

Workshop 1

Hinfallen – Krone richten – Weitergehen

Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich im Einklang mit sich selbst, sicher und geborgen, dankbar und zufrieden? Welche Ressourcen haben Sie, um belastende Lebenssituationen besser bewältigen zu können, um gestärkt daraus hervor zu gehen? Psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, die Resilienz und Erschließung von Ressourcen, sind die Themen unseres Workshops.

DrugStop Drogenhilfe Regensburg e.V.

„wir verhindern den Einstieg – wir begleiten den Ausstieg“

In unserer BASIS bieten wir unter anderem an: Beratungsgespräche, Krisenintervention, Therapievermittlung, Selbsthilfegruppen. AKUT ist eine niederschwellige Anlaufstelle für intoxikierte Menschen; dort findet eine offene Sprechstunde statt, Möglichkeit der Nutzung von Telefon und Internet, Kaffeetrinken, Spritzentausch, enge Zusammenarbeit mit Streetwork.

Außerdem führen wir Präventionsveranstaltungen durch, z.B. in Schulen, haben 2 Nachsorgewohngemeinschaften, Betreutes Einzelwohnen und eine Crystal-Hotline für Betroffene und Angehörige.

Rose Heuberger, Diplom-Sozialpädagogin (FH) bei DrugStop mit Arbeitsschwerpunkt, Psychosoziale Begleitung substituierter opiatabhängiger Frauen und Männer; freiberufliche Supervisorin und Coach

Sabrina Lauer, Kauffrau für Bürokommunikation, Suchtkrankenhelferin; arbeitet in der DrugStop BASIS im Präventionsteam mit und führt Beratungsgespräche. Sie leitet die Selbsthilfegruppe für cleane Abhängige von illegalen Drogen und unterstützt den Leiter der DrugStop Kreativgruppe bei Büro- und Organisationsarbeit. Außerdem arbeitet sie schwerpunktmäßig in DrugStop AKUT.

Workshop 2

Dem Glück auf die Sprünge helfen

Nach der Krise dem Glück einen Platz geben

Wenn schwierige Zeiten überwunden sind, fällt es oft schwer, außer der Alltagsbewältigung die Erfahrung von Glück in den eigenen Fokus zu nehmen und dafür empfänglich zu werden. Ein reduziertes Selbstwertgefühl gepaart mit Grenzerfahrungen in der Krisenbewältigung, die Menschen ins Abseits zu drängen scheinen, verwehren ihnen die Möglichkeit der Wahrnehmung, dass sich der seltene Vogel „Glück“ auf ihrer Hand niederlassen könnte. Der dazugehörige Glaubenssatz lautet zum Beispiel: „Glück ist etwas für die Anderen, ich habe mein Glück für dieses Leben aufgebraucht“. Wenn das Glück anklopft sollte man zu Hause sein!

Die Suche nach dem Glück in uns zu beginnen und es im Dialog mit unserer Umwelt zu pflegen, soll das zentrale Anliegen dieses Workshops sein. Erfahrungen zur Kraft der inneren Bilder und Achtsamkeit in der Wahrnehmung der beglückenden Umwelt geben praktische Unterstützung.

Susanne Englisch, Dipl. Pfl. gew. (FH), Syst. Business- und Management-coach/ Paar- und Familiencoach (ECA), Lehrbeauftragte an der HFH, „Multispektive“

Manfred Marold, Kreuzbund Würzburg

Workshop 3

Zufriedene Abstinenz?

Was ist Abstinenz? Gibt es Alternativen?

Konsumbezogene Ziele der Behandlung sind Trinkpausen, Abstinenz, Trinkmengenreduktion und „kontrolliertes Trinken“. Weitere Ziele sind Verbesserung der gesundheitlichen Verfassung, Selbstwertstärkung, Fortschritte in der Beziehungsgestaltung und im Sozialverhalten. Sozialmedizinisch geht es um Funktions- und Leistungsfähigkeit sowie Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben.

Volkswirtschaftlich ist die Vermeidung von Arbeitsunfähigkeitszeiten und erneuten Krankenhausbehandlungen bedeutsam. Aus Patientensicht hat Lebenszufriedenheit einen hohen Stellenwert („zufriedene Abstinenz“).

Dr. Heribert Fleischmann, Ärztlicher Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Bezirksklinikum Wöllershof, Vorsitzender der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS)

Reinhard Wühlrl, AA Waldsassen

Claudia Schwagerl, AA Tirschenreuth

Workshop 4

Lebensqualität im Alter

Wie viel Alkohol darf sein, wie viel Medizin muss sein?

Der Genuss von Alkohol und der Einsatz von Medikamenten bedeutet für viele ein Stück Lebensqualität. Der Übergang in die Sucht ist dabei fließend und damit insbesondere im Alter oft schwer erkennbar. Was ist zu berücksichtigen? Wo liegt die Verantwortung jedes Einzelnen? darüber wollen wir uns in der Gruppe austauschen.

Monika Gerhardinger, Fachambulanz für Suchtprobleme, Caritas Regensburg

Gerd Schmücker, Betroffener und Selbsthilfeaktiver, Mitarbeit im Projekt „Lebensqualität im Alter“, Regensburg

Workshop 5

Notfallkoffer statt Suchtmittel

Stabilisierung bei Trauma und Sucht

Suchtmittelkonsum ist ein häufiger Versuch der Traumabewältigung. Infolge der Abstinenz ist in vielen Fällen zunächst eine Verschlimmerung leiderzeugender Beschwerden zu erwarten, was verstärkt zu Krisen und Rückfälligkeit führen kann. Um eine nachhaltige Abstinenz erreichen zu können, müssen suchtmittelabhängige Menschen, die unter einer Traumafolgestörung leiden, ihr Suchtmittel durch neue Fertigkeiten ersetzen. Der Workshop soll einen Überblick über Stabilisierungstechniken geben und eine kleine Auswahl der Übungen erfahrbar machen.

Dipl. Psych. Sandra Schmid, Klinik Furth im Wald

Petra Burth, Evelyn Horn, SHG Lebenslinie, Nürnberg-Feucht