

Rausch füllt keine Leere – ohne Abhängigkeit durch die Krise

**Bewusste Selbst-
steuerung erlernen**

**Suchtverhalten in
Krisensituationen**

Ursachen verstehen



Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. In herausfordernden Zeiten steht Ihnen die IKK Südwest mit speziellen Angeboten zur Seite. Damit auch Sie als Arbeitgeber den Anforderungen Ihrer Mitarbeiter gerecht werden und ihnen die bestmögliche Unterstützung in der aktuellen Situation geben können, bieten wir Ihnen verschiedene Maßnahmen zu unterschiedlichen Schwerpunkten.

Die Teilnehmer lernen den Zusammenhang von Suchtverhalten und Krisensituationen zu erkennen. Zudem werden häufige Ursachen sowie Methoden der bewussten Selbststeuerung thematisiert. Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- Verstehen des Wesens von Sucht, unabhängig von der Art der Abhängigkeit
- Verschiedene Ursachen von Suchtverhalten, wie z. B. innere Leere, Einsamkeit, ungenügende Stresstoleranz
- Erlernen lösungs- und ressourcenorientierter Ansätze für eine bewusste Selbststeuerung

Umsetzung:

Um Ihnen als Arbeitgeber maßgeschneiderte Lösungen bieten zu können, setzen wir auf bedarfsgerechte Angebote. Sie können daher frei entscheiden, ob Sie dieses Thema als Vortrag oder Seminar umsetzen möchten – wahlweise digital oder vor Ort. Alle Formate gehen mit einem individuellen Selbst-Check einher, mit dem die Teilnehmer sich über ihr eigenes Suchtverhalten bzw. potenzielle Suchtgefahren bewusst werden können.

Zielgruppe:

Das Angebot kann wahlweise getrennt oder gemeinsam für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte umgesetzt werden.

Gemeinsam heißt es nicht nur gesund durch die aktuelle Zeit zu kommen, sondern sich und seine Gesundheit auch für die Zukunft stark zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig abzuwenden.

