



## SEMINARPROGRAMM 2024



**Sucht-Selbsthilfe**  
Schleswig-Holstein

# Vorwort

Die neu formierte Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Interessenvertretung aller Suchtselbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein wahrzunehmen sowie die verbandsübergreifende Ausbildung zum/r Gruppenbegleiter\*in / Ansprechpartner\*in für Suchtfragen und die Aufgabe die gemeinsamen Seminarangebote zu erstellen.

Das Seminarangebot der Arbeitsgemeinschaft Suchtselbsthilfe S-H e. V. wird unter dem Gesichtspunkt der Rehabilitation angeboten. Dabei steht im Mittelpunkt die Wiederherstellung der verlorenen Arbeits- und Leistungsfähigkeit sowie die Fähigkeit zu einem konstruktiven sozialen Zusammenleben nach einem Krankheits-/ Leidenszustand. Die Aktivierung und Entwicklung zur reifen Persönlichkeit der Betroffenen und ihrer Angehörigen sollen gefördert werden.

Das Seminarangebot bietet außerdem Gruppenleiter\*innen/ Verbandsangehörigen / Verantwortlichen in ihrer Arbeit Unterstützung. Zugleich gibt das Angebot im Rahmen der Psychohygiene die Möglichkeit, einem „Burn-out-Syndrom“ vorzubeugen.

Rehabilitierung Suchtabhängiger hat ihre Besonderheiten. Sie bleiben zeitlebens gefährdet.

Reha-Maßnahmen beginnen bereits im stationären Bereich, müssen allerdings in der Nachsorge weiter betrieben werden. Ein wichtiger Ansatz ist in dem Bereich anzusetzen, in dem Personen durch Selbsthilfe „trocken“ geworden und geblieben sind. Gerade dieser Personenkreis sowie die Herkunftsfamilie haben wenig Einsicht erhalten in die Natur der Erkrankung, über das eigene Fehlverhalten und über die Probleme, die eine Wiedereingliederung mit sich bringen kann.

## Die Suchtselbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein



### BKE Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

An der Marienkirche 22 . 24768 Rendsburg  
Tel. 04331 2019895 . E-Mail: info@bke-sh.de



### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
An der Marienkirche 22 . 24768 Rendsburg  
Tel. 04331 55401 . E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de



### Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Körnerstraße 7 . 24103 Kiel  
Tel. 0431 96531 . E-Mail: info@guttempler-sh.de



### Guttempler-Jugend Zentrum Kiel e.V.

Damperhofstraße 26 . 24103 Kiel  
Tel. 0431 96626 . E-Mail: info@guddytreff.de



### Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Landesverband Schleswig-Holstein  
Hauptstraße 72 . 25335 Bokholt-Hanredder  
Tel. 04123 921261 . E-Mail: landesverband@bkd-sh.de



### CliC Deutschland Landesverband Nordost e.V.

Moltkestraße 37 . 23564 Lübeck  
Tel. 0451 9695159 . E-Mail: uk@cllc-deutschland.de

## Allgemeine Hinweise zur Anmeldung

Beim freiwilligen Suchtkrankenhelferlehrgang und der Gruppenbegleiter\*innen Ausbildung ist zu Beginn des Lehrganges eine 2-jährige Abstinenz Voraussetzung.

Personen, die sich zurzeit in einer Therapie befinden, sollten die Teilnahme mit ihrem behandelnden Therapeuten besprechen.

Die Höhe des **Teilnehmerbeitrages** ist der jeweiligen Seminarbeschreibung zu entnehmen oder unter der dort angegebenen Anmeldeadresse zu erfragen. In den Preisen/Gebühren sind Unterkunft und Verpflegung/Teilverpflegung enthalten.

Es ist bei der Bestätigung der Seminare (ca. 14 Tage vor Seminarbeginn) darauf zu achten, ob z. B. Bettwäsche/Handtücher mitzubringen sind.

Die angebotenen Seminare werden durch öffentliche Gelder gefördert.

Die genannten Teilnehmerbeiträge gelten deshalb nur für Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfeverbände.

**Teilnehmende, die keinem Suchtselbsthilfeverband angehören, haben in der Regel den 3-fachen Kostensatz zu tragen.**

### Ganz wichtig

Die Daten werden nach der neuen Datenschutzgrundverordnung verwaltet.

**Seminaranmeldungen sind frühestens ab dem 09.01.2024 möglich.**

**Anmeldungen zu den Seminaren des BKE sind nur online möglich unter: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/Seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/Seminarangebote).**

**Der Teilnehmerbeitrag ist mit der Anmeldung zum Seminar zu entrichten.** (ggf. Regelungen in der betreffenden Ausschreibung beachten). Eine Teilnahme kann nur unter diesen Bedingungen erfolgen.

Die **Anmeldefristen**, die in der Jahresseminarplanung enthalten sind, müssen bitte beachtet werden.

Der Beitrag ist auf das jeweilige Konto des ausführenden Verbandes zu überweisen (ggf. Regelungen in der betreffenden Ausschreibung beachten).

### Bitte Titel oder Nummer des Seminars angeben.

**Bei Rücktritt wird eine Verwaltungspauschale in Höhe von 10,00 € erhoben. Geschieht der Rücktritt nach Ablauf der Anmeldefrist, ist zusätzlich der volle Seminarbeitrag zu entrichten.**

**Stornogebühren für den Freiwilligen Suchtkrankenhelfer stehen in der Seminarbeschreibung!**

<b>Die Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein</b>	<b>3</b>
<b>Allgemeine Hinweise zur Anmeldung</b>	<b>4</b>
<b>Sem.Nr. Datum Seminarartikel</b>	<b>Seite</b>
<b>I. Fort- und Weiterbildung</b>	
21124 04.03.2024	Supervision/Praxisberatung Nord 6
11124 23.03.-25.05.2024	Drei Tage für meine Talente (3 Termine) 7
11224 19.04.-21.04.2024	Verwickeln oder Nutzen - Digitale Netzwerke richtig anwenden 8
31124 12.07.-14.07.2024	Gemeinsam statt einsam 9
21224 11.10.-13.10.2024	Dein Leben wartet! Steh auf durch proaktives Handeln 10
41124 11.10.-13.10.2024	Herbstseminar 2024 11
31224 10.01.-25.05.2025	Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2024/25 12
<b>II. Persönlichkeitsentwicklung</b>	
32124 15.03.-17.03.2024	Verzeih mir! - Leben in Versöhnung mit sich selbst 13
22124 22.03.-24.03.2024	Zorn positiv nutzen 14
22224 07.06.-09.06.2024	Die 7 Säulen der Resilienz 15
22324 06.09.-08.09.2024	Das Glück: Glückstraining 16
32224 20.09.-22.09.2024	Humor ist, wenn man trotzdem lacht 17
32324 08.11.-10.11.2024	Mein Blick zurück - Meine Identität in der Zukunft 1
<b>III. Männerseminar 2024</b>	
33124 18.05.2024	„Die Überwindung von Hilflosigkeit...“. Ein Tabu unter Männern 19
<b>IV. Frauenseminare</b>	
34124 21.06.-23.06.2024	Sichtbar bleiben - Frauen und Älterwerden 20
14124 27.09.-29.09.2024	Atem holen - mit allen Sinnen 21
14224 08.11.-10.11.2024	„Das Seminar mit der Maske“ - Theater- u. Kreativseminar ... 22
<b>V. Jugendseminare</b>	
15124 27.11.-01.12.2024	Planung von suchtmittelfreien Veranstaltungen f. junge Leute 2025 23
15224 26.01.-28.01.2025	Landesjugendtag 2024 und gelebte Demokratie 24
<b>VI. Partnerseminare</b>	
26124 14.06.-16.06.2024	Glückliche Partnerschaft als Teil der Gestaltun ... 25
<b>VII. Besondere Termine</b>	
	täglich 19 - 21 Uhr Wir chatten über Sucht 26
<b>VIII. Unterstützer/Förderer der Suchtselbsthilfe</b>	
	Informationen Selbsthilfeförderung von Selbsthilfeverbänden und -gruppen 28
	nach Absprache Beantragung von öffentlichen Förderungsmöglichkeiten 29
	Platz für Notizen 30-31

*Alle Angaben ohne Gewähr.*

Seminar Nr. 21124

**Supervision Raum Nord**

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
24768 Rendsburg  
An der Marienkirche 22  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Gemeindehaus Struckum, Osterweg 3, 25821 Struckum

Termin: 6 Termine, montags 19:00 - 20:30 Uhr  
1. Treffen 04. März 2024

Anmeldeschluss: 30. Januar 2024

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Lothar Leupold, Dipl.-Soz.-Päd., Sozialtherapeut, Supervisor DGsv

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Supervision für ehrenamtliche Personen (Gruppenbegleiter\*innen), die vielfach für ihre Tätigkeit Ausbildungen und Fortbildungen Kompetenzprofile erhalten haben, um für spezielle Anforderungen, wie in der Suchtselbsthilfe, gut vorbereitet zu sein.

In dieser ehrenamtlichen Tätigkeit kommt es zu intensiven, anspruchsvollen zwischenmenschlichen Kontakten, weshalb die hier Mitarbeitenden intensive gruppenspezifische Schulungen und Selbsterfahrungstrainings absolvieren, um in der Beziehungsgestaltung und im Umgang mit Beziehungsstörungen sicherer zu werden. Die Beispiele machen deutlich, dass ehrenamtliche Arbeit in jedem Falle mit dem Einsatz einer Vielzahl differenzierter Kompetenzen verbunden ist.

Der „beruflichen Situation“, auf die sich Supervision „traditionell“ bezieht, entspricht im ehrenamtlichen Bereich die „Kompetenz erfordernde Situation“, die die Arbeit der\*des ehrenamtlich Tätigen kennzeichnet. Je intensiver eine ehrenamtliche Mitarbeit in Beziehungsdynamiken involviert ist, umso deutlicher ergibt sich ein Bedarf an Supervision, um die Arbeitsfähigkeit des einzelnen Menschen oder die Gruppenfähigkeit einer Gruppe zu stärken, zu erhalten oder wiederherzustellen.

Supervision trägt generell dazu bei, die Qualität der ehrenamtlichen Tätigkeit zu erhöhen, hilft Konflikte zu lösen, eigene Lösungskompetenzen zu entwickeln und dient der Unterstützung, Erhaltung, der Verbesserung und Wiederherstellung der Arbeitsmotivation in der Selbsthilfegruppe.

Seminar Nr. 11124

**Drei Tage für meine Talente**

Anmeldung: Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
Körnerstraße 7  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 96531  
E-Mail: geschaeftsstelle@guttempler-sh.de  
Sachgebiet Bildung: dagmar.johannsen@guttempler-sh.de  
Mobil : 0179 1295657

Ort: Gemeinschaftshaus, Hof Pries 33, 24159 Kiel

Termin: 3 Samstage: 23. März, 27. April und 25. Mai 2024  
jeweils von 10 - 17 Uhr

Anmeldeschluss: Jeweils am 1. des Monats, für alle 3 Termine im Block: 01. März 2024

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Leitung: Dagmar Johannsen 1. Termin Malerei und Leitung  
Lena Anne Schäfer 2. Termin Clownerie  
Susanne Westphal-Gerke 3. Termin Kreatives Schreiben

Kosten: Einzeltermine jeweils 20,00 €  
Nichtmitglieder der Suchtselbsthilfe 40,00 €  
3 Tagesseminare im Block 50,00 €, Nichtmitglieder 100,00 €

Zahlung: Förde Sparkasse Kiel  
IBAN: DE48 2105 0170 0024 0013 64

Diese Tagesseminarreihe möchte mit dir auf Entdeckungsreise zu deinen Möglichkeiten und unbekanntem Talenten gehen. Nichts ist schlimmer, als ungenutzte Zeit, weil sie die Gefahr des Rückfalls in sich birgt!

Das Gemeinschaftshaus im Hof Pries bietet einen schönen Rahmen und ein naturnahes Außengelände.

Im März (16.03.2024) beginnt die Reihe mit einem Acrylmalkurs. Der 27.04.2024 ist der Clownerie gewidmet und mit dem kreativen Schreiben endet die Seminarreihe am 25.05.2024.

Die 3 Angebote sollten im ganzen Gebucht werden, damit neue Seiten von sich, auch außerhalb der Komfortzone, entdeckt werden können.

Es können auch einzelne Workshops gebucht werden, aber die Blockbuchungen haben Vorrang.

Hof Pries ist gut angebunden mit den Bussen 12 und 13 Richtung Schilksee und Strande vom Kieler Hauptbahnhof aus fahren. Kreuzung Pries aussteigen, über die Straße und Richtung Dorf gehen. Die 1. Häuseransammlung ist das Gemeindehaus.

Für ein leckeres, vegetarisches, warmes Essen und für Kaffee und Kuchen wird gesorgt. Die Seminare sind bedingt barrierefrei.

Seminar Nr. 11224

**Verwickeln oder Nutzen - Digitale Netzwerke richtig anwenden**

Anmeldung: Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
Körnerstraße 7  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 96531  
E-Mail: info@guttempler-sh.de

Ort: Theodor-Schwarz-Haus, Wedenberg 2 - 4,  
23570 Lübeck-Travemünde OT-Brodten

Termin: 19. April - 21. April 2024

Anmeldeschluss: 01. März 2024

Teilnehmerzahl: 16 Personen (Die Veranstaltung ist barrierefrei)

Leitung: Dagmar Johannsen  
Referenten: Axel Herdejürgen und Johann Tjaden

Kosten: 40,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
10,00 € für Einzelzimmerzuschlag  
120,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Förde Sparkasse Kiel  
IBAN: DE48 2105 0170 0024 0013 64

Wir sind soziale Wesen und der Gedanke vom Teilen und gemeinsamen Tragen ist ein wichtiges Element der Selbsthilfe. So ist es verständlich, dass dieses Prinzip vor digitalen Medien nicht halt macht.

Welche Plattform liegt mir, hat Elemente, die mir Spaß machen, welche Regeln und Gefahren sind zu beachten?

Damit ich auch im Alter noch bzw. wieder digitale Teilhabe an kulturellen und sozialen Events haben kann, findet dieses Wochenendseminar statt.

Sind Internet und soziale Netze, wie Facebook, gefährlich? Wozu brauche ich so etwas überhaupt? Was kann ich in solchen Netzen selbst bestimmen, was bestimmt der Anbieter? Fragen zum Umgang mit diesen Web-Angeboten beantworten wir in diesem Seminar. Wir machen auf Gefahren aufmerksam, zeigen aber auch die nützlichen und unterhaltsamen Seiten dieser neuen (?) Anwendungen. Bitte bringt eure Endgeräte: Laptop, Tablet oder Smartphone mit. Zur Übung legen wir einen Account bei Facebook/Instagram/WhatsApp an – falls noch nicht vorhanden – richten ihn ein und arbeiten damit.

Axel Herdejürgen aus Kiel und Johann Tjaden aus Marienhafte werden eine Einführung von Facebook bis Tik Tok geben. Beide sind erfahrene Moderatoren von IT-Wochenend-Seminaren, die sie seit ca. 2012 vorzugsweise im GBW-Schulungszentrum in Hoya durchführen und zudem Mitglieder im Guttempler-Webteam, das u. a. für die Technik der Webseiten der Guttempler zuständig ist.

Zusätzlich finden nach Bedarf auch Tagesseminare im PC-Raum im Kieler Guttemplerhaus statt.

Seminar Nr. 31124

**Gemeinsam statt einsam**

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 12. - 14. Juli 2024

Anmeldeschluss: 12. Juni 2024

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Wolfgang Menke; Dipl. Soz.-Päd./Arb.; Suchttherapeut  
Monika Weiss-Menke, Dipl. Soz.-Päd./Arb., Suchttherapeutin

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Evangelische Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Das Seminar wendet sich an Suchtkranke, deren Angehörige und an Menschen, die in der Suchtselbsthilfe tätig sind.

Verbundenheit ist eine tiefe, im Kern spirituelle Sehnsucht des Menschen. Erst in der erlebten Verbundenheit mit seiner sozialen Umwelt kann er seine Identität finden. Corona hat uns erleben lassen wie es ist, Abstand zu halten, auf Distanz zu bleiben und einander für längere Zeit nicht mehr zu treffen. In dieser Zeit der Isolation und des Alleinseins wuchs für viele Menschen die Sehnsucht nach Nähe und sozialen Kontakten.

In diesem Seminar werden wir uns fragen, welche innere Haltung, welche kommunikativen Kompetenzen und welche Rahmenbedingungen wir für lebendige Beziehungen sowie für eine gute Verbundenheit brauchen, sei es beruflich, in der Selbsthilfe oder im privaten Umfeld.

Wir nähern uns dem Thema durch Einbeziehung kreativer Übungen, vertiefen es durch Gespräche in freundschaftlicher Atmosphäre und durch solidarischen Erfahrungsaustausch. Zudem werden Aspekte aus der Suchthilfe und Selbsthilfe aufgegriffen und vertieft.



Seminar Nr. 21224

**Dein Leben wartet! Steh auf durch proaktives Handeln**

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
An der Marienkirche 22  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Tagungs- und Begegnungshaus Fichtenhof,  
An der Kirche 6, (über Grüner Weg) 24635 Rickling, Tel: 04328 170470

Termin: 11. - 13. Oktober 2024

Anmeldeschluss: 03. August 2024

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Lothar Leupold, Dipl. Soz.-Päd., Supervisor DGSv, Sozialtherapeut

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Steh auf! Dein Leben wartet - durch proaktives Handeln!

Proaktivität und Aktivität sind Begriffe, die eng miteinander verwandt, aber nicht identisch sind. Proaktiv bedeutet, dass man nicht auf entstehende Umstände oder Situationen wartet, sondern selbst den Weg bestimmt, frühzeitig eigene Entscheidungen trifft und dafür sorgt, dass ein gewünschtes Ergebnis eintritt. Proaktive Menschen sind zukunftsorientiert und beeinflussen selbst die Ereignisse. Sie gestalten aktiv!

Das Seminar beschäftigt sich mit dem „aktiven Leben“.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Veränderungsprozesse, deren Bedeutung sollen näher betrachtet werden. Veränderung bedeutet loslassen, entscheiden, gelassen sein und Ziele setzen.

Nicht jedem von uns ist auf Anhieb klar, was er oder sie eigentlich wirklich erreichen will. Es ist aber wichtig, herauszufinden, welche Ziele wirklich die eigenen Ziele sind und nicht die der Eltern, Freunde oder sonstiger Personen. Wir versuchen herauszufinden, was wir ganz persönlich in unserem Leben erreichen wollen. In diesem Seminar werden hierzu einige Denkanstöße gegeben, mit denen man sich auf den Weg machen kann, um mehr über sich zu erfahren und damit ein aktives Leben zu gestalten.

Seminar Nr. 41124

**Herbstseminar 2024**

Anmeldung: Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Landesverband Schleswig-Holstein  
Kreuzweg 5  
24644 Timmaspe  
Tel.: 04392 9209496  
Mail: landesverband@bkd-sh.de

Ort: Erholungs- und Bildungszentrum Wittensee, Bünsdorf

Termin: 11. - 13. Oktober 2024

Anmeldeschluss: 31. August 2024

Teilnehmerzahl: max. 40 Personen

Leitung: Jürgen Paschke, BKD-Bundesvorsitzender  
Carsten Hesselbarth, BKD-Schleswig-Holstein

Kosten: ca. 80,00 € im Doppelzimmer  
ca. 130,00 € im Einzelzimmer

Zahlung: nach Anmeldebestätigung

Thema: MUTIG - LIEBE - LEBEN

Es erfordert viel Mut, Liebe zu leben. Gerade in der Suchthilfe kann dies sehr herausfordernd sein. Da ist es spannend, sich zu fragen: Welche Motive bestimmen unser Handeln? Welche Rolle spielt dabei die Liebe? Und ermöglicht sie, mutig neue Wege zu gehen? Wie können wir einander und suchtkranken Menschen in Liebe begegnen? Was heißt Liebe, wenn ich in suchtkrank belasteten Beziehungen lebe? Welche Aspekte machen uns Mut – fürs Leben, fürs ehrenamtliche Engagement? Welche Perspektiven weisen nach vorne?

In mehreren Arbeitseinheiten wollen wir Wege zur persönlichen Stärkung und Stabilität erarbeiten. Die Kleingruppengespräche bieten dazu gute Übungsmöglichkeiten. Dabei soll auch der persönliche Erfahrungsaustausch nicht zu kurz kommen.

Das Seminar gilt allen Interessierten und ehrenamtlichen Mitarbeitenden aus der Suchtselbsthilfe.

Seminar Nr. 31224

## Ausbildung zum\*zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer\*in 2024/2025

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg  
Termin: 10.-12.01.2025/ 24.-26.01./ 07.-09.02./ 28.02.-02.03./ 28.-30.03./  
25.-27.04./ 23.-25.05.2025  
Beginn Freitag 18.00 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17. November 2024

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Leitung: BKE S-H, DW S-H

Kosten: 586,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
1.758,00 € für Nichtmitglieder  
Die Stornogebühren werden dem Einzelfall angepasst entschieden.

Zahlung: Evangelische Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Voraussetzungen zur Anmeldung:

- eine 2-jährige Abstinenz ist Voraussetzung für die Teilnahme, sollte sich während des Lehrgangs herausstellen, dass dieses Kriterium nicht erfüllt ist, kann der Lehrgang nicht fortgesetzt werden
- die Teilnahme am letzten Seminarwochenende muss garantiert sein
- die Referenten entscheiden gemeinsam über die Zertifikatsvergabe
- die Teilnahme von Paaren ist nicht möglich

Diese Ausbildung ist geeignet für: Betroffene mit überwundener Suchtmittelabhängigkeit und mind. 2-jähriger abstinenter Lebensführung. Interessierte mit beruflichem Hintergrund, zum Beispiel betriebliche Suchtkrankenhelfer\*innen.

Menschen, die sich aus persönlichen Gründen mit Suchterkrankungen, den Folgeerscheinungen und deren Bewältigung befassen möchten und Bereitschaft mitbringen, am Ausbildungsprogramm in vollem Umfang teilzunehmen. Dies bedeutet, dass die Teilnehmer\*innen fähig sein müssen, in und mit der Gruppe selbsterfahrungsbezogen zu lernen. Sie sollen die Bereitschaft mitbringen, in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit fördern zu wollen. Die Teilnehmer\*innen sollen über die innere Bereitschaft verfügen, ihre eigene Entwicklung, die persönliche Lebenssituation und das helfende Handeln reflektieren und koordinieren zu können. Die Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten und wird von einem Team von Diplom-Sozialpädagogen\*innen und Diplom-Psychologen\*innen durchgeführt. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind seit vielen Jahren als Referenten\*innen in dieser Ausbildung tätig, verfügen über fachspezifische Zusatzqualifikationen und sind hauptberuflich in der Arbeit mit Suchtkranken beschäftigt.

Seminar Nr. 32124

## Verzeih mir! - Leben in Versöhnung mit sich selbst

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 15. - 17. März 2024

Anmeldeschluss: 16. Februar 2024

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Wolfgang Menke; Dipl. Soz.-Päd./Arb.; Suchttherapeut  
Monika Weiss-Menke, Dipl. Soz.-Päd./Arb., Suchttherapeutin

Kosten: 50,00€ für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00€ für Nichtmitglieder

Zahlung: Evangelische Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Kränkungen erlebt. Manche Erfahrungen wiegen so schwer, dass Betroffene jahrelang in ihrem Kummer und ihrer Verbitterung verharren. Auch kommt es vor, dass das Erlebte zur Verschlimmerung bzw. Verfestigung der Suchterkrankung führt oder nicht selten der Auslöser einer beginnenden Suchtkarriere ist.

Trotz stabiler Suchtmittelabstinenz dominieren dann häufig auch in den Selbsthilfegruppen Verbitterung und persönlicher Groll das Geschehen, insbesondere von Teilnehmer\*innen, die die zurückliegenden Kränkungen nicht vergessen und verarbeiten können. Psychosomatische Störungen, mangelnde berufliche Belastbarkeit und Unzufriedenheit infolge fortgesetzten Grolls beeinträchtigen das soziale Miteinander.

In diesem Seminar versuchen wir schrittweise Wege aufzuzeigen, wie das Geschehen von verdrängter Wut, aufgestautem Ärger und emotionaler Verhärtung verstanden und bewältigt werden kann.

Wir nähern uns dem Thema im gemeinsamen Austausch vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen durch verschiedene Übungen und Fragestellungen an. Sich selbst und anderen verzeihen lässt sich lernen.

Seminar Nr. 22124

**Zorn positiv nutzen**

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
An der Marienkirche 22  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg),  
24635 Rickling, Tel: 04328 170470

Termin: 22. - 24. März 2024

Anmeldeschluss: 09. Februar 2024

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Lothar Leupold, Dipl. Soz.-Päd., Supervisor DGSv, Sozialtherapeut

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Zorn/Wut hat einen schlechten Ruf. Wir sind vor ihm auf der Hut, denn er wird oft mit Gewalt und Aggressivität in Verbindung gebracht. Zorn ist ein Grundgefühl, eine Reaktion des gesamten Organismus auf eine Situation. Es führt zu Veränderungen im Körper und auf geistiger Ebene.

Dennoch hat er auch positive Seiten. Zorn macht stark! Zorn macht uns auch mutig, unsere Rechte durchzusetzen und um uns herum Veränderung herbeizuführen.

Ziel: Es geht darum, den Zorn zu zähmen, in den Griff zu bekommen, zu lernen, wie wir die Energie des Zorns nutzen können ohne uns zu Heftigkeit und Gewalt hinreißen zu lassen. Wir müssen lernen, die zahlreichen Widrigkeiten, mit denen der Alltag gespickt ist, zu entschärfen und unser Leben von all dem unnötigen Ärger, der es zermürbt, zu bereinigen.

Wir schauen, was deine Wut dir sagen will. Überraschende Einsichten kommen zum Vorschein.

Wir entdecken und nähern uns dem verborgenen Geschenk unseres Ärgers.

Seminar Nr. 22224

**Die 7 Säulen der Resilienz**

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
An der Marienkirche 22  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg),  
24635 Rickling, Tel.: 04328 170470

Termin: 07. - 09. Juni 2024

Anmeldeschluss: 15. April 2024

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Johanna Christiansen, Psychologische Psychotherapeutin  
Günter Repenning, Sozialpädagoge, Suchttherapeut

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Die 7 Säulen der Resilienz, die Fähigkeit von Personen und Gemeinschaften schwierige Lebenssituationen zu überstehen!

Lebenssituationen sind nicht frei von Krisen. Auch wenn man den Weg in die Abstinenz gefunden hat bedarf es doch einer lebenslangen Stärkung der Fähigkeiten, diese zu erhalten und zu stabilisieren. Krisen und Umstrukturierungen am Arbeitsplatz oder in der Familie oder in den Lebensumständen gilt es, ohne Beeinträchtigungen zu überstehen und die Vitalität und die Erwerbsfähigkeit erhalten zu können. Was kann mich stärken, wo finde ich Optimismus und wie viel Selbst-Erkenntnis kann ich verkräften?

Ein Workshop zu den 7 Säulen der Resilienz mit teilnehmenden aktivierenden Angeboten.



Seminar Nr. 22324

**Das Glück- Glückstraining**

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
An der Marienkirche 22  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg),  
24635 Rickling, Tel.: 04328 170470

Termin: 06. - 08. September 2024

Anmeldeschluss: 15. August 2024

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Lothar Leupold, Dipl. Soz.-Päd., Sozialtherapeut, Supervisor DGSv

Kosten: 50,00 € Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

„Glück ist nichts, was irgendwo zu finden wäre. Man muss es aufbauen und einüben“, sagten Philosophen und Weise schon seit der Antike.

Es gibt Glücks-Unterricht erst an wenigen Schulen als Unterrichtsfach, genau deshalb bieten wir dieses Seminar als Nachhilfe an.

Glück ist wie ein Muskel, der sich trainieren lässt: Indem man die positiven Aspekte stärkt, indem man schlechte Gewohnheiten abstreift, indem man die Dinge anders bewertet. Schritt für Schritt zu einem glücklicheren Lebensgefühl - Serotoninausstoß inklusive.

Unser aller Lebenserfahrung (insbesondere die von Menschen mit Sucht- und damit einhergehenden Leidenserfahrungen) zeigt: Ganz so einfach ist es mit dem Glück scheinbar nicht. Aber es ist auch nicht furchtbar kompliziert. Von Wissenschaft und Glücksforschung belegt weiß man heute: Glücklich sein ist zwar keine Glückssache, aber eine Grundeinstellung, die man aufbauen und trainieren kann.

Dieses Seminar gibt Einblick in die Glücksforschung und dessen Anwendung. Während des gesamten Wochenendes wird mit verschiedenen Techniken, Übungen und Methoden am persönlichen Thema gearbeitet.

Der Fokus liegt auf „mehr persönliches Glück, auch ohne Suchtmittel“.

Das Erlernete kann im Alltag eingesetzt und sowohl für momentane als auch für zukünftige Verbesserungen der Lebensumstände genutzt werden.

Seminar Nr. 32224

**Ich bin schön**

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig Holstein e.V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: Martinshaus, Kanalufer 49, 24768 Rendsburg

Termin: 20. - 22. September 2024

Anmeldeschluss: 23. August 2024

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Wolfgang Menke, Dipl. Soz.-Päd./-Arb., Suchttherapeut  
Monika Weiss-Menke, Dipl. Soz.-Päd./-Arb., Suchttherapeutin

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Ev. Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Suchterkrankung und Humor, passt das überhaupt zusammen? Im Laufe der Suchterkrankung geht ja in der Regel jeglicher Humor verloren. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“. Das man anders reagieren kann, als die Situation es vermuten lässt, ist ein Wunder der menschlichen Psyche und ein berechtigter Grund zur Zuversicht. Es spricht vieles dafür, dass Humor die Genesung unterstützen und eine Kraftquelle für mehr Entspannung und Kreativität sein kann.

Es hilft, den Umgang mit schwierigen Situationen zu erleichtern, negative Gefühle zu regulieren und neue Wege für bislang ungelöste Probleme zu finden. In Selbsthilfegruppen sollte auch gelacht werden. Denn Humor bringt Menschen wieder ins Leben, zu einer gewissen Normalität zurück. Die Gruppe und die gemeinsame Betroffenheit bieten die beste Basis mit heiterer Distanz der Lebenskrise zu begegnen. Starke Gefühle sind erwünscht, erlaubt und das gemeinsame Lachen bringt die wichtige heilsame Distanz zur eignen, schwierigen Situation und stärkt dadurch die eigenen gesunden Anteile.

Auch im beruflichen Alltag kann Humor eine produktive Kraft entfalten und den Spaß an der Arbeit erhöhen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir in schwierigen Lebenssituationen mit Humor unsere Bewältigungs- und Überwindungsstrategien stärken können. Wir nähern uns dem Thema anhand verschiedener Übungen, Fragestellungen, Selbsterfahrung und Austausch.

Seminar Nr. 32324

**Mein Blick zurück - Meine Identität in der Zukunft**

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig Holstein e.V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg),  
24635 Rickling, Tel.: 04328 170470

Termin: 08. - 10. November 2024

Anmeldeschluss: 11. Oktober 2024

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl. Soz.-Päd./-Arb., Suchttherapeutin

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Ev. Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Herkunftsfamilien hinterlassen ihre Spuren. Familiengeschichte(n), -werte und -regeln werden stark über Generationen weitergegeben. Ob wir es wollen oder nicht, wir sind stark geprägt von den Normen, den offenen und verborgenen Erwartungen unserer Eltern. Menschen mit Suchterkrankungen, besonders auch Angehörige, sehen sich oft als „Opfer“ des Schicksals und haben das Gefühl, diesem machtlos ausgeliefert zu sein. Das ist unbefriedigend und hat erhebliche Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

In diesem Seminar widmen wir uns der Lebenschronik und versuchen zu erkennen, was in unserer Entwicklung Muster, Normen und Aufträge hinterlassen und es dadurch subjektiv gelenkt hat.

Wer herausfinden möchte, was jede\*r selbst verändern kann, um zu mehr Ausgeglichenheit und Selbstbestimmung sowohl im beruflichen Alltag als auch im Rahmen des Engagements in Selbsthilfegruppen zu finden, kann im Seminar Unterstützung und Inspiration finden.

Unterstützend arbeiten wir dazu mit Entspannungs- und Achtsamkeitsaufgaben mit den Methoden aus der Biografie- und Kreativarbeit und mit kleinen Schreibübungen

Seminar Nr. 33124

**„Die Überwindung von Hilflosigkeit oder Kraft konstruktiv nutzen“.  
Ein Tabu unter Männern**

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig Holstein e.V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: BKE Geschäftsstelle, An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg

Termin: 18. Mai 2024

Anmeldeschluss: 18. April 2024

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Männer

Leitung: Axel Stühlmeyer, Dipl.-Soz. Päd., Suchttherapeut

Kosten: 20,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
60,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Ev. Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Erwerbstätigkeit und beruflicher Erfolg haben im Leben von Männern eine starke identitätsstiftende Bedeutung. Beides ist eng an das männliche Selbstwertgefühl geknüpft, das sich vergleichsweise weniger auch aus anderen Quellen speist, etwa die Übernahme häuslicher Verantwortung oder der Vaterrolle. Arbeitslosigkeit ist als Verunsicherung und Entwertung - auch der männlichen Identität - bei einem Teil der Männer Mitverursacher der Entwicklung einer Alkohol-/ Drogenerkrankung. Außerdem sehen suchtkranke Männer im Arbeitsbereich einen größeren Belastungsfaktor, als suchtkranke Frauen.

**„Männlichkeit macht krank“ - jedenfalls wenn sie im traditionellen Sinne verstanden und gelebt wird.**

Männlichkeit ist dabei gesellschaftlich definiert als „Ausübung von Macht und Kontrolle, Stärke, Führung, Dominanz, Erfolg, Ehrgeiz, Konkurrenz und Unterdrückung der Gefühle“. Die einseitige Leistungs- und Kontrollbereitschaft setzt die eindimensionale Konzentration auf äußere Erfolgsziele voraus. Die Veräußerung verlangt von uns Männern die Abspaltung von Emotionen, Skrupeln, Moralien und persönlichen Überzeugungen. Die Folge ist Entfremdung. Leistung wie Leere induziert Sucht.

**Alkoholerkrankungen sind nach wie vor primär ein Männerphänomen.**

Die klare Benennung des Problems würde auch die gesellschaftliche Reflexion der Männerrolle verlangen und vor allem deren Veränderung. So gehören Alkoholexzesse noch immer zu den Ritualen einer falsch verstandenen Männlichkeit und mit der neuen Form der Massenbesäufnisse sind auch schon Klienten von morgen vorprogrammiert.

**Ziele:**

- Stärkung bzw. Herstellung der Rehabilitationsfähigkeit
- Arbeitsplatzertüchtigung, -erwerb durch reduzierten Konsum
- Reduktion von Abbrüchen in der Suchtselbsthilfe

Seminar Nr. 34124

**Sichtbar bleiben - Frauen und Älterwerden**

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig Holstein e.V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: [www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg),  
24635 Rickling, Tel.: 04328 170470

Termin: 21. - 23. Juni 2024

Anmeldeschluss: 10. Mai 2024

Teilnehmerzahl: 18 Frauen

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl. Soz.-Päd./-Arb., Suchttherapeutin

Kosten: 50,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
150,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Ev. Bank eG  
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Älterwerden ist für jeden Menschen eine Herausforderung, unabhängig von den jeweiligen Voraussetzungen. Hinzu kommt eine in der westlichen Kultur immer noch bestehende Altersdiskriminierung. Insbesondere im beruflichen Kontext und in Bezug auf Karrieremöglichkeiten sind Frauen im Alter hiervon stärker betroffen als Männer. Das zeigt sich u. a. auf dem Arbeitsmarkt: Frauen unter 45 werden nahezu doppelt so häufig zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen, als Frauen, die dieses Alter überschritten haben. Auch in Führungspositionen ist hier für Frauen in aller Regel mit Anfang 50 bereits das Ende der Aufstiegsleiter erreicht, während Männer noch im Alter von 70 Jahren in Spitzenpositionen berufen werden. Derartige soziale Benachteiligungen sind nicht selten ein Glied in der Ursachenkette von Suchterkrankungen auch bei älteren Frauen.

In diesem Seminar fragen wir uns, was wir tun können, um diesen Benachteiligungen etwas entgegenzusetzen. Mittels unterschiedlicher Methoden wollen wir unsere „Mental Health“ (mentale Gesundheit), also unser emotionales, körperliches und soziales Wohlbefinden steigern. Themen wie Selbstliebe, Selbstbestärkung und Selbstbehauptung rücken in den Fokus. Wir stärken unsere Widerstandskräfte gegen Benachteiligungen und klären, wie wir unsere Abstinenzmotivation festigen und uns in den verschiedensten Lebensbereichen (auch in unserer Selbsthilfegruppe) behaupten und auch als ältere Frau sichtbar bleiben.

Seminar Nr. 14124

**Drei Tage für meine Talente**

Anmeldung: Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
Körnerstraße 7  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 96531  
E-Mail: geschaeftsstelle@guttempler-sh.de

Ort: Seminarhaus von Rosen, Knorr 1, 24395 Rabenholz bei Gelting

Termin: 7. - 29. September 2024

Anmeldeschluss: 01. August 2024

Teilnehmerzahl: 12 Frauen

Leitung: Dagmar Johannsen, Margrit Evers,  
Küchenverantwortliche: Wiebke Knepfel  
Referentin: Ruth Geisler

Kosten: 40,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe mit Übernachtung  
10,00 € für Einzelzimmer  
120,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Förde Sparkasse Kiel  
IBAN: DE48 2105 0170 0024 0013 64

Dieses Frauenseminar soll Hilfestellung geben, Stress aus dem Alltag herauszunehmen, damit Rückfälle vermieden werden und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt wird.

Yoga ist so vielfältig wie die Menschen, die es ausüben:

- Ein kleiner Spaziergang kann zum Breathwalk werden
- Frische Gewürze werden im vegetarischen Essen zum Sinneserlebnis
- Mantra singen zur Seelenmassage
- Yogaübungen zur Einschlafhilfe

Überall im Alltag kann ein wenig Druck herausgenommen werden, um durch kleine Yoga- und Achtsamkeit-Übungen wieder mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Mit unserer Referentin Ruth Geisler haben wir eine sehr vielseitige Yogalehrerin für ein Wochenende auf dem Seminar-Hof von Rosen, nahe der Geltinger Birk, gewinnen können. Weil unser Aufenthaltsort so idyllisch liegt, können nur wenige Einzelbettwünsche erfüllt werden, auch sind wir nicht barrierefrei. Alle Teilnehmerinnen werden gebeten zusammenzurücken und sich am Küchendienst zu beteiligen. Wir werden uns selbst versorgen, biologisch und vegetarisch. Besondere Lebensmittelunverträglichkeiten können gerne berücksichtigt werden.

Seminar Nr. 14224

### „Das Seminar mit der Maske“ Theater- und Kreativseminar rund um das Thema Maske

Anmeldung: Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
Körnerstraße 7  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 96531  
E-Mail: geschaeftsstelle@guttempler-sh.de

Ort: Gustav-Heinemann Bildungsstätte,  
Schweizer Straße 58, 23714 Bad Malente

Termin: 08. - 10. November 2024

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2024

Teilnehmerzahl: 15 Frauen

Leitung: Magrit Evers und Birthe Holst  
geplante Referentin: n.N. bek.

Kosten: 40,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe mit Übernachtung  
10,00 € für Einzelzimmer  
120,00 € für Nichtmitglieder  
Bitte eine Woche vor Beginn den Betrag überweisen!

Zahlung: Förde Sparkasse Kiel  
IBAN: DE48 2105 0170 0024 0013 64

Das Wochenendseminar widmet sich dem Thema Masken auf geschichtlicher und kultureller Ebene und soll mit einfachen Improvisationsübungen erarbeitet werden.

Ob als Teil eines aufwendigen Kostüms oder einem speziellen Make-up - die Kunst der Verkleidung, Verhüllung und Tarnung, dem Identitätswechsel und dem Täuschungsmanöver fasziniert die Menschen seit mehreren Jahrhunderten in vielen Kulturen. Welche Rolle spielt heute noch die Maske (sinnbildlich oder real) für mich? In welchen Situationen habe ich sinnbildlich „eine Maske“ auf?

Das Spiel mit der Maske wird im Theater gezielt in einzelnen Szenen genutzt, um menschliche Gefühle und Vorstellungen verstärkt darzustellen.

Mit Hilfe einer Theaterpädagogin wollen wir diese Themen spielerisch erarbeiten. Außerdem werden wir Zeit für die Gestaltung einer eigenen „Wunschmaske“ mit unterschiedlichen Materialien haben und eine Menge über den geschichtlichen Hintergrund von Masken erfahren.

Seminar Nr. 15224

### Landesjugendtag 2024 und gelebte Demokratie

Anmeldung: Guttempler in Schleswig-Holstein e. V.  
Lotta Spethmann  
E-Mail: lotta.spethmann@guttempler-sh.de

Ort: Nordwind Wassersport e.V. Neu- Revensdorf 2, 24214 Lindau

Termin: 26. - 28. Januar 2024

Anmeldeschluss: 12. Januar 2024

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Lotta Spethmann

Kosten: 40,00 €

Zahlung: Bar vor Ort

Wie funktioniert Demokratie in einer Jugendorganisation? Hat nur einer das Sagen und wie kann ich als Mitglied oder Interessent Einfluss nehmen? Hier erhältst Du die Möglichkeit, Jugendliche in der Ausübung von Demokratie zu beobachten und Leitungsstrukturen nachzuvollziehen. Natürlich werden daneben die diversen Veranstaltungen der vergangenen Jahre und der kommenden Monate durchdacht und strukturiert und eventuell auch den aktuellen Gegebenheiten angepasst.

Seminar Nr. 15124

## Planung von suchtmittelfreien Veranstaltungen für junge Leute 2025

Anmeldung: Guttempler in Schleswig-Holstein e. V.  
Lotta Spethmann  
E-Mail: lotta.spethmann@guttempler-sh.de

Ort: Fördeferien Bockholmwik, 24960 Munkbrarup

Termin: 29. November - 01. Dezember 2024

Anmeldeschluss: 15. November 2024

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Inga Hansen

Kosten: 40,00 €

Zahlung: Bar vor Ort

Keine Ahnung, was Du in 2025 machen sollst? Keine Idee, für was Du Dich in 2025 engagieren kannst? Hier erhältst Du die Möglichkeit, Deine Ideen und Wünsche und auch Deine Bereitschaft in neue suchtmittelfreie Projekte oder Veranstaltungen einzubringen. Wohin möchte ich? Wo kenne ich mich aus und was kann ich anderen vermitteln oder beibringen? Hier bekommst Du das Handwerkzeug, Dein soziales Engagement einzusetzen.

Seminar Nr. 26124

## Glückliche Partnerschaft als Teil der Gestaltung einer ausgeglichenen Work-Life-Balance

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Jugendfeuerwehrzentrum S-H, P.-H.-Eggers-Str. 22,  
24768 Rendsburg, Tel.: 04331 5281

Termin: 14. - 16. Juni 2024

Anmeldeschluss: 26. April 2024

Teilnehmerzahl: 10 Paare

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl. Soz.-Pädagogin, -Arbeiterin, Suchttherapeutin  
Lothar Leupold, Dipl. Soz.-Päd., Sozialtherapeut, Supervisor DGSv

Kosten: 100,00 € Mitglieder der Suchtselbsthilfe  
300,00 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Die Stabilität und die Zufriedenheit mit der eigenen Paarbeziehung sind unter anderem bedeutsame Grundlagen für die Abstinenzmotivation sowie für den Abstinenzert. Weiter wirkt sich die Stabilität oder die Instabilität einer Beziehung auch auf andere Bereiche aus, so beispielsweise fast immer auf das Arbeitsleben.

Beide Lebensbereiche - also Arbeit und Beziehung (Privatleben) stehen in einer wechselseitigen Beziehung zueinander, beeinflussen sich also gegenseitig. Zufriedenheit mit der Partnerschaft wirkt sich auf den Arbeitsalltag aus und umgekehrt ist es genauso. Wer kennt es nicht, dass Streitigkeiten mit Partner oder Partnerin sich im Arbeitsalltag bemerkbar machen?

Wohl die meisten Menschen streben eine gesunde Work-Life-Balance an, legen Wert auf ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben. Allerdings kommt es im Verlauf des Lebens immer mal wieder dazu, dass sich das Gleichgewicht verschiebt.

Zur Gestaltung einer zufriedenstellenden Work-Life-Balance bedarf es der Berücksichtigung mehrerer Lebensbereiche. Wir werden uns an diesem Wochenende dem Bereich „soziale Komponente“, genauer gesagt, der Paarbeziehung widmen.

Ziel des Seminars ist die Sensibilisierung für die Bedeutung einer harmonischen Partnerschaft in Bezug auf Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Möglichkeiten zur Verbesserung und Stabilisierung der Beziehung werden aufgezeigt. Damit soll die Veranstaltung der Rückfallprävention sowie dem Erhalt, der Verbesserung und der Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit dienen.

**Wir chatten über Sucht!**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Frei sein

WAS MACHT ABRÄNGIG?  
WO GIBT ES HILFE?  
SELBSTBESTIMMT LEBEN!

[www.sucht-chat.de](http://www.sucht-chat.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.  
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel  
Tel. 0561 780413, [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

## Wir chatten über Sucht!



Kommunikation ohne  
Ängste und Hemmschwellen  
[www.sucht-chat.de](http://www.sucht-chat.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: [mail@freundeskreise-sucht-sh.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht-sh.de)

Wir bedanken uns herzlich bei allen Unterstützern und Förderern der Suchtselbsthilfe für die qualitative und quantitative Unterstützung. Dafür, dass sie an uns glauben und somit zu den wichtigsten Säulen unserer Arbeit geworden sind.



**BARMER**





## Selbsthilfeförderung durch die gesetzliche Krankenkasse (GKV) und die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV Bund)

Dem hohen gesundheitspolitischen Stellenwert der Selbsthilfe wird durch die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände sowie durch die Deutsche Rentenversicherung Bund Rechnung getragen. Nachfolgend einige Informationen zu den Voraussetzungen der Förderung von Selbsthilfeverbänden und -gruppen und zur Antragsstellung.

### Selbsthilfeförderung durch die GKV

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit vielen Jahren die Strukturen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Die gesetzliche Grundlage für die Förderung ist der § 20h SGB V. Im Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV Spitzenverbandes sind die Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe dargestellt. Gefördert werden können Selbsthilfeorganisationen und -gruppen ebenso wie Selbsthilfekontaktstellen.

Die Förderung erfolgt auf Bundes-, Landes- und Ortsebene. Das Förderverfahren ist zweigliedrig. Es gibt eine Pauschalförderung (kassenartenübergreifende Pauschalförderung) und eine Projektförderung (kassenartenindividuelle Projektförderung).

Link: [www.dhs.de/suchthilfe/sucht-selbsthilfe](http://www.dhs.de/suchthilfe/sucht-selbsthilfe)

Im jährlichen „Gemeinsamen Rundschreiben zur Förderung der Selbsthilfe auf Bundesebene“ finden sich wichtige Hinweise zur Antragsstellung der Bundesorganisationen der Selbsthilfe sowohl für die Pauschalförderung als auch für die Projektförderung nach § 20h SGB V.

### Gemeinsames Rundschreiben 2024

Weitere Informationen über die GKV Selbsthilfeförderung zur Förderung auf Landesebene, zum Umgang mit Förderung durch Wirtschaftsunternehmen, zur Transparenz über die Fördermittel und mehr finden sich auf der Homepage des vdek.

Link: [www.vdek.com/](http://www.vdek.com/)



### Selbsthilfeförderung durch die DRV Bund

Die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV Bund) fördert Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeaktivitäten. Selbsthilfe ist ein wohnort- bzw. arbeitsplatznahes Angebot für Betroffene und Angehörige. Bedeutsam im Sinne der Deutschen Rentenversicherung Bund ist ihre Wirkung. Durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen und deren Aktivitäten kann eine Abwendung der Gefährdung der Erwerbsfähigkeit bewirkt werden.

Maßgeblich für die Beantragung, Bewilligung und Verwendung der Fördermittel sind die Richtlinien der DRV Bund:

Link: [www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe/foerderung\\_bund.html](http://www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe/foerderung_bund.html)

Die DRV Bund stellt die Fördermittel für die Selbsthilfe und einen geringen Teil für besondere regionale Angebote der Suchthilfe über die DHS zur Verfügung.

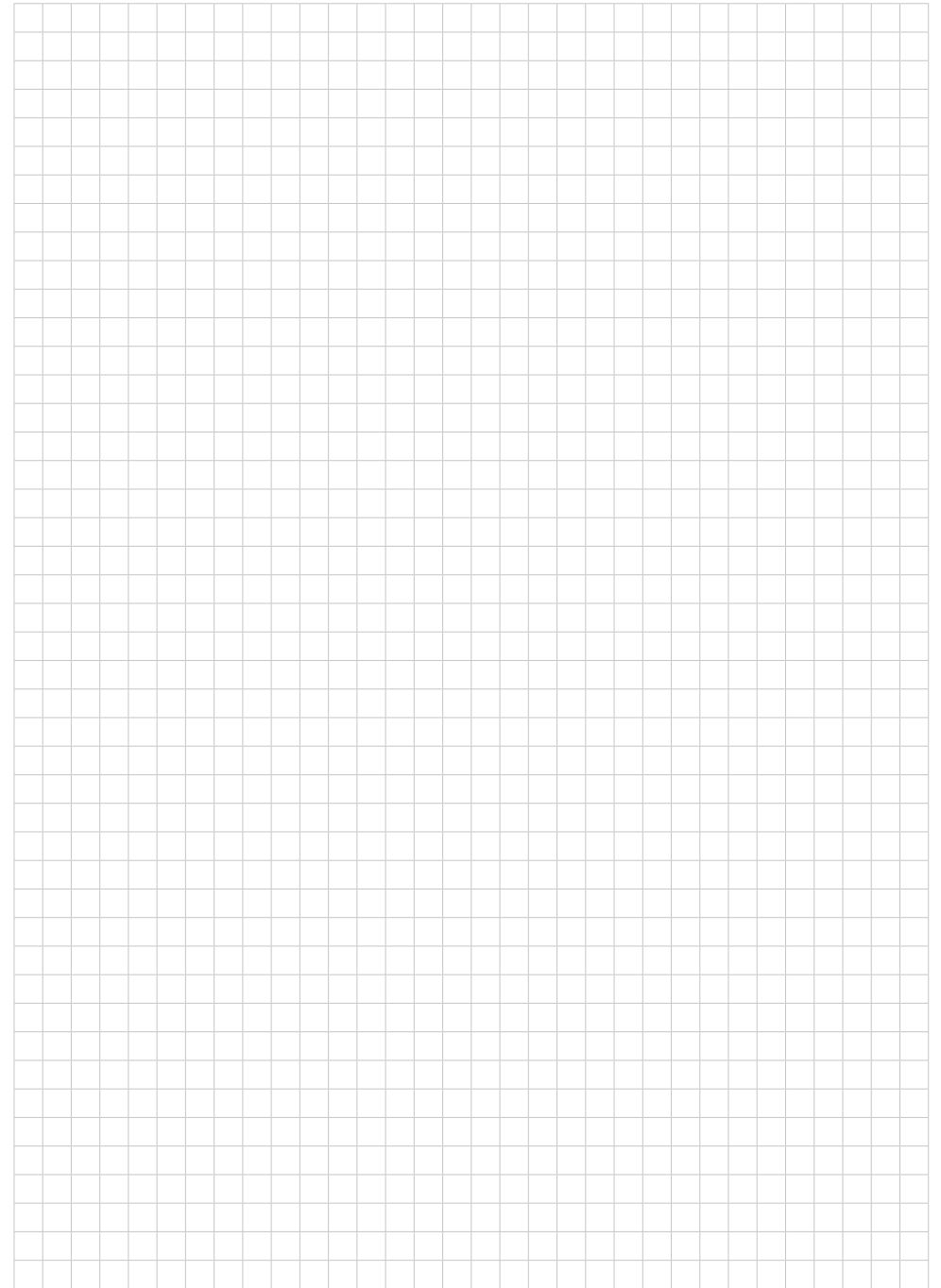
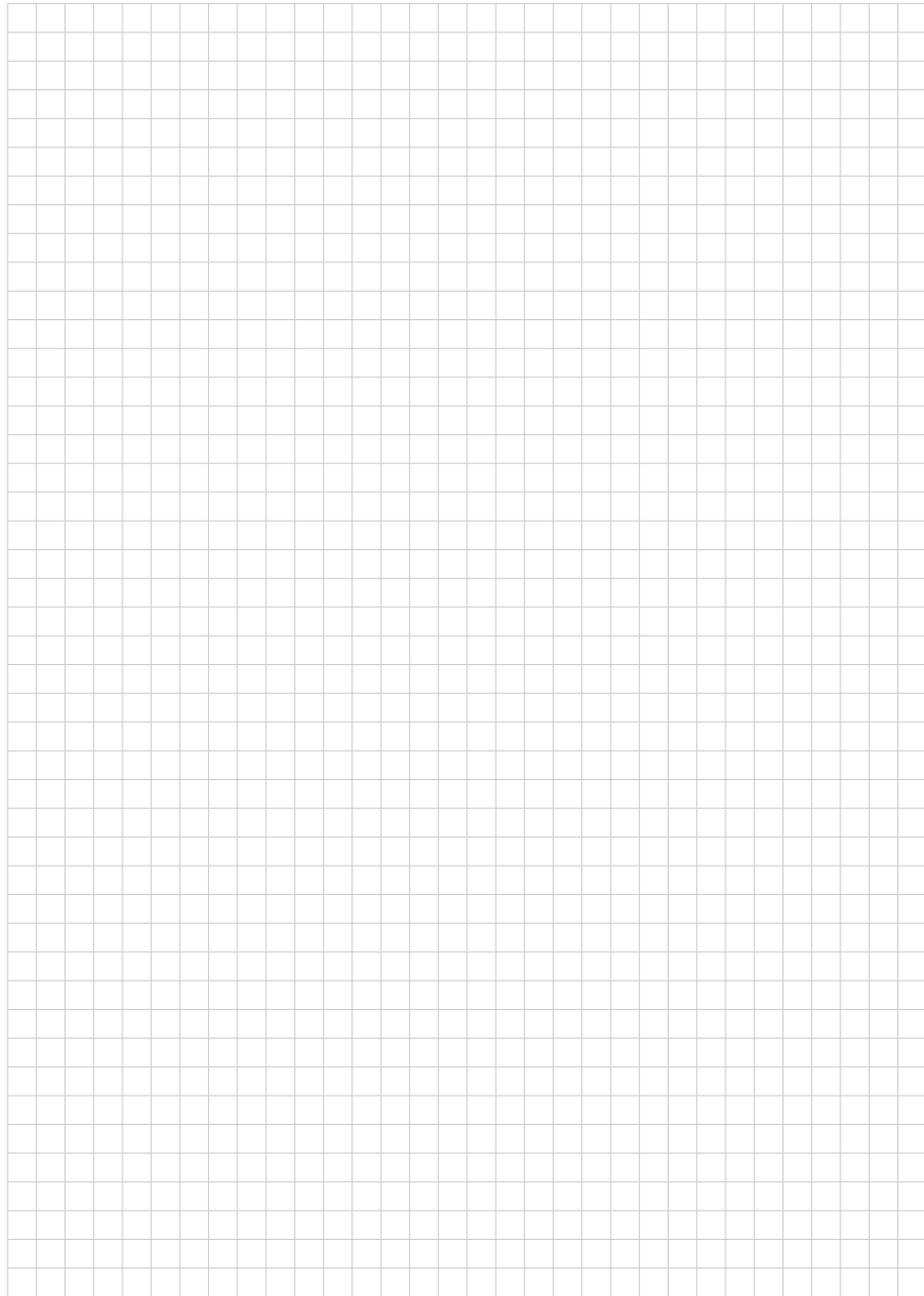
Für Antragsstellerinnen und Antragssteller gibt es eine Checkliste zur Beantragung der DRV Bund Zuwendungen. Sie erläutert das Förderverfahren (Antragsstellung für pauschale Gruppenförderung, für Schulungen und besondere Maßnahmen) und die Fördervoraussetzungen.

*Text: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., <https://www.dhs.de/>*

Nach vorheriger Terminabsprache besucht Kurt Seefeldt die Gruppen, um Möglichkeiten der Beantragung von öffentlichen Förderungsmöglichkeiten aufzuzeigen und dabei Hilfestellungen zu geben.



Blaues Kreuz i.d. Ev. Kirche | An der Marienkirche 22 | 24768 Rendsburg,  
Tel.: 04331 2019895 | [info@bke-sh.de](mailto:info@bke-sh.de)





**Sucht-Selbsthilfe**  
Schleswig-Holstein