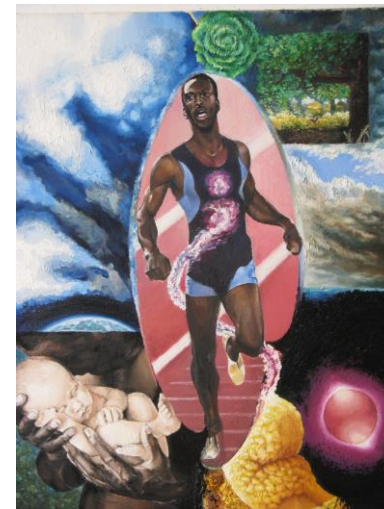
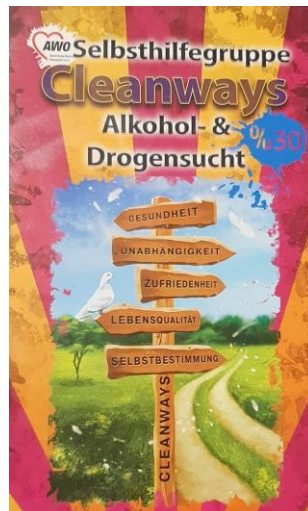


# Selbstheilung – Junge Selbsthilfe



**AWO Bezirksverband Potsdam e.V.**



# Selbstheilung



Neue Perspektiven entwickeln

Vereinsamung überwinden

Selbstvertrauen gewinnen

Gemeinschaft erleben

Von Anderen lernen – auf Augenhöhe

Digital – Intergenerational – Unkonventionell

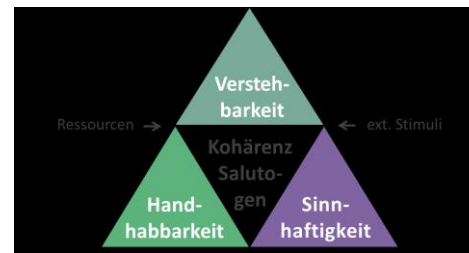
Entschlusskraft

Die Zeit heilt alle Wunden

# Selbstheilung mit Daniel



- Selbstheilung vs. Fremdheilung (→ Motivation)
- Selbstwirksamkeit und Selbstansprache
- Salutogenese
- Autodidaktik
- Mythologie: Chiron, Asklepios, Medusa, Salus u.a.
- „Wende Dich Dir selbst zu, werde Dein eigener Therapeut“ (Hilfe zur Selbsthilfe)
- Bewusstheit, Achtsamkeit



# Selbstheilung mit Daniel



## Übung: „Mein persönlicher Ratgeber“

- Im Sitzen, Füße auf Boden, Beine fallen locker nach außen, Arme liegen im Schoß, Schultern fallen nach unten, Kopf ruht auf den Schultern, Rücken nimmt Kontakt zur Lehne auf, Augen sind geschlossen
- Ausatmung durch den Mund mit leicht geöffnetem Mund (leicht! pressen)
- Einatmung durch Nase
- Langsam und lange – nicht tief!
- Hände auf Brustkorb legen, erst die linke Hand, dann rechte auf linke Hand

# Selbstheilung mit Klaus

Fotorealistische Graphitzzeichnungen von Klaus Böldicke ©



# Selbstheilung mit Raphael



Wir sind der FC Chemie Potsdam und suchen Leute, die Bock haben, in einem Suchtmittelfreien Raum haben auf Fußballspielen, Vereinsarbeit usw. Wir haben uns aus einer Selbsthilfegruppe für Alkohol und Drogenabhängige gegründet, weil es uns auf den Sack ging, das immer der Suff im Mittelpunkt steht. Und wenn alles was es gibt, nicht dem entspricht, was man will, haben wir es halt selbst in die Hand genommen. Aktuell sind wir ca. 10 Spieler aber wir glauben daran, das unter der Bedingung, kein Alkohol, trotzdem etwas größeres entstehen kann. Aktuell sind wir ein n.e.V. und jeder der Bock auf ein Projekt hat darf sich bitte melden.

# Junge Selbsthilfe



- Facebook: <https://www.facebook.com/groups/427297815388794>
- Aktivitäten
- Fußballmannschaft „Chemie“
- Musikband
- Best-Practice aus den letzten Jahren



AWO Bezirksverband Potsdam e.V.  
Ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle  
für Suchtkranke und Suchtgefährdete  
Großbeerenstr. 187  
14482 Potsdam  
[suchtberatungsstelle@awo-potsdam.de](mailto:suchtberatungsstelle@awo-potsdam.de)  
Tel.: 0331 - 73040740  
Fax: 0331 - 73040750  
[www.awo-potsdam.de](http://www.awo-potsdam.de)

- gefördert durch die Landeshauptstadt Potsdam, den Landkreis Potsdam-Mittelmark sowie das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Infrastruktur und Verbraucherschutz (MSGIV) -