

# Forum 103

„kontrolliert abstinieren –

Impulse und Erfahrungen aus der Selbsthilfe“

Roland Baur

Michael Tremmel

Christian Bölckow

Moderation: Rüdiger Holzbach

Michael Tremmel  
Referent, Kreuzbund e.V. Bundesverband



kontrolliert abstinieren –  
statt entweder-oder besser sowohl-als-auch

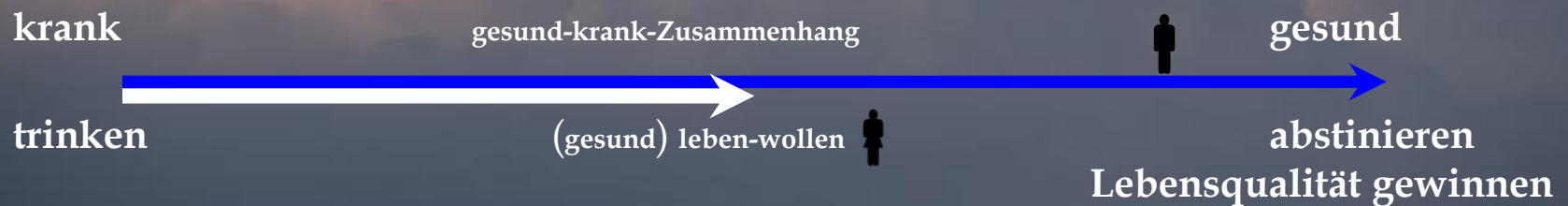
Gesundheit, Krankheit und Heilung – gesunden im Prozess

„kontrolliert trinken“ oder „kontrolliert abstinieren“?

Sucht – eine Krankheit?

heilende Faktoren

kontrolliert abstinieren – eine Zu-Mutung für die Sucht-Selbsthilfe



positives Prozessdenken: Was brauchen Suchtkranke?  
das Positive in der Zu-Mutung suchen  
entweder-oder – besser: sowohl-als-auch

„selbstwirksam abstinieren“ wertschätzen, akzeptieren  
als einen individuellen Weg zu mehr Lebensqualität  
auch innerhalb der Sucht-Selbsthilfe

*Dank für Ihr Zuhören!*



Michael Tremmel  
Referent, Kreuzbund e.V. Bundesverband

