



18. FACHTAG

der Thüringer Suchtselbsthilfe



**„CLEAN UND GLÜCKLICH“
IN DER SELBSTHILFE**

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



SIT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH
Löberstraße 37, 99096 Erfurt



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



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



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



Klinik Bad Blankenburg GmbH & Co KG
Georgstraße 40, 07422 Bad Blankenburg



Kreuzbund e.V., Diözesanverband Erfurt
Wilhelm-Külz-Str. 33, 99084 Erfurt



Fachklinik Klosterwald gemeinnützige GmbH
Bahnhofstraße 33, 07639 Bad Klosterlausnitz

Inhalt

ERÖFFNUNG SEITE 4

Eröffnung des Fachtags durch
NADIN HELBING | Koordinatorin TLS e.V.
BODO SCHMIDT | Moderation

HAUPTVORTRAG SEITE 6

„Freizeit bewusst gestalten“
Maria Hering

WORKSHOPS SEITE 8

WORKSHOP 1
Happy Hour einmal anders – mit der Therapiebegleithündin
„Happy“ sich selbst neu begegnen
Maria Hering

WORKSHOP 2
Es war nicht alles schlecht, jetzt ist es besser. Warum?
Anja Rosenbauer und Florian Kammler

WORKSHOP 3
"Freiheit wovon, Freizeit wofür?"
Doris Reuschel & Anne Schüller

AUSZEICHNUNG SEITE 14

Auszeichnung engagierter Personen im Suchtselbsthilfebereich durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung

SCHLUSSBETRACHTUNG SEITE 16

Bodo Schmidt
Vorstandsvorsitzender Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Thüringen e.V.

Impressum SEITE 19

Eröffnung

**Liebe ehrenamtlich Tätige,
liebe Kolleginnen und Kollegen,**

ich darf heute zum ersten Mal den mittlerweile 18. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe eröffnen und freue mich sehr darüber. Schön, dass ihr da seid; schön, dass Sie da sind.

Wir treffen uns heute hier mit ganz verschiedenen Wünschen und Zielen:

- » der Tag steht unter dem Motto „clean und glücklich“ und wir möchten uns darüber austauschen, was das eigentlich heißt, abstinente und zufrieden zu sein
- » wir möchten neue Impulse bekommen und diese in unsere Arbeit mitnehmen und wir möchten uns natürlich miteinander austauschen
- » wir möchten unserer Tradition nachkommen und mit der Unterstützung der Thüringer Ehrenamtsstiftung wieder einige von euch ehren, die sich seit Jahren in der Suchtselbsthilfe engagieren und somit für viele andere Menschen eine große Hilfeleistung leisten.

NADIN HELBING
KOORDINATORIN TLS E.V.

Der erste Fachausschuss, an dem ich teilgenommen habe, war für mich etwas mit Nervosität verbunden, da ich als neue Koordinatorin der TLS viele von euch noch nicht kannte, mir die Abläufe unbekannt waren und so ist man manchmal bei neuen Situationen etwas aufgeregt. Das Thema für den heutigen Fachtag stand zu dem Zeitpunkt schon fest und ehrlich gesagt konnte ich mir zunächst darunter nicht so viel vorstellen. Seit diesem ersten Fachausschuss ist einige Zeit vergangen, in der wir gemeinsam noch weitere Fachausschüsse gestaltet haben, uns zu Fortbildungswochenenden in Lützensömmern gesehen haben und es gab noch einige weitere Gelegenheiten und Anlässe, zu denen wir miteinander Zeit verbracht und uns ausgetauscht haben. Nachdem ich euch alle nun etwas besser kenne, muss ich sagen, dass das Thema des heutigen Fachtags super zu euch passt: eben clean und glücklich.

Denn was man euch ganz oft anmerkt, ist die Freude, mit der ihr in der Suchtselbsthilfe aktiv seid, die Motivation, mit der ihr neue Herausforderungen angeht und die Offenheit, mit der ihr neuen Personen begegnet, so vor etwa neun Monaten auch mir. Für all das möchte ich euch auch im Namen des gesamten Teams der TLS danken



Nadin Helbing,
Koordinatorin der TLS,
eröffnet den Fachtag

und so fällt es mir mittlerweile überhaupt nicht mehr schwer, zu verstehen, wie dieses Thema entstanden ist: weil ihr es meiner Meinung nach schon lebt.

Auch wenn der Tag heute im Zeichen des Glücklicheins steht, wollen wir nicht vergessen an diejenigen zu denken, die nicht mehr unter uns sein können und uns mit ihrer Arbeit und ihrem Wesen sehr bereichert haben.

Wir freuen uns nun gemeinsam sehr auf den Vortrag und den anschließenden Workshop von Maria Hering. Ich freue mich aber auch sehr, dass wir zusätzlich noch zwei tolle Workshops haben, die von Mitgliedern des Fachausschusses angeboten werden. An dieser Stelle möchten wir als TLS allen Mitgliedern des Fachausschusses für die Vorbereitungen zu diesem Fachtag danken.

Der Tag heute steht im Zeichen der eigenen Freizeit- und im Grunde auch Freiheitsgestaltung. Denn mit der Entscheidung für ein abstinentes Leben kommen vielleicht plötzlich Fragen auf, die man sich vorher so noch nicht gestellt hat: wie verbringe ich eigentlich gern meine freie Zeit? Was habe ich für Möglichkeiten, was habe ich vielleicht auch für Grenzen, meine freie Zeit zu gestalten? Was tut mir eigentlich gut und was nicht? All diesen Fragen wollen wir uns heute annähern und gleichzeitig miteinander einen schönen Tag verbringen. Insofern wünsche ich uns allen eine schöne Zeit zusammen, denn mit der Entscheidung, den heutigen Tag mit uns zu verbringen, habt ihr schon damit begonnen, eure Freizeit gut zu investieren. Vom gesamten Team der TLS: Danke, dass ihr da seid.

Hauptvortrag



„FREIZEIT BEWUSST GESTALTEN“

MARIA HERING

Diesjährige Hauptreferentin war Maria Hering, welche als Heilpraktikerin für Psychotherapie, sowie als Gestaltungs- und Reittherapeutin mit eigener Praxis tätig ist. Auch ihre Begleithündin Happy spielt eine wichtige Rolle in ihren Therapien.

Frau Hering startete ihren Vortrag mit Begriffserklärungen und ihren persönlichen Erfahrungen bzw. auch Schwierigkeiten zur eigenen Freizeitgestaltung. Dabei stellte sie fest, dass Freizeitgestaltung gar nicht so einfach ist, wie anfangs gedacht, da diese auch zwei Seiten hat. Zum einen erlebt man Freizeit als eine Ressource oder auch eine Verhaltenstechnik („skill“), um sich zu regenerieren und durchzuatmen. Andererseits stellt Freizeit auch eine Herausforderung dar oder kann sogar ein Trigger für manche Menschen sein, da man in der Freizeit selbst dafür verantwortlich ist, eine Struktur zu bilden und diese auch zu organisieren.

Anschließend nahm Frau Hering die Teilnehmer:innen mit auf eine gedankliche Schottlandreise. Dort verglich sie die Freizeitgestaltung mit einem Felsen im Wasser, welcher für Lebendigkeit, Freude und Genuss steht und wie dieser durch die Wellen wieder zum Fließen kommt. Auch

die Bedürfnispyramide von Maslow ist ein Modell, welches erklärt, wie viel Bedeu-

Hauptreferentin
Maria Hering



tung die sinnhafte Freizeitgestaltung für den Menschen hat. Frau Hering erklärte das Modell mit alltäglichen Beispielen und kam zu dem Schluss, dass man die Freizeitgestaltung sogar auf der höchsten Stufe des Modells ansiedeln kann, im Bereich der Selbstverwirklichung. Wenn nämlich alle anderen Bedürfnisse des Menschen gestillt sind, kann ihn eine Unruhe überkommen, die damit zu erklären ist, dass der Mensch zwar seine Grundbedürfnisse erfüllt hat, aber er auch sein Leben aktiv gestalten möchte und seine Talente einsetzen möchte. In dem Moment geht die Selbstverwirklichung von Maslow mit der individuellen Freizeitgestaltung einher. Frau Hering gestaltete ihren Vortrag sehr persönlich und berichtete, wie Freizeitgestaltung auch ihr manchmal schwerfällt. Dabei stellte Sie Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung dar, um den Teilnehmer:innen einige Denkanstöße zu geben. Aber auch kritische Situationen, die entstehen können, wenn man seine Bedürfnisse befriedigen möchte und wie man mit diesen achtsam

umgeht. Gerade im Bereich der Sucht hat jeder seine Grenzen der Belastbarkeit. Dies demonstrierte Frau Hering mit Beispielen anhand eines Anspannungslevel-Diagramms oder auch dem Toleranz-Fenster. Jeder hat ein individuelles Toleranz-Fenster und sollte dies im Blick behalten, um die Freizeit anpassend zu gestalten. Außerhalb des Toleranzfensters kann sich die Freizeitgestaltung entweder in Stress oder im anderen Extrem in Langeweile verwandeln. Hier das richtige Mittelmaß zu finden, ist eine spannende Aufgabe, bei der sicher jeder schon einmal eigene Erfahrungen gesammelt hat.

Generell sollte Freizeit als ein Experiment angesehen werden, damit man stets neugierig und offen herangeht. Nur in kleinen Schritten und mit genügend Zeit kann man Neues erlernen und sich entspannen. Nur wer seine Bedürfnisse und Grenzen kennt, kann sinnstiftend die Freizeit gestalten. Daraus ergibt sich die Möglichkeit die individuellen Fähigkeiten zu erweitern und positive Selbstwirksamkeit zu erleben.

Workshops



Im Rahmen der am Nachmittag stattgefundenen Workshops wurde das Thema **Clean & Glück** vertieft. Zusätzlich zu ihrem Vortrag bot Maria Hering mit ihrer Therapiehündin Happy **Workshop 1** an. Gemeinsam mit Anja Rosenbauer & Florian konnten die Teilnehmenden in **Workshop 2** Früher & Heute vergleichen. In **Workshop 3** teilten die Teilnehmer:innen mit Doris Reuschel & Anne Schüller in Kleingruppen ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema Freiheit & Freizeit.

Die Ergebnisse aus den Workshops wurden anschließend durch die Teilnehmenden im Plenum vorgestellt.

WORKSHOP 1

„Happy Hour einmal anders – mit Therapiebegleithündin „Happy“ sich selbst neu begegnen“

MARIA HERING

Workshopteilnehmende
mit Therapiehund Happy



| | |
|------------------------|--|
| Fragestellungen | <ul style="list-style-type: none"> » Was sind meine bisherigen Erfahrungen mit Tieren? » Gibt es bestimmte Voraussetzungen für tiergestützte Therapie? » Was bewirkt tiergestützte Therapie? » Wie läuft eine Therapiestunde mit „Happy“ oder Pferden von Frau Hering ab? |
| Ergebnisse | <p>TROTZ UNTERSCHIEDLICHER ERFAHRUNGEN MIT TIEREN KAMEN ALLE TEILNEHMER*INNEN ZU DEMSELBEN SCHLUSS:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Die Teilnehmenden haben bereits ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Tieren gemacht. Einige haben Haustiere, die ihr Leben bereichern, einige haben bereits tiertherapeutische Erfahrungen gesammelt. » Tiere können in einem Motivation auslösen und bringen einen dazu, einem Tagesablauf nachzugehen. » Das Zusammensein mit Tieren kann nach den Erfahrungen der Teilnehmenden angstlösend wirken und Blockaden lösen. » Sich um ein Tier zu kümmern kann zu mehr Selbstbewusstsein führen. Tiere vermitteln einem auch das Gefühl von Dankbarkeit und Zuneigung durch die Zeit, die wir mit ihnen verbringen. » Tiere denken nicht menschlich: sie haben den Menschen gegenüber keinen Erwartungen oder Vorurteile. |
| Fazit | <ul style="list-style-type: none"> » Tiere können das Gute in einem Menschen herauskitzeln. In der Arbeit mit Tieren kann der Mensch bei sich noch unentdecktes Potential finden. Somit kann tiergestützte Arbeit ein neuer und erkenntnisreicher Ansatz für den Menschen sein. » In der tiertherapeutischen Arbeit ist es wichtig, dass sich weder Tier noch Klient*in durch den Kontakt überfordert fühlen. Der Therapeut/die Therapeutin sorgt dafür, dass die Grenzen von Tier und Mensch gewahrt werden. |

WORKSHOP 2

„Es war nicht alles schlecht, jetzt ist es besser.
Warum?“

ANJA ROSENBAUER & FLORIAN KAMMLER



Räumlichkeiten der Freien Evangelischen
Gemeinde

Fragestellung

- » Was war früher gut bzw. was war nicht schlecht?
- » Wann wurde die Abhängigkeit (in der Familie, auf Arbeit etc.) zu viel?
- » Welche Auswirkungen hatte die Abhängigkeit auf persönliche Beziehungen?
- » Wie sieht es heute aus?
- » Welche Dinge im Leben haben sich zum Positiven verändert?
- » Wie haben sich positive Veränderungen auf Beziehungen ausgewirkt?
- » Wofür sind wir dankbar?

Ergebnisse

- » Früher: Abhängigkeit war eine große Belastung, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige
- » Sie führte unter anderem zu Problemen im Job und in Beziehungen
- » Angehörige und Betroffene gingen durch die Abhängigkeit teils getrennte Wege
- » Angehörige konnten sich in Co-Abhängigkeit befinden
- » Heute ist für Betroffene und Angehörige vieles besser
- » Das Leben ist wieder lebenswerter
- » Betroffene und Angehörige genießen viele Dinge wieder bewusster
- » Selbsthilfegruppen bereichern das Leben; sie bieten neue Gemeinschaften

Fazit

Mit Dankbarkeit und mehr Achtsamkeit in Bezug auf eigene Bedürfnisse und Belastungsgrenzen kamen alle zum Fazit: „Ohne „Stoff“ ist das Leben ohne Zweifel besser!“

WORKSHOP 3

„Freiheit wovon, Freizeit wofür?“

DORIS REUSCHEL & ANNE SCHÜLLER



Doris Reuschel und Anne Schüller
mit Workshopteilnehmenden

Fragestellung

- » Wovon bin ich frei?
- » Welche Freiheit habe ich wovon?
- » Wofür habe ich jetzt diese Freizeit?
- » Wie wichtig ist mir Freizeit?

Ergebnisse

Die persönlichen Erfahrungen wurden von allen Teilnehmer:innen zusammen getragen:

Freiheit von:

- » Druck und Angst nicht genug Suchtmittel zu haben
- » Beschaffung des Suchtmittels
- » Stress, Ausreden und Lügen
- » Zwang konsumieren zu müssen und Kontrollverlust
- » Einsamkeit und Selbsthass

Freizeit wozu:

- » Zufriedenheit und Selbstfürsorge
- » Familie, Partnerschaften und Freunde
- » Hobbys
- » bewusstes Wahrnehmen, sowie Belastungsgrenzen kennenlernen
- » Selbstwert wiederfinden
- » neue Ziele und Veränderungen

Fazit

Den Sinn des Lebens neu zu definieren und seine Freizeit selbst bestimmen können, um wirklich frei zu sein. Denn ich bin meine eigene Priorität!

Auszeichnung engagierter Personen im Suchtselbsthilfe- bereich

durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung



Wie jedes Jahr möchten wir im Rahmen des Fachtages Personen mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat auszeichnen, die sich im Suchtselbsthilfebereich engagieren und das oft schon seit vielen Jahren. Die Anerkennung der Arbeit ehrenamtlich tätiger Personen ist entscheidend. Diese Menschen bieten nicht nur Unterstützung, sondern schaffen auch Gemeinschaften, in denen man sich gegenseitig durch die Genesung begleitet. Diese Hingabe verdient Wertschätzung und fördert, dass Themen rund um Suchterkrankungen in der Gesellschaft mehr Bewusstsein finden.

Dr. Lange von der Thüringer Ehrenamtsstiftung überreichte das Zertifikat in diesem Jahr an folgende Personen:

- » **BODO SCHMIDT** (Freundeskreise)
- » **KATRIN SCHMIDT** (Freundeskreise)
- » **HEIKO GOSCHALA** (Blaues Kreuz)
- » **FRANK ECKARDT** (Kreuzbund)
- » **SYLVA ROTT** (Kreuzbund)
- » **GISELA BARTL** (Blaues Kreuz)



von links nach rechts: Gruppenbild der Geehrten mit Dr. Niels Lange, Frank Eckardt (stellvertretend auch für Sylva Rott), Anja Rosenbauer (stellvertretend für Gisela Bartl), Heiko Goschala, Katrin Schmidt, Bodo Schmidt, Nadin Helbing.

Schlussbetrachtung



BODO SCHMIDT,

Moderation Fachtag, Vorstand Freundeskreise

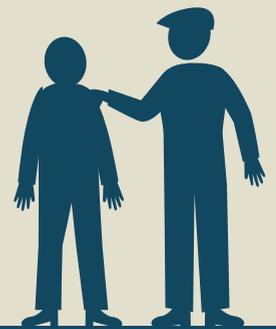
Moderator Bodo Schmidt beendete den Fachtag, indem er die Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit im Suchtselbsthilfebereich unterstrich. Er dankte für die Organisation des Fachtags und die inhaltliche Gestaltung durch die Referentinnen und Referenten. Ein Dankeschön ging auch an die Kirchengemeinde für die Zurverfügungstellung der Räumlichkeiten.



Moderator
Bodo Schmidt



**WIR FREUEN UNS SCHON JETZT AUF
DEN FACHTAG IM NÄCHSTEN JAHR, DER
AM 28.09.2024 STATTFINDEN WIRD.**



thüringer
landesstelle
für suchtfragen
e.V.



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Steigerstraße 40
99096 Erfurt

T 0361 - 74 64 585

F 0361 - 74 64 587

info@tls-suchtfragen.de
www.tls-suchtfragen.de