

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, das 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.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Programm

Freitag, 23. April 2010

11.00 Uhr Pressekonferenz in Berlin

16.00 Uhr Begrüßung/Eröffnung

Hedi Boss, DHS Vorstand

Moderierte Gesprächsrunde:

Heinz-Josef Janßen,
DHS Vorstand

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

Marie-Luise Delsa, Deutsche Rentenversicherung Bund
Karin Niederbühl, Gesetzliche Krankenversicherung
Gaby Kirschbaum, Bundesministerium für Gesundheit

Ines Weigelt, Ministerium Brandenburg

Prof. Dr. Mundle Bundeskammer

Wiebke Schneider, Guttempler

ärzte

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 | Dr. Theo Wessel, DHS 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 | <i>Beginn der Gruppenarbeit:</i> | |
| AG 1 | Selbsthilfe und Rauchen | Carola Hobein-Lück / Rolf Schmidt |
| AG 2 | Selbsthilfe und Bewegung | Marianne Holthaus / 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 „Aktiv-sein“ | Herrmann Hägerbäumer / Christa Seidelmann |
| 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 / Elke Brinkmeier |
| 17.00 Uhr | Moderierte Zusammenfassung der Ergebnisse: | |

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