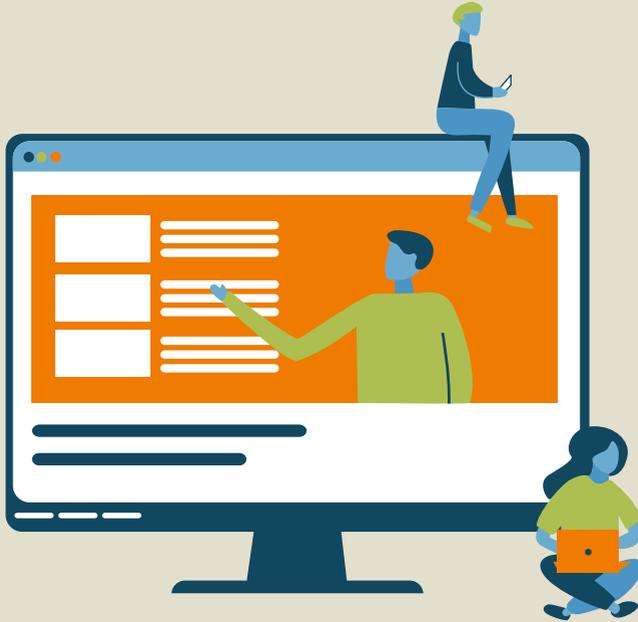




# 16. FACHTAG

der Thüringer Landesstelle  
für Suchtfragen e.V.



SELBSTHILFE IN  
DER DIGITALEN WELT –  
SELBSTHILFE 2.0



## Mitglieder



**Median Klinik Römhild**  
Am Großen Gleichberg 2, 98630 Römhild



**Arbeiterwohlfahrt Landesverband Thüringen e.V.**  
Juri-Gagarin-Ring 160, 99084 Erfurt



**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**  
**Landesverband Thüringen**  
Krumme Gasse 26, 07333 Unterwellenborn



**Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.**  
Wilhelm-Külz-Str. 33, 99084 Erfurt



**Der Paritätische Wohlfahrtsverband  
Landesverband Thüringen e.V.**  
Bergstraße 11, 99192 Nesse-Apfelstädt



**Diakonisches Werk Evangelischer Kirchen  
in Mitteldeutschland e.V.**  
Merseburger Str. 44, 06110 Halle (Saale)



**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Thüringen e.V.**  
Sophienstraße 5, 96524 Förritztal OT Judenbach



**Guttempler Landesverband Bayern-Thüringen e.V.**  
Pillenreuther Straße 46, 90459 Nürnberg



**Klinik Bad Blankenburg GmbH & Co KG**  
**Psychosomatische Fachklinik für  
Abhängigkeitserkrankungen**  
Georgstraße 40, 07422 Bad Blankenburg



**Kreuzbund e.V., Diözesanverband Erfurt**  
Am Rothenbach 33, 99610 Sömmerda

## Inhalt

### ERÖFFNUNG

SEITE 4

**Eröffnung des Fachtags** durch  
RENATE RUPP | Vorstandsvorsitzende TLS e. V.  
SEBASTIAN WEISKE | Koordinator TLS e. V.

Grußworte von Gesundheitsministerin Heike Werner und  
Ines Nitsche, Katrin Wieacker, LaKoST

### AUSZEICHNUNG

SEITE 5

**Auszeichnung engagierter Personen im  
Suchtselbsthilfebereich** durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung

### HAUPTVORTRAG

SEITE 6

**Selbsthilfe Online – Erfahrungen des Blauen Kreuz Deutschland**  
Frank Meier

### WORKSHOPS

SEITE 8

**WORKSHOP 1**  
**Keine Angst vor emotionalen Situationen** | Frank Meier

**WORKSHOP 2**  
**Positiv-Beispiel digitale SSH-Treffen in Thüringen**  
Jens Herrmann

### SCHLUSSBETRACHTUNG

SEITE 12

**Wolfgang Kuhlmann**  
Moderation Fachtag – Vorstand Kreuzbund

### Impressum

SEITE 15

# Eröffnung

## RENATE RUPP

„Sehr geehrte Damen und Herren, ich freue mich, Sie heute hier in den schönen Räumen der Freien Evangelischen Gemeinde in Erfurt „in echt“ begrüßen zu können. Hier gilt unser Dank Pastor Puy, der uns die Räume zur Verfügung gestellt hat. Selbsthilfe in der digitalen Welt – Selbsthilfe 2.0 ist heute unser gemeinsames Thema. Ein wichtiges, zeitgemäßes Thema – aber wie sehr haben wir alle in diesen schwierigen Zeiten das direkte Miteinander vermisst und wie schön ist es, sich heute und hier wieder zu begegnen.

Ich möchte Sie auch im Namen des Vorstandes der TLS herzlich begrüßen und an dieser Stelle den Mitgliedern des Fachausschusses Selbsthilfe für die Themensetzung und die inhaltliche Vorbereitung danken.

Zusätzlich zum fachlichen Austausch gibt es einen besonderen Schwerpunkt an unserem heutigen Fachtag: die öffentliche Ehrung besonders engagierter Selbsthilfeakteure. Und wir freuen uns, dass Frau Sozialministerin Heike Werner heute zu uns gekommen ist, um diese Würdigung persönlich vorzunehmen.

Selbsthilfe lebt vom persönlichen Engagement und Engagierten. Viele von Ihnen erleben leider zunehmend, dass die Bereitschaft, auch Verantwortung in der gemeinsamen Suchtselbsthilfe zu übernehmen, abnimmt. Das führt an manchen Orten auch

## RENATE RUPP

Vorstandsvorsitzende TLS e. V.

## SEBASTIAN WEISKE

Koordinator TLS e. V.

dazu, dass Gruppen ihre wichtige Arbeit einstellen. Arbeit ist hier das richtige Wort – unbezahlte Arbeit, Ehrenamt. Aber es braucht Engagierte auf lokaler Ebene, Landes- und Bundesebene, um Ansprechpartner\*in und Wegbegleiter\*in für Betroffene und betroffene Angehörige zu sein und die Probleme und Gefahren rund um Abhängigkeiten immer wieder in der Öffentlichkeit präsent zu machen und für Verbesserungen einzutreten. Heute dürfen wir solche engagierten Menschen aus der Suchtselbsthilfe ehren.

Ich möchte mich – bevor ich das Wort an Sebastian Weiske weitergebe – bei der AOK Sachsen-Thüringen und der Thüringer Ehrenamtsstiftung herzlich für die finanzielle Unterstützung, nicht nur der heutigen Veranstaltung, bedanken. Und natürlich auch bei Frau Ministerin Werner, denn ohne die Finanzierung der Koordinierungsstelle der TLS wäre unsere Arbeit nicht möglich. Und natürlich beim Team der Koordinierungsstelle und allen aktiven Unterstützer\*innen der Veranstaltung.

Und ich darf noch einen Ausblick auf 2022 geben: die TLS wird 30 Jahre alt und wir werden dies natürlich zum Anlass nehmen, dies gebührend mit Ihnen gemeinsam zu würdigen.

**Ich wünsche Ihnen gute Impulse und Raum für persönliche Begegnungen.“**

# Auszeichnung engagierter Personen im Suchthilfebereich durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung



Die Auszeichnung engagierter Personen im Bereich der Suchtselbsthilfe erfolgte in diesem Jahr durch Frau Heike Werner, Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie. Frau Werner ist Vorsitzende des Stiftungsrates der Thüringer Ehrenamtsstiftung. Im Namen der Stiftung überreichte die Ministerin je ein Thüringer Ehrenamtszertifikat sowie ein Präsent an nachfolgende Personen:

- » **HANS-JÜRGEN KAULFUSS** (KREUZBUND)
- » **MARTIN ZBORON** (BLAUES KREUZ)
- » **ANGELIKA MANTHEI** (FREUNDESKREISE)
- » **UWE HERZOG** (FREIE GRUPPEN)
- » **FRANK UND PETRA WAHL** (FACHAUSSCHUSS)

Das freiwillige ehrenamtliche Engagement dieser und vieler anderer Personen macht das wichtige Angebot der Suchtselbsthilfe erst möglich. Das Thüringer Ehrenamtszertifikat würdigt diesen Einsatz.



Die Geehrten (v.l.n.r.):  
Martin Zboron,  
Ministerin  
Heike Werner,  
Angelika Manthei,  
Petra Wahl,  
Hans-Jürgen Kaulfuß  
(fehlend: Uwe Herzog)

# Hauptvortrag



FRANK MEIER, SELBSTHILFE ONLINE –

## ERFAHRUNGEN DES BLAUEN KREUZ DEUTSCHLAND

Frank Meier betreut das Projekt *Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege* beim Blauen Kreuz Deutschland. Das Blaue Kreuz hat im Jahr 2020 *Blue Meeting* eingerichtet, ein Tool für Video-Konferenzen.

In seinem Vortrag sprach Herr Meier über die Voraussetzungen für digitale Treffen, ihre Herausforderungen sowie über mögliche Anwendungsbereiche.

### VORAUSSETZUNGEN

- » **Technik:** Es wird ein geeignetes Tool für Videokonferenzen benötigt. Alle Teilnehmenden brauchen ein entsprechendes Gerät, z.B. Laptop mit Kamera und Mikrofon. Teilnahme per Telefon (ohne Bild) ist ebenfalls möglich. Stabile Internetverbindung.
- » **Datenschutz:** Die Online-Treffen dürfen *nicht* aufgezeichnet werden.
- » **Privatsphäre:** Die Teilnehmenden sollten darauf achten, dass es keine unerwünschten Zuhörer gibt. Die Verwendung eines Headsets ist eine Möglichkeit. Wer von zuhause aus teilnimmt, sollte sich bewusst machen, dass die eigene Wohnung zu sehen ist. Lösung: Entweder vor einem neutralen Hintergrund sitzen oder einen digitalen Hintergrund am Laptop einrichten.
- » **Vertrauenskultur:** In der Suchtselbsthilfe werden sehr persönliche Themen besprochen. Die Teilnehmenden müssen einander vertrauen können. Dies gilt vor allem für Online-Treffen ohne räumliche Nähe.

### ANWENDUNGSBEREICHE

- » Online-Vorstellung in Kliniken, zum Beispiel bei (coronabedingt) eingeschränktem Zutritt,
- » Nachwuchsförderung, zum Beispiel Online-Treffen nach absolvierten Seminaren,
- » Gremien- und Verbandssitzungen,
- » Erstgespräche, Einzelgespräche,
- » Hybridveranstaltungen; eine Veranstaltung findet in Präsenz statt, gleichzeitig besteht die Möglichkeit, online teilzunehmen und
- » Online-Seminare.

### UNTERSTÜTZUNG

- » Einzel-Coachings von Gruppenleitenden.
- » Netzwerktreffen. Die Treffen bieten Gelegenheit zum Austausch und zur gemeinsamen Weiterentwicklung von Online-Angeboten. Leiter und Leiterinnen werden praktisch geschult.
- » Anleitung online. Auf seiner Internetseite stellt das Blaue Kreuz ausführliche Erklärungen zur Verfügungen, darunter Tipps für die Moderation von Videokonferenzen.



Hauptreferent  
Frank Meier,  
Blaues Kreuz  
Deutschland

**Abschließend betonte Herr Meier einen großen Vorteil der online stattfindenden Gruppentreffen: Diese sind auch denjenigen Interessierten zugänglich, die an Vororttreffen nicht oder nur eingeschränkt teilnehmen können. Hierzu zählen: Alleinerziehende, Suchtkranke ohne Führerschein, Menschen in ländlichen Gebieten sowie Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten oder -orten.**

Im Anschluss an seinen Vortrag stand Herr Meier für Fragen zur Verfügung.

# Workshops



Im Rahmen der nachmittäglichen Workshops wurde das Thema digitale Suchtselbsthilfe vertieft. Frank Meier vom Blauen Kreuz sprach mit den Teilnehmenden von **WORKSHOP 1** über emotionale Situationen und andere Herausforderungen im digitalen Austausch. Jens Herrmann, stellvertretender Gruppenleiter aus Eisenach, berichtete in **WORKSHOP 2** von seinen positiven Erfahrungen mit digitalen Gruppentreffen.

## Workshop 1 Keine Angst vor emotionalen Situationen

FRANK MEIER

### Fragestellungen

- » Wie kann mit emotionalen Situationen in Online-Treffen umgegangen werden?
- » Wie kann man Nähe herstellen, wenn das Treffen auf Distanz stattfindet?
- » Welche Methoden und Übungen gibt es?
- » Welche Erfahrungen haben die Workshop-Teilnehmenden gemacht?

### Ergebnisse

- » In Präsenztreffen ist oft besser zu erkennen, wenn sich bei einem oder einer Teilnehmenden ein Gefühlsausbruch ankündigt. Dennoch kann auch in einer Videokonferenz auf diese emotionalen Situationen reagiert werden.
- » Gruppenleitende können sich eine Packung Taschentücher bereitlegen und diese symbolisch in die Kamera halten.

### Ergebnisse

- » Teilnehmende können durch ein zu Beginn verabredetes Zeichen signalisieren, dass es ihnen zu viel wird. Es bietet sich an, dass zwei Personen die Moderation führen, damit einer oder eine besonders auf diese Zeichen achten kann.
- » Der Leiter oder die Leiterin kann eine Auszeit, ein Einzelgespräch oder einen späteren Besuch anbieten.
- » Eine Stimmungsabfrage zu Beginn, wie sie auch in Präsenztreffen stattfindet, ist sinnvoll. Beispiele: Daumen hoch oder runter, Smileys per Chat schicken.
- » Es gilt, Nähe auf Distanz herzustellen. Verschiedene Methoden bieten sich an: Blitzlicht, Musik abspielen, geistlicher Impuls etc.
- » Wenn die Aufmerksamkeit sinkt, helfen kurze Pausen mit Bewegung oder Achtsamkeitsübungen.
- » Die Workshop-Teilnehmenden haben bisher kaum Erfahrung mit Online-Treffen gesammelt.



Teilnehmende  
am Workshop  
mit Frank Meier

## Workshop 2 Positiv-Beispiel digitale SSH-Treffen in Thüringen

JENS HERRMANN

### Das Projekt

- » Herr Herrmann ist Gruppenmitglied einer Selbsthilfe-Gruppe in Eisenach, die sich im Corona-Lockdown nicht in Präsenz treffen konnte.
- » Der Wunsch nach Austausch war groß.
- » Herr Herrmann organisierte schließlich digitale Treffen für die Gruppenmitglieder.
- » Technische Vorkenntnisse und Ausstattung der Teilnehmenden variierten; Herr Herrmann brachte zunächst alle auf den gleichen Stand.
- » Einzelne Gruppenmitglieder wurden während eines Hausbesuchs von Herrn Herrmann mit der Technik vertraut gemacht, darunter eine über 70-jährige Frau.
- » Die Gruppe traf sich via Zoom, das in der kostenlosen Version 40 Minuten verfügbar ist. Nach 40 Minuten loggten sich alle erneut ein.

### Fazit

- » Die Eisenacher Gruppe war froh über die Möglichkeit, sich – trotz Corona – austauschen zu können.
- » Generell stellen digitale Treffen eine gute Alternative dar, zum Beispiel für mobilitätseingeschränkte Teilnehmende.
- » Gleichzeitig war man sich einig, dass Videokonferenzen Treffen in Präsenz nicht ersetzen können.



### Fazit

- » Oftmals scheitert es an der technischen Ausrüstung oder einer instabilen Internetverbindung.
- » Die Teilnehmenden am Workshop nahmen das Beispiel der Eisenacher Gruppe gut auf.
- » Der digitale Austausch wird als eine Möglichkeit angesehen, die eigene Gruppenarbeit zu ergänzen.
- » Die Eisenacher Gruppe trifft sich derzeit, soweit möglich, wieder in Präsenz, würde sich aber auch wieder digital austauschen.



Workshop-  
Leiter Jens  
Herrmann

# Schlussbetrachtung



## WOLFGANG KUHLMANN,

Moderation Fachtag – Vorstand Kreuzbund

Zum Abschluss des Fachtags unterstrich Wolfgang Kuhlmann, der den Fachtag erneut moderierte, die Bedeutung von Präsenz- sowie Onlineangeboten für die Zukunft der Suchtselbsthilfe. Er ermutigte die Vertreter:innen der Suchtselbsthilfe, die eigene Medienkompetenz auszubauen und dabei von den Hilfsangeboten der Verbände wie auch der TLS e. V. Gebrauch zu machen.

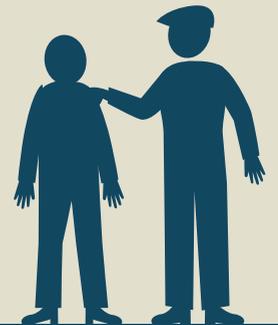
Herr Kuhlmann dankte allen am Fachtag Beteiligten, den Teilnehmern und Teilnehmerinnen, den Mitarbeiter:innen der TLS e. V. sowie Pastor Puy für die Räumlichkeiten.



Moderator  
Wolfgang  
Kuhlmann



**BIS ZUM NÄCHSTEN JAHR –  
DANN HOFFENTLICH NICHT MEHR  
UNTER CORONA-BEDINGUNGEN!**





thüringer  
landesstelle  
für suchtfragen  
e.V.



**Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.**  
Steigerstraße 40  
99096 Erfurt

**T** 0361 - 74 64 58 5  
**F** 0361 - 74 64 58 7

[info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)  
[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)