

## ZIELGRUPPEN

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

## ANMELDUNG

Ab Samstag, 2. Juni 2018 über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)  
Anmeldeschluss: Freitag, 13. Juli 2018

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

Die Tagungsgebühr von 25 Euro (inkl. Essen und Getränke) bitten wir, direkt bei der Veranstaltung in bar bereitzuhalten und gegen Quittung am Tagungsbüro zu bezahlen.

Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung wird eine Stornogebühr von 25 Euro erhoben. Absagen bis zum 13. Juli 2018 sind davon ausgenommen.

Für teilnehmende Ärzte/innen und Psychotherapeuten/innen werden Fortbildungspunkte beantragt.

## INFOS ZUR TAGUNG/ VERANSTALTER

V.i.S.d.P.:  
Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
Irena Tezak  
Theaterstraße 24, 97070 Würzburg  
Tel. 0931/20781642  
Fax: 0931/20781646  
[selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

## VERANSTALTER



## KOOPERATIONSPARTNER



DER SELBSTHILFEFACHTAG WIRD FINANZIELL UNTERSTÜTZT  
VOM BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE  
UND DER KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNG BAYERNS.

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

am Freitag, den 20. Juli 2018  
von 9.30 bis 16.30 Uhr  
im Bistumshaus St. Otto,  
Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg

Schirmherrin: Melanie Huml, Bayerische Gesundheitsministerin

# Selbstheilungskräfte aktivieren –

ein Weg zu mehr Gesundheit

## PLENUMSVORTRAG

### Sucht – ist Selbstheilung möglich?

Das Suchthilfesystem erreicht nur einen kleinen Teil der Betroffenen mit substanzbezogenen Störungen. Es stellt sich die Frage, was mit denjenigen passiert, die nie Kontakt zur Suchthilfe herstellen. Verschiedene Studien zeigen, dass auch in dieser Gruppe ein großer Teil früher oder später die Sucht überwindet - und das auch bei schwerwiegenden Suchterkrankungen. Wie gelingen solche Ausstiegsprozesse? Wodurch zeichnen sich solche „Selbstheilungen“ aus? Welche Rolle spielen soziale Faktoren? Und was können wir aus den Forschungsergebnissen lernen, um die Versorgung Suchtkrankter zu verbessern?

Nach dem Vortrag können sich die Teilnehmer/innen in zwei von fünf Workshops intensiver mit einzelnen Themen auseinandersetzen oder praktische Methoden für sich kennenlernen. Inputs aus der Selbsthilfe und von Fachleuten sollen dabei zu lebendigem Austausch anregen.

## ABLAUF

9.30 – 10.00 Uhr Ankommen bei Kaffee und Gebäck

10.00 – 10.15 Uhr Grußworte:

Bayerische Gesundheitsministerin  
Melanie Huml, Mdl;  
Theresa Keidel, Geschäftsführerin  
SeKo Bayern

10.15 – 11.00 Uhr Vortrag: Sucht – ist Selbstheilung möglich?

Dr. Gallus Bischof, Psych. Psychotherapeut,  
Zentrum für Integrative Psychiatrie,  
Universität Lübeck

11.15 – 12.45 Uhr Erste Workshoprunde

12.45 – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr Zweite Workshoprunde

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 16.30 Uhr Abschlussplenum

Tagesmoderation: Theresa Keidel und Irena Tezak, SeKo Bayern

## WORKSHOPS

### Workshop 1: Haltung von Angehörigen

Angehörige von Suchtkranken finden nur schwer den Weg in die Sucht(selbst)hilfe. Der Ratschlag, sich vom Suchtkranken besser abzugrenzen ist für viele überfordernd. Eine Veränderung dieser Situation setzt voraus, die Vielschichtigkeit der Bedürfnisse Angehöriger ernst zu nehmen. Vor dem Hintergrund der Studie „Belastungen und Perspektiven Angehöriger Suchtkrankter“ werden Belastungsfaktoren und Bedarfe an Hilfeangebote dargestellt und Impulse für die praktische Arbeit im Rahmen der Suchtselbsthilfe gegeben.

Dr. Gallus Bischof, Psych. Psychotherapeut, Zentrum für Integrative Psychiatrie, Universität Lübeck

### Angehörige/r aus der Selbsthilfe: nn

Moderation: Dr. Beate Erbas, Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen, München

### Workshop 2: Heilung – welche Rolle spielt die Selbsthilfe dabei?

Selbsthilfegruppen haben heilsames Potential: Diese Grundannahme soll am Beispiel von Suchtselbsthilfegruppen im Workshop verdeutlicht werden. Was aber wirkt nun eigentlich in der Selbsthilfegruppe? Und wie können diese Wirkfaktoren Betroffenen und Angehörigen helfen, nicht nur mit dem zugrundeliegenden Problem oder der Krankheit umzugehen, sondern das Leben positiv und aktiv zu gestalten – also „heil“ zu werden?

Wiebke Schneider, Supervisorin, Geschäftsführerin u. Suchtreferentin, Guttempler in Deutschland, Hamburg

Lutz, Anonyme Alkoholiker

Moderation: Elisabeth Ifland, Seko Bayern, Würzburg

### Workshop 3: Leben in Balance – für Betroffene und Angehörige

Bei aller Arbeit vergessen wir oft genug, uns um uns selbst (und um unser Selbst) zu kümmern. Damit im schnellen Takt der Zeit nicht die Selbstwahrnehmung und damit auch die Selbstfürsorge untergehen ist es notwendig, ab und zu innezuhalten und wohlwollend zu prüfen, was gerade für uns ansteht, um abzuschalten, um zu regenerieren ... Dazu gibt es vielfältige Angebote aus den Bereichen Achtsamkeit und

Selbsterfahrung. Dieser Workshop soll Einblick geben ins Thema Selbstfürsorge und praktische Möglichkeiten zum Mit- und Weitermachen anbieten.

Peter Kagerer, Psychotherapeut und Supervisor, Blieskastel und Luxemburg

Gabriele Keck, Leitung Forum Migräne, Lehrerin für Qigong Yangsheng, Ebermannstadt

### Workshop 4: Arbeitsweisen in Selbsthilfegruppen – „Freundeskreise zur Suchtkrankenhilfe“ und „Anonyme Alkoholiker“

Die Freundeskreise haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auf dem Weg zu einer dauerhaft abstinenten, selbstverantwortlichen Lebensweise zu begleiten. Sie initiieren und motivieren dazu, neue individuelle Lebensstrategien zu finden und dadurch die persönliche Lebensqualität hin zu einer stabilen Alltagsbewältigung zu steigern. Anonyme Alkoholiker haben sich eingestanden, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen. Sie haben in der Gemeinschaft gelernt, diese Krankheit zum Stillstand zu bringen, indem sie Tag für Tag ganz ohne Alkohol leben. Es werden die beiden Arbeitsweisen der Selbsthilfegruppen vorgestellt. Wie wirken diese, was kann wem helfen?

Irene Braun, Freundeskreis Forchheim

Reinhard und Peter, Anonyme Alkoholiker

Moderation: Alexander Schlote, Selbsthilfebüro Bamberg

### Workshop 5: Selbstheilung & Selbstfürsorge – Ansatz der Narcotics Anonymous durch die 12 Schritte.

Informationen über Arbeitsweise und Wirkung, danach praktische Vorführung eines Meetings zum Thema: „Uns interessiert weder welche oder wie viel Drogen du genommen hast, was du in der Vergangenheit getan hast, noch wie viel oder wie wenig du besitzt. Uns interessiert lediglich wie du dein Problem angehen willst und wie wir dir dabei helfen können“

Team Narcotics Anonymous

Moderation: Lisbeth Wagner, Kiss Regensburg