Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Online-Fortbildungsreihe für die Sucht-Selbsthilfe

Sucht verstehen: Haltung, Kommunikation und innere Stärke

Di. 27.01.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr | Motivation – der Motor in uns
Do. 26.03.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr | Genuss kann man lernen – kleine Schule des Genießens
Mi. 27.05.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr | Entscheidungsfähigkeit stärken
Do. 16.07.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr | Versöhnung als Chance

Veranstaltungsinformationen

In dieser vierteiligen Online-Fortbildungsreihe greifen wir Themen auf, die für die Arbeit in der Sucht-Selbsthilfe wichtig sind und den Gruppenalltag prägen. Im Mittelpunkt stehen Motivation, der Umgang mit Genuss, die Stärkung von Entscheidungsfähigkeit sowie Wege zu mehr innerer Versöhnung.

Die Beiträge der Referentin bieten verständliche Erklärungen und neue Perspektiven für Situationen, die im Alltag der Selbsthilfe herausfordernd sein können. Am Ende jedes Termins besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und kurze Erfahrungen einzubringen.

Die Module dauern jeweils 90 Minuten und finden digital via Zoom statt.
Sie können einzeln oder als Reihe besucht werden.

Zielgruppe

Leiter*innen und Mitglieder von Sucht-Selbsthilfegruppen in Brandenburg, die ihr Wissen erweitern und ihre Gruppenarbeit zukunftsfähig gestalten möchten.

Referentin

Martina Arndt-Ickert
Dipl.-Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Supervisorin und systemische Beraterin

Teilnahmebetrag und Buchung

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich online unter www.blsev.de/termine an.

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam
Telefon: (0331) 581 380 0 / Mail: veranstaltung@blsev.de / Web: www.blsev.de

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Inhalte der Fortbildungsreihe

1 Motivation – der Motor in uns

Motivation spielt eine wichtige Rolle auf dem Weg in die Abstinenz und im Engagement innerhalb der Selbsthilfe. In der Veranstaltung schauen wir uns an, wie Motivation entsteht, wodurch sie gestärkt wird, was der Unterschied zwischen Eigen- und Fremdmotivation ist, und weshalb sie manchmal nachlässt.

Dienstag, 27.01.2026
17:00 – 18:30 Uhr

2 Genuss kann man lernen – kleine Schule des Genießens

Genuss kann helfen, Belastungen auszugleichen und Zufriedenheit in der Abstinenz zu entwickeln. Wir werden uns hier damit beschäftigen, was Genuss bedeutet, welche Regeln notwendig sind, um genießen zu können und wie die eigene Genussfähigkeit gestärkt werden kann. Es werden Anregungen gegeben, die auch im Selbsthilfealltag genutzt werden können.

Donnerstag, 26.03.2026
17:00 - 18:30 Uhr

3 Entscheidungsfähigkeit stärken

Viele Entscheidungen im Leben fallen schwer, besonders in Veränderungsprozessen. Hier wird erklärt, wie Entscheidungen entstehen, welche Rolle Ambivalenzen spielen und welche Erkenntnisse aus der Hirnforschung dabei unterstützen können. Ziel ist es, die eigene Entscheidungsfähigkeit zu erweitern und andere in schwierigen Situationen zu begleiten.

Mittwoch, 27.05.2026
17:00 - 18:30 Uhr

4 Versöhnung als Chance

Versöhnung – mit sich selbst oder mit anderen – kann Kraft geben und neue Möglichkeiten eröffnen. Wir werden uns ansehen, wie innere Versöhnung entstehen kann und weshalb sie dabei hilft, sich auf Gegenwart und Zukunft zu konzentrieren. Der Workshop lädt dazu ein, eigene Schritte in Richtung Versöhnung zu erkunden.

Donnerstag, 16.07.2026
17:00 - 18:30 Uhr

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam
Telefon: (0331) 581 380 0 / Mail: veranstaltung@blsev.de / Web: www.blsev.de