

ANMELDUNG

Ab Montag, 04. Mai 2015 über
www.seko-bayern.de
Anmeldeschluss: Montag, 15. Juni 2015.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit einer
Anfahrtsbeschreibung.

Die Tagungsgebühr von 20 Euro (inkl. Essen und Getränke)
bitten wir, direkt bei der Veranstaltung in bar bereitzu-
halten und gegen Quittung am Tagungsbüro zu bezahlen.

Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung wird eine Storno-
gebühr von 20 Euro erhoben. Absagen bis zum
15. Juni 2015 sind davon ausgenommen.

INFOS ZUR TAGUNG/VERANSTALTER

V.i.S.d.P.: Selbsthilfekontaktellen Bayern e.V.
Irena Tezak, Theaterstraße 24, 97070 Würzburg,
Tel. 0931/20781642, Fax: 0931/20781646,
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de,
Internet: www.seko-bayern.de

VERANSTALTER



Selbsthilfekoordination
Bayern



Stadt
Augsburg
Gesundheitsamt
Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen

KOOPERATIONSPARTNER



DER FACHTAG „ALLES ZUVIEL: SELBSTHILFE SUCHT LÖSUNGEN“ WIRD FINANZIELL
UNTERSTÜTZT VOM BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE
UND DER KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNG BAYERNS.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Alles zuviel – Selbsthilfe SUCHT Lösungen

BAYERNWEITER FACHTAG
SUCHT UND GESUNDHEIT

am Freitag, den 26. Juni 2015
von 9.30 bis 16.45 Uhr, im Bildungs-
und Begegnungszentrum Zeughaus,
Zeugplatz 4, 86150 Augsburg

Alles zuviel – Selbsthilfe SUCHT Lösungen

BAYERNWEITER FACHTAG SUCHT UND GESUNDHEIT

LEITTHEMA

Menschen erleben durch eine Erkrankung oder eine Lebenskrise, wie ihr Leben aus den Fugen gerät. Oft entstehen dabei mehrere Problembereiche, die sich gegenseitig bedingen können.

PLENUMSVORTRAG

Das erschöpfte Selbst in der Speedgesellschaft

Der globalisierte Kapitalismus hat zu einer spürbaren Beschleunigung und Verdichtung der Abläufe in den beruflichen und privaten Lebenswelten geführt. Die deutlichen Belege für eine Zunahme von Burnout und Depressionen lassen sich als Hinweise auf diese Entwicklung verstehen. Sie führen bei zunehmend mehr Menschen zu dem Gefühl der Erschöpfung oder zum Griff nach Speed-Drogen. Gibt es andere Wege, mit den Belastungen der Beschleunigungsgesellschaft umzugehen?

Nach dem Vortrag können sich die Teilnehmer/innen in fünf Themenworkshops unterschiedlichen Aspekten widmen, die helfen können Folgen von Krisen in den Griff zu bekommen. Inputs aus der Selbsthilfe und von Fachleuten sollen zu lebendigem Austausch anregen.

ZIELGRUPPEN

Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe, Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich, Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeinteressierte.

ABLAUF

- 9.30 – 10.00 Uhr Ankommen bei Kaffee und Gebäck
10.00 – 10.15 Uhr Begrüßung: Dagmar Friemel-Sturm
Vorstand Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
10.15 – 11.15 Uhr Vortrag „Das erschöpfte Selbst in der Speedgesellschaft“
Prof. Dr. Heiner Keupp, Ludwig Maximilians Universität München
11.30 – 12.45 Uhr Erste Workshoprunde
12.45 – 14.00 Uhr Mittagspause

- 14.00 – 15.15 Uhr Zweite Workshoprunde
15.15 – 15.45 Uhr Kaffeepause
15.45 – 16.45 Uhr Abschlussplenum

Tagesmoderation: Dagmar Friemel-Sturm, Dipl. Soz. Päd., Traunstein

WORKSHOPS

Workshop 1: Selbsthilfe trifft Krise

Bewältigungsstrategien: Was uns stark macht

Das Leben hält einige Herausforderungen für uns bereit, die bewältigt werden wollen. Welche Fähigkeiten brauchen wir, um schwierige Situationen zu meistern? Was gibt uns Kraft? Wir wenden uns unseren persönlichen Stärken zu, um an Krisen zu wachsen anstatt zu verzweifeln.

Gerda Fleig, BSK Selbsthilfe Körperbehinderter Bereich Augsburg e.V.
Monika Rossmann, Bayer. Krebsgesellschaft, SHG Königsbrunn
Moderation: Christiane Dehne, Dipl. Soz. Päd., Kontaktstelle für SHG, Augsburg

Workshop 2: Krise trifft Seele

Burn-out – Miteinander reden: Der Austausch von Tabuthemen in der SHG

Wenn im Gruppengespräch Tabuthemen, z.B. Suizid, Sexualität etc. zum Thema werden, sind viele damit überfordert. Ein Erfahrungsbericht aus der SHG, der Mut machen soll, auch über diese vermeintlich schwierigen, aber doch so wichtigen Themen offen in der Gruppe zu reden.

NN und Edgar Rodehack, Unternehmensberater, Coach – Burn-out-SHG Your Way 2 Life, München
Moderation: Erika Burkhart-Ammon, Dipl. Soz. Päd., Kontaktstelle für SHG, Augsburg

Workshop 3: Seele trifft Körper

Psycho-somatik: Zwei, die sich verstehen

Wenn die seelische Belastung sich körperlich niederschlägt kann es schmerzhaft werden. Das Wechselspiel zwischen Körper und Psyche kann auch Ursache von Krankheiten sein. Wie kann eine Annäherung an dieses Wechselspiel im Gespräch gelingen?

Dr. med. Tilman Rentel, Erlangen

Moderation: Marie-Therese Roozen, Dipl. Soz. Päd., Selbsthilfe-Kontaktstelle Berchtesgadener Land, Freilassing

Workshop 4: Körper trifft Sucht

Achtsamkeit: Heilsame Übungen für Betroffene

Was uns gut tut, wissen wir zwar häufig, handeln aber anders. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen können wir lernen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und dadurch liebevoller und achtsamer mit uns umzugehen.

Heike Andrea Müller, Dipl. Soz. Päd., Gestalttherapeutin, Würzburg

Erfahrungen aus der Praxis von Elfriede Motzek, SHG Tinnitus Donauwörth

Workshop 5: Sucht trifft Selbsthilfe

Was uns im Leben prägt - Sucht als emotionales Problem

Es ist nicht immer möglich Traum und Realität zu unterscheiden, vor allem wenn man nicht nüchtern ist! Alkohol enthemmt, lässt das Herz schneller schlagen, was den Eindruck innerer Wärme erzeugt. Er betäubt Gefühle und lässt einen redselig oder mürrisch werden. Matthias von den anonymen Alkoholikern berichtet über seine neuen Fähigkeiten ohne Alkohol: Er erzählt, wie er heute ohne Alkohol Kontakte knüpft, mit seinen Sorgen umgeht und über wieder erworbene Fähigkeiten sich selbst und andere besser einzuschätzen. Eine AI Anon berichtet über ihren Umgang mit ihrem suchtkranken Partner.

Moderation: Cornelia Beyrer, Dipl. Sozialwirtin Univ., Kontaktstelle für SHG, Kempten