

Sehr geehrte Damen und Herren – liebe KollegInnen in der Selbsthilfe,

die Suchtberatungsstellen der DSM und der Stadtmission Heidelberg haben gemeinsam ein digitales Fortbildungsprogramm (Werkstattgespräche) für Vertreter der Selbsthilfe von August 2021 bis März 2022 geplant. Diese Werkstattgespräche finden immer am Dienstagnachmittag von 15:00 Uhr- 17:00 Uhr statt. Es gibt zu unterschiedlichsten Themen Referate/Impulse und anschließend die Gelegenheit darüber zu diskutieren.

Anmelden sollten Sie sich immer bis zu dem vorangehenden Freitag.

Für die Heidelberger Gespräche: **Martina.kirsch@heidelberger-suchtberatung.de**

Für die Karlsruher Gespräche: **peter-hoener@diakonische-suchthilfemittelbaden.de**

Um Ihnen den Zugangslink übersenden zu können brauchen wir immer eine Email-Adresse und Ihre Telefonnummer (um ggf. technische Probleme zu besprechen/lösen). Den Zugangslink verschicken wir dann spätestens am Dienstagvormittag.

Technische Hinweise: Wenn sie als Internetbrowser sowieso den Chromebrowser verwenden, dann können sie den Link einfach anklicken und los geht es.

Erfahrungsgemäß funktioniert dieser Browser am Besten. Nutzen sie den Internetexplorer oder Modzilla (Firefox), dann geht es natürlich auch – wenn auch nicht immer so stabil. Gut wäre dann – wenn sie möchten – sie laden sich den Chromebrowser herunter (https://www.google.de/chrome/?brand=CHBD&gclid=EAlalQobChMI4OalydX78QIVks13Ch16gwVHEAAYASAAEgKqMfD_BwE&gclsrc=aw.ds – ist kostenfrei). Danach klicken sie die von uns erhaltene Mail auf Weiterleiten – kopieren in diesem Modus den **Zugangslink zur Videokonferenz** und fügen ihn in ihren Chromebrowser oben **in das Web-Adressfeld** ein.

Wir würden uns über eine große Beteiligung freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Martina Kirsch (Heidelberg) Stephan Peter-Höner (Karlsruhe)

Programm

05.10.2021 Rückfälle vorbeugen/Risiken erkennen „die Geister die ich rief....“ (D.Ripken/Karlsruhe)

- Häufig hat das Suchtverhalten im Laufe der Zeit eine gewisse Ritualisierung erfahren. Es ist meist mit bestimmten Situationen, Orten oder Stimmungen verbunden. Beim Versuch weniger oder gar kein Suchtmittel (bzw. Verhalten) zu konsumieren, werden diese Situationen zu Risikosituationen. In diesem Angebot sollen Risikosituationen identifiziert, bewusst gemacht werden und Strategien entwickelt, diese zu vermeiden oder in den Griff zu bekommen (durch z.B.: Entwicklung von neuen Gewohnheiten / Stress und Belastungen zu vermeiden / Negative, aber auch positive Gefühle, können Rückfälle begünstigen / es ist wichtig, sich einen Plan zurecht zu legen, was man bei starkem Verlangen nach Alkohol tun kann).

12.10.2021 Kindeswohlgefährdung – Mögliches Vorgehen im Rahmen von Suchtselbsthilfe (S. Schönecker/Heidelberg)

- Teilnehmende an den Suchtselbsthilfegruppen führen selten ein Leben, welches frei von sozialen Bindungen ist. Sie sind häufig Teile eines Familiensystems – Väter, Mütter oder Großeltern. Im schlimmsten Fall sind Kinder vom Konsum ihrer Eltern so beeinträchtigt, dass ihr Kindeswohl nicht mehr ausreichend geschützt und gewährleistet ist. In diesem Workshop sollen mögliche Vorgehensweisen vorgestellt und mit Praxisbeispielen veranschaulicht werden.

19.10.2021 Regionale Netzwerke für Hilfen für Kinder von suchterkrankten Eltern in der Region Rhein-Neckar (M.Kirsch/Heidelberg)

- Geschätzte 3 Millionen Kinder wachsen in Deutschland bei mindestens einem suchterkrankten Elternteil auf. Bei Eltern mit Suchterkrankung liegen häufig kumulierte Risikofaktoren für Misshandlung und Vernachlässigung ihrer Kinder vor. In diesem Vortrag sollen sektorübergreifende Hilfsangebote der Metropolregion Rhein-Neckar vorgestellt werden.

26.10.2020 Schlafhygiene/Schlafstörungen (D. Laubel/Karlsruhe)

- Der Zusammenhang zwischen Suchtmittelmissbrauch und Störungen des Schlafes ist bekannt. In diesem Werkstattgespräch soll die Theorie dargestellt und die Umsetzungsprobleme erörtert werden. Neben psychischen Problemen, aber auch das Lebensalter spielen vor allen Dingen die gute Ausbalanciertheit zwischen Aktivität und Entspannung/Ruhe eine wesentliche Rolle. Scheinbar ein einfaches Thema oder?

02.11.2021 Sport in der Behandlung von Suchterkrankungen (P. Halli/Heidelberg)

- Ausdauertraining wird beispielsweise in der Behandlung von Angststörungen bereits als Ergänzung zur Psychotherapie empfohlen und kann zur Stabilisierung von Therapieerfolgen beitragen. Kann der positive Effekt von Sport auf das psychische und körperliche Wohlbefinden auch die suchtherapeutische Behandlung unterstützen? Und wie kann Ausdauertraining konkret in das therapeutische Gesamtkonzept integriert werden? Im Workshop werden mögliche Interventionen erarbeitet und eine Umsetzung dieser diskutiert.

09.11.2021 Alles, was wir täglich erleben, wird Spuren in unserem Gedächtnis hinterlassen – Suchtgedächtnis (D. Salverius/Karlsruhe)

- Alkohol kann körperlich und seelisch abhängig machen (bezieht sich auch auf andere Drogen und Verhaltensüchte). Wer alkoholkrank ist, hat meist große Schwierigkeiten, mit dem Trinken aufzuhören. Schuld daran ist das sogenannte Suchtgedächtnis. Alkohol aktiviert das Belohnungssystem unseres Gehirns. Dadurch schütten unsere Nervenzellen sehr viel mehr Dopamin aus als sonst. Dopamin ist ein Botenstoff, der unser Wohlbefinden beeinflusst. Der Effekt der Dopamin-Flut: Wir sind gut drauf und fühlen uns entspannt. Das Suchtgedächtnis – einige Besonderheiten: es lügt / es ist nicht zu löschen / es ist unbewusst (und damit ziemlich kompliziert...)

16.11.2021 Resilienz und Stressbewältigung (P. Kirsch/Heidelberg)

- Resilienz ist die Fähigkeit trotz schwerer Belastungen oder Stress gesund zu bleiben, wieder gesund oder durch die Belastung sogar stärker zu werden. Die Forschung hat in den letzten Jahren einige wichtige Faktoren zur Stärkung von Resilienz identifiziert. Die Teilnehmenden an diesem Workshop lernen diese Faktoren kennen und erarbeiten gemeinsam, wie sie in das eigene Leben integriert werden können.

23.11.2021 „Ab und zu eine Tüte lass ich mir nicht nehmen“ – Alkoholabstinenz und Cannabiskonsum – (wie) geht das!?! (A. Torzewski/Karlsruhe)

- In diesem Werkstattgespräch wird der klassische Konflikt bei Mehrfachkonsumenten beleuchtet, die in der Regel eine ausreichend Motivation für die Behandlung/Abstinenz ihrer Hauptdroge mitbringen, jedoch weitere Suchtmittel häufig bagatellisieren (und damit potentiell als Konsummöglichkeiten beibehalten wollen....)

30.11.2021 Entspannungstechniken, der Schwerpunkt liegt auf der PMR (Progressive Muskel Relaxation) (H.G. Koelbing / Heidelberg)

- Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PMR; auch progressive Muskelrelaxation) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

07.12.2021 A. Nägeli/Karlsruhe Verantwortung übernehmen - Autonomie gewähren? Die Arbeit mit Eltern von Jugendlichen mit Essstörungen (A. Nägeli/Karlsruhe)

- In diesem Werkstattgespräch soll aus den Erfahrungen der Anlaufstelle für Essstörungen (Karlsruhe) diese Problematik im Umgang mit den Eltern beschrieben und vertieft werden. Nicht nur ein Angebot für Betroffene und Mitbetroffene, sondern ein Grundkonflikt in der Pädagogik und Suchthilfe generell.

14.12.2021 Sucht und Alter (S. Seilkopf/Heidelberg)

- Sucht im Alter rückt immer mehr ins öffentliche Bewusstsein. Immer mehr ältere Menschen entwickeln eine Suchtmittelabhängigkeit. Dies liegt an der deutlich gestiegenen Lebenserwartung, an dem insgesamt gestiegenen Alkohol- und Medikamentenkonsum, aber auch an den besonderen Belastungen, mit denen sich ältere Menschen konfrontiert sehen: Tod des Partners, Ausscheiden aus dem Beruf, Verlust des vertrauten Umfelds, zunehmende körperliche Einschränkungen. In diesem Werkstattgespräch soll auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen eingegangen werden.

21.12.2021 Selbstsicher durch Abstinenz (N. Schmidt/Karlsruhe)

- In diesem Angebot möchten wir mit Ihnen zusammen einüben, wie Sie sich bei der Umsetzung Ihrer alltäglichen Ziele und im Kontakt mit anderen Menschen in einer selbstsicheren Art und Weise verhalten können. Beispiele sind
 - Nein sagen können
 - Auf Kritik reagieren
 - Widerspruch äußern
 - Sich entschuldigen

- Gespräche beginnen, etc.

Es geht also um ganz unterschiedliche Fertigkeiten. Wir gehen davon aus, dass man diese Fertigkeiten erlernen bzw. verbessern kann und möchten das mit Ihnen in einer lockeren Art und Weise tun.

11.01.2022 Kontrollierter Konsum – Was geht? (L. Neufang, M. Kirsch / Heidelberg)

- Verschiedene Situationen bergen ein erhöhtes Rückfallrisiko. Der Wunsch nach kontrolliertem Konsum spielt hierbei eine nicht unerhebliche Rolle. Vorgestellt und kritisch diskutiert wird das 10-Schritte-Programm zum Kontrollierten Trinken von J. Körkel.

18.01.2022 Kann man emotionale Kompetenzen trainieren/erlernen – sicher doch (S. Rößler, D. Salverius/Karlsruhe)

- Gefühle bestimmen unser Leben und sind notwendig um uns vor Gefahr zu warnen, Entscheidungen zu treffen, oder Bedürfnisse anzumelden. Unterdrückte und belastende Gefühle, die nicht verarbeitet werden, suchen sich einen anderen Weg: Kopfschmerzen und Magenbeschwerden, Erschöpfung, Depressionen und vieles mehr. Nicht zuletzt gehört auch die Sucht zu einer dieser möglichen Folgen. Aber warum? Durch den Konsum von Suchtmitteln wird häufig versucht, eine Spannungsreduktion zu erzielen und unangenehme Gefühle kurzfristig zu verdrängen, sich abzulenken oder solche Situationen oder Gefühle zu vermeiden. Dadurch wird kurzfristig versucht, die eigene Stimmung zu „reparieren“ und sich damit Kontrolle über die Situation zu suggerieren. Im TEK (Training Emotionaler Kompetenzen) sollen die Teilnehmer daher eine bessere Bewältigung von Stresssituationen und unangenehmen Gefühlen erlernen.

25.01.2022 Morgen mach' ich's ganz bestimmt! Aufschiebeverhalten und was dagegen hilft. (P. Kirsch / Heidelberg)

- Zusammenfassung: Viele Menschen sind nicht nur durch die vielen Dinge, die sie zu erledigen müssen, gestresst sondern auch durch Dinge, die sie nicht erledigt haben. Aufschiebeverhalten, auch Prokrastination genannt, ist ein weit verbreitetes Phänomen, das fast jeder von uns kennt. Auch wenn Prokrastination oft als Faulheit oder Willenschwäche bezeichnet wird, handelt es sich in Wirklichkeit um ein ernsthaftes Problem, das man oft nur durch eine gezielte Behandlung in den Griff bekommt. In dem Workshop werden Gründe und Erklärungen für Prokrastination vorgestellt und Ansätze besprochen, wie man sein eigenes Aufschiebeverhalten und den damit verbundenen Stress in den Griff bekommen kann.

**01.02.2022 Entspannungstechniken/Entspannungstraining
(M. Samoranska/Karlsruhe)**

- Kleine Hilfen für den Alltag und mehr.

**08.02.2022 Kinder von Menschen mit Suchterkrankung im Blick behalten
(Axter, Fischer, Striegel / Heidelberg)**

- Nach einem theoretischen Input zu der Situation von Kindern aus suchtbelasteten Familien werden mit kurzen Filmausschnitten und/oder Interviews Einblicke in die praktische Arbeit gegeben. Abschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch und Diskussion.

22.02.2022 Zufriedene Abstinenz: Von der Theorie in die Praxis (M. Kirsch / Heidelberg)

- In dieser Veranstaltung werden verschiedenen Theorien zur Zufriedenheit und Wohlbefinden vorgestellt. Diese Theorien werden auf ihre Praxisrelevanz geprüft und diskutiert.

15.03.2022 Kann man emotionale Kompetenzen trainieren – sicher doch. (Rößler/Salverius-Karlsruhe)

- Gefühle bestimmen unser Leben und sind notwendig um uns vor Gefahr zu warnen, Entscheidungen zu treffen, oder Bedürfnisse anzumelden. Unterdrückte und belastende Gefühle, die nicht verarbeitet werden, suchen sich einen anderen Weg: Kopfschmerzen und Magenbeschwerden, Erschöpfung, Depressionen und vieles mehr. Nicht zuletzt gehört auch die Sucht zu einer dieser möglichen Folgen. Aber warum? Durch den Konsum von Suchtmitteln wird häufig versucht, eine Spannungsreduktion zu erzielen und unangenehme Gefühle kurzfristig zu verdrängen, sich abzulenken oder solche Situationen oder Gefühle zu vermeiden. Dadurch wird kurzfristig versucht, die eigene Stimmung zu „reparieren“ und sich damit Kontrolle über die Situation zu suggerieren. Im TEK (Training Emotionaler Kompetenzen) sollen die Teilnehmer daher eine bessere Bewältigung von Stresssituationen und unangenehmen Gefühlen erlernen.

Werkstattgespräche 2021		
10/5/21	Karlsruhe	Rückfälle vorbeugen/Risiken erkennen „die Geister die ich rief...“ (D.Ripken)
10/12/21	Heidelberg	Kindeswohlgefährdung (Schönecker)
10/19/21	Heidelberg	Regionale Netzwerke für Hilfen für Kinder von suchterkrankten Eltern in der Region Rhein-Neckar (Kirsch)
10/26/21	Karlsruhe	Laubel (Schlafhygiene/Schlafstörungen)
11/2/21	Heidelberg	Sport in der Behandlung von Suchterkrankungen (Patrick Halli)
11/9/21	Karlsruhe	Alles, was wir täglich erleben, wird Spuren in unserem Gedächtnis hinterlassen - D. Salverius (Suchtgedächtnis)
11/16/21	Heidelberg	Reisilenz und Stressbewältigung (P. Kirsch)
11/23/21	Karlsruhe	Torzewski („Ab und zu eine Tüte lass ich mir nicht nehmen“ – Alkoholabstinenz und Cannabiskonsum – (wie) geht das!“)
11/30/21	Heidelberg	Dr. Koelbing Entspannungstechniken (PMR)
12/7/21	Karlsruhe	Nägeli (Verantwortung übernehmen - Autonomie gewähren? Die Arbeit mit Eltern von Jugendlichen mit Essstörung)
12/14/21	Heidelberg	Dr. Seilkopf Sucht im Alter
12/21/21	Karlsruhe	Selbstsicher durch Abstinenz (Schmidt)
1/11/22	Heidelberg	Kontrollierter Konsum – Was geht? (L. Neufang, M. Kirsch / Heidelberg)
1/18/22	Karlsruhe	Kann man emotionale Kompetenzen trainieren/erlernen – sicher doch (S. Rößler/D. Salverius)
1/25/22	Heidelberg	Morgen mach‘ ich’s ganz bestimmt! Aufschiebeverhalten und was dagegen hilft. (P. Kirsch)
2/1/22	Karlsruhe	Entspannungstechniken/Entspannungstraining (M. Samoranska/Karlsruhe) Kleine Hilfen für den Alltag und mehr.
2/8/22	Heidelberg	Kinder aus suchtbelasteten Familien im Blick behalten (Striegel, Axter, Fischer)
2/22/22	Heidelberg	Zufriedene Abstinenz: Von der Theorie in die Praxis (M. Kirsch / Heidelberg)
3/15/22	Karlsruhe	Kann man emotionale Kompetenzen trainieren/erlernen – sicher doch (S. Rößler/D. Salverius)