

ANMELDUNG

23. Suchtselbsthilfetagung im Land Brandenburg am 18. Februar 2018 Lebensbalance – Zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

NAME, VORNAME

SELBSTHILFEGRUPPE / INSTITUTION

STRASSE, NR.

PLZ, ORT

E-MAIL

TELEFON

DATUM, UNTERSCHRIFT

Bitte abtrennen und senden an:

BLS e.V., Behlertstraße 3A / Haus H1, 14467 Potsdam

Fax: (0331) 581 380 25

Ich nehme an folgendem Workshop teil (bitte ankreuzen):

- W1: Selbstfürsorge – Wie du gut auf dich aufpasst!
- W2: Gelassenheit mal anders – Auswege aus der emotionalen Falle
- W3: Junge Selbsthilfe – Frisch gewa(a)gt ist schon gewonnen.
- W4: Wenn Frauen balancieren...
- W5: Herausforderungen des Lebens
- W6: Glück will gelernt sein!

Anmeldung per Web, Fax oder Post

Anmeldeschluss: **09. Februar 2018**

Anmeldungen werden nur schriftlich per Anmeldekarte (Post oder Fax) oder durch direkte Buchung über unser Internetportal entgegen genommen. Eine gesonderte Rechnungslegung erfolgt nicht.

Die Anmeldebestätigung erhalten Sie nur bei einer Buchung über unsere Internetseite (www.blsev.de/termine).

Bitte beachten Sie, dass mit dem Absenden Ihrer Buchung (per Post, Fax oder Internet) Ihre Anmeldung verbindlich registriert wird.

Tagungspauschale

Tagungspauschale: **10,00 Euro**

Die Tagungspauschale schließt die Versorgung mit Getränken und Tagungsmaterialien ein. Sie ist am Tag der Veranstaltung vor Ort bar zu entrichten.

Veranstaltungsort

Hoffbauer Tagungshaus
Hermannswerder 23
14473 Potsdam

Newsletter

Wenn Sie regelmäßig Informationen zu suchtspezifischen Veranstaltungen wünschen, abonnieren Sie bitte unter www.blsev.de unseren Newsletter.

ANMELDUNG ONLINE:
www.blsev.de/termine

bls

Brandenburgische
Landesstelle für
Suchtfragen e. V.

Brandenburgische Landesstelle
für Suchtfragen e.V.

Behlertstraße 3A
Haus H1
14467 Potsdam

TELEFON: (0331) 581 380 0
FAX: (0331) 581 380 25
MAIL: info@blsev.de
WEB: www.blsev.de

bls

Brandenburgische
Landesstelle für
Suchtfragen e. V.

Eine Veranstaltung des
Arbeitskreises Selbsthilfe
der Brandenburgischen
Landesstelle für Sucht-
fragen e.V.

23. Suchtselbsthilfetagung im Land Brandenburg

Lebensbalance – Zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

18. Februar 2018

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG
DURCH:



23. Suchtselbsthilfetagung im Land Brandenburg

Lebensbalance –

Zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

18. Februar 2018, 10.00 bis 15.15 Uhr,
Hoffbauer Tagungshaus, Hermannswerder 23, 14473 Potsdam

Programm

09:30 ANREISE UND ANMELDUNG

Musikalische Eröffnung:

DANIEL SIEMANN

10:00 BEGRÜSSUNG

CHRISTIAN THOMES, Vorstandsvorsitzender der BLS e.V.

N.N., Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (MASGF)

GERHARDT THULCKE, Guttempler Berlin-Brandenburg e.V.

10:30 VORTRAG

Selbstfürsorge, Entlastung und Achtsamkeit für Mitarbeitende der Suchtselbsthilfe

CORDULA KLAFFS, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Kinder- und Jugendlichen-therapeutin (GwG), Traumapädagogin und TRE-Providerin

Stress ist ein Prinzip unseres Lebens und ein immer mächtiger werdendes Alltagsphänomen. Welche Erklärungsmodelle stehen für die Entstehung und den Umgang mit Stress zur Verfügung und was sind ernstzunehmende Anzeichen und Warnsignale für krankmachenden Stress und für ein beginnendes Burn-Out-Syndrom? Da viele Menschen ihren Lebensstress mit Hilfe von Suchtmitteln zu bewältigen versuchen, ist genau hier eine gut aufgestellte Suchtselbsthilfe gefordert, die eine Auswahl von Alternativen hierzu bereithält, Möglichkeiten zur Stressbewältigung kennt und Menschen dabei begleiten kann, ihren persönlichen Zugang zu mehr Selbstfürsorge zu finden.

Musikalischer Beitrag:

DANIEL SIEMANN

11:30 MITTAGSPAUSE UND ZEIT FÜR BEGEGNUNG

13:00 WORKSHOPS

■ WORKSHOP W1:

Selbstfürsorge – Wie du gut auf dich aufpasst!

MARIANNE KLEINSCHMIDT, Deutscher Caritasverband e.V., Koordinationsstelle Selbsthilfe junger Abhängiger, Berlin

HOLGER GUSE, Freie Selbsthilfegruppe (FSHG), Potsdam

In diesem Workshop soll thematisiert werden, was man für sich selbst tun kann, um achtsam zu leben.

■ WORKSHOP W2:

Gelassenheit mal anders – Auswege aus der emotionalen Falle

DETLEF HAIKALIS, SCARABÄUS Hoher Fläming e.V.

PETER MURAWSKI, Lebenssinn e.V.

Ein Workshop über Stressentstehung, Stressbelastung und Stressverarbeitung. Es gibt nicht *die* Methode zur eigenen Gelassenheit, dies ist ganz individuell. In diesem Workshop werden diverse Ansätze und Wege zur Stressbewältigung präsentiert.

■ WORKSHOP W3:

Junge Selbsthilfe – Frisch gewa(a)gt ist schon gewonnen.

KLAUS BÖLDICKE, Cleanways (U30), Potsdam

DANIEL ZEIS, AWO Bezirksverband Potsdam e.V., Ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete

Wie können junge Menschen mit einer Abhängigkeitsproblematik für die Selbsthilfe gewonnen werden? Lassen die Älteren Selbstbestimmung der Jüngeren zu? Welche Abhängigkeiten bestehen zwischen jüngeren und älteren Gruppenteilnehmern? Benötigen *junge Abhängige* etwas anderes

für ihre Balance als *ältere Abhängige*? Neben Fragen nach den strukturellen Voraussetzungen und Best-Practice-Empfehlungen für die Arbeit in der jungen Selbsthilfe bzw. mit jüngeren Selbsthilfegruppenteilnehmern/-innen wollen wir im Workshop klären, was uns persönlich in der Waage hält.

■ WORKSHOP W4:

Wenn Frauen balancieren...

ROSI LIECKFELDT, SuchtGefährdeten-Dienst der Diakonie Berlin-Brandenburg e.V.

PETRA ZIMDARS, salus klinik Lindow

Das Motto der Jahrestagung, *Lebensbalance zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung*, könnte geradezu als ein *Frauen-Thema* aufgefasst werden. Darum wollen wir uns in unserem Workshop (nur für Frauen) in Ergänzung zur geschlechtsübergreifenden Thematisierung mit den ganz eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zur möglichst gelingenden Lebensbalance als Frau befassen, wobei die Selbstfürsorge einen Schwerpunkt darstellen dürfte.

■ WORKSHOP W5:

Herausforderungen des Lebens

CLAUDIA HUHMANN, Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e. V./ Referat Drogen/Sucht

GERHARDT THULCKE, Guttempler Berlin-Brandenburg e.V.

Lebensbalance heißt: Frieden mit sich selbst finden und machen. Wie geht das? Wie kann ich daran arbeiten? Mit Herz, Offenheit und Methodik.

■ WORKSHOP W6:

Glück will gelernt sein!

SABINE HINZE, Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V.

SANDRA CARBONELL, Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V.

Gerät ein Angehöriger in die *Sucht*, kommt die Balance der gesamten Umgebung ins Wanken. Das wollen wir unter folgenden Gesichtspunkten diskutieren: Was passiert eigentlich im System *Familie*, wenn ein Mitglied in die Sucht gerät? Wie verhalte ich mich und gibt es überhaupt ein *richtiges* Verhalten? Wen weihe ich ein? Wo finde ich Hilfe? Und was schadet eher als es hilft?

14:30 GEMEINSAMER ABSCHLUSSKAFFEE