

ANMELDUNG

Ab Montag, 18. April 2016 über
www.seko-bayern.de
Anmeldeschluss: Montag, 6. Juni 2016.

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

Die Tagungsgebühr von 20 Euro (inkl. Essen und Getränke)
bitten wir, direkt bei der Veranstaltung in bar bereitzu-
halten und gegen Quittung am Tagungsbüro zu bezahlen.

Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung wird eine Storno-
gebühr von 20 Euro erhoben. Absagen bis zum
6. Juni 2016 sind davon ausgenommen.

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

INFOS ZUR TAGUNG/ VERANSTALTER

V.i.S.d.P.: SeKo Bayern e.V.
Irena Tezak
Theaterstraße 24, 97070 Würzburg
Tel. 0931/20 78 16 42, Fax: 0931/20 78 16 46
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de,
Internet: www.seko-bayern.de

VERANSTALTER

SELBSTHilfe Kontaktstellen



Bayern e.V.



Kontakt und InformationsStelle
für Selbsthilfe
Regensburg



KOOPERATIONSPARTNER



Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen
BAS Unternehmersgesellschaft
(haftungsbeschränkt)

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

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



**Gesunde Anteile
stärken –
Un-Abhängigkeit
fördern**

**BAYERNWEITER
SELBSTHILFEFACHTAG
SUCHT UND GESUNDHEIT**

Freitag, 17. Juni 2016 · 9.30 bis 16.45 Uhr
Amberger Congress Centrum
Schießstätteweg 8 · 92224 Amberg



Gesunde Anteile stärken – Un-Abhängigkeit fördern

BAYERNWEITER SELBSTHILFEFACHTAG SUCHT UND GESUNDHEIT

LEITTHEMA

Selbsthilfe vertraut auf die gesunden Anteile im Menschen, auf lebensfördernde Ressourcen und die Sehnsucht nach einem un-abhängigen Leben. Diesem Anliegen folgt der Selbsthilfefachtag, indem er konkrete Hilfestellungen und Maßnahmen in den Blick nimmt. Dies geschieht durch Entdeckung persönlicher Kraftquellen und Visionen für ein sinn-erfülltes Leben.

ZIELGRUPPEN

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

PLENUMSVORTRAG

„Immer wieder aufstehen“ – mit Rückfällen leben

Rückfällig werden: Was heißt das eigentlich für Betroffene, Helfer/innen und Angehörige? Ist der Rückfall ein Zeichen von Scheitern und Haltlosigkeit, ein Schicksalsschlag oder eine Chance? Wie hat sich das Rückfallverständnis in den letzten Jahren gewandelt? Wie können wir konstruktiv mit Rückfällen umgehen? Wie gelingt es von Rückfällen direkt oder indirekt Betroffenen „immer wieder aufzustehen“?

ABLAUF

- 9.30 – 10.00 Uhr Ankommen bei Kaffee und Gebäck
10.00 – 10.15 Uhr Grußworte: Bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml, MdL;
Michael Cerny, Oberbürgermeister der Stadt Amberg
Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand SeKo Bayern e.V.
10.15 – 11.15 Uhr Vortrag „Immer wieder aufstehen“ – mit Rückfällen leben
Dr. med. Ulrich Kemper, Chefarzt der Bernhard-Salzmänn-Klinik, Gütersloh
11.30 – 12.45 Uhr Erste Workshoprunde
12.45 – 14.00 Uhr Mittagspause
14.00 – 15.15 Uhr Zweite Workshoprunde
15.15 – 15.45 Uhr Kaffeepause
15.45 – 16.45 Uhr Abschlussplenum

Tagesmoderation: Irena Tezak, SeKo Bayern
Lisbeth Wagner, KISS Regensburg

Nach dem Vortrag können sich die Teilnehmer/innen in fünf Themenworkshops unterschiedlichen Aspekten widmen, die helfen können, Folgen von Krisen in den Griff zu bekommen. Inputs aus der Selbsthilfe und von Fachleuten sollen zu lebendigem Austausch anregen. Es können zwei Workshops ausgewählt werden.

WORKSHOPS

Workshop 1:

Hinfallen – Krone richten – Weitergehen

Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich im Einklang mit sich selbst, sicher und geborgen, dankbar und zufrieden? Welche Ressourcen haben Sie, um belastende Lebenssituationen besser bewältigen zu können, um gestärkt daraus hervor zu gehen?

Psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, die Resilienz und Erschließung von Ressourcen, sind die Themen unseres Workshops.

Rose Heuberger, Dipl. Soz.Päd., Coach, DrugStop Regensburg
Sabrina Lauer, Suchtkrankenhelferin, DrugStop Regensburg

Workshop 2:

Dem Glück auf die Sprünge helfen?

Nach der Krise dem Glück einen Platz geben

Wenn schwierige Zeiten überwunden sind, fällt es oft schwer, außer der Alltagsbewältigung die Erfahrung von Glück in den eigenen Fokus zu nehmen und dafür empfänglich zu werden. Die Suche nach dem Glück in uns zu beginnen, soll das zentrale Anliegen dieses Workshops sein. Erfahrungen zur Kraft der inneren Bilder und zur Achtsamkeit in der Wahrnehmung der beglückenden Umwelt geben praktische Unterstützung.

Susanne Englisch, Dipl. Pfl egewirtin, Coach, Regensburg
Manfred Marold, Kreuzbund, Würzburg

Workshop 3:

Zufriedene Abstinenz?

Konsumbezogene Ziele der Behandlung von Alkoholikern sind Trinkpausen, Abstinenz, Trinkmengenreduktion und

„kontrolliertes Trinken“. Weitere Ziele sind Verbesserung der gesundheitlichen Verfassung, Selbstwertstärkung, Fortschritte in der Beziehungsgestaltung und im Sozialverhalten. Aus Patientensicht hat Lebenszufriedenheit einen hohen Stellenwert.

Dr. Heribert Fleischmann, Ärztlicher Direktor, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Bezirksklinikum Wöllershof
Betroffener aus der Selbsthilfe

Moderation: Gerhard Fleischmann, Gesundheitsamt Landratsamt Amberg-Sulzbach

Workshop 4:

Lebensqualität im Alter – wie viel Alkohol darf sein, wie viel Medizin muss sein?

Der Genuss von Alkohol und der Einsatz von Medikamenten bedeutet für viele ein Stück Lebensqualität. Der Übergang in die Sucht ist dabei fließend und damit insbesondere im Alter oft schwer erkennbar. Was ist zu berücksichtigen? Wo liegt die Verantwortung jedes Einzelnen? Darüber wollen wir uns in der Gruppe austauschen.

Monika Gerhardinger, Fachambulanz für Suchtprobleme, Caritas Regensburg

Gerd Schmücker, Betroffener und Selbsthilfeaktiver, Mitarbeit im Projekt „Lebensqualität im Alter“, Regensburg

Workshop 5:

Notfallkoffer statt Suchtmittel – Stabilisierung bei Trauma und Sucht

Suchtmittelkonsum ist häufig ein vergeblicher Versuch der Traumabewältigung. Um eine nachhaltige Abstinenz erreichen zu können, müssen suchtmittelabhängige Menschen, die unter einer Traumafolgestörung leiden, ihr Suchtmittel durch neue Fertigkeiten ersetzen. Der Workshop soll einen Überblick über Stabilisierungstechniken geben und eine kleine Auswahl der Übungen erfahrbar machen.

Dipl. Psych. Sandra Schmid, Klinik Furth im Wald
Petra Burth, Evelyn Horn, SHG Lebenslinie, Nürnberg-Feucht