



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

# Sucht-Selbsthilfe- Konferenz 2010

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

23. bis 25. April 2010  
in Erkner bei Berlin

## Zur Tagung

Unsere Konferenz 2010 ist einem bislang vernachlässigten 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 „abstinenz sein“. Suchterkrankung schädigt den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Persönlichkeit samt seinem sozialen Umfeld. Daher bedarf es auf allen Ebenen der 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 sich 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 beschritten werden. Dazu geben wir mit Hilfe von Vorträgen und Arbeitsgruppen auf der Konferenz Impulse. Die Teilnehmer/-innen 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:**

Hedi Boss  
DHS Vorstand

16.15 Uhr **Moderierte Gesprächsrunde:**

Heinz-Josef Janßen  
DHS Vorstand

Anstelle von Grußworten:

**Sucht-Selbsthilfe auf einem  
„gesunden“ Weg!?**

Gaby Kirschbaum  
Bundesministerium für Gesundheit

Marie-Luise Delsa  
Deutsche Rentenversicherung Bund

Karin Niederbühl  
Gesetzliche Krankenversicherung

Ines Weigelt  
Ministerium Brandenburg

Prof. Dr. Götz Mundle  
Bundesärztekammer

Wiebke Schneider  
Guttempler

**Vorträge:**

17.00 Uhr **Von der Last zur Lust**  
Prof. Dr. Alexander Weber

17.45 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

- 9.00 Uhr **Stellenwert und Bedeutung der Sucht-Selbsthilfe für die DHS / Suchthilfe in Deutschland**  
Dr. Theo Wessel  
DHS Vorstand
- 9.30 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**  
Rolf Schmidt / Carola Hobein-Lück
- AG 2 **Selbsthilfe und Bewegung**  
Alexander Kohl / Marianne Holthaus
- AG 3 **Selbsthilfe und Ernährung**  
Andrea Göritz / Birgit Blumenschein
- AG 4 **Selbsthilfe und Sinnfrage**  
Jochen Lenz / Dr. Michael Tremmel
- AG 5 **Selbsthilfe und Selbstbestimmung**  
Sabine Bösing / Dr. Axel Hentschel
- AG 6 **Selbsthilfe und „Aktiv-sein“**  
Christa Seidelmann /  
Herrmann Hägerbäumer
- AG 7 **Selbsthilfe und Gesundheit – „Auch das noch“**  
Frank Koschinsky / Regina Müller
- 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)  
Elke Brinkmeier / I.-Marie Bröhan
- 17.00 Uhr Moderierte Zusammenfassung der Ergebnisse:  
**Wie erfolgt die Umsetzung in der Selbsthilfe?**  
Wiebke Schneider



**Sonntag, 25. April 2010**

8.30 Uhr **Ökumenische Andacht**  
Hermann Hägerbäumer  
Dr. Michael Tremmel

**Moderation:**  
Regina Müller

**Vorträge:**

9.30 Uhr **Gesundheitsförderung als elementarer Behandlungsbeitrag in einer Rehabilitationsklinik für Abhängigkeitskranke**  
Dr. Robert Stracke

10.15 Uhr Pause

10.45 Uhr **Frauen sind anders – Männer auch! Über die Notwendigkeit genderspezifischer Suchtarbeit**  
Prof. Dr. Heino Stöver

11.15 Uhr **Das Selbst und die Anderen - Sucht-Selbsthilfe auf dem Weg in die Zukunft**  
Dr. Raphael Gaßmann

12.00 Uhr Mittagessen  
Heimreise

## Allgemeine Hinweise

### **Termin:**

23. – 25. April 2010

### **Ort:**

Bildungszentrum Erkner  
Seestr. 39  
15537 Erkner (bei Berlin)  
Telefon: 03362 / 76 90  
www.bz-erkner.com

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden  
im Tagungshaus untergebracht.

### **Kosten:**

Die Kosten für die gesamte Konferenz  
inkl. Unterkunft und Verpflegung betragen  
80,- Euro pro Person.

Für Tagesgäste betragen die Kosten 30,- Euro  
pro Tag (inkl. Verpflegung).

Die Teilnehmergebühr überweisen Sie bitte auf  
das Konto 51094 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: 02381 / 90 15-19  
Telefax: 02381 / 90 15-30

oder E-Mail: [schulte-hentschel@dhs.de](mailto:schulte-hentschel@dhs.de)  
oder: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Wir danken dem Bundesministerium  
für Gesundheit sowie dem Ministerium  
für Arbeit, Soziales, Gesundheit und  
Familie des Bundeslandes Branden-  
burg für die finanzielle Unterstützung



**Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.**

Postfach 1369

59003 Hamm

Tel.: 02381 / 90 15-0

Fax: 02381 / 90 15-30

info@dhs.de

**www.dhs.de**