



SEMINARPROGRAMM 2023



Sucht-Selbsthilfe
Schleswig-Holstein

Vorwort

Die Suchtselbsthilfverbände 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

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

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 09.01.2023 möglich.

Anmeldungen zu den Seminaren des BKE sind nur online möglich unter: bke-suchtselbsthilfe.de/Veranstaltungen/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!

Die Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein			3
Allgemeine Hinweise zur Anmeldung			4
Sem.Nr.	Datum	Seminartitel	Seite
I. Fort- und Weiterbildung			
21123	04.03.2023	Fit für Online-Meetings mit Zoom	6
21223	06.03.2023	Supervision/Praxisberatung Nord	7
21323	10. - 12.03.2023	Selbst- und Fremdbild (Feedback geben und nehmen ...)	8
31123	04. - 07.05.2023	Ich bin dann mal weg	9
11123	08. - 10.09.2023	„Plattdütsch“, die Sprache der Großeltern und der Kindheit	10
41123	20. - 22.10.2023	Herbstseminar 2023	11
21423	11. - 13.11.2023	Der Umgang mit schwierigen Themen in der Gruppenarbeit ...	12
21523	24. - 26.11.2023	Das Glück der kleinen Dinge	13
31223	12.01. - 26.05.2024	Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2023/24	14
II. Persönlichkeitsentwicklung			
12123	15.04.-10.06.2023	Abstinenz und nun? – Was tun mit der Zeit?	15
32123	14. - 16.04.2023	Krise als Chance	16
22123	28. - 30.04.2023	Loslassen – ganz einfach	17
22223	16. - 18.06.2023	Schlüsselerlebnisse – Lebensgeschichtliches kreativ schreibend ...	18
32223	07. - 09.07.2023	Ich bin schön	19
32323	15. - 17.09.2023	Loslassen! Aber Wie?	20
22323	29.09 - 01.10.2023	„Ich zeige mich“, in dem ich freundlich Grenzen setze und ...	21
22423	03. - 05.11.2023	Krisen und Brüche – Chancen zum Wachsen	22
III. Gesundheit, körperliche Ertüchtigung und Ernährung			
33123	18. - 20.08.2023	Bewegungssseminar mit dem Fahrrad	23
33223	27. - 29.10.2023	Ein Wochenende für mich – auf verschiedenen Wegen zu ...	24
IV. Frauenseminare			
14123	10. - 12.11.2023	„Wen Do“ – Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen	25
V. Jugendseminare			
15123	27. - 29.01.2023	Landesjugendtag 2023	26
15223	24. - 26.11.2023	Planungsseminar für 2024	27
VI. Besondere Termine			
	tägl. 19 - 21 Uhr	Wir chatten über Sucht	28
Unterstützer & Förderer der Suchtselbsthilfe			
	Informationen	Selbsthilfeförderung von Selbsthilfeverbänden und -gruppen	30
	Nach Absprache	Beantragung von öffentlichen Förderungsmöglichkeiten	31

Alle Angaben ohne Gewähr.

Seminar Nr. 21123

Fit für Online – Meetings mit Zoom

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

Ort: online per Zoom von Zuhause

Termin: 04. März 2023, Folgetermine nach Absprache

Anmeldeschluss: 20. Januar 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl. Soz.-Päd., -Arbeiterin, Suchttherapeutin(VDR)

Kosten: 15,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe
45,00 € für Nichtmitglieder

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

Videokonferenz mit ZOOM - Fragen, Antworten und Funktionen.

Im Rahmen der Covid 19-Pandemie waren Online-Treffen manchmal die einzig mögliche Kontaktform für Gruppen.

Inzwischen dürfen wieder Präsenz-Veranstaltungen stattfinden.

Dennoch haben Online-Treffen ihre Berechtigung und ihre Vorteile, eignen sich beispielsweise für kleine Treffen zwischendurch oder für Seminare/ Fortbildungen/ Vorträge, die nur einen Tag oder auch nur ein paar Stunden dauern sollen.

Immer wieder werden Unsicherheiten im Umgang mit Online-Seminaren beklagt, was dazu führt, dass für Angebote dieser Art keine Anmeldungen eingehen. In diesem Seminar wollen wir die Grundlagen von „Zoom“, einer bekannten Plattform für virtuelle Meetings, erklären und darüber hinaus Methoden vorstellen, die ein Online-Treffen zu einer gelungenen Veranstaltung machen.

Seminar Nr. 21223

Supervision Raum Nord

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg
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 06. März 2023

Anmeldeschluss: 30. Januar 2023

Teilnehmerzahl: 15 Personen

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

Kosten: 40,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe
120,00 € 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 dient der Erhaltung, der Verbesserung und Wiederherstellung der Arbeit in der Selbsthilfegruppe

Seminar Nr. 21323

Selbst- und Fremdbild (Feedback geben und nehmen, Rückmeldung von Beobachtung)

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

Ort: Tagungs- und Begegnungshaus Fichtenhof,
An der Kirche 6, 24635 Rickling

Termin: 10. - 12. März 2023

Anmeldeschluss: 06. Februar 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

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

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

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

Das Seminar handelt von den Möglichkeiten, sich in Begegnung, Arbeit und Gespräch eine Rückmeldung zu geben. Daran mangelt es offenbar oft in unserem Zusammenleben. Wir nehmen an, wir wüssten, was der Andere denkt, fühlt und wünscht. Das Gegenüber weiß nicht genau wie wir ihn einschätzen und was wir von ihm halten. Das Gespräch verfängt sich in Fallstricken und es wird schwierig da wieder herauszukommen.

Feedback, also eine Rückmeldung von Beobachtung, die Auskunft über das eigene Mitschwingen, der Versuch einer gemeinsamen Realitätsdefinition und der konstruktive Verhaltensvorschlag.

Dabei soll eine bessere Kommunikation der Partner wie auch mit Gruppenangehörigen erreicht werden, dass Partner, Gruppenangehörige erfolgreich kommunizieren und besser zusammenarbeiten können. So werden selbst aus festgefahrenen Situationen Auswege gefunden.

Es ist im Alltag oft schwierig, ein Feedback über das persönliche Auftreten zu bekommen. Dies ist jedoch wichtig, um eigene Stärken effektiv einzusetzen und an Schwächen arbeiten zu können.

Seminar Nr. 31123

Ich bin dann mal weg

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: Helgoland Haus der Jugend

Termin: 04. - 07. Mai 2023

Anmeldeschluss: 06. April 2023

Teilnehmerzahl: 18 Personen

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

Kosten: 80,00 € für Mitglieder der Suchtselbsthilfe
240,00 € für Nichtmitglieder
57,00 € zzgl. Fähre | **Keine Einzelzimmer buchbar!**

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

Wer nur noch funktioniert, verliert möglicherweise irgendwann die Balance im Leben und schlittert fast zwangsläufig in eine Krise, körperlich oder psychisch. „Alles wird mir zu viel“ und so manche/r spürt: wenn ich nicht aufpasse, gerate ich in eine Erschöpfung oder steuere auf eine Sinnkrise zu.

Sich eine Auszeit nehmen und die Alltagsumgebung mal zu verlassen kann ein erster Schritt sein, eine nötige Distanz zum belastenden Alltag zu schaffen. Denn nur dann haben wir die Muße, um uns mit den wichtigen Fragen unseres Alltags zu befassen.

In diesem Seminar geben wir Gelegenheiten, über die eigene Lebenssituation zu reflektieren und sich mit anderen Gleichgesinnten auszutauschen. Wir erfahren, auf welche Stolperfallen wir achten sollten und versuchen, Perspektiven und Ziele für unseren Alltag zu finden, die wir handlungsleitend umsetzen und erreichen können.

Achtung: Da wir in einer Jugendherberge untergebracht sind, stehen nur Mehrbettzimmer zur Verfügung! **Keine Einzelzimmer buchbar!**

Seminar Nr. 11123

„Plattdüütsch“, die Sprache der Großeltern und der Kindheit

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

Ort: Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Termin: 08. - 10. September 2023

Anmeldeschluss: 01. August 2023

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Leitung: Dagmar Johannsen, dagmar.johannsen@guttempler-sh.de

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

Um die gehörte Sprache der Kindheit wieder zu beleben, möchte ich zu einem kleinen Sprachkurs einladen. Er könnte einen Weg aufzeigen, mit dem Gefühl von Sprachlosigkeit und Entwurzelung besser umzugehen.

Dieser Sprachkurs ist an Menschen gerichtet, die Plattdeutsch verstehen aber nicht mehr sprechen oder es nie gesprochen haben und gerne versuchen wollen, sich ihm anzunähern. Sprache ist Ausdruck von Zusammengehörigkeit mit einer Kultur und Landschaft und somit ein Symbol von Heimat. Durch die Anwendung der Sprache ihrer Kindheit stärken die Teilnehmenden ihre Resilienz und ihr eigenes Identitätsbewusstsein.

Mit Herrn Dr. Hartmut Arbatzat haben wir einen Referenten gefunden, der spielerisch Kommunikationsanregungen, unterhaltsame Übungen und Textbeispiele kombiniert. Es soll Mut zur praktischen Anwendung der plattdeutschen Sprache gemacht werden.

Dazu gehören auch traditionelle und moderne Lieder, Geschichten und Sketche. Es wird gemeinsam Gesungen. Wer ein Instrument beherrscht, ist eingeladen es mitzubringen und die Gitarre von Herrn Dr. Arbatzat zu ergänzen.

So können wir uns auf der geistigen sowie klanglichen Ebene der plattdeutschen Sprache annähern.

Seminar Nr. 41123

Herbstseminar 2023

Anmeldung: Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
 Landesverband Schleswig-Holstein
 Hauptstraße 72
 25335 Bokholt-Hanredder
 Tel.: 04123 921261
 Mail: landesverband@bkd-sh.de

Ort: Erholungs- und Bildungszentrum Wittensee, Bünsdorf

Termin: 20. - 22. Oktober 2023

Anmeldeschluss: 31. August 2023

Teilnehmerzahl: 40 Personen

Leitung: Tjard Jacobs, Referent im BKDI
 Martin Schmidt, BKD Schleswig-Holstein

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

Zahlung: nach Anmeldebestätigung

Thema: hinsehen. ansehen. mehr sehen.

In mehreren Arbeitseinheiten wollen wir Wege zur persönlichen Stärkung und Stabilität erarbeiten. Die Kleingruppengespräche bieten dann 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. 21423

Der Umgang mit schwierigen Themen in der Gruppenarbeit in der Selbsthilfegruppe

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

Ort: Gustav Heinemann Bildungsstätte,
Schweizerstraße 58, 23714 Bad Malente, Tel.: 04523 880970

Termin: 11. - 13. November 2023

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

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

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

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

Da mittlerweile viele Gruppenbegleiter*innen in der Suchtselbsthilfe eine fundierte Ausbildung erfahren haben, macht es Sinn Praxisberatung/ Supervision anzubieten. Dies stärkt und entlastet und unterstützt die Person. Sie dient der Rückfallprävention.

Als Beratungskonzept nützt und unterstützt Supervision Gruppenbegleiter*innen bei der Verbesserung der in der Gruppenarbeit. In der Supervision werden Fragen, Problemfelder, Konflikte und Fallbeispiele aus dem Gruppenalltag thematisiert. Supervision leistet so einen besonderen Beitrag zur Qualifizierung ehrenamtlicher Arbeit. Sie bietet Chancen zur emotionalen Entlastung, Stabilisierung und damit zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit in der Gruppenarbeit.

In diesem Seminar soll es u.a. 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?

Seminar Nr. 21523

Das Glück der kleinen Dinge

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg
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: 24. - 26. November 2023

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Britta Reimer, Pädagogin, Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin

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

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

Immerzu sind wir auf der Suche nach dem Glück ..., aber das Glück ist nicht etwas, das wir irgendwo finden werden. Glücklichkeit ist keine Glückssache, sondern eine Grundeinstellung, die man aufbauen und trainieren kann.

Ein Wochenendseminar zum Thema Glückstraining mit wirkungsvollen und inspirierenden Übungen. Denn Freude und Glücklichkeit ist lernbar - Im Beruf und im Alltag.

Seminar Nr. 31223

Ausbildung zum*zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2023/2024

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: Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg
Termin: 12.-14.01.2024/ 26.-28.01./ 09.-11.02./ 01.-03.03./ 24.-26.03./
26.-28.04./ 24.-26.05.2024
Beginn Freitag 18.00 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17. November 2023

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.

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 abstinenten 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-Sozialpädagog*innen und Diplom-Psycholog*innen durchgeführt. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen 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. 12123

Abstinent und nun? – Was tun mit der vielen Zeit

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

Ort: Gemeinschaftshaus, Hof Pries 33, 24159 Kiel
Termin: 15. April, 06. Mai und 10. Juni 2023, jeweils von 10 - 17 Uhr
Anmeldeschluss: 01. April 2023
Teilnehmerzahl: 16 Personen

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

Kosten: 20,00 € pro Einzeltermin für Mitglieder der Suchtselbsthilfe
60,00 € für Nichtmitglieder
40,00 € für 3 Tagesseminare im Block
120,00 € für Nichtmitglieder

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

Spielwiese für mein neues Leben ohne Alkohol.

Mal was anderes tun. Für sich neue Betätigungsfelder finden und sinnvolle, lustbetonte neue Seiten an sich entdecken. Wer kennt nicht die Rückfallgefahr bei Langeweile?

- Wann hast du dich schon mal mit Farbe und Pinsel auseinandergesetzt, außer beim Renovieren?
- Wolltest du schon immer mal wissen was Schauspielende so lernen, bevor sie auf die berühmten Bretter, die die Welt bedeuten, treten?
- Immer wieder erfreust du dich an Gedichten, staunst, wie Dichtende die Gefühle in Worte fassen, aber ans Selberschreiben traust du dich nicht heran.

Mit diesem niederschweligen Angebot möchten wir Anregungen und Orientierungen geben, aktiv zu werden und sich durch kreative, lustvolle Beschäftigungen inspirieren zu lassen.

An drei Samstagsterminen im April - Juni 2023 finden Workshops zum Thema Malen, Schauspiel und Schreiben in idyllischer Umgebung des Gemeinschaftshauses im Wohnprojekt Hof Pries statt.

Für eine einfache warme Mahlzeit und für Kaffee und Kuchen wird gesorgt.

Seminar Nr. 32123

Krise als Chance

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: Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 14.- 16. April 2023

Anmeldeschluss: 17. März 2023

Teilnehmerzahl: 18 Personen

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

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

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

In einer Krise werden wir nicht selten aus unserem gewohnten Rhythmus und Alltagstrott herausgerissen. Was vorher noch in Ordnung und gewohnter Alltag war, ist auf einmal in Frage gestellt. Suchtkranke und Angehörige von Suchtkranken wissen, wie es sich anfühlt, in einer Krise zu stecken. Aber auch folgenreiche Ereignisse wie die Corona-Pandemie oder Kriegereignisse, wie in der Ukraine, die unseren persönlichen Alltag durchkreuzen und beeinträchtigen, werden ebenfalls von vielen Menschen als Krisen erlebt. Häufig kommt es dann dazu, dass schwerwiegende einzelne Ereignisse oder die Summe mehrerer Ereignisse das persönliche „Belastungsfass“ zum Überlauf bringen und die eigenen, persönlichen Kräfte nicht mehr ausreichen, die Krise zu bewältigen.

Menschen reagieren jedoch unterschiedlich auf Krisen. Einige fühlen sich davon überwältigt, andere lassen die Krise zu und beginnen aktiv zu hinterfragen, wie sie bisher gelebt haben oder zukünftig leben wollen. Krise ist Gefahr und Chance zugleich.

In diesem Seminar befassen wir uns aus verschiedenen Perspektiven mit dem Krisengeschehen bzw. Enttäuschungen, Herausforderungen und Konflikten. Darüber hinaus wollen wir ermutigen, sich mit Abstand belastenden Situationen zu stellen, sich nicht unterkriegen zu lassen, Chancen zu erkennen und eventuell Weichen neu zu stellen.

Der Schwerpunkt in diesem Seminar liegt in der Wissensvermittlung zum Thema Krisen, im Austausch persönlicher Erfahrungen mit Krisen und der Erarbeitung von Strategien zur Krisenbewältigung.

Seminar Nr. 22123

Loslassen – ganz einfach

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

Ort: Gustav Heinemann Bildungsstätte,
Schweizerstraße 58, 23714 Bad Malente, T. 04523 880970

Termin: 28. - 30. April 2023

Anmeldeschluss: 31. März 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

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

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

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

Loslassen ...? Was oder wen lasse ich los und was tritt stattdessen ein? Beim Wort „Loslassen“ fallen uns alte Verhaltensweisen, eingefahrene Regeln, bequem gewordene Gewohnheiten, negative Grundhaltungen und vieles mehr ein. Doch: Altes zugunsten von etwas Neuem loszulassen, ist einfacher gesagt als getan. Wir sehnen das Neue zwar herbei, kennen uns damit aber (noch) nicht so gut aus. So entstehen Unsicherheiten, Ängste und vielleicht dann der Gedanke, doch lieber alles beim Alten und Gewohnten zu lassen.

Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Paare, da es hier beim Thema „Loslassen“ immer wieder zu Konflikten untereinander kommt. Man ist sich uneinig darüber, was losgelassen werden soll und wer denn die Person ist, die loslassen muss.

Wie also kann das Unterfangen „Loslassen“ gelingen, und zwar so, dass jede / jeder sich von anderen gesehen fühlt? Der Schlüssel liegt im Thema „Achtsamkeit“. Dadurch können sich Gelassenheit und Lebensfreude einstellen. Mit Denkanstößen und praktischen Übungen werden wir uns an diesem Wochenende mit dem Thema beschäftigen und lernen, das Loslassen im Grunde ganz einfach sein kann.

Wenn Sie oder Ihr Partner sich in diesem Text wiederfinden, werden wir Ihre Teilnahme begrüßen und freuen uns auf Sie.

Seminar Nr. 22223

Schlüsselerlebnisse – Lebensgeschichtliches kreativ und schreibend zum Ausdruck bringen

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg
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: 16. - 18. Juni 2023

Anmeldeschluss: 05. Mai 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Britta Reimer, Pädagogin, Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin

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

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

Für jede/n von uns gibt es beim Nachsinnen über eine Lebensgeschichte eine ganze Anzahl von Momenten, Begebenheiten und Erfahrungen, die maßgeblich und entscheidend für unser Leben und somit für den weiteren Verlauf von Entwicklungen waren.

Im Laufe unserer Geschichte(n), insbesondere im Kontext von Suchterkrankung, gibt es sowohl für Angehörige als auch für Betroffene selbst kleine und große Schlüsselerlebnisse der verschiedensten Art.

Diesen wollen wir auf die Spur kommen und ihre Bedeutung für uns erschließen. Um Schloss und Schlüssel sichtbar zu machen, werden wir uns austauschen und uns dem Thema über Methoden des Kreativen Ausdrucks, mit Bildern und Schreibexperimenten nähern.

Seminar Nr. 32223

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

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

Termin: 07. - 09. Juli 2023

Anmeldeschluss: 10. Juni 2023

Teilnehmerzahl: 17 Personen

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl. Soz.-Päd., -Arbeiterin; Suchttherapeutin

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

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

Folgender Text von Irina Rauthmann hat mich zu diesem Seminar inspiriert:

Mach auf! Die Schönheit der Welt ist nur mit dem Herzen zu sehen. Wenn du dein Herz verschlossen hast, kann niemand dir den Weg zum Schönen bahnen. Du selbst musst die Türe wieder öffnen. Mach auf!

Wir wollen uns an diesem Wochenende auf die Suche nach der Schönheit in uns selbst machen. Und wer glaubt, dass dort nichts zu finden sei, der möge sich bitte erst recht für dieses Seminar anmelden. Die anderen sowieso.

Seminar Nr. 32323

Loslassen! Aber Wie?

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: Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 15. - 17. September 2023

Anmeldeschluss: 18. August 2023

Teilnehmerzahl: 18 Personen

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

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

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

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir zahlreiche positive wie negative Erfahrungen und Erinnerungen. Insbesondere letztere schleppen wir oft lange als negativen Ballast mit uns rum. Häufig fällt es uns nicht leicht, mit ihnen abzuschließen und sie erschweren unseren Alltag und manchmal unser ganzes Leben. Loslassen kann hier eine Chance sein, wieder unbeschwerter und freier zu leben und uns von alten Erinnerungen, Dingen, schlechten Angewohnheiten, negativen Gedanken und Gefühlen zu befreien.

Ein chinesisches Sprichwort sagt „wer loslässt, hat beide Hände frei“. Nur mit leeren Händen kann man nach Neuem greifen, sagt eine andere Weisheit unbekannter Herkunft.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Frage, warum uns das Loslassen so schwerfällt und warum uns unsere verinnerlichteten Glaubenssätze daran hindern, etwas zu verändern.

Daran anschließend fragen wir uns, warum Loslassen so wichtig ist und was und wie wir loslassen können und wollen. Wir nähern uns dem Thema anhand verschiedener Übungen, Fragestellungen, Selbsterfahrung und gemeinsamem Austausch.

Ziel des Seminars ist es, gewonnene Erkenntnisse handlungsleitend in unseren Alltag zu integrieren.

Seminar Nr. 22323

„Ich zeige mich“, indem ich freundlich Grenzen setze und Nein sagen lerne

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg
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: 29. September - 01. Oktober 2023

Anmeldeschluss: 21. August 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

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

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

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

Eine sanfte Selbstbehauptungsstrategie.
Hilfsbereitschaft ist eine erstrebenswerte Eigenschaft.

Doch wer glaubt, sich ausschließlich um andere kümmern zu müssen, überfordert sich. Wie lernen wir, Bitten auch mal abzuschlagen und mit uns selbst fürsorglich umzugehen.

Selbstbewusstsein und Selbstachtung sind unerlässlich, um Freude am Leben zu haben. Sie machen es möglich, dass wir uns selbst annehmen und uns im Leben behaupten zu können. Hierzu ist es notwendig zu lernen, sich konstruktiv abzugrenzen und Respekt zu verschaffen. Selbstbewusst Nein sagen zu können, schützt vor Überforderungen.

Wer glaubt sich um alles kümmern zu müssen, überfordert sich und kann z. B. zum Burnout führen. Themenbausteine sind:

- Durchsetzungskraft
- meine Körperhaltung/ Körpersprache als Informationsquelle
- wie grenze ich mich vor Erwartungen und Ansprüchen anderer ab
- warum fällt es oft so schwer Nein zu sagen.

Ein positives Selbstbild ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im Leben.
Stabiles Selbstbewusstsein lässt einen über sich selbst hinauswachsen.
Ein starkes Selbstbewusstsein ist pure Gesundheit.

Seminar Nr. 22423

Krisen und Brüche – Chancen zum Wachsen

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg
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: 03. - 05. November 2023

Anmeldeschluss: 22. September 2023

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Leitung: Britta Reimer, Pädagogin, Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin

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

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

Eine Krise bedeutet einen Bruch in der Normalität unseres Lebensverlaufs.

Manche brechen ganz plötzlich über uns herein, andere bahnen sich langsam und von uns zunächst noch unbemerkt an, wie z.B. eine Suchterkrankung. In jedem Fall bringen sie Veränderungen mit sich, die uns meist erschrecken und ängstigen.

Im Chinesischen setzt sich das Wort Krise aus 2 Schriftzeichen zusammen - das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit. Denn neben dem Chaos bergen Krisen große Chancen für Wachsen, Erneuern und Reifen.

Was hat mich zu der/dem gemacht, die/ der ich bin? Was ließ mich stärker werden und wachsen? Wie kann ich meine Brüche auch schätzen und nutzen?

Ein Wochenende zu den Krisen in unserer Biographie, vor allem aber zu unseren Kraftquellen. viel Austausch, Selbsterfahrung, Übungen und kreativen Methoden.

Seminar Nr. 33123

Bewegungsseminar mit dem Fahrrad

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: DJH Plön, Ascheberger Str. 67, 24306 Plön

Termin: 18. - 20. August 2023

Anmeldeschluss: 14. Juli 2023

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Kurt Deist
Sabine Feisel

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

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

In diesem Jahr erkunden wir den Bereich um den Plöner See in Schleswig-Holstein mit dem Fahrrad.

Nach der langen Corona bedingten Pause ist es wichtig wieder zu lernen, seine Kräfte sinnvoll einzuteilen, gleichzeitig neue Ressourcen freizusetzen und an sich selbst zu glauben und auch Motivation und Unterstützung durch die Teilnehmenden zu erhalten und weiterzugeben. Allen Mitfahrenden sollte jedoch bewusst sein, dass es eine Strecke von ca. 48 km zu bewältigen gilt!

Da sich die körperliche Konstitution durch die Isolation der letzten Zeit verändert hat, werden sich zu Beginn des Seminars am Freitag nach dem Abendessen die Teilnehmenden mit dem Thema Bewegung und Ernährung beschäftigen.

Achtung: Fahrräder müssen mitgebracht oder persönlich gemietet werden. Wir können diese nicht zur Verfügung stellen.

Seminar Nr. 33223

Ein Wochenende für mich

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 6, 24635 Rickling

Termin: 27. - 29. Oktober 2023

Anmeldeschluss: 29. September 2023

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Britta Reimer, Entspannungstrainerin und Kunsttherapeutin

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

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

„Auf verschiedenen Wegen zu mehr Entspannung und Gelassenheit finden“

Der Alltag ist oft voll und von Terminen bestimmt. Allem und allen gerecht zu werden, das überfordert uns oft. Aber Stress macht krank, kann die Suchtentwicklung und einen Rückfall fördern.

Dem wollen wir an diesem Wochenende gezielt mit verschiedensten Entspannungsverfahren entgegenwirken! Ziel dieser Techniken ist eine Reduzierung der Anspannung auf geistiger und körperlicher Ebene.

Dieses Wochenende schenkt Ihnen dazu vielfältige Erfahrungen und Übungen für mehr Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit im Alltag. Finden Sie eine Methode, die auch zu Ihnen passt!

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Impulse zu Stress und Stressbewältigung
- Achtsamkeitsübungen
- Kreativitätstechniken
- Meditation

Seminar Nr. 14123

„Wen Do“ – Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen

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

Ort: Jugendfeuerwehrzentrum S-H,
P.-H.-Eggersstraße 22-24, 24768 Rendsburg

Termin: 10. - 12. November 2023

Anmeldeschluss: 08. September 2023

Teilnehmerzahl: 15 Frauen

Leitung: Magrit Evers und Birthe Holst
geplante Referentin: Mechthild Keller, Wen Do Trainerin
und Dipl. Sportwissenschaftlerin

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

Selbstbehauptung beginnt im Kopf!

Frauen haben große Chancen, Angriffe abzuwehren, je eher sie diese erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen.

Die Haltung „Ich kann, wenn ich will! Ich bin es mir wert!“ gibt jeder Frau die Möglichkeit, ihren Fähigkeiten entsprechend Wege zu finden, sich zu verteidigen und zu schützen.

- „Wen Do“ heißt, auf sich selbst zu vertrauen, auf die eigene Kraft und Stärke, auf den eigenen Mut und Willen.
- „Wen Do“ heißt, die eigene Sicherheit und den eigenen Schutz an die erste Stelle zu setzen.
- „Wen Do“ heißt, den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechend zu handeln und in (Gewalt-) Situationen deutliche Grenzen zu setzen.

Die Themen im Kurs sind:

1. Frühzeitige Wahrnehmung von einschränkenden, beleidigenden und bedrohlichen Situationen.
2. Selbstbehauptungsstrategie für verschiedene Lebensbereiche.
3. Gegenwehr bei körperlicher Belästigung und tätlichen Angriffen

Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung! Sie werden die Trainingsgruppe als unterstützend erleben und dies als Gewinn mit in Ihren Alltag nehmen.

Seminar Nr. 15123

Landesjugendtag 2023 und gelebte Demokratie

Anmeldung: Guttempler in Schleswig-Holstein e. V.
Lotta Spethmann
Tel.: 0431- 96531
E-Mail: lotta.spethmann@guttempler-sh.de

Ort: Fördeferien Bockholmwik, 24960 Munkbrarup

Termin: 27. - 29. Januar 2023

Anmeldeschluss: 13. Januar 2023

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. 16222

Planung von suchtmittelfreien Veranstaltungen für junge Leute 2024

Anmeldung: Guttempler in Schleswig-Holstein e. V.
Lotta Spethmann
Tel.: 0431- 96531
E-Mail: lotta.spethmann@guttempler-sh.de

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

Termin: 24. - 26. November 2023

Anmeldeschluss: 10. November 2023

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Inga Hansen

Kosten: 40,00 €

Zahlung: Bar vor Ort

Keine Ahnung, was Du in 2024 machen sollst? Keine Idee, für was Du Dich in 2024 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.



Wir chatten über Sucht!



Kommunikation ohne Ängste und Hemmschwellen
www.sucht-chat.de

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



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 2023

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/



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

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



Sucht-Selbsthilfe
Schleswig-Holstein