

**Fax**

**0361 - 74 64 587**

Thüringer Landesstelle für  
Suchtfragen e. V.  
Arnstädter Str. 50  
99096 Erfurt

Die TLS wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland

### Allgemeine Informationen

#### Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich mit dem anhängenden Abschnitt an. Da die Plätze auf 100 Personen begrenzt sind, entscheidet die Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen bzw. überwiesenen Teilnahmegebühren.

#### Kosten

Die Tagungskosten betragen für Frühbucher, die sich bis zum 12.09.10 anmelden und die Tagungsgebühr bis dahin auf u. a. Konto überweisen, 13 Euro. Teilnehmer/-innen, die sich später anmelden, bezahlen 15 Euro (vor Ort).

#### Anreisehinweis

Ab Hauptbahnhof mit der Straßenbahnlinie 3 (Richtung Urbicher Kreuz) oder 4 (Richtung Wiesenhügel) erreichbar. Die Haltestelle „Sozialversicherungszentrum“ befindet sich direkt vor dem Haupteingang der DRV Mitteldeutschland.

Kostenlose Parkplätze sind auf der obersten Etage des Parkhauses reserviert.

### Adressen



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.,  
Arnstädter Str. 50, 99096 Erfurt,  
Tel: 0361-7 46 45 85



Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.,  
Wilhelm-Külz-Str. 33, 99084 Erfurt,  
Tel.: 0361-6 72 91 19



Fachverband Drogen und Rauschmittel e.V.,  
Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt,  
Tel.: 0361-3 46 17 46



Diakonie Mitteldeutschland  
Merseburger Str. 44, 06110 Halle,  
Tel.: 0345-1 22 99-0

**Thüringer Landesstelle  
für Suchtfragen e.V.**



**5. Fachtag - Suchtselbsthilfe**

**Zufriedene Abstinenz -  
mehr als nicht mehr schlucken**



**25. September 2010**

**Im Großen Saal  
der Deutschen Rentenversicherung  
Mitteldeutschland  
Kranichfelder Str. 3, 99097 Erfurt**

**Mit freundlicher Unterstützung  
der Thüringer Ehrenamtsstiftung**

## Das Thema

Wenn das Suchtmittel erst einmal den Menschen beherrscht, ist es schwer, wieder davon loszukommen. Das Erreichen einer abstinenten Lebensweise ist an sich schon für viele abhängige Menschen ein langer und quälender Prozess. Der Abhängige fragt sich immer wieder, wofür er diesen steinigen Weg gehen soll. Schließlich war das Suchtmittel lange Zeit Lebensmittelpunkt und sorgte in jeder Situation für die rechte Stimmung.

Das Weglassen des Suchtmittels mit der Entscheidung, abstinent leben zu wollen, ist dennoch der erste Schritt in Richtung zufriedener Abstinenz. Aber eine Zufriedenheit stellt sich nicht automatisch mit dem Verzicht auf das Suchtmittel ein. Auch die Suche nach Trinkalternativen wird nicht zum Erfolg führen. Vielmehr geht es um die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Wie gelingt es, glückliche Momente bewusst erlebbar zu machen, die kleinen Dinge des Lebens genießen zu können, Krisensituationen ohne Rückfall zu meistern und dem Leben einen persönlichen Sinn abzugewinnen? Selbsthilfegruppen sind der ideale Ort zur Unterstützung einer zufriedenen Abstinenz. Jedoch ist Zufriedenheit nicht übertragbar. Die Selbsthilfegruppe kann aber dazu beitragen, dass sich jedes Mitglied immer besser kennen und verstehen lernt und dabei entdeckt, was für einen ganz persönlichen Zufriedenheit bedeutet.

Der Fachtag setzt sich vor allem mit dieser Thematik auseinander. Darüber hinaus informiert er über Möglichkeiten der Suchtprävention für die Suchtselbsthilfe.

## Das Programm

09.30 Uhr Anmeldung/Stehcafé

10.00 Uhr Eröffnung, Claudia Plöttner, TLS, Erfurt

Begrüßung AOK Plus Thüringen/  
Sachsen, Karin Busch

Auszeichnung engagierter Personen  
im Suchtselbsthilfebereich  
Dr. Volker Düssel,  
Thüringer Ehrenamtsstiftung, Erfurt

- 11.00 Uhr Möglichkeiten der suchtpreventiven Arbeit  
Mit Kindern und Jugendlichen durch die  
Selbsthilfe; Vorstellung des Projektes  
Methodenkiste.  
Sirko Schamel, Sächsische Landesstelle  
gegen die Suchtgefahren e.V., Dresden
- 11.30 Uhr Zufriedene Abstinenz - stressfreier,  
bewusster Leben in der Suchtselbsthilfe.  
Wie? Was? Warum?  
Wiebke Schneider, Guttempler, Hamburg
- 12.15 Uhr bis 13.00 Uhr Mittagspause
- 13.00 Uhr bis 14.30 Uhr Themenzentrierte Angebote
- AG 1 Was? Was ist zufriedene Abstinenz für mich?  
Frank Wahl, Ohrdruf  
Frank Hübner, Sömmerda
- AG 2 Warum? Motivation trocken zu bleiben.  
Volkhard Pappe, Erfurt  
Klaus Maisel, Eisenach
- AG 3 Wie? Wie ist der Weg zu einer zufriedenen  
Abstinenz?  
Horst Sroßynski, Weimar  
Siegfried Langenberg, Erfurt
- AG 4 Gruppe für Angehörige: Und wann bin ich  
zufrieden?  
Christine Knospe, Erfurt  
Heidrun Hübner, Sömmerda
- 14.30 Uhr bis 15.00 Uhr Kaffeepause
- 15.00 Uhr Zusammenfassung der Ergebnisse aus den  
Arbeitsgruppen
- Moderation: Wolfgang Kuhlmann, Hilfe zur Selbsthilfe  
Neue Hoffnung Eisenach e.V.

**Thüringer Landesstelle  
für Suchtfragen e.V.**



## Die Anmeldung

Zum 5. Fachtag Suchtselbsthilfe melde ich  
mich an:

.....  
Name, Vorname

.....  
Selbsthilfegruppe

.....  
Telefon/Fax

.....  
Adresse

Frühbucher bis 12.09.10 zahlen 13,00 EUR  
Später: 15 EUR

Ich nehme an folgenden Arbeitsgruppen teil:

AG 1  AG 2   
AG 3  AG 4

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

Kontoverbindung:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Konto: 35 27 900

BLZ: 860 205 00

Bank für Sozialwirtschaft GmbH  
Verwendungszweck: FTSSH 250910