



Informationen

Termin: Samstag, den 26. September 2020
11:00 – 17:00 Uhr
Ort: Oberstufenzentrum Kraftfahrzeugtechnik
Gierkeplatz 1 + 3, 10585 Berlin Charlottenburg

Anreise:



U-Bahnhof Richard-Wagner-Platz (U7)
ca. 400 Meter Fußweg entfernt

Teilnahmegebühr 15,00 €

incl. Getränke, Mittagessen, süßer Imbiss

Anmeldung: bis **21.09.2020** Online, Mail, per Post oder Fax
Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel. 030 – 34 38 91 60
Fax 030 – 34 38 91 62
Mail info@landesstelle-berlin.de
Internet www.landesstelle-berlin.de

Bankverbindung:

IBAN DE27 1002 0500 0003 1965 00
BIC BFSWDE33BER
Bank für Sozialwirtschaft

Barzahlungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.
Stornierungen bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung sind kostenfrei - danach ist keine Erstattung mehr möglich. Es kann ein Ersatzteilnehmer genannt werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



AOK Nordost -
Die Gesundheitskasse

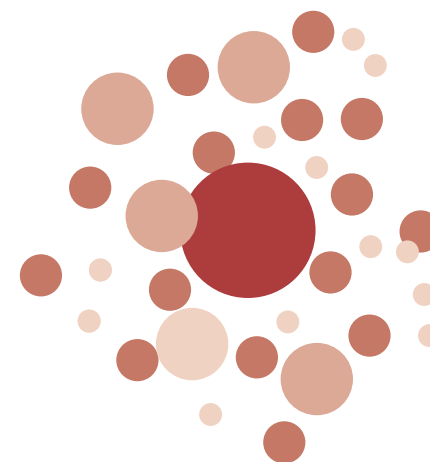


Oberstufenzentrum Kraftfahrzeugtechnik
Berücksichtigt: Berufsbildende, Fachberufe, Berufsbildende

15. Sucht Selbsthilfe TAGUNG BERLIN

Samstag, den 26. September 2020

**Sucht heute -
von der SelbstSucht
zur Selbstfürsorge**



Landesstelle Berlin
für Suchtfragen e.V.

Programm

- 10:00** **Anmeldung**
- 11:00** **Begrüßung**
Angela Grube
Geschäftsführerin
der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
- 11:10** **Begrüßung**
Vorstand
der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
- 11:20** **Grußworte**
Christine Köhler-Azara
Landesdrogenbeauftragte Senat Berlin
- 11:30** **1. Vortrag**
Dr. Ute Keller
Leitende Oberärztin der Klinik für Suchtmedizin
Alexianer St. Joseph Berlin-Weißensee GmbH
Perspektiven einer Suchtmedizinerin
im Wandel der Zeit
Seit 26 Jahren begegne ich Menschen, die ihr oft brüchiges und verletztes Selbst (Ich) mit den unterschiedlichsten Stoffen zu beruhigen und zu trösten suchen. Das gemeinsame Suchen und Ringen aus der Sucht ist oft ein beschwerlicher und von Rückschlägen gekennzeichneter Weg. Dass er sich lohnt und wie das Selbst schließlich in die „Für-Sorge um sich“ findet - davon handelt der Vortrag.
- 12:15** **Kurze Pause**
- 12:30** **2. Vortrag**
Dr. Andreas Schindler
Psych. Psychotherapeut,
Therapeutischer Leiter,
Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf
Bindung und Sucht – über den Unterschied
zwischen Kaiserpinguinen und
Suppenschildkröten
Menschen mit substanzbezogenen Störungen weisen in empirischen Studien überwiegend sehr unsichere Bindungsmuster auf. Der Substanzmissbrauch kann als Versuch der „Selbstmedikation“ verstanden werden. Fortgesetzter Substanzmissbrauch beeinträchtigt aber die Bindungsfähigkeit der Konsumenten. Therapeutisch wichtig erscheint so die Förderung von Bindungs- und Beziehungsfähigkeit.
- 13:15** **Mittagessen (U.S.E.) mit Musik**
- 14:15** **Gruppenangebote**
- 17:00** **Ende**

Gruppenangebote (ab 14:15 Uhr)

1 Suchtdruck – wie gelingt ein selbstfürsorglicher Umgang?

Thomas Klein-Isberner
Therapeutischer Leiter, Fontane Klinik

Im Workshop geht es um Selbstvertrauen, also darum, mit positiver Selbstzuwendung und seelischen Widerstandskräften stark zu werden, um mit Achtsamkeit eine abstinenz-aufrechterhaltende Lebensstiländerung zu erreichen.

2 Selbstmitgefühl & MSC – ein mutiger Schritt zu mir selbst

Evelyn Rodtmann
HP für Psychotherapie, Anglistin (M.A.), Lehrerin

Selbstmitgefühl ist erlernbar - und oft in uns verkümmert durch Kindheitserlebnisse, Perfektionsansprüche, Schamgefühle. Sich selbst unfreundlich zu behandeln, sitzt tief - liebevoll zu sich sein ist schwer. Selbstmitgefühl ist Selbsthilfe im ureigensten Sinn. Ich bin auf meiner Seite - jenseits von Selbstmitleid oder Selbstoptimierung.

3 Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Sucht

Mathias Prüfer

Sporttherapeut, Salus Klinik

Durch achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention kann die Fähigkeit erlangt werden, das Leben leichter zu betrachten. Im WS wird durch praktische Übungen ein Einblick gegeben, wie logisch, klar und einfach es ist, Verantwortung für sich zu übernehmen. Die Sehnsucht nach dem authentisch-sein erhält hier praktische Hilfsmittel an die Hand.

4 Co-Abhängigkeit – eine eigenständige Erkrankung?

Dr. Alexander T. Stoll

Ltd. Oberarzt, stellvertretender Chefarzt,
Hartmut-Spittler-Fachklinik, Vivantes

Kommen Suchtmittel ins Spiel, verändern sich zwischenmenschliche Beziehungen. Beinhalten diese Veränderungen auch eigene Krankheitszeichen? Ist Co-Abhängigkeit gar selbst eine Krankheit? Wie kann ich das einordnen und was kann ich dagegen tun?

5 Stressbewältigung & Achtsamkeit (MBSR)

Irene Ossa

MBSR-Trainerin, Systemischer Coach, Politologin

Der WS vermittelt einfache, meditative Übungen der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung. Im gemeinsamen Austausch und fachlichen Input behandeln wir die Themen Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Wahrnehmung, Stress, Stress mit Achtsamkeit begegnen und Kommunikation.

6 Durch Atemtherapie mit Stress umgehen

Michael Maar

Atemtherapeut & Ausbilder, Heilpraktiker

Der Erfahrbare Atem (nach I. Middendorf), der mit Bewegungs- und Spürübungen gelernt werden kann, hilft, mit sich in Verbindung zu kommen und den Alltag aus eigener Kraft und innerer Gelassenheit auch im Stress zu gestalten. Wir fördern und stabilisieren so unsere Gesundheit, unser eigenes Maß und unsere Intuition.

Anmeldung: Online, per Mail, Post oder Fax

Name/Vorname

Anschrift

Telefon

Organisation/Gruppe

E-Mail

Die Anzahl der möglichen Teilnehmer*innen ist begrenzt.
Das Anmeldedatum entscheidet über die Teilnahme.

Ich möchte an folgender Gruppe teilnehmen:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

ersatzweise

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Essen: Normal Vegan

Ich/Wir möchten in den Newsletter der Landesstelle
Berlin für Suchtfragen e.V. aufgenommen werden.

Datum/Unterschrift