

Sucht-Selbsthilfe-Konferenz 2010

***Von der Last zur Lust -
Sucht-Selbsthilfe auf einem gesunden Weg***

23. bis 25. April 2010

Erkner bei Berlin

Zur Tagung:

Unsere Konferenz 2010 ist einem bislang vernachlässigtem Thema gewidmet, dass unser Leben doch weitgehend bestimmt: Gesundheit.

Viele suchtkranke Menschen werden seit langer Zeit erfolgreich und dauerhaft von und in der Selbsthilfe auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität unterstützt und begleitet. Ihr Blick ist meist auf ein positives Leben in Abstinenz gerichtet. Hingegen gibt es über die direkten Schädigungen des Suchtmittels hinaus negative Einflüsse der Sucht auf Körper, Geist und Seele. „Gesund sein“ bedeutet mehr als „abstinent sein“. Suchterkrankung schädigt den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Persönlichkeit samt seinem sozialen Umfeld. Daher bedarf es auf allen Ebenen an Veränderung und vielfältiger Prozesse zur Gesundheit.

Vor diesem Hintergrund möchten wir die positiven Änderungen des Lebensstils in den Mittelpunkt unserer Konferenz stellen. Die Herausforderung besteht darin, dass noch zu viele Menschen in der Selbsthilfe rauchen, sich ungesund ernähren und zu wenig bewegen. Auch die Anzahl ehemaliger Suchtkranker mit hoher Stressbelastung und ungesundem Lebensrhythmus ist hoch. Die Idee der „Gesundheitsförderung in der Sucht-Selbsthilfe“ setzt hier an. Es geht um mehr als Abstinenz. So wissen wir zum Beispiel, dass negative körperliche und seelische Stressfaktoren zu einem Rückfall führen können. Um Rückfälle zu vermeiden und Lebensqualität zu erreichen ist die Aktivierung förderlicher, gesunder Faktoren bedeutsam. Gesundheitsförderung soll Impulse geben, das Leben aktiv zu gestalten und Lebensstile zu ändern, insbesondere durch die Hilfe in der Gruppe.

Mit Gesundheitsförderung soll ein umfassender körperlicher, geistiger und seelischer Weg zu mehr Ausgeglichenheit beschrritten werden. Dazu geben wir mit Hilfe von Vorträgen und Arbeitsgruppen auf der Konferenz Impulse. Die Teilnehmer entwickeln Ideen, wie in Selbsthilfegruppen ein Bewusstsein für „Bewegung und Sport“, „Gesunde Ernährung“ und „Rauchfrei leben“ erreicht werden kann. Mit Hilfe der Gemeinschaft und eines positiven Netzwerkes können gerade ungewohnte Verhaltensweisen besser angenommen und ausprobiert werden.

Der enorme Erfolg des Projektes „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ (S.o.G.) gab den letzten Anstoß, das Thema auf unserer Sucht-Selbsthilfe Konferenz aufzugreifen. Seit Anfang 2008 werden mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit Multiplikator/-innen in den Themenkomplexen: „Leiblichkeit - Bewegung und Sport“; „Gesundheitsbewusste Ernährung“; „Tabakkonsum - Rauchfrei leben“ in Workshops geschult. Die fünf durchführenden Verbände können von vielen positiven Ergebnissen berichten. Die Teilnehmer sind begeistert, ehemals schwierige bis tabuisierte Themen, wie z.B. das (Nicht-) Rauchen, werden offen genannt und interessiert aufgenommen. Gemeinsam können etwa Fehlernährung und Bewegungsmangel nicht nur besprochen, sondern auch mit Vergnügen und Erfolg überwunden werden.

Mit unserer diesjährigen Konferenz möchten wir konkrete Maßnahmen auf einem gesunden Weg verbreiten und damit zur Stärkung von Gesundheitskompetenzen und –ressourcen in der Selbsthilfe beitragen. Ein nüchternes Leben ist ein guter Anfang. Ein gutes Leben ist das Ziel.

Programm

Freitag, 23. April 2010

11.00 Uhr Pressekonferenz in Berlin

16.00 Uhr Begrüßung/Eröffnung Vorstand

16.20 Uhr Grußworte N.N.

Moderierte Gesprächsrunde: Heinz-Josef Janßen

16.15 Uhr Anstelle von Grußworten:
Sucht-Selbsthilfe auf einem „gesunden“
Weg!?

Deutsche Rentenversicherung Bund (N.N.)
Gesetzliche Krankenversicherung (N.N.)
Bundesministerium für Gesundheit (N.N.)
Ministerium Brandenburg (N.N.)
Bundesärztekammer (N.N.)
Wiebke Schneider

Vorträge:

16.55 Uhr Von der Last zur Lust N.N.

17.30 Uhr Bedeutung der Gesundheitsförderung
in der Sucht-Selbsthilfe Wilfried Wipperfürth

18.30 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Film zum Thema Sucht

Samstag, 24. April 2010

09.00 Uhr Stellenwert und Bedeutung der Sucht-
Selbsthilfe für die DHS / Suchthilfe in
Deutschland Vorstand

09.30 Uhr Leben in Balance Marianne Holthaus

10.00 Uhr Einführung in die Gruppenarbeit Wiebke Schneider

10.15 Uhr Pause

10.30 Uhr *Beginn der Gruppenarbeit:*

AG 1 Selbsthilfe und Rauchen Carola Hobein-Lück / Rolf Schmidt

AG 2 Selbsthilfe und Bewegung N.N. / Alexander Kohl

AG 3 Selbsthilfe und Ernährung Andrea Göritz / Birgit Blumenschein

AG 4 Selbsthilfe und Sinnfrage Dr. Michael Tremmel / Jochen Lenz

AG 5 Selbsthilfe und Selbstbestimmung Dr. Axel Hentschel / Sabine Bösing

AG 6 Selbsthilfe und sinnvolles „Tun“ Herrmann Hägerbäumer / N.N.

AG 7 Selbsthilfe und Gesundheit – „Auch das noch“ Regina Müller / Frank Koschinsky

AG 8 Selbsthilfe und Methoden und Techniken für eine gesunde Gruppenarbeit Gerhard Johansson

AG 9 Selbsthilfe und Tabuthema „Sexualität“ (Männergruppe) Robert Göß / Dieter Assner

AG 10 Selbsthilfe und Tabuthema „Sexualität“ (Frauengruppe) I.-Marie Bröhan / Else Brinkmeier

17.00 Uhr Moderierte Zusammenfassung der Ergebnisse:
Wie erfolgt die Umsetzung in der Selbsthilfe? Wiebke Schneider

Sonntag, 25. April 2010

08.30 Uhr Ökumenische Andacht Hermann Hägerbäumer
Dr. Michael Tremmel

Moderation: Regina Müller

Vorträge:

- | | | |
|-----------|--|------------------------|
| 09.30 Uhr | Gesundheitsförderung als elementarer
Behandlungsbeitrag in einer Rehabilitations-
Klinik für Abhängigkeitskranke | Dr. Robert Stracke |
| 10.15Uhr | Pause | |
| 10.45 Uhr | Gender-Aspekt Gesundheit | Prof. Dr. Heino Stöver |
| 11.15 Uhr | Abschlussvortrag | Dr. Raphael Gaßmann |
| 12.00 Uhr | Mittagessen, Heimreise | |

EVENTENTWURF

Allgemeine Hinweise

Termin: 23. – 25. April 2010

Ort: Bildungszentrum Erkner,
Seestr. 39, 15537 Erkner (bei Berlin)
www.bz-erkner.com
Telefon: 0 33 62 -76 90

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden im Tagungshaus untergebracht.

Kosten: Die Kosten für die gesamte Konferenz inkl. Unterkunft und Verpflegung betragen 80,00 Euro pro Person.
Für Tagesgäste betragen die Kosten 30,00 Euro pro Tag (inkl. Verpflegung).

Die Teilnehmergebühr überweisen Sie bitte auf das Konto 51 094 bei der Sparkasse Hamm, Bankleitzahl 410 500 95.

Kostenfreie Stornierungen sind nur möglich, wenn das Tagungshaus keine Ausfallkosten für nicht in Anspruch genommene Leistungen in Rechnung stellt.

Reisekosten können nicht übernommen werden.

Anmeldung: Es stehen 165 Plätze zur Verfügung.
Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Die Anmeldung erfolgt über:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.
Postfach 1369, 59003 Hamm
Telefon: 0 23 81 / 90 15 - 19
Telefax: 0 23 81 / 90 15 - 30
e-Mail: schulte-hentschel@dhs.de

Anmeldekarte:

**Anmeldung zur 9. SUCHT-SELBSTHILFE KONFERENZ 2010
vom 23.-25. April 2010 in Erkner**

Name: _____ Vorname: _____

Abstinenz-/Selbsthilfeverband: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Bitte geben Sie die gewünschte Arbeitsgruppe und zwei Alternativen an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

AG Nr. _____ , alternativ AG Nr. _____ oder Nr. _____

Unterschrift _____

Per Fax: 0 23 81 – 90 15 30

oder an:

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.
Ida Schulte-Hentschel
Westenwall 4

59065 Hamm