

EINLADUNG

thüringer
landesstelle
für suchtfragen
e.V.



20. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe

SAMSTAG, 27.09.2025
9:30 UHR BIS 15:30 UHR

Thema: Abstinenz und Lebensqualität

Allgemeine Informationen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich
bis 19.09.2025 an.

Per E-Mail:

hauton@tls-suchtfragen.de

Webseite:

www.tls-suchtfragen.de
(Veranstaltungen)

Bei Rückfragen erreichen Sie uns
telefonisch unter 0361-746458.

Kosten

Die Tagungskosten betragen insgesamt 15,-Euro pro Person. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie von uns eine Rechnung mit allen Zahlungshinweisen.

Anreisehinweis

Tagungsort: Rotunde im Regierungsviertel, Erfurt
Werner-Seelenbinder-Str. 6, 99096 Erfurt

Erreichbarkeit mit den Straßenbahnlinien:

Ab Anger und Hauptbahnhof: Linie 1 Richtung Thüringenhalle (Haltestelle Thüringenhalle), Linie 2 Richtung Wiesenhügel und Linie 3 Richtung Urbicher Kreuz (Haltestelle Stadion Ost)

Erreichbarkeit mit dem Auto:

Parkmöglichkeiten auf dem Thüringenhalle-Parkplatz.



Liebe Akteure und Akteurinnen der Thüringer Suchtselbsthilfe,
wir freuen uns, euch und Sie zu unserem diesjährigen Fachtag der Suchtselbsthilfe einladen zu können.
Im Fachausschuss der Suchtselbsthilfe Thüringen wurde das diesjährige Thema „Abstinenz und Lebensqualität“ gewählt. Wir möchten am Fachtag gemeinsam mit euch und Ihnen der Frage nachgehen, wie sich ein suchtfreies Leben positiv auf die Lebensqualität auswirken kann – und wo es vielleicht auch Herausforderungen gibt. Welche Rolle spielen Stabilität durch den Aufbau von Netzwerken, Gemeinschaft, Selbstbestimmung und sinnerfüllte Freizeitgestaltung dabei? Was bedeutet Lebensqualität überhaupt für jede:n Einzelne:n? In den Workshops wollen wir dann gemeinsam mit euch und Ihnen Erfahrungen austauschen, Perspektiven entwickeln und praktische Ideen sammeln, wie Lebensqualität bewusst erreicht und gestaltet werden kann – in der Selbsthilfe, im Alltag und darüber hinaus.

Unser Hauptreferent, Andrej Singer, wird in seinem Vortrag beleuchten, wie Abstinenz nicht nur als Verzicht, sondern als aktive Entscheidung für ein neues, erfülltes Leben verstanden werden kann. Dabei geht es insbesondere um die Chancen einer positiven Lebensgestaltung sowie um Wege, Lebensqualität durch Selbstbestimmung und kreative Impulse zu fördern.
Zudem werden auch in diesem Jahr dank der Unterstützung der Thüringer Ehrenamtsstiftung wieder Vertreter:innen der Suchtselbsthilfe aufgrund ihrer herausragenden und langjährigen Arbeit mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat ausgezeichnet.

Wir freuen uns darauf, mit euch und Ihnen einen Tag voller neuer Erkenntnisse und Austauschmöglichkeiten zu erleben!

Das Programm

09.30 Uhr	Anmeldung/ Stehcafé/ Informationen zur Suchtselbsthilfe
10.00 Uhr	Eröffnung des Fachtages durch die TLS, Moderation Wolfgang Kuhlmann
10.15 Uhr	Grußworte
10.30 Uhr	Hauptvortrag: Abstinenz und Lebensqualität - Andrej Singer
11.45 Uhr	Pause
12.00 Uhr	Workshops:
Workshop 1:	Andrej Singer - Was tut mir gut? Lebensqualität bewusst (er)leben
Workshop 2:	Frederike Fernandez - Mehr Lebensqualität durch innere Balance erreichen
Workshop 3:	Gabriela Gläßner und Grit Leihbecher - Gemeinsam stark: Netzwerke aufbauen für eine nachhaltige Abstinenz
13.15 Uhr	Mittagspause
14.15 Uhr	Auswertung Workshops
14.45 Uhr	Auszeichnung engagierter Personen im Suchthilfebereich durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung
15.15 Uhr	Schlussworte
