**Dringend nötige Entlastung**

Kreuzbund bietet mit „**KETA**“ auch 2020 das Training für Angehörige an

Angehörige von Suchtmittelabhängigen sind durch die Erkrankung ihres Familienmitgliedes meist sehr stark belastet. Oft wissen sie weder ein noch aus und plagen sich mit Schuld- und Schamgefühlen in unvorstellbarem Maß.

In Deutschland betrifft es aktuell allein 5 bis 10 Millionen Menschen, die als Eltern, Partner oder Kinder von Alkoholkranken unmittelbar von deren Abhängigkeit betroffen sind.

Aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Angehörigen von Suchtkranken

hat der Kreuzbund DV München und Freising e.V. als Selbsthilfeverband ein Kreuzbund Entlastungstraining für Angehörige „KETA“ entwickelt.

Das Training zielt vor allem darauf ab, Angehörige emotional zu entlasten. Sie lernen sinnvolle Strategien für belastende Situationen und einen förderlichen Umgang mit dem Suchtkranken.

Auf sechs Tagesveranstaltungen (Samstage) verteilt, vermitteln die Trainingseinheiten folgende Inhalte: Einführung Basisinformationen Sucht – Umgang mit Stress, Bewältigungsstrategien – Kinder in suchtbelasteten Familien, Entspannungseinheit – Verantwortung und Verantwortungsübernahme, Häusliche Gewalt – Kommunikation und Beziehungsgestaltung – Abschlussveranstaltung.

Zwischen den einzelnen Einheiten erhalten die Teilnehmenden genügend Gelegenheit zum Austausch und Festigung des Erlernten.

Die 6 Tagesveranstaltungen finden 2020 in Neu-Perlach statt.

Anmeldungen per Email bitte an [info@kreuzbund-muenchen.de](mailto:info@kreuzbund-muenchen.de),

per Post an DV Kreuzbund München e.V. Geschäftsstelle München

Dachauer Str. 5 80333 München

per Fax 089 59083776

Anmeldeschluss: 15. November 2019

Termin im Anhang

Monika Fink

Sonja Egger

Reinhard Pribyl