



**LaKoST**  
LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

Aktionswoche  
Digital

SUCHTSELBSTHILFE IN THÜRINGEN

# Rückblick

Aktionswoche digital: Suchtselbsthilfe in Thüringen

Vom 20.09. – 26.09.2021



## **Inhalt**

- ❖ Grußwort der Ministerin Heike Werner
- ❖ Kurze Zusammenfassung der Veranstaltungen
- ❖ Fazit
- ❖ Webseitenverzeichnis



**LaKoST**  
LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

## Grußwort der Gesundheitsministerin Heike Werner

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

als für Gesundheit zuständige Ministerin im Freistaat Thüringen freue ich mich sehr über Ihr Interesse und Ihr Mitwirken an der Aktionswoche zur Suchtselbsthilfe.

Den Bereich der Selbsthilfe insgesamt, aber gerade auch bei Abhängigkeitserkrankungen, halte ich für eine wichtige Säule im System der Suchthilfe. Denn aus der eigenen Betroffenheit heraus kann man seine eigene Erkrankung und die des anderen viel besser verstehen. Dies wiederum ist Voraussetzung für eine gelingende Hilfestellung sowie Unterstützung.

Wir können es deswegen gar nicht hoch genug einschätzen, dass wir in Thüringen ein flächendeckendes Netz von 115 Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern aufbauen konnten. In diesen Gruppen engagieren sich 1700 Mitglieder, denen mein Dank und hohe Anerkennung gebühren.

Gelingen kann dies nur, weil die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. die Selbsthilfe fördert und sich für die Weiterentwicklung entsprechender Angebote einsetzt. Unterstützt wird sie dabei von der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST). Diese wiederum koordiniert die 22 Thüringer Selbsthilfekontaktstellen, organisiert Fortbildungen und betreibt Öffentlichkeitsarbeit.

Die genannten Organisationsstrukturen halte ich für sachgerecht und notwendig. Sie werden deswegen aus dem Landeshaushalt unmittelbar gefördert.

Jedoch hat die Corona-Pandemie gerade auch im Bereich der Selbsthilfe zu starken Einschränkungen geführt. Treffen der Gruppe vor Ort waren plötzlich nicht mehr möglich, weil die notwendigen Hygienemaßnahmen in den kleinen Räumen nicht umgesetzt werden konnten. Hinzu kam die Befürchtung, sich als ohnehin schon kranker Mensch in der Gruppe auf engem Raum mit dem Virus zu infizieren.



Ein Ausweichen auf digitale Strukturen, zum Beispiel Chat-Gruppen oder Videokonferenzen, kam nur im Einzelfall zustande. Das hängt gegebenenfalls damit zusammen, dass die Personen in der Selbsthilfe immer älter werden. Das ist eine durchaus positive Entwicklung, gemeint ist aber, dass wir mehr junge Menschen für die Suchtselbsthilfe motivieren und gewinnen müssen.

Zunächst freue ich mich aber darüber, dass durch die Fortschritte beim Impfen und den Rückgang der Fallzahlen fast überall in Thüringen wieder Treffen vor Ort in der Gruppe und Veranstaltungen möglich sind.

Die Vielzahl an Krankheitsbildern in der Selbsthilfe spiegelt sich im Programm der Aktionswoche wider. Das Spektrum reicht von der Glücksspielsucht, der Abhängigkeit von Medien, dem Drogenkonsum in der Familie und bei Schwangerschaft bis hin zum Konsum von illegal erworbenen Suchtmitteln in der Partyszene. Insofern müsste für jede Interessierte und jeden Interessierten etwas dabei sein.

In diesem Sinne wünsche ich allen an der Aktionswoche Teilnehmenden interessante und neue Erfahrungen sowie für sich selbst gewinnbringende Erkenntnisse. Den Organisierenden gebührt bereits an dieser Stelle mein Dank für die umfassende Vorbereitung der Veranstaltung.

Ihre

Heike Werner,

Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie



Die Aktionswoche fand in der Woche vom 20.06. bis 26.09.2021 ausschließlich digital statt. In der gesamten Woche gab es verschiedene digitale Veranstaltungen zu Themen der Suchtselbsthilfe in Thüringen. Es wurden verschiedene Vorträge und Workshops angeboten.

Auf der Webseite [www.aktionswoche-digital.de](http://www.aktionswoche-digital.de) gab es zahlreiche weitere Informationen zum Thema Suchtselbsthilfe.

Nachfolgend stellen wir die Beiträge in der Reihenfolge der Veranstaltungstage vor.





**LaKoST**

LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.



---

Mit einem vielfältigen Padlet stellt das Blaue Kreuz seine Arbeit vor. Blaukreuz-Sucht-Selbsthilfe in Thüringen bietet erfahrene und kompetente Ansprechpartner und -innen in Gruppen vor Ort. Ihr Engagement gilt der Suchtvorbeugung ebenso wie der Hilfe für Suchtkranke, Angehörige und Gefährdete mit dem Ziel, eine gesunde und suchtmittelfreie Lebensweise zu erreichen.

BLU:PREVENT IST DER INNOVATIVE IDEENGEBER, DER AUTHENTISCHE, LEBENSNAHE ANGEBOTE ZUR SUCHTPRÄVENTION FÜR KINDER UND JUGENDLICHE ENTWICKELT UND VERBREITET, DIE SIE IN IHRER LEBENSWELT FÜR SUCHTGEFAHREN SENSIBILISIEREN.



---

Auch das Beratungszentrum für Essstörungen stellt sich mit einem Padlet vor.

Das BEL ist die einzige auf Ess-Störungen spezialisierte Beratungsstelle in ganz Mitteldeutschland.

Sie beraten und unterstützen:

Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche, die akut oder latent von Ess-Störungen (z.B. Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Orthorexie und weitere Mischformen) betroffen sind, Menschen, die im Rahmen einer Adipositas Erkrankung ein auffälliges Essverhalten an sich bemerken, Angehörige, Partner und Partnerinnen und Freunden die Aufklärung und Information oder persönliche Unterstützung wünschen, Institutionen, Bildungsträger, Fachkräfte aus dem psychosozialen Bereich.

---



**LaKoST**

LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.



---

Mir einem interessanten Podcast zeigt die Fachstelle [GlücksSpielSucht](#) auf, was sich mit dem neuen Glücksspiel-Staatsvertrag ändert, wie eine Glücksspielsucht entstehen kann, was Influencer damit zu tun haben und wie man Hilfe und Beratung findet.



---

Das Präventionszentrum der SiT - Suchthilfe in Thüringen GmbH ist eine Einrichtung, die Materialien und Maßnahmen im Bereich der Suchtprävention entwickelt. Diese Materialien werden Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sowie Interessierten in Thüringen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Beate Kühnel und Annemarie Gerhard beraten zur Implementierung von Angeboten zugunsten von Kindern und Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien. Im Interview ist Anke Triebe aus der Suchtselbsthilfe in Sachsen Anhalt zu Gast.

---



**LaKoST**

Landeskontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

thüringer  
landesstelle  
für suchtfragen  
e.V.



Im Online-Vortrag zum Thema Verhaltenssuchte von Sebastian Weiske von der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. wurden folgende Fragen beantwortet: Was sind nicht-stoffgebundene Süchte? Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu stoffgebundenen Süchten (Alkohol, Nikotin, illegale Drogen)? Wie entstehen nicht-stoffgebundene Süchte und wie werden diese aufrecht erhalten? In der anschließenden angeregten Diskussion konnte das Thema weiter besprochen werden.



LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT  
KINDER- UND JUGENDSCHUTZ  
THÜRINGEN E.V.

Im Webmeeting zum Thema Medienabhängigkeiten von Ingo Weidenkaff aus der Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Thüringen e.V. wurden Erzieherische Prämissen diskutiert. Interventionsangebote und Hilfen ergänzten den Vortrag umfassend.



In der Online-Präsentation stellte Liane Menke, die Koordinatorin des Projektes „Clean4Us“ das Projekt vor und im Anschluss kam es zu einem regen Austausch zum Thema „Gesunde Mama-gesundes Baby: Konsumfreie Schwangerschaft – wie kann das gehen?“



Judith Vockrodt-Reich, Suchttherapeutin und Konfliktberaterin im Projekt, stellte in der Online-Präsentation die Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien und alle Angehörige, in deren Familie eine Suchterkrankung in Mühlhausen vor und gab Einblicke in die Angebote für die Kinder.





**LaKoST**

LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.



Im Online-Workshop zum Drogerieprojekt vom Präventionszentrum der SiT GmbH wurden durch Sebastian Franke und Patrick Krauß interessante Einblicke in die Arbeit des niedrigschwelligen, selektiven und akzeptanzorientierten Safer-Nightlife-Projekt gegeben. Die Vorstellung des Drug-Checking Modellprojekt in Thüringen und die anschließende Diskussion der Teilnehmer rundeten die Veranstaltung ab.



Tommy Rupperecht brachte die Gegenüberstellung von Chancen und Risiken, sowie Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung in einem sehr interaktiven Workshop auf den Punkt. Wie kann ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gelingen?



Die Online Präsentation zum Thema „Lotsennetzwerk von analog bis digital“ mit Frank Hübner und Marina Knobloch zeigte die Geschichte des Lotsennetzwerks von damals bis heute. In der Diskussion wurden Fragen rund um das Thema Lotsen beantwortet.

---



**LaKoST**  
LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.



## Fazit:

Aus der Befragung nach den Veranstaltungen ging hervor, dass 97% der Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit der Organisation der Aktionswoche digital zufrieden waren und sogar 100% sich mehr solcher Angebote in Zukunft wünschen würden.

Die große Mehrheit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewertet die Referenten mit gut und sehr gut und war auch mit den einzelnen Veranstaltungen sehr zufrieden.

Aus den Rückmeldungen wissen wir, dass ein Großteil der Teilnehmer und Teilnehmerinnen Profis aus dem Gesundheits- und Suchtbereich waren. Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die aktiv in der Selbsthilfe sind und solche, die sich privat für Selbsthilfe interessieren, nahmen ebenfalls an den Veranstaltungen teil.

Die Aktionswoche konnte die Themen und Angebote zu Suchterkrankungen und Prävention von Sucht in Thüringen für Betroffene, Angehörige und Interessierte zugänglich machen und brachte den Teilnehmern und Teilnehmerinnen gewinnbringende Erkenntnisse und interessante Einblicke in die Arbeit der jeweiligen Projekte.

Herzlichen Dank an unsere Förderer



und Kooperationspartner für die Unterstützung!





**LaKoST**

LandesKontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

## Webseitenverzeichnis der Veranstaltungen:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Drogerie Projekt der SiT GmbH

[www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)

Clean4Us

[www.uniklinikum-jena.de/geburtsmedizin/clean4us.html](http://www.uniklinikum-jena.de/geburtsmedizin/clean4us.html)

Jugendprojekt Boje

<https://www.kirchenkreis-muehlhausen.de/bereiche-einrichtungen/ev-kinder-jugendarbeit/jugendprojekt-boje>

Blaues Kreuz

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Thüringen e.V.

[www.jugendschutz-thueringen.de](http://www.jugendschutz-thueringen.de)

Präventionszentrum der SiT GmbH

[www.praevention-info.de](http://www.praevention-info.de)

Thüringer Fachstelle Glücksspielsucht

[www.gluecksspielsucht-thueringen.de](http://www.gluecksspielsucht-thueringen.de)

Beratungszentrum für Essstörungen Leipzig

[www.bel.jetzt](http://www.bel.jetzt)

Lotsennetzwerk Thüringen

<https://lotsennetzwerk.de/lotsennetzwerke/lotsennetzwerk-thueringen/>

LaKoST e. V.

[www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de)