

20. Sucht-Selbsthilfe-Tagung der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Frauenpower am Gierkeplatz

Am 11. Oktober traf sich die Berliner Sucht-Selbsthilfe-Community wie jedes Jahr am Gierkeplatz in Charlottenburg. Die Infostände, nicht nur die großer Abstinenzorganisationen, sondern auch von Vertretern einzelner Selbsthilfegruppen oder der Berliner Polizei, gaben den Tagungsteilnehmern Auskünfte und Anschauung über Inhalte und Arbeit der Berliner Suchtselbsthilfe.

Angela Grube, Geschäftsführerin der veranstaltenden Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., begrüßte die Teilnehmenden. Leider musste der für ein Grußwort vorgesehene Vorstand Dr. Thomas Reuter absagen, sodass Corinna Erben vom geschäftsführenden Vorstand des Vereins kurzfristig einsprang. So wurde die Veranstaltung ausschließlich von Frauen getragen. Auch das organisierende Umfeld, das



Angela Grube bei der Eröffnung der 19. Sucht-Selbsthilfe Tagung

wie in den vergangenen Jahren hervorragende Arbeit geleistet hatte, bestand aus Frauen.

Die Landessuchtbeauftragte von Berlin, Frau Heide Mutter, hatte es sich nicht nehmen lassen, den Beteiligten der Sucht-Selbsthilfe-Tagung aufs Neue ihre Wertschätzung zu übermitteln und den hohen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Nutzen der Sucht-Selbsthilfe zu betonen.

Das Motto der Veranstaltung war „Angst und die Suche nach dem Glück“, das von den beiden Wissenschaftlerinnen unter verschiedenen Aspekten bearbeitet wurde:

Professorin Dr. Anne Beck von der Human Health and Medical University in Potsdam referierte vor den rund hundert Gästen über „Sucht – auf der Suche nach dem Glück? Was uns die Neurobiologie verrät“. Sie präsentierte erstaunliche Ergebnisse ihrer Forschung,

Foto: T. Hübner

Klinik für Suchtmedizin

- /// **Qualifizierte Entzugsbehandlung** → **Telefon: 030 92790-288**
(Alkohol, Medikamente, illegale Drogen)
Behandlung von psychiatrischer Komorbidität (Doppeldiagnosen)
26 Betten, zwei teilstationäre Plätze
- /// **Ambulante Sprechstunden in der PIA** → **Telefon: 030 92790-257**
- /// **Therapeutisches Wohnen** → **Telefon: 030 92790-710**
- /// **Vorstellung von Selbsthilfegruppen**
- /// **Wöchentliche Sprechstunden der regionalen Beratungsstellen**



Alexianer

ST. JOSEPH-KRANKENHAUS
BERLIN-WEIßENSEE

Zentrum für Neurologie, Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

Klinik für Suchtmedizin
Alexianer St. Joseph-Krankenhaus
Berlin-Weißensee
Ltd. Oberärztin Dr. med. Ute Keller
Gartenstraße 1
13088 Berlin

Telefon: 030 / 92790 - 0
st.joseph-weissensee@alexianer.de
www.alexianer-berlin-weissensee.de



die die Möglichkeit eröffnet, gewisse Wahrscheinlichkeitsaussagen zur Rückfallprognose zu treffen und darauf aufbauend eine achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention zu entwickeln.

Die an der Medical School Berlin lehrende Professorin Dr. Nina Romanczuk-Seiferth zeigte den sehr interessierten Zuhörenden mit ihrem Vortrag „Hinein als ein Weg hinaus“ die Richtung, beleuchtet wurden die Haltung und der Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Diese relativ neue Form der Psychotherapie kann auch bei Abhängigkeitserkrankungen messbare Wirkungen beim Abstinenzhalt entwickeln. Wer sich tiefer mit den The-

men beschäftigen will, kann die Vorträge in voller Länge ab Dezember unter www.landesstelle-berlin.de abrufen.

Nach dem vegetarischen Mittagessen ging es in die Gruppenarbeit, mit folgenden Themen, Referentinnen und Referenten:

- **Körperbewusstsein für ein suchtfreies Leben**
Referentin: Nica Welten
- **Die Liebe und die Sucht**, Ressourcen, Risiken und Behandlungsansätze
Referentin: Lisa Jochens
- **Warum konsumierst du?** Konsummotivationen zwischen Affektregulation, Sinnsuche und Selbstverlust
Referent: Lukas Roediger
- **Schwierige Gespräche**

– Wie gehe ich auf jemanden zu, bei dem ich einen Suchthintergrund vermute?

Referent: Arthur Coffin

- **Angstbewältigung und Glückssuche in der Suchthilfe** – persönliche Wege aus der Sucht
Referenten: Lotsen aus dem Lotsennetzwerk

- **Overeaters Anonymous** für Menschen mit Essstörungen/ Esssucht
Referentin: Liina

Das breite Spektrum der Gruppenangebote ermöglichte es jeder und jedem, sein Wissen und seine Fähigkeiten im Bereich der Sucht-Selbsthilfe zu erweitern oder Defizite aufzufüllen.

Eine gelungene Veranstaltung mit einer sehr guten Aus-

wahl des Mottos und der Vorträge, hier hatte es ja in der Vergangenheit einige Unsicherheiten gegeben. Auffällig war, entgegen der vorherigen Jahre, dass keinerlei Chef- und Oberärztinnen und -ärzte von den einschlägigen Suchtkliniken, zumindest von der TrockenPresse, als Besucherinnen und Besucher gesichtet wurden. Wir werden auf der 21. Suchtselbsthilfetagung der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., die voraussichtlich am 10. Oktober 2026 stattfinden wird, sehen, ob die Abwesenheit der leitenden Medizinerinnen und Mediziner temporär oder dauerhaft war.

Torsten Hübler

SuchtScout im Test

Oh manno, ich denke gerade nur daran, zu trinken. Egal was. Ich habe gerade Stress mit meinem Chef und enormen Suchtdruck. Aber meine Gruppe ist erst wieder nächste Woche ...

Falls es Ihnen manchmal genauso geht und Sie schnelle Gruppenhilfe benötigen, kann Ihnen inzwischen eine neue App der Landesstelle für Suchtfragen Berlin helfen: SuchtScout heißt sie, kostenlos

über den Google Play Store zu installieren, das dauert nur Sekunden.

Ein Beispiel: Ich möchte eine Gruppe für betroffene deutschsprachige AlkoholikerInnen in Berlin finden, die innerhalb der nächsten drei Stunden stattfindet, klicke diese Wünsche in der Filterfunktion an und sofort werden mir 7 (!) Selbsthilfegruppen, die sich demnächst treffen, angezeigt. Zum Beispiel beim Rettungsring e. V.,

beim VAL, bei den AA und NA. Und das am Vormittag. Und diese Suche hat nicht mal eine Minute gedauert!

Wenn die Hilfe nicht ganz so eilig sein muss, kann ich aber auch ganz in Ruhe und ohne einen PC zur Hand haben zu müssen, dank des Filters nach Süchten (von Alkohol über Cannabis, Sexsucht, Sportsucht, Medikamente usw.), nach Einrichtungen und Vereinen, nach Sprache, Wochentag und einigem mehr eine SHG für mich finden.

Zwar kann ich das auf der Webseite der Landesstelle ebenso tun, aber diese App ist schön einfach und übersichtlich aufgebaut, leicht bedienbar, arbeitet viel schneller, und ich kann sofort das Telefonsymbol anklicken und anrufen, außerdem bietet sie noch die Möglichkeit (wenn GPS freigeschaltet ist), Gruppen in der Nähe meines Standortes anzubieten. Und das Smartphone haben wir ja fast immer dabei ...



Screenshot von SuchtScout

Fazit: Eine erstklassige Unterstützung für Berliner Suchtbetroffene, es lohnt sich, dieser App etwas Platz auf dem Handy zu geben!

Anja Wilhelm

Wir suchen Sie!

PBAM

**Sozialpädagog:in (m/w/d)
oder berufsähnliche Qualifikation
in Voll- oder Teilzeit gesucht**

Wir suchen ab sofort für unsere Tagesstätte **Berlin-Schöneberg** für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung eine:n Sozialpädagog:in (m/w/d). Erforderlich ist eine abgeschlossene Ausbildung als Sozialpädagog:in sowie deren staatliche Anerkennung. Unser kleines Team freut sich auf Ihre Bewerbungen.

PBAM, Kirchbachstr. 11, 10783 Berlin / huebler@pbam.de