



<https://www.bundeswehr-support.de/bws/ansprechstellen/emotional-freedom-techniques-bw-kontaktstelle-und-soldatenselbsthilfe-gegen-sucht-ev.html>

## Emotional Freedom Techniques Bundeswehr (EFT Bw)

**Einführungsabend am 10. September 2018  
18:30 -21:30 Uhr im Kasino  
der Artilleristenkameradschaft e.V.  
Idar-Oberstein, Barbararing 75**

In Zeiten allgemein wachsender Belastungen im täglichen Dienstbetrieb,  
auf Übungen, im Einsatz oder ganz allgemein, bietet EFT als Teil der  
**"Erweiterten Selbst- und Kameradenhilfe"**

ein hervorragendes und nahezu kostenloses Instrument für unsere KameradInnen, Angehörige und Freunde.

**Nach dem Pilotprojekt der 2. Luftwaffendivision in 2011/12 wird die Initiative weiter fortgesetzt.**

**Am Standort Idar-Oberstein starten wir mit einem mehrteiligen Abendprogramm  
und wer möchte, gerne auch einem gemeinsamen Essen**

### EFT - Einführungsvortrag

"Was ist eigentlich EFT" und "Was kann man damit machen"

Etwas Theorie mit anschließender praktischer Gruppenübung als erste Selbsterfahrung

### EFT - Selbst- und Kameradenhilfe im kleinen Kreis

Regelmässiger Gruppentreffen in ca. 2-4 wöchigem Abstand  
mit der Möglichkeit zur Einzel- oder Gruppenarbeit  
sowie moderiertem Erfahrungsaustausch im geschützten Rahmen

Teilnehmen können Soldatinnen und Soldaten, deren Familienangehörige  
sowie Freunde, Interessierte und zivile Mitarbeiter der Bundeswehr

### **VORANMELDUNG ERFORDERLICH**

Kosten : keine / ehrenamtlich nach US (Veterans) - Vorbild

Wer möchte, kann (!) eine Spende für die Soldatenselbsthilfe-gegen- Sucht e.V hinterlegen

### **Kontaktdaten / Rückfragen**

Hptm a.D. Volker Gross, Auf der Acht 5, DE- 55758 OBERREIDENBACH

EFT-Coach / Bw-PEER (CISM) / Berater Suchtprävention Bw

Telefon 06788 - 8932222 oder 01523- 3741837

email: [info@grovo.de](mailto:info@grovo.de)

<https://www.facebook.com/eftbundeswehr/>