

### ANMELDUNG

Ab Montag, 04. Mai 2015 über  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)  
Anmeldeschluss: Montag, 15. Juni 2015.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit einer  
Anfahrtsbeschreibung.

Die Tagungsgebühr von 20 Euro (inkl. Essen und Getränke)  
bitten wir, direkt bei der Veranstaltung in bar bereitzu-  
halten und gegen Quittung am Tagungsbüro zu bezahlen.

Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung wird eine Storno-  
gebühr von 20 Euro erhoben. Absagen bis zum  
15. Juni 2015 sind davon ausgenommen.

### INFOS ZUR TAGUNG/VERANSTALTER

V.i.S.d.P.: Selbsthilfekontaktellen Bayern e.V.  
Irena Tezak, Theaterstraße 24, 97070 Würzburg,  
Tel. 0931/20781642, Fax: 0931/20781646,  
E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de),  
Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



### VERANSTALTER

**SELBSTHilfe Kontaktstellen**  
Bayern e.V.



Selbsthilfekoordination  
Bayern



Stadt  
Augsburg  
Gesundheitsamt  
Kontaktstelle für  
Selbsthilfegruppen

DER FACHTAG „ALLES ZUVIEL – SELBSTHILFE SUCHT  
LÖSUNGEN“ WIRD FINANZIELL UNTERSTÜTZT VOM  
BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT  
UND PFLEGE UND DER KASSENÄRZTLICHEN  
VEREINIGUNG BAYERNS.

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# Alles zuviel – Selbsthilfe SUCHT Lösungen

**BAYERNWEITER FACHTAG  
SUCHT UND GESUNDHEIT**

am Freitag, den 26. Juni 2015  
von 9.30 bis 16.45 Uhr, im Bildungs-  
und Begegnungszentrum Zeughaus,  
Zeugplatz 4, 86150 Augsburg

## Alles zuviel – Selbsthilfe SUCHT Lösungen

BAYERNWEITER FACHTAG SUCHT UND GESUNDHEIT

### LEITTHEMA

Menschen erleben durch eine Erkrankung oder eine Lebenskrise, wie ihr Leben aus den Fugen gerät. Oft entstehen dabei mehrere Problembereiche, die sich gegenseitig bedingen können.

### PLENUMSVORTRAG

#### Das erschöpfte Selbst in der Speedgesellschaft

Der globalisierte Kapitalismus hat zu einer spürbaren Beschleunigung und Verdichtung der Abläufe in den beruflichen und privaten Lebenswelten geführt. Die deutlichen Belege für eine Zunahme von Burnout und Depressionen lassen sich als Hinweise auf diese Entwicklung verstehen. Sie führen bei zunehmend mehr Menschen zu dem Gefühl der Erschöpfung oder zum Griff nach Speed-Drogen. Gibt es andere Wege, mit den Belastungen der Beschleunigungsgesellschaft umzugehen?

Nach dem Vortrag können sich die Teilnehmer/innen in fünf Themenworkshops unterschiedlichen Aspekten widmen, die helfen können Folgen von Krisen in den Griff zu bekommen. Inputs aus der Selbsthilfe und von Fachleuten sollen zu lebendigem Austausch anregen.

### ZIELGRUPPEN

Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe, Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich, Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeinteressierte.

### ABLAUF

- 9.30 – 10.00 Uhr Ankommen bei Kaffee und Gebäck  
10.00 – 10.15 Uhr Begrüßung: Dagmar Friemel-Sturm  
Vorstand Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
10.15 – 11.15 Uhr Vortrag „Das erschöpfte Selbst in der Speedgesellschaft“  
Prof. Dr. Heiner Keupp, Ludwig Maximilians Universität München  
11.30 – 12.45 Uhr Erste Workshoprunde  
12.45 – 14.00 Uhr Mittagspause

- 14.00 – 15.15 Uhr Zweite Workshoprunde  
15.15 – 15.45 Uhr Kaffeepause  
15.45 – 16.45 Uhr Abschlussplenum

Tagesmoderation: Dagmar Friemel-Sturm, Dipl. Soz. Päd., Traunstein

### WORKSHOPS

#### Workshop 1: Selbsthilfe trifft Krise

##### Bewältigungsstrategien: Was uns stark macht

Das Leben hält einige Herausforderungen für uns bereit, die bewältigt werden wollen. Welche Fähigkeiten brauchen wir, um schwierige Situationen zu meistern? Was gibt uns Kraft? Wir wenden uns unseren persönlichen Stärken zu, um an Krisen zu wachsen anstatt zu verzweifeln.

Gerda Fleig, BSK Selbsthilfe Körperbehinderter Bereich Augsburg e.V.

Monika Rossmann, Bayer. Krebsgesellschaft, SHG Königsbrunn  
Moderation: Christiane Dehne, Dipl. Soz. Päd., Kontaktstelle für SHG, Augsburg

#### Workshop 2: Krise trifft Seele

##### Burn-out – Miteinander reden: Der Austausch von Tabuthemen in der SHG

Wenn im Gruppengespräch Tabuthemen, z.B. Suizid, Sexualität etc. zum Thema werden, sind viele damit überfordert. Ein Erfahrungsbericht aus der SHG, der Mut machen soll, auch über diese vermeintlich schwierigen, aber doch so wichtigen Themen offen in der Gruppe zu reden.

Angelika Weinfurter-Eberle, Dipl. Betriebswirtin, Therapeutin für Psychotherapie (Hpg) und Edgar Rodehack, Unternehmensberater, Coach – beide Burnout-SHG Your Way 2 Life, München  
Moderation: Erika Burkhart-Ammon, Dipl. Soz. Päd., Kontaktstelle für SHG, Augsburg

#### Workshop 3: Seele trifft Körper

##### Psycho-somatik: Zwei, die sich verstehen

Wenn die seelische Belastung sich körperlich niederschlägt kann es schmerzhaft werden. Das Wechselspiel zwischen Körper und Psyche kann auch Ursache von Krankheiten sein. Wie kann eine Annäherung an dieses Wechselspiel im Gespräch gelingen?

Dr. med. Tilman Rentel, Erlangen

Moderation: Marie-Therese Roozen, Dipl. Soz. Päd., Selbsthilfe-Kontaktstelle Berchtesgägener Land, Freilassing

#### Workshop 4: Körper trifft Sucht

##### Achtsamkeit: Heilsame Übungen für Betroffene

Was uns gut tut, wissen wir zwar häufig, handeln aber anders. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen können wir lernen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und dadurch liebevoller und achtsamer mit uns umzugehen.

Heike Andrea Müller, Dipl. Soz. Päd., Gestalttherapeutin, Würzburg

Erfahrungen aus der Praxis von Elfriede Motzek, SHG Tinnitus Donauwörth

#### Workshop 5: Sucht trifft Selbsthilfe

##### Was uns im Leben prägt - Sucht als emotionales Problem

Es ist nicht immer möglich Traum und Realität zu unterscheiden, vor allem wenn man nicht nüchtern ist! Alkohol enthemmt, lässt das Herz schneller schlagen, was den Eindruck innerer Wärme erzeugt. Er betäubt Gefühle und lässt einen redselig oder mürrisch werden.

Matthias von den anonymen Alkoholikern berichtet über seine neuen Fähigkeiten ohne Alkohol: Er erzählt, wie er heute ohne Alkohol Kontakte knüpft, mit seinen Sorgen umgeht und über wieder erworbene Fähigkeiten sich selbst und andere besser einzuschätzen. Eine AI Anon berichtet über ihren Umgang mit ihrem suchtkranken Partner.

Moderation: Cornelia Beyrer, Dipl. Sozialwirtin Univ., Kontaktstelle für SHG, Kempten