



Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

ÜBER DIE GEFAHR SICH NICHT ZU TREFFEN

ANPASSUNGEN DER SUCHT(SELBST)HILFE AN DIE BEDINGUNGEN DER PANDEMIE

Freitag, 11. Juni 2021

11.00 - 11.15 Uhr: Einführung. Irena Težak, SeKo Bayern

11.15 - 12.30 Uhr: Fachvortrag und Diskussion: Corona - eine Herausforderung für die Psychotherapie

Die Corona-Pandemie und ihre Folgen hat uns alle in völlig neue Situationen gebracht, für deren Bewältigung keiner von uns ein Drehbuch hatte. Die Veränderungen unseres Lebens sind vielfältig und tiefgreifend, sie umfassen unser Privat- und Arbeitsleben, unsere Freizeitgestaltung, unsere Zukunftsplanungen. Wir müssen unser Verhalten ändern und immer wieder an neue Begebenheiten anpassen. Viele positive Aktivitäten fallen weg oder sind nur unter erschwerten Bedingungen möglich. Dafür sind viele, auch unangenehme Herausforderungen, auf uns zugekommen. Zahlreiche Ängste um unsere Zukunft, Arbeit, Kinder, Freunde und Verwandte müssen bewältigt werden. Und dabei schwebt über allem die Bedrohung durch eine potentiell tödliche Krankheit.

Auch die Psychotherapie muss sich den Herausforderungen, die die Pandemie mit sich bringt, stellen. Nicht nur inhaltlich sind Psychotherapeut*innen vermehrt konfrontiert mit zahlreichen Ängsten und Sorgen, die die Pandemie direkt betreffen oder deren Auswirkungen, sondern auch mit erschwerten Rahmenbedingungen, wie z.B. Online-Therapien für gefährdete Patient*innen, Abstand halten auch zu Kindern und Jugendlichen, Masken, die es erschweren emotionale Regungen des Gegenübers zu erkennen, Wegbrechen von Hilfe- und Stützsyste men wie Patientencafes oder –treffs.

Noch stehen wir mitten im Sturm der Pandemie, ob und wenn ja, welche psychischen Folgen diese haben wird, ist noch unklar. Dieser Vortrag wirft ein paar Schlaglichter auf Themenfelder, die sich augenblicklich in der Psychotherapie herauskristallisieren, wobei auch Aspekte des Umgangs mit den derzeitigen Herausforderungen beleuchtet werden sollen.

Prof. Dr. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin,
Mitglied des Vorstandes der Landespsychotherapeutenkammer Bayern

13.00 - 14.00 Uhr: Offene Austauschrunde „Digitalisierung als Herausforderung für die Suchtselbsthilfe“ ...vom 1. Lockdown bis heute....

Und dann sollten wir uns alle nur noch über die Monitore unserer Computer sehen? Oder eben gar nicht mehr?

Die weltweite Pandemie hat das Thema Digitalisierung, auch im Selbsthilfebereich, in den Mittelpunkt gerückt. Wer mit seiner Gruppe in Kontakt bleiben wollte, musste sich früher oder später mit dem Thema auseinandersetzen.

Was war gut an dieser Entwicklung? Haben sich neue Chancen und Möglichkeiten ergeben? Diese Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihnen bearbeiten

In der ersten Austauschrunde wird es darum gehen, einen Schritt zurück zu treten und den Zeitraum vom ersten Lockdown bis heute genauer unter die Lupe zu nehmen. Uns interessiert, welche Erfahrungen Sie mit dem Thema Digitalisierung innerhalb der Selbsthilfegruppenarbeit gemacht haben – wo Sie die Grenzen sehen aber auch welchen Mehrwert dieses Arbeitsformat mit sich bringen kann.

Moderation: **Elisabeth Ifland**, SeKo Bayern

14.15 - 15.15 Uhr: Offene Austauschrunde „Zukunft der Selbsthilfe – Die richtige Mischung herstellen“ Was bleibt nach der Pandemie? Wird die Selbsthilfe der Zukunft noch digitaler?

Die Corona-Pandemie und die notwendigen Beschränkungen der persönlichen Gruppentreffen haben Vieles in der Selbsthilfe in einem rasenden Tempo verändert.

Digitale Treffen - aus der Notwendigkeit geboren – brachten durchaus auch neue und interessante Erfahrungen in die Suchtselbsthilfe.

Wie sieht die Selbsthilfearbeit nach der Pandemie aus?

- Was kann und will aus der digitalen Zeit beibehalten werden?
- Welche Chancen aber auch welche besonderen Gefahren und Herausforderungen sehen die Aktiven in der Suchtselbsthilfe in der Digitalisierung?

Und was bedeutet das für die weitere Zukunft der Suchtselbsthilfegruppen?

Wie kann sich die regionale Selbsthilfe darauf einstellen, dass der Austausch nicht nur in der Gruppe vor Ort sondern sich auch bayernweit, bundesweit, europaweit oder sogar weltweit organisiert?

Eine spannende Reise in die Zukunft, die schon begonnen hat!

Moderation: **Lisbeth Wagner**, pädagogische Mitarbeiterin Kiss Regensburg

15.30 - 16.30 Uhr: Gut mit sich umgehen - Die Hand folgt dem Auge

Da, wo unsere Aufmerksamkeit hingehet, geht auch unsere Energie hin. Gut mit sich umgehen heißt, die Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die dafür sorgen, dass es einem gut geht. In diesem Workshop werden Sie Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen können, Ihre Blickrichtung auf ihr persönliches Wohlbefinden zu richten. Diese Übungen nehmen nicht sehr viel Zeit in Anspruch und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Referent: **Michael Lochmann**, freiberuflicher Trainer, Coach und systemischer Berater

Bis hierhin finden alle Programmpunkte über die Plattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert!

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme: PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein (externes) Mikrofon und eine (externe) Webcam (die Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich). Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.

17.00 - 18.00 Uhr: Playback Theater Berlin: „Bühne frei für das, was uns bewegt“

Nachlese zum Tag

Am Ende Fachtages erwartet Sie eine besondere Form der Begegnung. Im Playbacktheater wird auf die Bühne gebracht, was Sie erzählen: Persönliche Eindrücke und Geschichten, Erinnerungen und Visionen, Träume und Phantasien. Dinge, die vielleicht während der Tages bei Ihnen angeregt wurden oder vielleicht auch Dinge, die weit darüber hinaus zum Thema Sucht und Gesundheit gehören. Die Theaterspielenden hören mit Wertschätzung zu und spielen respektvoll zurück. Auf der virtuellen Theaterbühne entstehen aus dem Moment heraus Szenen von großer Lebendigkeit und künstlerischer Intensität.

Playback Theater verkörpert eine Verbindung zwischen modernem Improvisationstheater und alten Formen mündlichen Erzähltheaters. Durch die besonderen Herausforderungen der Coronazeit wurde für diese Form auch ein Online Prozess entwickelt, der das Zusammenspiel zwischen Publikum und Spielenden ermöglicht. Auch wenn Zuschauer*innen und Schauspieler*innen nicht in einem Raum sitzen, entsteht dennoch ein starkes Gefühl von Verbundenheit durch das Teilen von Geschichten und die Kraft, die das Spiel entfaltet.

Das Playback Theater Berlin ist eine Gruppe aus passionierten Theaterspielenden aus verschiedensten sozialen und therapeutischen Berufsfeldern. Mit Hilfe des Theaters bringen sie Menschen zu den alltäglichen als auch den essentiellen Themen des Lebens in Dialog und ermöglichen damit Kontakt.

<https://www.playback-theater-berlin.de/>

Das Playback Theater findet über die Videokonferenz-Plattform Zoom statt!

Der Selbsthilfefachtag wird veranstaltet von:



Wir bedanken uns für finanzielle und ideelle Unterstützung bei:



**Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen**



KVB
Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

