

Umgang mit Angehörigen und Betroffenen

am Freitag, d. 28.9. von 16-19 Uhr

Referentin: Cornelia Kost (Die Brücke – therapiehilfe e.V.)

Der Erstkontakt mit Beratungs- und Hilfsangeboten ist im Rahmen der Suchthilfe sowohl für Angehörige, wie für Betroffene häufig mit großen Ängsten und Unsicherheiten verbunden - meist auch mit dem Gefühl, dass Ihnen eh nicht geholfen werden kann. Dementsprechend begegnen sie GruppenleiterInnen und anderen Mitgliedern in der Selbsthilfegruppe häufig erst einmal mit Skepsis und sind distanziert im Kontakt. In diesem Seminar soll eine leicht zu handhabende Technik vermittelt werden, mit der im Erstgespräch ein positiver und motivierender Bezug zur Gruppe erreicht wird. Die Technik nennt sich „Ankern“ und ist vor allem in der Erstgesprächssituation ein wirksames und leicht zu handhabendes Instrumentarium.

Ziel ist es insgesamt, Angehörige in ihrer begleitenden und helfenden Rolle zu stärken und Betroffenen schnell ein Gefühl der Gruppenzugehörigkeit zu geben. Nach einer Einführung in das Thema und einer Demonstration der Technik wird das Wissen in Arbeitsgruppen angewendet und vertieft. In dieser Einheit soll außerdem ein Erfahrungsaustausch zum Thema stattfinden.

Medikamente im Alltag

Am Freitag, d. 24.10. von 17-20 Uhr

ReferentIn: noch offen

Nicht nur Menschen mit Suchterkrankung, sondern große Teile der Bevölkerung greifen im Alltag immer wieder auf frei erhältliche oder auch verschreibungspflichtige Medikamente zurück, um vermeintliche Alltagsbeschwerden zu lindern oder um bestimmte Therapien dadurch medikamentös zu unterstützen.

Häufig ist es schwer einzuschätzen, wo dabei ein vernünftiger Umgang mit Medikamenten endet und ein riskanter beginnt. Außerdem sind gerade bei Menschen mit Suchtmittelkonsumproblematik Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen schwer einzuschätzen.

Diese Fortbildung soll deshalb einige Grundlagen dazu vermitteln, wie man riskanten Medikamentengebrauch bei Mitmenschen erkennen kann, wie man dieses Thema in Gruppengesprächen richtig und sensibel thematisiert und zu welchen Gefahren ein falscher Umgang mit Medikamenten führen kann.

Anmeldung:

Sie möchten an einer der Schulungen teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte bis drei Wochen vor der jeweiligen Schulung unter info@landesstelle-hamburg.de oder per Post an:

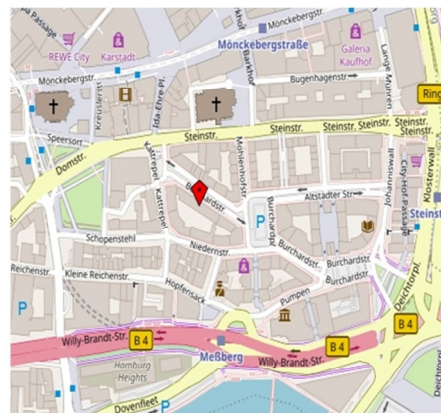
**Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.,
Burchardstraße 19, 22095 Hamburg**

Zielgruppe der Fortbildungsreihe sind Aktive aus der Suchtselbsthilfe – sowohl aus verbandlich organisierten, als auch aus unabhängigen Gruppen. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist für diese Teilnehmergruppe kostenfrei.

Besonderes Extra: Sofern Sie an mindestens drei der sechs Schulungen teilnehmen, erstatten wir die Fahrtkosten im ÖPNV gegen Vorlage der entsprechenden Belege.

Anfahrt:

Die Schulungen finden jeweils im kleinen Seminarraum der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. in der Burchardstraße 19, EG links, statt (S/U Jungfernstieg, U Mönckebergstraße, U Meißberg).



Sofern der Schulungsraum einmal abweichen sollte, informieren wir alle Angemeldeten selbstverständlich.

Suchtselbsthilfe in Hamburg stärken

Weiterbildungs- und Austauschangebote für
Suchtselbsthilfe-Aktive in 2018

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.
Burchardstraße 19, 22095 Hamburg
Telefon (040) 30386555
Mail: info@landesstelle-hamburg.de
Web: www.landesstelle-hamburg.de

Suchtselbsthilfe in Hamburg stärken – ehrenamtliches Engagement fördern

Über 15.000 Menschen suchen sich in Hamburg auf Grund einer Suchterkrankung jährlich Hilfe in einer Beratungsstelle oder einer Suchthilfeeinrichtung.

Vor, während und nach der Behandlung sind Selbsthilfegruppen für viele der Betroffenen eine wichtige Säule. Sie bieten die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, erfolgreiche Wege aus der Sucht gemeinsam zu reflektieren und soziale Kontakte zu finden wie zu pflegen. Auch für Angehörige und Freunde können Selbsthilfegruppen ein gutes und wichtiges Angebot sein.

Mehr als 350 Selbsthilfegruppen im Bereich der Suchthilfe sind in Hamburg bekannt und lassen sich über Selbsthilfeverzeichnisse finden. Viele davon sind verbandlich organisiert oder an einzelne Einrichtungen angegliedert. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, dass noch weitere selbst organisierte Gruppen existieren, die in den gängigen Verzeichnissen bisher nicht erfasst wurden.

Die Suchtselbsthilfe ist ein Feld, das stark auf ehrenamtlichem Engagement sowie Selbstorganisation basiert. Die HLS e.V. und ihre Mitgliedsorganisationen schätzen dieses Engagement sehr und sind daran interessiert, die ehrenamtlich Tätigen in der Suchtselbsthilfe bestmöglich zu unterstützen. Zwei Wege dazu sind die Förderung der Möglichkeiten zur Vernetzung untereinander sowie die Stärkung der Weiterbildungsmöglichkeiten.

Für 2018 bietet die HLS e.V., gefördert durch die Deutsche Rentenversicherung Nord, zu diesem Zweck sechs Seminare an, die Ehrenamtlichen aus der Suchtselbsthilfe kostenlos zur Verfügung stehen.

Anbei finden Sie die [Übersicht des Angebotes](#). [Mehr Infos zur Anmeldung auf der Rückseite](#).

Themen und Termine

Nutzung neuer Medien zur Selbstdarstellung und Mitgliedergewinnung

am Freitag, den 20.4. von 16-19 Uhr

Referent: Sascha Bolte (Hamburger Volkshochschule)

Mittlerweile geht es relativ schnell und einfach, sich auch als kleine Organisationseinheit wie Selbsthilfegruppen es sind, eine kleine Internetpräsenz in Form einer Facebook- oder Instagramseite zu erstellen, um sich selbst kurz zu präsentieren und für potentielle Interessierte im Netz auffindbar zu sein. Viele in der Selbsthilfe Aktive fremdeln damit jedoch und trauen sich an das für sie neue Medium nicht so recht heran. Ähnliches gilt oft auch für die Möglichkeiten der sicheren Kommunikation untereinander über whatsapp-Gruppen.

In dieser Fortbildung soll es darum gehen, Möglichkeiten kennenzulernen, die erste Angst zu nehmen und sich gemeinsam kleine Beispiele für Selbstdarstellungen im Netz anzusehen.

Wer die Möglichkeit dazu hat, kann gern einen eigenen Laptop mitbringen, um gleich vor Ort auszuprobieren. Dies ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Das Suchthilfesystem in Hamburg und bundesweit

am Mittwoch, d. 30.5. von 17-20 Uhr

Referent: Dieter Adamski (therapiehilfe e.V.)

Das Hamburger Drogen- und Suchthilfesystem ist vielfältig in seinem Angebot. Die unterschiedlichen Einrichtungen und Beratungsstellen sind teilweise sehr passgenau auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten oder verfolgen unterschiedliche Behandlungsansätze – nicht jede Einrichtung und Beratung passt deshalb zu jedem Klienten oder jeder Klientin.

Suchtselbsthilfe ist in der Regel eine Ergänzung zur Behandlung von Suchtkranken im Drogen- und Suchthilfesystem. Unser Referent gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Einrichtungen in Hamburg und setzt diese auch bundesweit in den Zusammenhang, um Aktive aus der Suchtselbsthilfe dabei zu unterstützen, wohin sie selbst und andere in den Gruppen Engagierte sich wenden können.

Moderation und Gesprächsführung in Gruppen

am Freitag, d. 22.6. von 16-19 Uhr

Referent: Christian Bölcow (Guttempler in Deutschland)

Wichtigstes Element der Suchtselbsthilfe ist der Austausch innerhalb der Gruppe. Damit der gut gelingt, ist es essentiell, dass alle in einer Gruppe Beteiligten das Gefühl haben, ihre Anliegen loszuwerden und dass man sich gegenseitig zuhört. Mindestens eine Person muss in der Regel die Gesprächsleitung übernehmen, damit der Austausch gelingt.

Nicht immer ist es ganz einfach, Gruppengespräche gut zu führen und zu moderieren und so ein gutes und angenehmes „Klima“ in der Gruppe zu erhalten, in dem sich alle Beteiligten verstanden und ernst genommen fühlen.

Hier gilt es, gewisse Grundregeln zu beachten, die richtigen Fragen zu stellen und eine ausgewogene Gesprächsführung anzuwenden. Die Grundlagen dafür vermittelt unsere Schulung.

Suchtkrankenhilfe in Betrieben

am Mittwoch, d. 29.8. von 17-20 Uhr

Referenten: Detlev Burkart und Siegfried Baumann

Viele der Aktiven in Suchtselbsthilfegruppen sind fest im Berufsleben verankert. Einige sind über betriebliche Angebote der Suchtkrankenhilfe überhaupt erst dazu gekommen, sich Hilfe zu suchen. Andere wiederum versuchen, ihre Sucht und auch ihre Suchtbehandlung möglichst geheim zu halten und sich im Berufsleben auf keinen Fall zu „outen“ – häufig aus Angst, dann ihren Job zu verlieren.

In dieser Fortbildung soll daher auf die gesetzlichen und rechtlichen Bestimmungen eingegangen und verdeutlicht werden, welche Arbeitnehmer*innenrechte es für suchtkranke Menschen gibt und wie der richtige Umgang mit dem Thema im Berufsalltag aussehen sollte.

Im zweiten Teil dieser Fortbildung wird es dann um die Möglichkeiten gehen, sich aktiv im eigenen Betrieb in der innerbetrieblichen Suchtkrankenhilfe zu engagieren, sei es als Mitglied in einem Arbeitskreis Sucht oder als ausgebildete*r nebenamtliche*r Suchtkrankenhelfer*in. Damit verbundene Chancen und Risiken werden erörtert.