



Veranstaltungswoche: Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich

Montag, 9. November bis Freitag, 13. November

Mit dem Projekt „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ möchten wir Selbsthilfegruppen und Professionelle aus den Bereichen Sucht und Gesundheit bayernweit vernetzen, fortbilden und damit die wichtige Selbsthilfearbeit noch bekannter machen.

Seit 2010 tun wir dies unter anderem durch eine große Fachveranstaltung, die jedoch in diesem Jahr pandemiebedingt ausfallen musste.

Wir freuen uns deshalb, Ihnen mit der virtuellen Veranstaltungswoche ein alternatives, vielfältiges Programm präsentieren zu können.

Die Themen sind breit gefächert: sie reichen von neuen Projekten und Initiativen aus der Selbsthilfe (*Livebooks, Rettungs-Ring, SoberGuides*) über kreative Ideen zum Umgang mit Sucht und Psyche (Schreibwerkstatt, Atemtechniken), bis hin zu Fachvorträgen und kulturellen Beiträgen (Film, Lesung).

Zielgruppe sind Selbsthilfeaktive und Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich, Angehörige und Interessierte.

Alle Veranstaltungen (ausgenommen der Film „Zoey“) finden über die Videokonferenzplattform *BigBlueButton* statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.

Ab Anfang Oktober steht Ihnen außerdem eine digitale Pinnwand (*Padlet*) als Austauschplattform zur Verfügung.

<https://de.padlet.com/selbsthilfekoordinationbayern/Veranstaltungsreihe>

Mit Einführungs- und Erklärvideos können Sie sich auf die Veranstaltungen einstimmen oder Hintergründe erfahren. Während der gesamten Zeit können Sie Kommentare hinzufügen, sich Ergebnisse der Workshops anschauen oder uns ein Feedback geben.

Anmeldungen sind ab 15. Oktober über www.seko-bayern.de möglich.

Montag, 09.11.2020

14.00 – 14.45 Uhr: Eröffnung und Vorstellung des Programms

Irena Težak und Theresa Keidel
Geschäftsführung SeKo Bayern



14.45 – 16.00 Uhr: Vortrag: Leistungssensible Suchttherapie von Martin Fleckenstein

Fleckenstein ■ Fleckenstein-Heer ■ Leiberg ■ Breit ■ Lüddeckens

Mit Stolz aus der Abhängigkeit

Leistungssensible Suchttherapie
nach Fleckenstein und Fleckenstein-Heer



Das Problem der Stigmatisierung psychisch kranker Menschen erfährt in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit auch auf gesundheitspolitischer Ebene. Bekannt ist auch, dass besonders suchtkranke Menschen stark unter Stigmatisierung und Selbststigmatisierung leiden. Stigmatisierung und Selbststigmatisierung schwächt die Abstinenzsicherheit und erhöht die Symptomlast der Betroffenen wie auch die Belastung der Angehörigen.

Die Leistungssensible Suchttherapie ermöglicht es, durch eine Haltungsänderung bei Betroffenen und Angehörigen, Stigmatisierung vorzubeugen und entgegenzuwirken. Darüber hinaus zielt sie darauf ab, positive Emotionen wie Stolz und gegenseitigen Respekt in Bezug auf den langen und mühsamen Suchtausstiegsprozess zu entwickeln. Betroffene und Angehörige

können sich als Leistungserbringer um Umgang mit einer chronischen Erkrankung würdigen und mit Krisen adäquat umgehen. Dies führt nicht nur zu einer konstruktiven Haltung gegenüber der eigenen Suchterkrankung, sondern auch zu einer tendenziell höheren Emotionstoleranz. Darauf kann der rückfallreduzierende Effekt der LST zurückgeführt werden.

Martin Fleckenstein, Psychologe MSc, Leitung Stationäre Therapie Gontenschwil, Klinik im Hasel (Schweiz), mfl@kih.ch, 0041/627386039
Moderation: Svenja Hausschmid, SeKo Bayern

Ab 16.00 Uhr und während der gesamten Veranstaltungswoche zeigen wir den Spielfilm „Zoey“

Die Eltern der 14-jährigen Zoey leben getrennt. Zoey wohnt mit ihrem jüngeren Bruder abwechselnd bei ihrer Mutter und ihrem Vater. Der Vater ist Alkoholiker und hat gerade einen stationären Klinikaufenthalt hinter sich. Nach einigen Tagen trinkt der Vater wieder sein erstes Bier. Der Konsum steigt und er kann seinen Pflichten nicht mehr nachkommen. Er hält sich nicht an Versprechen und stört betrunken eine wichtige musikalische Aufführung seiner Tochter.

Zoey schärft ihrem Bruder ein, der Mutter nichts über den Alkoholkonsum zu erzählen. Da die Mutter und ihr Partner Urlaub machen, wohnen Zoey und ihr Bruder zwei Wochen beim Vater. Nachdem Zoey es nicht schafft, ihren Vater eines Nachts aus der gegenüberliegenden Kneipe abzuholen, holt sie ihren Bruder und geht mit ihm zur Wohnung der Mutter. Der Vater läuft betrunken vor ein Auto und wird von der Polizei aufgegriffen. Daraufhin kehren die Mutter und ihr Partner eilig aus dem Urlaub zurück. Als sie ankommen, schlafen Marlon und Zoey im Kinderzimmer. Astrid tröstet ihre Tochter, woraufhin Zoey entgegnet, dass sie ihrem Vater nicht helfen konnte. Am nächsten Morgen begegnet ihr Deniz vor der Tür, setzt sich auf ihr Fahrrad und lädt sie ein aufzusteigen. Zuerst noch ein wenig zögerlich, dann aber lachend, steigt sie auf und beide fahren weg.

Produziert wurde der Film vom Medienprojekt Wuppertal, beauftragt durch das Blaue Kreuz. Filmdauer: 40 Minuten.

Der Link, sowie ein Passwort und die Erklärung zur Anwendung sind ab 16 Uhr auf dem Padlet (<https://de.padlet.com/selbsthilfekoordinationbayern/Veranstaltungsreihe>) zu finden.



Dienstag, 10.11.2020:

15.00 – 17.00 Uhr: Workshop „Meine Sucht, meine Psyche und ich“

Plötzlich ist es da. Das Verlangen, das von jetzt auf nachher die Kontrolle von unserem Gehirn, unseren Gefühlen und unserem Körper zu übernehmen scheint. Es ist nur darum bemüht ist, die Sucht -sei es nach Alkohol, Nikotin, andere Substanzen, Selbstverletzung usw. zu stillen. Hat das Verlangen sein Ziel erreicht, ist unsere Sucht also erstmal befriedigt, verlässt es uns wieder für einige Zeit und wir müssen derweil die Schäden wieder aufräumen und mit den damit verbundenen psychischen Problemen klarkommen.

Aber: Ist tatsächlich die Sucht der Auslöser für die psychischen Probleme? Oder sind die psychischen Probleme die Auslöser für die Sucht?

Zusammen werden wir versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden.

Anschließend wollen wir uns ganz praktisch auf den Umgang mit dem Verlangen vorbereiten: Wie gehe ich vor, wenn das Verlangen plötzlich da ist und wie kann ich ihm begegnen? Kann ich das Verlangen annehmen und wenn ja wie? Wie kann ich die Schäden beseitigen, die das Verlangen anrichtet? Wie schaffen wir es langfristig, dem Verlangen nicht mehr so viel Raum zu geben und dauerhaft sinnvolle Alternativen zu finden?

Maximale Teilnehmendezahl: 8

Isabell Schick, Initiatorin und Gründerin des Onlineangebots Rettungs-Ring (www.rettungsring.de)

17.30 – 18.30 Uhr: Workshop „Vom Atem lernen“

Der bewusste Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist hilft nicht nur Anspannungen loszulassen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden, sondern auch die eigene Kraft zu erleben und das eigene Energiepotential zu vergrößern.

Je freier wir atmen, desto freier sind wir in unseren Gefühlen und unserem Handeln.

Durch das bewusste Atmen erleben Sie körperlich, geistig und emotional tiefe Entspannung, innere Ruhe, mehr Gelassenheit und Energie für Ihre Lebenssituation.

Die leichte Übertragung in den Alltag führt zum Stressabbau, zur Konfliktlösung und wachsender Befreiung.

Maximale Teilnehmendezahl: 20

Christine Holzer, Supervisorin, Stressverhaltens – und Achtsamkeitstrainerin, Yogalehrerin (<http://www.christine-holzer.com/>)

Mittwoch, 11.11.2020

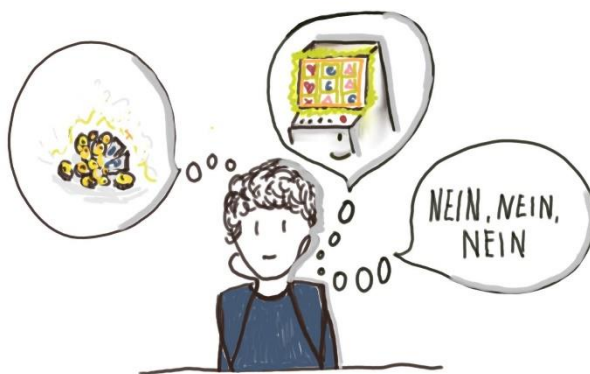
16.45 Uhr: Vorstellung unseres Kooperationspartners BAS

Melanie Arnold (Dipl.-Psych.), Geschäftsführung der Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (www.bas-muenchen.de)



**Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen**

17.00 – 18.30 Uhr: Workshop „Glücksspielsucht – wie Glück, Spiel & Sucht zusammenhängen“



Was ist Glücksspiel und was ist daran problematisch? In diesem Workshop soll es darum gehen, welche Formen von Glücksspiel es gibt und wie sie Menschen faszinieren und süchtig machen können. Die möglichen Folgen für Glücksspielerinnen und Glücksspieler sind vielfältig: Finanzieller Ruin, verlorene Zeit und Streit im sozialen Umfeld sind nur einige Beispiele. Die Probleme betreffen aber nicht nur den

einzelnen Menschen, sondern auch Familienmitglieder und den Freundeskreis.

Glücksspielsucht und das Hilfesystem sind eingebettet in gesellschaftliche Zusammenhänge. Dabei ist vor allem die rechtliche Situation relevant: Kaum jemand weiß, dass das Veranstalten von Glücksspielen ohne behördliche Erlaubnis in Deutschland laut Strafgesetzbuch verboten ist. Dennoch existieren zahlreiche illegale Wettbüros und Online-Spielmöglichkeiten, die rund um die Uhr verfügbar sind. Die einzelnen rechtlichen Regelungen verfolgen das Ziel des Jugend- und Spielerschutzes, ihre Umsetzung und Einhaltung ist jedoch auch geprägt von wirtschaftlichen Interessen.

Der Workshop möchte aufzeigen, was Glücksspiel für einzelne Menschen, ihr soziales Umfeld und die ganze Gesellschaft bedeuten kann. Außerdem sollen Hilfsangebote für Betroffene und ihre Angehörigen vorgestellt werden.

Maximale Teilnehmerszahl: 20

Sabine Härtl, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen, Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern

Donnerstag 12.11.2020

10.00 – 12.00 Uhr: Workshop „Poetry Slam - Sucht und Schreiben“ mit Pauline Füg

Workshop zum Kreativen Schreiben und Poetry Slam: Poetry Slam - Sucht und Schreiben

Du möchtest gerne Gedichte oder Geschichten schreiben? Du möchtest deine Gedanken in Worte fassen? Mittels verschiedener kleiner Schreibimpluse rund ums Thema Sucht und Süchte sowie mit Methoden aus dem Poetry Slam zeigt Pauline Füg den Teilnehmer*innen, wie sie kreativ über Sucht nachdenken können. Der Workshop nimmt die Teilnehmer*innen



Foto: Pierre Jarawan

spielerisch mit auf eine literarisch-spannende Kreativreise. Keine Vorkenntnisse notwendig. Du brauchst nur: Neugier, gute Laune, einen Stift und Papier sowie ein internetfähiges Gerät, um dich bei BigBlueButton einzuloggen (Laptop ist wegen der Bildschirmgröße ideal, Handy oder Tablet geht aber zur Not auch). ;-)

Pauline Füg lebt in Fürth als freie Autorin, Poetry Slammerin und Coach. Die studierte Diplom-Psychologin ist seit siebzehn Jahren eine der bekanntesten Bühnenpoetinnen im deutschsprachigen Raum. 2011 wurde sie mit dem Kulturpreis Bayern und 2015 mit dem Kulturförderpreis der Stadt Würzburg ausgezeichnet. Weil sie findet, dass alle Menschen kreativ sind und diese Kreativität nur entdecken müssen, gibt sie Poetry Slam- und Kreativ-Workshops für Theater, Schulen und auf Kongressen. Ihr Lyrikband „die abschaffung des ponys“ und die CD ihres Elektropoesie-Projektes großraumdichten mit dem Titel „langsamer als die dunkelheit“, erschienen im stellwerck-Verlag. Sie kuratiert und moderiert Literaturveranstaltungen – offline und online (<https://paulinefueg.de/>)

Maximale Teilnehmendenzahl: 15

15.00 – 16.30 Uhr: „Selbsthilfe reloaded! - SoberGuides“



Die Guttempler in Deutschland führen verschiedene Projekte und Online-Initiativen zur Suchtprävention und Selbsthilfe durch.

Das Potential des 2019 gestartete Projektes „Selbsthilfe reloaded – SoberGuides“ wird durch die Corona-Pandemie besonders deutlich: Es zeigt sich, wie wichtig es ist, dass niedrigschwellige Onlineprojekte in der Sucht(selbst)hilfe zur Verfügung stehen. Das Projekt ist richtungsweisend und bisher einmalig in seiner Art. Das Besondere ist der Peer-Ansatz im Online-Setting: Hilfesuchende wählen ihren Begleiter (eine speziell geschulte, ehrenamtliche Kontaktperson der Selbsthilfe) selbst auf www.soberguides.de aus und bestimmen auch den Kommunikationskanal selbst (online, telefonisch, auf der Internetplattform oder als persönliches- oder Gruppentreffen). Auch Angehörige von suchtkranken Menschen können Unterstützung durch die SoberGuides erhalten. So kommt die Selbsthilfe digital ins heimische Wohnzimmer und Zugangshemmnisse werden reduziert.

Maximale Teilnehmerszahl: 20

Ellen Meyer, Suchtreferentin und Projektkoordinatorin der Guttempler in Deutschland und **Angela**, SoberGuide (www.soberguides.de)

17.00 – 18.30 Uhr. Workshop „Eines für Alle? Alles für Einen? - Möglichkeiten und Grenzen in der Suchthilfe“

Frei nach dem Motto der vier Musketiere dürfen Sie in diesem Workshop ruhig die Säbel rasseln lassen. Verbal versteht sich! Unser Thema bietet viel Raum für Diskussion Wir wollen mit Euch über Möglichkeiten und Grenzen in der Suchthilfe erörtern und diskutieren. Was wäre aus Sicht aller Protagonisten in der Suchthilfe notwendig um mehr gegenseitige Akzeptanz und eine noch bessere Zusammenarbeit zu erreichen. Dabei dürfen Hauptamtliche und Ehrenamtliche gleichermaßen zu Wort kommen. Damit die Wortgefechte unblutig von stattgehen, wurden als Duellwaffen Textmarker, Flipchart und Moderationskarten gewählt. Wir freuen uns auf Sie, Ihre Erfahrungen und Ihre Sichtweise.

Maximale Teilnehmerszahl: 20

Gudrun Hobrecht, Selbsthilfebüro Caritas Neustadt/Aisch und Vorständin SeKo e.V. **Jürgen Ungerer**, Blaues Kreuz Neustadt/Aisch als Ihre Moderatoren zur Verfügung.

Freitag, 13.11.2020

16.00 – 18.00 Uhr: Projekt Livebooks: Fragen. Verstehen. Wertschätzen.



Ist jede/r Obdachlose faul und arbeitsscheu?“ „Ist ein Süchtiger immer selbst schuld an seinem Problem?“ „Wie sieht ein Leben mit einer psychischen Erkrankung aus?“ Das Projekt „livebooks“ des Fördervereins Wärmestube e. V. gibt Antworten auf diese Fragen und möchte Vorurteilen etwas entgegensetzen. Wie? In einer „Lebenden Bibliothek“ stellen sich Menschen mit außergewöhnlichen Lebensgeschichten als „Bücher“ zur Verfügung und teilen ihre Geschichten mit interessierten „Leserinnen/Lesern“.

Erleben Sie im Rahmen dieses Workshops Menschen, die sich den Fragen ihrer Leser stellen und auf Augenhöhe Erlebnisse und Erfahrungen aus ihrem Leben erzählen!

Maximale Teilnehmendenzahl: 18

Livebooks ist ein Projekt des **Förderverein Wärmestube e.V.**

19.00 – 20.30 Uhr: Lesung „Morgen ist leider auch noch ein Tag – Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet“

Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen! In schlechten Phasen starrt er stundenlang die Raufasertapete an („irre Action für die Augen“), diskutiert ausgiebig mit sich selbst die Sinnlosigkeit des Aufräumens und lässt sich von einem klingelnden Telefon Schuldgefühle einreden. In sehr schlechten Phasen ist sogar das zu anstrengend. „Sie haben eine Depression“, sagt sein Therapeut. „Wenn Sie damit meinen, dass meine Hirnchemie laut *Arschloch* schreit – gebe ich Ihnen Recht“, sagt er.



Foto: Sandra Limberg

Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit einer psychischen Störung, die er mit 4 Millionen Menschen in Deutschland teilt. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf herzlich gelacht werden.

Weitere Informationen:

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme: PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein (externes) Mikrofon und eine (externe) Webcam (die Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich). Alle Veranstaltungen (ausgenommen der Filmvorführung) finden über die Videokonferenzplattform *BigBlueButton* statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.

Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern:

Finanzierung:

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Kooperationspartner:



**Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen**