

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Was ist nochmal normal?

Diagnosen, Therapien und dazwischen – ein ganz normales Leben

Freitag, 7. Juli 2023, 10.00 – 16.00 Uhr



DAS ZENTRUM, Äußere Badstr. 7a, 95448 Bayreuth

Programm

10 Uhr: Grußworte

Dr. Daniel Renné, Ministerialrat, Psychiatrie und Sucht, StMGP
Klaus Grothe Bortlik, Vorstand SeKo e.V. und Geschäftsführer SHZ München

10.15 – 12.15 Uhr: Vorträge

10.15 – 10.45 Uhr

Erfahrungsbericht einer Alkoholikerin



Andrea Schneider, Blaues Kreuz Eichstätt

10.45 – 11.45 Uhr

Das süchtige Gehirn: wie scheinbar „Normales“ zum Problem wird

Prof. Dr. Norbert Wodarz, Chefarzt Zentrum für Suchtmedizin, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum



Wann und wie lange ist ein Konsum von Suchtmitteln, wie Alkohol „normal“? Was passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir Suchtmittel konsumieren? Welche Rolle spielt unser Gehirn, wenn der Konsum zum Problem wird? Die allgemeinverständliche Herleitung der Antworten auf diese Fragen und die Hintergründe dazu sind das Ziel dieses Beitrags.



Moderation, Dr. med. Beate Erbas, Geschäftsführerin der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS). Seit Jahren ist die BAS sehr gerne Kooperationspartnerin beim bayernweiten Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit und unterstützt die Veranstaltung mit fachlichem und personellem Input.

11.45– 12.15 Uhr

Ein bisschen verrückt ist völlig normal.



Stephanie Greskötter, Gründerin der Initiative Selbsthilfe Ebersberg, Erfahrungsexpertin & Studentin der angewandten Psychologie (B. Sc.)

Ein Erfahrungsbericht über Diagnosen, Süchte, Therapien und ein ganz normales Leben.

In dem Vortrag erzählt die Gründerin der Initiative Selbsthilfe Ebersberg über Ihren Weg mit einer psychischen Krankheit zu leben. Sie berichtet davon, wie sie von ihrer Erkrankung erfahren hat, von den Schwierigkeiten die richtige Unterstützung zu finden, wie die Selbsthilfe ein wichtiger Bestandteil Ihres Heilungsprozesses wurde und warum Sie heute dankbar ist, ein bisschen anders zu sein.

12.15 – 13.30 Uhr: Mittagspause

13.30 – 15.00 Uhr Workshops

Workshop 1: Sucht und Teilhabe

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Situation von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen, die zusätzlich eine Suchterkrankung haben.

Auf welche Barrieren stoßen die Menschen im Alltag? Was behindert die Teilhabe – die Behinderung oder die Suchterkrankung oder Beides? Wo gibt es passende Unterstützungsangebote? Wie geht es den betroffenen Menschen und wer hilft?

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Antworten, denn jede Hilfe ist für Suchtbetroffene ein Beitrag zur Inklusion.

Input: Selbsthilfeaktive*r, nn



Input: Irene von der Weth, Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth



Moderation: Alexandra Schubert, Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth

Workshop 2: Mein letzter Tag im Bezirkskrankenhaus – und nun?

Die Zeit in einer Klinik ist eine Zeit in einem beschützten Rahmen. Doch wenn diese zu Ende ist, geht es für die Patienten*innen zurück in ihren eigenen Alltag. Diesen Übergang gilt es gut zu meistern. Damit befasst sich der Workshop unter der Fragestellung: „Mein letzter Tag im Bezirkskrankenhaus und nun?“.

Input: Klaus Luttenberger, Freundeskreis Pegnitz

Input: SoZ. Päd. BKH nn

Moderation: Susanne Freund, Selbsthilfebeauftragte Bezirkskrankenhaus Bayreuth, GeBo

Workshop 3: Ist das normal?

Im Improvisationstheater spielen wir innere Zensuren überwinden und uns dem Absurden aussetzen. Akzeptieren ist dabei wichtig, und plötzlich wird das Absurde normal. Oder umgedreht? Und damit wollen wir in diesem Workshop spielen, denn beim Improtheater haben wir die Freiheit, in jedweden Charakter zu schlüpfen, den wir uns nur vorstellen können.



Das macht Spaß und davon wollen wir in diesem Workshop so viel wie möglich vermitteln. Und am Ende steht die Antwort auf **die Eingangsfrage. Welche? Finde es heraus!**

Leitung und Durchführung: Mamaladnamala - Improvisationstheater Bayreuth

Seit 25 Jahren unterhält das Theaterensemble ihr Publikum mit improvisierten Geschichten, großen filmischen Epen oder spontan gesungenen Welthits.

Workshop 4: Was ist denn schon normal?

Was bedeutet „normal sein“? Und ist „normal sein“ so wünschenswert? Wer oder was definiert letztlich das „Maß Normalität“ – die Statistik, Forschung, Wissenschaften und mit welchem Anspruch? Stehen Individualität und Konformismus im Widerspruch zueinander? Wie wirken sich gesellschaftliche Normen und Prägungen auf Menschen aus, die von psychischen Erkrankungen betroffen oder deren Angehörige sind? Und wie kann die Selbsthilfe hier eine Hilfestellung bieten, sich vom Schubladendenken, von Erwartungshaltungen, Vorurteilen und dem sich-selbst-im-Weg stehen zu emanzipieren?

Diese Fragen möchten Simon Gall und Tina Meffert mit den Teilnehmer*innen genauer unter die Lupe nehmen. Vielleicht wird es dazu tausend Antworten geben, tausend Perspektiven und Meinungen. Denn wenn eines normal ist, dann ist es die Individualität und Einzigartigkeit eines jeden einzelnen Menschen.



Input: Simon Gall, aufgewachsen am Ammersee und gelernter Hotelfachmann, ist mit dem Thema psychische Erkrankungen seit seiner Kindheit vertraut und Betroffener der Bipolaren Störung. Aus einer schweren Lebensphase im Herbst 2021 entstand seine Initiative „Amor Fati“ mit wöchentlich stattfindenden Selbsthilfegruppentreffen. Er setzt sich im gemeinnützigen Verein [Mutmachleute e.V.](#) für die Anti-Stigma-Arbeit ein und ist kürzlich zum Vorstand des [Rettungsring e.V.](#) gewählt worden.



Input: Tina Meffert, Mitgründerin des [Mutmachleute e.V.](#) und ebenfalls Betroffene, hat nach dem Studium der Psychologie, Germanistik und der Ausbildung zur Grafikerin den Weg in die Politik gefunden. Nebenbei ist sie die „Chefin vom Dienst“ in der Redaktion des gemeinnützigen Vereins und ist selbstbewusst genug, nicht wirklich normal zu sein.



Moderation: Lilli Sense, SeKo Bayern

Workshop 5: Sucht und Psyche gehören zusammen

Mehrfacherkrankungen stellen längst keine Ausnahme mehr da. Zunehmend leiden Menschen an einer Sucht und gleichzeitig unter psychischen Erkrankungen. In der Selbsthilfearbeit ist dieses Thema längst angekommen.

In diesem Workshop soll es darum gehen, wie Selbsthilfe dazu beitragen kann, beides zusammen zu denken. Wie Wege zur Alltagsbewältigung gefunden werden können, Betroffenen und Angehörigen Mut gemacht werden kann und wie professionelle Hilfe in den Genesungsprozess für beides integriert werden könnte.



Input: Stephanie Greskötter, Gründerin der Initiative Selbsthilfe Ebersberg



Input: Andrea Schneider, Blaues Kreuz Eichstätt



Moderation: Bettina Lange, Leitung Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe

15.00 – 15.30 Uhr Kaffeepause

15.30 – 16.00 Uhr: Abschlussplenum



Projektleitung und Tagesmoderation: Irena Težak
Geschäftsführung SeKo Bayern



Organisation: Stefanie Hoßfeld,
Bei Fragen zur Veranstaltung gerne kontaktieren unter:
Tel. 0931 20781645, stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Weitere Informationen

Anmeldung: ab 19.05.2023 über www.seko-bayern.de

Zielgruppe: Selbsthilfeaktive und Fachpersonal aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

Tagungsgebühr: 30 Euro

V.i.S.d.P: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Irena Težak, Handgasse 8, 97070 Würzburg

Veranstalter:



Kooperationspartner:



Finanzierung:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



KBS Koordinierungsstelle der
bayerischen Suchthilfe



Stand: 04.05.2023