

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit



Was SUCHT ihr?

*Aus Einsamkeit wird Abhängigkeit
Hilfsmöglichkeiten zur Krisen und Suchtfreiheit FINDEN*

Freitag, 16.09.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg

Begrüßung und Grußworte

10.00 – 10.15 Uhr

- Michael Stahn, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
- Klaus Holetschek, Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege, per Videobotschaft
- Erwin Dotzel, Bezirkstagspräsident Unterfranken
- Jessica Euler, Bürgermeisterin Aschaffenburg

Vorträge

10.15 – 11.15 Uhr: Abhängigkeit und depressive Erkrankungen – zwei unterschiedliche Ausprägungen des gleichen Problems? Die Pandemie und die Isolation der Betroffenen – und die psychiatrischen Folgen.

Während der Konsum von Alkohol in der Pandemie insgesamt rückläufig war, stieg der Konsum bei vielen Betroffenen deutlich an. Zugleich kam es erstmals seit vielen Jahren zu einem Anstieg bei den Angsterkrankungen und depressiven Störungen. Schon immer hängen diese drei Erkrankungen eng miteinander zusammen – und führen auch zu ähnlichen Problemen für Erkrankte und deren Angehörigen. Diskutiert werden sollen gemeinsame Mechanismen und Optionen der Behandlung. Bedarf besteht an Angeboten, die die verschiedenen Probleme zugleich in den Blick nehmen. Diese könnten auch zukünftig hilfreich sein, einen besseren und vor allem nachhaltigeren Umgang mit den verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen zu finden. Ein besonderes Augenmerk soll auf die Frage gelegt werden: was hilft den Betroffenen und ihren Angehörigen auch zukünftig – insbesondere um der Isolation zu entkommen und Resilienz zu stärken.

Prof. Dr. Dominikus Bönsch, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie



Er leitet seit 11 Jahren das BKH Lohr als Chefarzt und Ärztlicher Direktor. Geboren im Allgäu, Medizinstudium in Würzburg, danach klinische Tätigkeit und Forschungsaktivitäten an mehreren Kliniken in Deutschland. Einen besonderen Schwerpunkt seiner Arbeit stellen die Suchterkrankungen dar, zu einem suchtspezifischen Thema erfolgte auch seine Habilitation.

Seit 5 Jahren ist das BKH Lohr als selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Angehörigenvertretung arbeiten eng mit dem BKH zusammen.

Darüber hinaus ist Prof. Bönsch auch Vorstandsmitglied der MEZIS (Mein Essen zähl ich selbst – Initiative unbestechlicher Ärzte), ein Verein, der sich für Transparenz und Unabhängigkeit im Gesundheitswesen einsetzt.

11.15 – 12.15 Uhr: Verlinken oder versinken?

Vor- und Nachteile von Sozialen Medien im (Pandemie)-Alltag

In dem Vortrag möchte ich auf die Rolle der Sozialen Medien wie Facebook und Instagram für Menschen mit einem Suchthintergrund in den Zeiten der Pandemie eingehen. Einerseits erhalten sie dort die soziale Unterstützung, die ihnen aufgrund der Kontaktbeschränkungen möglicherweise abhandengekommen ist, andererseits verleiten die Medien auch dazu, den Herausforderungen des Alltags zu entfliehen. Es soll also in dem Vortrag die Frage beantwortet werden, wie man die Sozialen Medien nutzen kann ohne sich darin zu verlieren.



Prof. Dr. Jörg Wolstein; Professur für Pathopsychologie an der Universität Bamberg
Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie



Moderation, Dr. med. Beate Erbas, Geschäftsführerin der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS). Seit Jahren ist die BAS sehr gerne Kooperationspartnerin beim bayernweiten Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit und unterstützt die Veranstaltung mit fachlichem und personellem Input.

12.15 – 13.30 Uhr: Mittagspause

Workshops

13.30 – 15.00 Uhr

Workshop 1: „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“

Mit diesem bundesweiten Präventionsprogramm des Vereins Irrsinnig Menschlich e.V. setzen wir uns für seelische Gesundheit ein. Die Auszubildenden erfahren, wie sie ihre Psyche stärken können und wo sie in Krisensituationen Hilfe finden. Ängste und Vorurteile sollen abgebaut, Wege aus der Isolation in die Gemeinschaft gefunden werden.

Erfahren sie in diesem Workshop mehr über den Ablauf eines Projekttag. Selbsthilfeaktive bringen hier ihre Erfahrungen mit psychischen Krisen, Sucht und möglichen Bewältigungsstrategien ein.



Susanne Hembt
Landratsamt Aschaffenburg
Gesundheitlicher Sozialer Dienst



Tobias Zehl
EX-IN Genesungsbegleiter und
Selbsthilfegruppe „Selbsthilfeweg“

Workshop 2: „Selbstfürsorge – Stärkung in bewegten Zeiten“

In unserer herausfordernden Zeit wird es zunehmend wichtiger, sich innerlich zu sortieren. Wir suchen nach Halt und Orientierung in einer schnell drehenden Welt. Hierfür ein Handwerkszeug zu erlernen, stärkt uns persönlich und bringt mehr Wärme und Lebendigkeit in unsere Beziehungen.



Die Seminarleiterin hat einen pragmatischen Weg für mehr Gleichgewicht im Leben entwickelt. Sie empfiehlt Schritte, die für jeden umsetzbar sind. Dabei geht es um Sinn, Freude und Genuss.

Christine Pehl, systemischer Coach, Körpertherapeutin und Expertin für innere und äußere Nachhaltigkeit

Workshop 3: Digitale und analoge Hilfen im Bereich der Glücksspielsucht

In diesem Workshop soll die Situation der Angehörigen von Glücksspielenden beleuchtet werden. Unter welchen Auswirkungen leiden betroffene Angehörige? Wie verändert sich das Zusammenleben, die finanzielle Situation und Emotionswelt aufgrund intensiven Glücksspiels? Dazu werden Hilfsangebote sowohl für Kinder und Jugendliche aus glücksspielbelasteten Familien als auch für erwachsene Angehörige vorgestellt.



Daniel Elsässer, Leiter Suchtberatung und Ambulant Betreutes Wohnen, Sprecher der AG Glücksspielsucht der CaSu, Sprecher der PSAG AG Sucht in der Region 1



Laura Häffner, M. Sc. Psychologin, ist seit einem Jahr als wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen tätig. In ihren Zuständigkeitsbereich im Team der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern fallen vor allem die Gestaltung und Entwicklung von Praxistransferprojekten. Darüber hinaus ist sie an der Konzeption des Fortbildungsprogramms beteiligt. Des Weiteren absolviert sie die Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin.

Workshop 4: Zocken, Glotzen, Chatten

Der Verein Aktiv gegen Mediensucht e.V ist seit 2008 die „wahrscheinlich größte Selbsthilfeplattform im deutschsprachigen Raum, wenn es um Mediensucht, Onlinesucht, Internetsucht, Computerspielsucht, internetbezogene Nutzungs-störung, Smombies und Serienjunkies geht.“



Ronald Stolz, Vorstand Aktiv gegen Mediensucht e.V., ehemaliger Betroffener



Moderation: Yasmeen Christ, Selbsthilfekordinatorin, Aschaffenburg Aktiv!

Workshop 5: Entspannungsinseln für den Alltag

Im Workshop lernen wir eine Kurzentspannung im Sitzen und eine einfache Qi Gong-Übungsreihe im Stehen kennen. Diese Meditationsformen unterstützen unsere körperliche und geistige Beweglichkeit und unser inneres Gleichgewicht. Außerdem tauschen wir uns über unsere eigenen bewährten Entspannungsinseln aus, um mit dieser Ideensammlung gut gerüstet in den Herbst zu gehen.



Theresa Keidel, Geschäftsführung SeKo Bayern

15.00 – 15.30 Uhr: Kaffeepause

15.30 – 16.00 Uhr: Abschluss



Tagesmoderation: Irena Težak, SeKo Bayern

Offene Beratungsstelle - Psychosoziale Suchtberatungsstelle Aschaffenburg

Der Caritasverband Aschaffenburg ist Träger der Suchtberatung und bietet im Bereich der ambulanten Suchthilfe ein breites Portfolio an. Die Caritas ist ein wichtiger Partner der Suchtselbsthilfe vor Ort und ermöglicht den Selbsthilfegruppen die kostenfreie Nutzung von Räumen und ist mit fachlicher Unterstützung an der Seite der Gruppen. Von Prävention bis Betreutes Wohnen reicht das Angebot. Sie können sich an diesem Tag einen Eindruck über die Arbeit der Suchthilfe in Aschaffenburg verschaffen. Die Türen sind offen und Mitarbeiterinnen stehen für den Austausch zur Verfügung.



Alkoholfreie Cocktails - Innenhof

Mit kostenfreien, alkoholfreien Cocktails für die Teilnehmer*innen sorgen die Mitarbeiter*innen der Psychosozialen Suchtberatung Aschaffenburg für eine köstliche Erfrischung.

Veranstalter:



Kooperationspartner:



Finanzierung:

