



SEMINARPROGRAMM 2025



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 Gruppenbegleiter*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 Herkunftsfamilien 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.

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



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

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



Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Körnerstr. 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.: 0 4123 921261 . E-Mail: landesverband@bkd-sh.de



CliC Deutschland Landesverband Nordost e. V.

Moltkestraße 37 . 23564 Lübeck
Tel. 0451 9695159 . E-Mail: uk@clic-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 08.01.2025 möglich.

Anmeldungen zu den Seminaren des BKE sind nur online möglich unter: 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 **Anmeldungen** und **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!

Die Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein	3		
Allgemeine Hinweise zur Anmeldung	4		
Sem.Nr. Datum	Seminartitel	Seite	
I. Fort- und Weiterbildung			
21125	17. - 19.01.2025	Gruppendynamik	6
11125	07. - 09.02.2025	Doppeldiagnosen	7
21225	07. - 09.02.2025	Der Umgang m. schwierigen Themen in der Gruppenarbeit ...	8
31125	04. - 06.04.2025	Wie stabil ist meine Abstinenz?	9
31225	20. - 22.06.2025	Digitaler Mischkonsum. Herausforderungen für die Suchtselbsthilfe	10
31325	04. - 06.07.2025	Willst Du Recht haben oder glücklich sein?	11
21325	26. - 28.09.2025	Wie redest Du eigentlich mit mir?	12
21425	24. - 26.10.2025	Motivational Interviewing - gewaltfreie Kommunikation für ...	13
31425	21. - 23.11.2025	Arbeit mit Bezugspersonen	14
31525	09.01.-10.05.2026	Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2025/26	15
II. Persönlichkeitsentwicklung			
22125	14. - 16.02.2025	Aus der Einsamkeit in ein zufriedenes Alleinsein durch Abstinenz	16
12125	04. - 06.07.2025	Das Glück am Wegrad - Achtsamkeit auf Schritt und Tritt	17
12225	25. - 27.07.2025	CRAFT - mit Suchtfamilien arbeiten	18
22325	01. - 03.08.2025	Resilienz und zufriedene Abstinenz	19
32125	29. - 31.08.2025	Gift in der Beziehung - Erkennen und Überwinden	20
32225	12. - 14.09.2025	Resilienz - was stärkt mein seelisches Immunsystem?	21
12325	19. - 21.09.2025	Poetry-Slam	22
22225	17. - 19.10.2025	„Feeling Good“ - Resilienz stärken	23
III. Frauenseminare			
13125	25. - 27.04.2025	Was mich stärkt - Biografiearbeit für Frauen	24
13225	23. - 25.05.2025	Humor als Quelle von Kraft und Inspiration	25
IV. Jugendseminare			
14125	24.-26.01.2025	Landesjugendtag 2025 und gelebte Demokratie	26
14225	28.-30.11.2025	Planung von suchtmittelfreien Veranstaltungen für junge Leute 2026	27
V. Besondere Termine			
	Sep. /Okt. 2025	Angehörigen Schulungsreihe 2025/2026 in Haltern am See	28
	täglich 19 - 21 Uhr	Wir chatten über Sucht	29
VI. Unterstützer/Förderer der Suchtselbsthilfe			
	Informationen	Selbsthilfeförderung von Selbsthilfeverbänden und -gruppen	31
	nach Absprache	Beantragung von öffentlichen Förderungsmöglichkeiten	32

Alle Angaben ohne Gewähr.

Seminar Nr. 21125

Gruppendynamik

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
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: 17. - 19. Januar 2025

Anmeldeschluss: bald möglichst

Teilnehmerzahl: 20 Personen

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

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

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

Die Dynamik in Gruppen ist deutlich komplexer als die Dynamik in dialogischen Situationen. Ziel des Seminars ist es, Dynamiken in Selbsthilfegruppen und in Familien besser zu verstehen. Damit soll erreicht werden, dass Gruppenbegleitende und Teilnehmende problematische Entwicklungen in Gruppen schneller als bisher erkennen und konstruktiv darauf einwirken können. Überdies soll erreicht werden, dass hilfreiche Entwicklungen erkannt und für den Prozess zielgerichtet genutzt werden können.

Durch hilfreiche Interventionen der Gruppenbegleitung und der Teilnehmenden kann ein wirksamer Beitrag zur Abwendung von Rückfällen erreicht und damit die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit unterstützt werden.

Seminar Nr. 11125

Doppeldiagnose

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

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 07. - 09. Februar 2025

Anmeldeschluss: 05. Januar 2025

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Referent: Thorsten Grett-Förster (LSSH)

Leitung: Wiebke Knefel

Kosten: Mitglieder eines Selbsthilfeverbandes
50,00 € für Mitglieder eines Suchtselbsthilfe im EZ
150,00 € für Nichtmitglieder im Einzelzimmer

Zahlung: Guttempler-Landesverband SH
IBAN: DE48 2105 0170 0024 0013 64

Was war zuerst da? Das Ei oder doch das Huhn? Wie gehe ich womit um?

Doppeldiagnose bezeichnet die Kombination aus psychischer Erkrankung und Abhängigkeitserkrankung.

Die Zahl der psychischen Erkrankungen wächst und ist gerade im Bereich der ab 25-jährigen am höchsten! Gibt es ein Zusammenspiel zwischen Suchtentstehung und psychischen Erkrankungen und/oder umgekehrt? Befriedigt eine bestimmte Sucht eine bestimmte psychische Erkrankung (Neurotransmitter)?

Was müssen wir hierzu für unsere tägliche Arbeit in der Suchtselbsthilfe wissen? Wo sind unsere Stärken und wo unsere Grenzen in diesem Bereich? Wie können wir dennoch sinnvoll helfen?

Wir wollen diesem spannenden Thema näher kommen, um unsere eigenen Kompetenzen in diesem Bereich zu erweitern.

Seminar Nr. 21225

Der Umgang mit schwierigen Themen in der Gruppenarbeit in der Selbsthilfegruppe

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
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. Februar 2025

Anmeldeschluss: 07. Januar 2025

Teilnehmerzahl: 20 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

In diesem Seminar soll es um Fragen gehen, wie:

- Was sind für mich in der Gruppenbegleitung schwierige Themen?
- Wo spüre ich meine Grenzen?
- Warum lösen bestimmte Themen bei mir Betroffenheit oder Angst aus?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht?
- Wo finde ich Hilfe?
- Wie kann ich eine Gesprächsatmosphäre schaffen, die es möglich macht, auch diese schwierigen Themen zu besprechen?

Gemeinsam wollen wir erarbeiten, wie wir in der Gruppenbegleitung hilfreich auf das Gruppenklima Einfluss nehmen können.

Da mittlerweile viele Gruppenbegleiter/Gruppenbegleiterinnen in der Suchtselbsthilfe eine fundierte Ausbildung erfahren haben, macht es immer wieder Sinn, auch themenbezogene Begleitung anzubieten. Dies stärkt und entlastet und unterstützt die Person in ihrer Arbeit der Gruppenbegleitung. Sie dient der Rückfallprävention und der Psychohygiene.

Seminar Nr. 31125

Wie stabil ist meine Abstinenz

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

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 04. - 06. April 2025

Anmeldeschluss: 28. Februar 2025

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl.-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

Belastende Situationen im Alltag sind vielfältig und individuell unterschiedlich. Bei suchtmittelabhängigen Menschen, die inzwischen abstinent leben, können sie, auch bei einer über Jahre anhaltenden Abstinenz, durchaus Suchtmittelverlangen auslösen. Insbesondere ist das der Fall, wenn Situationen für uns früher eng mit dem Konsum von Alkohol, Drogen, Medikamenten u.a. verknüpft gewesen sind.

Wir wollen uns an diesem Wochenende mit unseren persönlichen Rückfallauslösern befassen, unsere eigenen Risikosituationen herausarbeiten und angemessene Strategien entwickeln, um einen Rückfall mit Suchtmitteln entgegenzuwirken und die Krise überwinden zu können.

Denn: Wir sind mehr als unser Suchtgedächtnis!

Seminar Nr. 31225

Digitaler Mischkonsum

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

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg), 24635 Rickling
Termin: 20. - 22. Juni 2025
Anmeldeschluss: 20. Mai 2025
Teilnehmerzahl: 18 Personen (geeignet für Gruppenbegleiter/- stellvertreter)
Leitung: Manfred Patzer-Bönig, Landesstelle für Suchtfragen SH
Landeskoordination Glücksspielsucht und Medienabhängigkeit
Kosten: 50,00€ für Mitglieder der Suchtselbsthilfe
150,00€ für Nichtmitglieder
Zahlung: Evangelische Bank eG
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Vor dem Hintergrund neuer Formen und Ausprägungen von Komorbiditäten ist die Suchtselbsthilfe mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in ihrem neuen Klassifikationssystem ICD-11 das Kapitel Sucht in Substanzgebrauchsstörungen und abhängige Verhaltensweisen unterteilt und somit die neue Kategorie der Verhaltenssüchte geschaffen. Was sind diese neuen Verhaltenssüchte und wie können wir ihnen in der Suchtselbsthilfe begegnen?

Damit beschäftigen wir uns in diesem Seminar.

Ferner gehen wir in diesem Seminar der Frage nach, wie sich diese verschiedenen Formen der Sucht und der suchartigen Verhaltensweisen miteinander vermengen.

Welche Formen der Konvergenzen, Komorbiditäten und des Mischkonsums gibt es?

Und ist ein auf eine Substanz ausgerichtete Gruppenangebot noch zeitgemäß?

All diesen Fragen wird in dem neu angebotenen Seminar nachgegangen. Dieser Workshop wird methodisch, abwechslungsreich und interaktiv gestaltet sein.

Seminar Nr. 31325

Willst Du Recht haben oder glücklich sein

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

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 49, 24768 Rendsburg
Termin: 04. - 06. Juli 2025
Anmeldeschluss: 28. März 2025
Teilnehmerzahl: 18 Personen
Leitung: Annette Schmidt, Dipl. Soz.-Päd., Suchttherapeutin,
Mediatorin, Supervisorin
Peter Naß, Dipl. Soz.-Päd., Sozialtherapeut
Kosten: 50,00€ für Mitglieder der Suchtselbsthilfe
150,00€ für Nichtmitglieder
Zahlung: Evangelische Bank eG
IBAN: DE98 5206 0410 0106 4117 03

Konflikte will niemand und doch erleben wir sie immer wieder - in Begegnungen mit anderen Menschen oder auch innerlich, mit uns selbst. Konflikte gehören zu unserem Leben, der Ursprung unseres Konfliktverhaltens liegt meist in der eigenen persönlichen Geschichte. Nicht selten stehen diese Verstrickungen im Zusammenhang mit unangenehmen Gefühlen und Suchtmittelkonsum und können zu neuen Konflikten führen. Wissen um die Entstehung und Dynamik von Konflikten sowie ein selbstbewusster Umgang damit, haben auch in Selbsthilfegruppen eine wichtige Bedeutung. Ein gelöster Konflikt kann Vertrauen schaffen - in mich selbst und zur Gruppe.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den eigenen Konfliktmustern, mit den zugrunde liegenden - oft hinderlichen - Überzeugungen und Grundhaltungen. Wir werfen einen Blick (oder zwei) auf unsere Lebens-Chronik. Zudem setzen wir uns mit Konfliktmodellen, Hintergründen, Abläufen von Konflikten und unserer (gewaltfreien) Kommunikation auseinander.

Seminar Nr. 21325

Wie redest du eigentlich mit mir?

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

Ort: Jugendfeuerwehrzentrum, P.-H.-Eggers-Straße 22 - 24,
24768 Rendsburg Tel. 04331 5281

Termin: 26. - 28. September 2025

Anmeldeschluss: 14. August 2025

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Roland Linder, Dipl. Soz.-Päd., Business Coach,
Business Mediator; Psychotherapeut (HPG)

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

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

Jeder Mensch hat einen ihr/ihm eigenen Kommunikationsstil.

Dieser Stil kann sehr viel über Einstellungen zu anderen, sich selbst und generell zum Leben aussagen. Frei nach dem Sprichwort „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück“ wird in diesem Seminar der eigene Kommunikationsstil analysiert und in Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit gebracht.

Vermittelt wird das sog. Wertequadrat nach Schulz von Thun und das Riemann-Thomann-Kreuz. Diese Modelle bieten die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis zu sich und anderen zu entwickeln.

Ziel des Seminars ist es, wiederkehrende Verhaltensmuster auf ihre Relevanz für die Aufrechterhaltung der Abstinenz zu überprüfen und Gefahren für die Abstinenz (Rückfallrisikosituationen und -verhaltensmuster) zu erkennen. Darüber hinaus werden Fähigkeiten für die Gesprächsführung in der Gruppe vermittelt.

Seminar Nr. 21425

Motivational Interviewing - gewaltfreie Kommunikation für Selbsthilfegruppen

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

Ort: Jugendfeuerwehrzentrum, P.-H.-Eggers-Straße 22 - 24,
24768 Rendsburg Tel. 04331 5281

Termin: 24. - 26. Oktober 2025

Anmeldeschluss: 11. September 2025

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Roland Linder, Dipl. Soz.-Päd., Business Coach,
Business Mediator, Psychotherapeut (HPG)

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

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

Motivierende Gesprächsführung ist eine Gesprächsmethode, die es ermöglicht, im Zweier- und im Gruppengespräch intrinsische Veränderungsmotivation hervorzulocken, Veränderungszuversicht zu steigern und dadurch nachhaltige Veränderungen zu begleiten. Es handelt sich um einen Gesprächsstil, der in Amerika für Suchtkranke eingeführt worden ist und wegen des Erfolgs mittlerweile zum Standardrepertoire in der Suchtkrankenhilfe gehört.

Im Seminar werden Grundlagen des Gesprächsansatzes vermittelt und eingeübt.

Überdies wird ein Bogen geschlagen zur gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, da eine Kombination beider Gesprächsansätze in der Praxis sehr wirksam eingesetzt werden kann.

Durch eine wirkungsvolle Gesprächsführung können sowohl Veränderungs- als auch Abstinenzmotivation gesteigert werden. Überdies trägt diese Art der Gesprächsführung dazu bei, positiv auf Craving-Situationen einzuwirken und damit die Abstinenz Suchtkrankener aufrecht zu erhalten.

Seminar Nr. 31425

Arbeit mit Bezugspersonen (buchbar ab 01.06.25!)

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

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

Termin: 21. - 23. November 2025 (buchbar ab 01.06.25!)

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2025

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Manfred Patzer-Bönig, Landesstelle für Suchtfragen SH.
Landeskoordination Glücksspielsucht und Medienabhängigkeit.

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

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

In der Suchtselbsthilfe und der Arbeit mit suchtkranken Menschen ist hinlänglich bekannt, dass die Sucht auch immer eine Familienkrankheit ist. Die Auswirkungen der Krankheit auf die Menschen im direkten Umfeld des Betroffenen sind immens. Und oft liegen leider auch die Kernprobleme der Störung im familiären und partnerschaftlichen Umfeld. Auch in den Verhaltenssuchten können die Folgen des Krankheitsbildes weitere Menschen erreichen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie wir Familienmitgliedern und weiteren Bezugspersonen verständnisvoll begegnen und gemeinsam Wege zur Hilfe und Genesung bestreiten können. Hierbei richten wir den Blick primär auf die abhängigen Verhaltensweisen, stellen jedoch auch immer einen Bezug zu den stoffgebundenen Störungsbildern her. Die Kursteilnehmenden erhalten einen Überblick über eine Auswahl neuester Arbeitsmaterialien zum Thema Angehörigenarbeit.

Seminar Nr. 31525

Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2026

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

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 09.-11.01.2026/ 30.01.-01.02./ 13.-15.02./ 27.02.-01.03./ 20.-22.03./
17.-19.04./ 08.-10.05.2026

Beginn Freitag 18.00 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 19. November 2025

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 überwindener Suchtmittelabhängigkeit und mind. 2-jähriger abstinenter Lebensführung. Interessierte mit beruflichem Hintergrund, wie z. B. 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- Sozialpädagog*innen und Diplom- Psycholog*innen durchgeführt. Die Mitarbeiter*innen sind seit vielen Jahren als Referent*innen in dieser Ausbildung tätig, verfügen über fachspezifische Zusatzqualifikationen und sind hauptberuflich in der Arbeit mit Suchtkranken beschäftigt.

Seminar Nr. 22125

Aus der Einsamkeit in ein zufriedenes Alleinsein durch Abstinenz

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
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: 14. - 16. Februar 2025

Anmeldeschluss: 31. Januar 2025

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: René Patermann, Psychologischer Berater, Personal Coach
Pia Brandenburg, Psychologische Beraterin, Achtsamkeitscoach

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

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

Die Sucht nach Substanzen machte uns einsam.

Psychische Störungen, wie Depressionen, Ängste und Panikattacken hielten uns gefangen, bis hin zur Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit.

Alte Beziehungen sind zerbrochen, haben häufig tiefe Wunden hinterlassen; übrig blieben Wut, Scham, Schuld und eine tiefe Einsamkeit. Vermeintlichen Trost fanden wir in den Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Medikamenten und anderen Suchtstoffen.

Nun wird es Zeit, aus der Spirale der Unzufriedenheit und Starre herauszukommen. Wenn wir nicht aus unserer Einsamkeit herausfinden, sind wir dem Rückfall näher als wir glauben.

In den ersten Schritten der Abstinenz kann ich mich aus der lähmenden Einsamkeit in ein zufriedenes Alleinsein bewegen. Wenn ich zudem im Loslassen und Verzeihen die Liebe zu mir selbst wiederfinde, bin ich auch bereit für neue und zufriedene Beziehungen.

Getreu nach dem Motto: „Jeder ist beziehungsfähig“.

An diesem Wochenende nehmen wir uns die Zeit um viele Fragen, Probleme und Widrigkeiten der Einsamkeit, nicht nur aber gerade in der ersten Zeit meiner Abstinenz, anzusprechen und gemeinsam Lösungsansätze zu finden.

Seminar Nr. 12125

Das Glück am Wegrand - Achtsamkeit auf Schritt und Tritt

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: 04. - 06. Juli 2025

Anmeldeschluss: 01. Mai 2025

Teilnehmerzahl: 14 Personen

Leitung: Dagmar Johannsen: dagmar.johannsen@guttempler-sh.de
Referenten: Dagmar Johannsen und Rolf Meister

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

Im Laufe der Entwicklung einer Suchterkrankung verkümmern die Wahrnehmung der Umwelt und das Gefühl für sich selbst in fortschreitendem Maße. Nach Erreichen des Zustandes der zufriedenen Abstinenz muss der Betroffene diese Fähigkeiten wiedererlangen und neu erlernen.

Wie kann ich meine inneren Ressourcen auftanken und zu einem liebevolleren Umgang mit mir selbst und dadurch zu einem gesünderen Lebensrhythmus kommen?

Schwerpunkt dieses Seminars ist die Bewegung der Teilnehmenden in der Natur und das Innehalten und Festhalten von Momenten mit dem Zeichenstift beim Spaziergehen oder Wandern. Ganz niederschwellig werden hier die Koordination vom Auge zur Hand geübt, gleichzeitig entschleunigt, damit Natur besser wahrgenommen werden kann. Das spätere Zeigen der Zeichnungen macht Freude, das Erlebte wird nochmals betrachtet und regt zur Kommunikation an. Zusätzlich werden Anregungen und Tipps zu Ernährung und Bewegung gegeben. Wie kann Naturerleben besser in den Alltag eingebaut werden mit einer kleinen Mittagspause im Park oder beim Picknick als Abendessen in der Natur. Unser Seminarhaus bietet eine schöne Umgebung, um einfach wieder Natur wahrzunehmen.

Seminar Nr. 12225

CRAFT - Mit Suchtfamilien arbeiten

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

Ort: Jugendfeuerwehrhaus Rendsburg

Termin: 25. - 27. Juli 2025

Anmeldeschluss: 31. Mai 2025

Teilnehmerzahl: 22 Personen

Leitung: Wiebke Knefel
Referenten: Dr. Gallus Bischof

Kosten: 40,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe im Doppelzimmer
10,00 € für Einzelzimmerzuschlag
120,00 € für Nichtmitglieder im DZ + 30,00 € f. EZ

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

Dr. Gallus Bischof arbeitet seit ca. 20 Jahren sowohl klinisch als auch forschend im Suchtbereich und ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Suchtpsychologie.

An diesem Wochenende wollen wir im ersten Schritt zusammen als Betroffene und Angehörige unsere eigenen Motivationen und Wünsche erforschen und sichtbar machen.

Sucht betrifft immer die ganze Familie und das gesamte Umfeld dieser Familie. Jeder möchte, dass der Betroffene von der Sucht loskommt, jeder äußert sich hierzu. Ob durch Abbruch der Freundschaft oder als meckernde Partner/Partnerin etc..

CRAFT ist ein in den USA seit ca. 20 Jahren etabliertes Programm für die Arbeit mit Angehörigen von Menschen mit Alkohol- und Drogenproblemen.

CRAFT zielt darauf ab, die Lebensqualität von Angehörigen zu verbessern und süchtige Partner*innen zu einer Behandlung zu motivieren. Angehörige lernen dabei, durch eigene Verhaltensänderung und mittels positiver direkter Ansprache des/der Suchtkranken abstinentes Verhalten zu verstärken.

Seminar Nr. 22325

Resilienz und zufriedene Abstinenz

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

Ort: Jugendfeuerwehrzentrum S-H, P.-H.-Eggers-Str. 22, 2
4768 Rendsburg, Tel.: 04331 5281

Termin: 01. - 03. August 2025

Anmeldeschluss: 20. Juni 2025

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Kirsten Karberg, Dipl. Soz.-Päd., Suchttherapeutin
Günter Repenning, Dipl. Soz.-Päd., Suchttherapeut

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

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

Resilienz und zufriedene Abstinenz

Die Bewältigung von Krisen bei gleichzeitiger abstinenter Lebensführung bedarf besonderer Widerstandskräfte.

Tägliche Herausforderungen, aber auch außergewöhnliche Belastungen in Familie oder Beruf, stellen Anforderungen an das persönliche Umgehen mit Resilienz.

Für dauerhafte zufriedene Abstinenz ist es nötig und sinnvoll, die eigenen Fähigkeiten zur Resilienz zu kennen und weiterzuentwickeln.

Das Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, individuelle und gemeinsame Ressourcen im Umgang mit Resilienz zu erkennen, zu nutzen und zu verbessern.

Seminar Nr. 32125

Gift in der Beziehung - Erkennen und Überwinden **(buchbar ab 01.04.25!)**

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

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

Termin: 29. - 31. August 2025 **(buchbar ab 01.04.2025!)**

Anmeldeschluss: 28. Juli 2025

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

In jeder gesunden Partnerschaft kommt es gelegentlich zu Konflikten. Zweisamkeit aber, in der man sich unwohl fühlt, die Leidensdruck erzeugt, kann auf Dauer unglücklich und schließlich auch krank machen. Ein schleichendes, unsichtbares Gift findet Eingang in die Beziehungsgestaltung. Personen, die Teil einer toxischen Beziehung sind, sind sich ihrer Situation oftmals nicht bewusst oder versuchen, die Bindung vor sich selbst und anderen Menschen zu rechtfertigen, um die Beziehung aufrecht zu erhalten. Des Weiteren ist es keine Seltenheit, dass man unter dem Einfluss einer unglücklichen Beziehung verstärkt zum Alkohol oder anderen Suchtmitteln greift. Auch können suchtmittelbezogene Störungen die Ursache für eine als „toxisch“ empfundene Beziehung sein.

In diesem Seminar fragen wir, was eine toxische Beziehung eigentlich ist und woran wir sie erkennen. Wie sehen im Gegensatz dazu gesunde Beziehungen aus?

Wir nähern uns dem Thema im gemeinsamen Austausch, vor dem Hintergrund möglicher eigener Erfahrungen durch verschiedene Übungen und Fragestellungen. Wir erarbeiten Strategien, um an der eigenen Beziehungsfähigkeit zu arbeiten und eine Vorstellung von guten und gelingenden Beziehungen zu entwickeln.

Seminar Nr. 32225

Resilienz - was stärkt mein seelisches Immunsystem? **(buchbar ab 01.06.25!)**

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

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 12. - 14. September 2025 **(buchbar ab 01.06.2025!)**

Anmeldeschluss: 10. August 2025

Teilnehmerzahl: 18 Personen

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

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

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

Resilienz ist ein Synonym für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit sowie Flexibilität und Veränderungsbereitschaft. Das Wort beschreibt eine innere Haltung, die uns Menschen in unserem Wesenskern ausmacht: Wie freundlich und fürsorglich gehe ich mit mir selbst um? Wie bewusst gestalte ich meine Beziehungen - privat und/oder beruflich? Wie achtsam lebe ich meine Abstinenz und wie erlebe ich meinen eigenen Wert und Lebenssinn? Insgesamt sind unsere innere Stärke und Bewusstheit ein Kompetenzbündel, welches sich im Laufe unseres Lebens mehr und mehr erschließt und aufblüht.

An diesem Wochenende wollen wir uns miteinander in Diskussionen, Interaktionsübungen und Selbstreflexionen damit beschäftigen, was uns im Alltag stärkt und befähigt, kleine und große Herausforderungen zu meistern. Welche Faktoren unterstützen mich in meiner Selbstwirksamkeit und helfen mir, lebendig, authentisch und zufrieden meinen inneren Kurs zu halten?

Wie stärke ich meine emotionale Balance und Selbst-bewusst-sein und wie bleibe ich vital und leistungsfähig?

Mit diesem Resilienztraining kann die eigene Leistungskompetenz bewusst und spürbar, sowie nachhaltig gestärkt werden und/oder als Anregung für gewünschte Veränderungsprozesse genutzt werden.

Seminar Nr. 12325

Poetry-Slam

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: 19. - 21. September 2025

Anmeldeschluss: 01. August 2025

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Leitung: Dagmar Johannsen: dagmar.johannsen@guttempler-sh.de
Referentin: Sarah Völkel

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

Poetry-Slam:

Der Workshop richtet sich an Junge und Junggebliebene.

Wer hätte gedacht, dass Gedichte im Wettstreit einmal wieder hoch im Kurs stehen! Der persönlich vorgetragene Text mit Rhythmus, Wiederholungen, Reimen und anderen theatralischen Elementen hat hohen Unterhaltungswert und war und ist für viele heutige Bühnenkünstler das Sprungbrett zur Karriere. Diese Dynamik möchten wir Guttempler nutzen und den Gedanken vom „Freien Leben ohne Drogen“ auf populäre Weise weitertragen. Warum also kein Poetry-Slam zu diesem Thema?

Wir wollen in einem geschützten Raum mit kleiner Bühne uns ausprobieren. Vielleicht bekommen wir schöne kurze und „knackige“ Texte zusammen, die „die Freude vom abstinentern Leben“ vermitteln.

Vielleicht können wir durch die Veröffentlichung auch mehr Menschen überzeugen, beim Formen von Texten und Fabulieren von Wörtern 2026 mitzumachen und damit an einem größeren Poetry-Slam Workshop teilzunehmen.

Ich freue mich, Frau Sarah Völkel als Referentin für diesen Workshop gewonnen zu haben.

Mit ihr haben wir eine versierte Poetry-Slamerin an unserer Seite, die gerne ihr Wissen weitergibt.

Seminar Nr. 22225

„Feeling Good“ - Resilienz stärken

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
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: 17. - 19. Oktober 2025

Anmeldeschluss: 30. September 2025

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: René Patermann, Psychologischer Berater, Personal Coach
Pia Brandenburg, Psychologische Beraterin, Achtsamkeitscoach

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

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

„Fels in der Brandung statt Hamster im Rad“ mit Resilienz!

Resilienz: Die Kunst mit psychischen Belastungen gelassener umzugehen.

Widerstandsfähigkeit, Belastungsfähigkeit und Flexibilität sind Eigenschaften, die heutzutage dringend benötigt werden, um ein psychisches Gleichgewicht zu erlangen, Probleme konstruktiv zu bewältigen und Widrigkeiten des Lebens zu akzeptieren.

Es geht darum, unsere psychische Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten, als grundlegende Voraussetzung für eine nachhaltige Abstinenz und ein zufriedenes Leben.

Resilienz ist eine seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem unserer Seele.

Neben intensiven Bemühungen der Wiederherstellung und Erhaltung der Abstinenz stehen derzeit vor allem die komorbiden psychischen Störungen im Fokus aktueller Forschungen. Dazu zählen affektive Störungen wie Depressionen, ebenso wie Angst und andere Persönlichkeitsstörungen. Denn diese psychischen Störungen, die im Anschluss an eine Therapie fortbestehen, führen zu einem erhöhten Rückfallrisiko. Daher wächst die Bedeutung, unser Leben nach der Therapie mit den erlernten Strategien zu beleben. Was mithilfe der Therapeuten bearbeitet und erlernt wurde, soll nun alleine bewältigt werden. Das ist nicht immer leicht und es erfordert Selbstvertrauen.

Manchmal gelingt es nicht sofort und eine Ungeduld setzt ein oder auch die Verzweiflung, verbunden mit Versagensängsten. Final: das alte Verhaltensmuster rückt näher...entgegen allen Wünschen und Hoffnungen, dass es uns nach der Therapie nie, nie wieder passieren würde. Dass uns Bekanntes, schon überwunden Gegläubtes immer mal wieder einholt, gehört zu dieser Entwicklung.

Seminar Nr. 13125

Was mich stärkt - Biografiearbeit für Frauen

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: 25. - 27. April 2025

Anmeldeschluss: 01. März 2025

Teilnehmerzahl: 12 Frauen

Leitungsteam: Magrit Evers
Dagmar Johannsen: dagmar.johannsen@guttempler-sh.de

Referentin: Susanne Westphal-Gerke

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

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

Eine Suchterkrankung bei sich, oder in der Familie, führt häufig zu einer Verminderung des Selbstwertgefühls und bindet viel Kraft im Alltag.

Oft hindert uns dies, uns Gedanken über unser bisheriges Leben zu machen, Frieden mit uns zu schließen und Wünsche für das weitere Leben zu formulieren. Biografie-Arbeit erweitert das Bewusstsein für sich selbst und unterstützt uns bei den Fragen „Wer bin ich?“ und „Was will ich?“. In der zufriedenen Abstinenz können frei gewordene Ressourcen wieder genutzt werden.

Dieses Seminar mit kreativen Anregungen aus der Biografiearbeit soll unser Selbstbewusstsein und unsere Resilienz stärken und damit das Risiko von Rückfällen vermindern. Wir möchten dieses Frauenseminar für uns nutzen, um uns im geschützten Raum besser kennenzulernen und gestärkt in die Zukunft zu blicken.

Mit Frau Susanne Westphal-Gerke, haben wir eine sehr erfahrene Referentin im Bereich der Biografiearbeit und der Erwachsenenbildung gefunden.

Seminar Nr. 13225

Humor als Quelle von Kraft und Inspiration

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: 23. - 25. Mai 2025

Anmeldeschluss: 01. April 2025

Teilnehmerzahl: 12 Frauen

Leitungsteam: Wiebke Knefel, Margrit Evers,
Dagmar Johannsen: dagmar.johannsen@guttempler-sh.de

Referentin: Lena Anne Schäfer

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

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

Alkoholkrankheit führt oft zur Verminderung sozialer Kompetenzen und zur Vereinsamung der Betroffenen und deren Angehörigen. Um depressiven Verhaltensmustern entgegenzuwirken, kann das Einüben positiver Lebensweise hilfreich sein.

Das Seminar richtet sich an Frauen, die wieder das Lachen für sich entdeckt haben oder es wollen. Humor soll neue Kraft und eine andere Sichtweise auf die Lebensumstände geben. Vielleicht kann das Leben wieder leicht werden, wenn es mit Humor gelebt wird. Wie wichtig das Lachen fürs Wohlbefinden ist, welche Hormone und Botenstoffe zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen ist das eine, aber wie und wo wir zu unserem eigenen Humor finden, ein anderes.

Unsere Referentin, Lena Anne Schäfer, ist unter anderem ausgebildete Bühnencloownin und auch in Krankenhäusern Hamburgs tätig. Sie möchte uns in ihren Werkzeugkasten schauen lassen, was uns zum Lachen bringt, damit wir diese Kraftquelle für uns nutzen können.

Seminar Nr. 14125

Landesjugendtag 2025 und gelebte Demokratie

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

Ort: Jugendgästehaus Schloss Noer, Zum Hegenwohld 1, 24214 Noer

Termin: 24. - 26. Januar 2025

Anmeldeschluss: 10. Januar 2025

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Lotta Spethman

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. 14225

Planung von suchtmittelfreien Veranstaltungen für junge Leute 2026

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

Ort: Haus Telse, Püttenweg 5, 25845 Nordstrand

Termin: 28. - 30. November 2025

Anmeldeschluss: 14. November 2025

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Inga Hansen

Kosten: 40,00 €

Zahlung: Bar vor Ort

Keine Ahnung, was Du in 2026 machen sollst? Keine Idee, für was Du Dich in 2026 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.

Save *the* Date

Neuaufgabe der Schulungsreihe für Angehörige

In den letzten Jahren hat das BKE die beiden Schulungsreihen

Angehörige helfen Angehörigen (AhA)

Angehörige beraten Angehörige (AbA)

durchgeführt.

Aufgrund des großen Interesses an dieser Ausbildung – auch bei den anderen Suchtselbsthilfeverbänden – werden die beiden Ausbildungsgänge inhaltlich überarbeitet und zusammengelegt.

Weiterhin wird die Ausbildung für Teilnehmer aus allen Suchtselbsthilfeverbänden geöffnet.

Die Ausschreibung wird rechtzeitig in 2025 erfolgen.

Hier schon mal vorab die Rahmendaten:

- 4 Termine in Präsenz (bereits festgelegt 19.09. - 21.09.25 sowie 17.10. -19.10.25 in Haltern am See)
- 3 Online Termine (voraussichtlich mit Dr. Clemens Veltrup)
- 1 Nachbereitungstermin nach Schulungsende
- Haupt- und nebenamtliche Referenten
- max. 15 Teilnehmer

**Interessenten wenden sich bitte an das BKE, Landesverband S-H,
Kurt Seefeldt Tel: 04331 / 2019878 oder 04331 / 2019895**



Wir chatten über Sucht!

Kommunikation ohne
Ängste und Hemmschwellen

www.sucht-chat.de

Täglich von
19 bis 21 Uhr

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 55401
E-Mail: 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



Spitzenverband



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

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 2025

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/

Weiterlesen >>>



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: <https://www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe.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.



Blauwe Kreuz in der Evangelischen Kirche | Bischof-Dr. Knuth-Haus
An der Marienkirche 22 | 24768 Rendsburg | Tel.: 04331 2019895 | info@bke-sh.de