

## **Lebenssinn gegen Stoff**

### *Achtsamkeit/Mindfulness im Umgang mit einer Substanzabhängigkeit*

Achtsamkeit unterstützt Lernprozesse im Umgang mit einer Substanzabhängigkeit ebenso wie beim Einüben eines individuell ausbalancierten Lebensstils. Dies alles ist für Patienten und Fachpersonen gleichermaßen hilfreich. Sie bekommen eine Einführung in den Hintergrund und die Praxis von Achtsamkeit.

Danach haben Sie Gelegenheit, eine Achtsamkeitsübung mit Fokus auf eine Substanzabhängigkeit auszuprobieren.

Wir diskutieren unsere Erfahrungen und den Transfer in die Pflegepraxis.

Annette Kindlimann