhlgasse 8 • 53127 Bonn
Tel.: 0228/688 588 0 • Fax: 0228/688 588 10
www.suchthilfe-bonn.de

Veranstaltungsort:

Haus der Evangelischen Kirche
Großer Saal und angrenzende Räume
Adenauerallee 37 • 53113 Bonn

Inhaltliche Rückfragen an:

Henrike Berners und Jasmin Friedrich
update Fachstelle für Suchtprävention
Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie Bonn
Tel.: 0228/688 588 0 update@cd-bonn.de

Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



update

Fachstelle für Suchtprävention -
Kinder-, Jugend-, Elternberatung



EINLADUNG



Fachtagung Achtsamkeit (S)sucht Prävention

Dienstag, 20. September 2022

**Haus der Evangelischen Kirche
Adenauerallee 37 • 53113 Bonn**

12.00 Uhr – 17.15 Uhr



„Es hat eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, was Achtsamkeit mit Suchtprävention zu tun hat. Es ist ja auch für meine Viertklässler sehr interessant zu sehen, was im Gehirn passiert. Das motiviert sie dann ja auch innezuhalten, einen tiefen Atemzug zu nehmen und bewusst zu entscheiden, was sie tun wollen. Dann können sie sich auch irgendwann bewusst entscheiden, nicht zu rauchen oder nicht zu trinken. Da denke ich im Moment viel drüber nach.“

(Lehrkraft im Projekt AmSel)



Wenn Kinder und Erwachsene sich wertgeschätzt und geliebt fühlen, wenn sie wach, präsent, sinnenfroh und verbunden leben und wachsen können, sind sie dann weniger anfällig für Suchtgefahren?

Das Prinzip Achtsamkeit als Präventivmaßnahme in der Gesundheitsförderung, gewinnt aufgrund neurowissenschaftlicher Befunde über seine Wirkungen auf die mentale Gesundheit zunehmend an Bedeutung. Vielversprechend für Suchtprävention sind die evident positiven Effekte von Achtsamkeitsprogrammen auf die Emotionsregulation und Verhaltenssteuerung sowie auf Selbstfürsorge und Resilienz.

Die Fachtagung beleuchtet aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse sowie innovative Präventionsprojekte zur Achtsamkeitsorientierung in Suchtprävention und Pädagogik.

Schirmherrin: Dr. Britta Hölzel

Achtsamkeit steckt natürlicherweise bereits in uns. Sie fördert die Bewusstheit, Verbundenheit und Selbstregulation und ist das wertvollste Werkzeug, was wir Kindern mitgeben können.
(Dr. Britta Hölzel)



12:00 Uhr Ankommen und Mittagsimbiss (Plenum)

12:30 Uhr Grußworte

Melanie Grabowy (erste stellvertr. Bürgermeisterin der Bundesstadt Bonn)
Ulrich Hamacher (Geschäftsführer Diakonisches Werk Bonn und Region gGmbH)
Birte Holm (Bereichsleitung Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie)
Schirmherrin Dr. Britta Hölzel (Dipl.Psych. u. Neurowissenschaftlerin)

13:00 Uhr Impulsvorträge (à 20min)

Achtsamkeit präventiv

Vera Kaltwasser (Oberstudienrätin, MBSR-Trainerin, Autorin)

Achtsamkeitsforschung im Feld Suchtprävention IMAC Mind

Dr. Arnaud / Dr. Klein (Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters, Universität Hamburg)

14:00 Uhr Pause

14:15 Uhr Workshops (à 50min)

AmSel – Achtsamkeits- und mitgeföhlisbasierte Suchtprävention in der Schule

(Jasmin Friedrich, Projektkoordinatorin, update Fachstelle für Suchtprävention, Caritas/Diakonie)

Trampolin MIND – Forschungsprojekt zu achtsamkeitsorientierter Prävention bei Kindern suchtkranker Eltern

(Dr. Michael Klein, katho Köln)

Achtsamkeit in Schule

(Vera Kaltwasser, OStR, MBSR-Trainerin, Autorin)

Achtsamkeit und Medienkonsum - digital habit lab

(Lara Miriam Löhr, Dorothea Reimann, mindovertech)

16.15 Uhr Expert:innen Resümee

16:40 Uhr Ergebnisse aus dem Projekt AmSel und Film-Präsentation

Dr. Nils Altner (AG Gesundheit&Prävention, Kliniken Essen-Mitte/ Universität Duisburg-Essen)

17:00 Uhr Ausblick und Schlusswort

17:15 Uhr Ende