



SEMINARPROGRAMM 2026



Sucht-Selbsthilfe
Schleswig-Holstein

Vorwort

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
Kreuzweg 5 . 24644 Timmaspe
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: buero-hl@cllc-deutschland.de

Die Arbeitsgemeinschaft, der Suchtselbsthilfe Schleswig Holstein (die arge 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 die arge 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 Unterstützung in ihrer Arbeit. Zugleich gibt das Angebot im Rahmen der Psychohygiene die Möglichkeit, einem „Burn-out-Syndrom“ vorzubeugen.

Rehabilitation 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.

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 SH.

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 07.01.2026 möglich.

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

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de>

Der Teilnehmerbeitrag ist mit der Zahlungsaufforderung/ dem Rechnungsversand 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 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			
21126	17. - 19.04.2026	Ermutigen - statt zu belehren	6
31126	03. - 05.07.2026	Sucht ist Sucht? Erfahrungen anerkennen und Verständnis fördern	7
21226	31.07.- 02.08.2026	Praxisbegleitung	8
31226	09. - 11.10.2026	Stärken stärken - Wege zur Resilienz und Ressourcen	9
21326	13. - 15.11.2026	Interaktion in der Selbsthilfegruppe	10
31326	13. - 15.11.2026	Supervision - Raum für mehr Möglichkeiten	11
31426	08.01.-16.05.2027	Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2027	12
II. Persönlichkeitsentwicklung			
32126	13. - 15.03.2026	„Ein Laster braucht man ja“ - Raucherentwöhnung	13
22126	20. - 22.03.2026	Das Enneagramm und seine neun Persönlichkeitstypen	14
32226	24. - 26.04.2026	Empathie und „Nein“ in einem Satz - Der Selbsthikfe-Kompass fürs ...	15
22226	29. - 31.05.2026	Einsamkeit - Alleinsein- Beziehungen neu gestalten?	16
22326	12. - 14.06.2026	Zufriedene Abstinenz	17
22426	16. - 18.10.2026	Sucht - Eine Familienkrankheit	18
42126	16. - 18.10.2026	Herbstseminar 2026 vom BKD - „Zufriedene Abstinenz“	19
III. Jugendseminare			
14126	30.01.-01.02.2026	Landesjugendtag 2026 und gelebte Demokratie	20
14226	20.- 22.11.2026	Planungseminar für junge Leute 2027	21
V. Besondere Termine			
die arge ab Mai 2027		Gruppenbegleiter-Lehrgang für Selbsthilfegruppen	22
	täglich 19 - 21 Uhr	Wir chatten über Sucht	23
VI. Unterstützer/Förderer der Suchtselbsthilfe			
		Selbsthilfeförderung von Selbsthilfeverbänden und -gruppen	25
		Beantragung von öffentlichen Förderungsmöglichkeiten	26
		Platz für Notizen	27

Alle Angaben ohne Gewähr.

Seminar Nr. 21126

Ermutigen – statt zu belehren

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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: 17. - 19. April 2026

Anmeldeschluss: 25. Februar 2026

Teilnehmerzahl: 16 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

Selbsthilfegruppen leben vom offenen Austausch, gegenseitiger Unterstützung und dem gemeinsamen Weg der Veränderung. Doch nicht jedes Gespräch bringt die Gruppe weiter. Gerade in schwierigen Situationen oder bei Unsicherheiten im Umgang miteinander stellt sich die Frage: Wie können wir ermutigen – statt zu belehren oder zu blockieren?

In diesem Seminar geht es um die Grundlagen und Techniken eines motivierenden Miteinanders, angepasst an den Kontext von Sucht-Selbsthilfegruppen. Der Schwerpunkt liegt auf einem respektvollen, empathischen und zugleich klaren Stil, der Veränderungsprozesse unterstützt, Ambivalenzen ernst nimmt und die Eigenmotivation stärkt.

Teilnehmende lernen, wie sie das Miteinander in der Gruppe konstruktiv und wertschätzend gestalten können – auch in herausfordernden Situationen.

Die Methoden stärken:

- die Selbstwirksamkeit der Gruppenmitglieder
- das Vertrauen in die Gruppe
- sowie die Motivation zur Veränderung

Leitungen gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit typischen Gruppendynamiken und erweitern ihr kommunikationspsychologisches Repertoire.

Seminar Nr. 31126

Sucht ist Sucht? – Vielfalt von Erfahrungen anerkennen und Verständnis fördern

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 03. - 05. Juli 2026

Anmeldeschluss: 21. Mai 2026

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Sanja-Marie Hagge, Fachkraft für Suchtprävention
Jane Callsen, B.A. Soziale Arbeit

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

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

In diesem Seminar lernen wir verschiedene Suchtformen kennen – von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit bis zu nicht-stoffgebundenen Süchten, wie Glücksspiel- oder Mediensucht. Häufig fühlen sich gerade Menschen mit anderen Abhängigkeitserfahrungen in bestehenden Gruppen nicht immer verstanden oder willkommen. Genau das möchten wir gemeinsam ansprechen und verändern.

Im Mittelpunkt steht der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfe. Wir gehen der Frage nach, wie alle Suchtformen Raum finden können und warum Aufklärung, gegenseitiges Verständnis und Offenheit so wichtig sind, damit jeder und jede sich in der Gruppe zugehörig fühlt. Durch Informationen und gemeinsame Gespräche soll das Bewusstsein gestärkt werden, dass Vielfalt in der Selbsthilfe eine Bereicherung ist und dass jede Suchterfahrung zählt.

Der Austausch darüber, wie gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven helfen, wieder mehr Halt im Alltag und Berufsleben zu finden, steht dabei im Vordergrund.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen, spannenden Austausch und mit euch, die vielseitige Welt der Sucht kennenzulernen!

Seminar Nr. 21126

Praxisbegleitung

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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: 31. Juli - 02. August 2026

Anmeldeschluss: 17. Juni 2026

Teilnehmerzahl: 16 Personen

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

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

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

Unter Intersession versteht man eine kollegiale Beratung, die auf Gleichrangigkeit, Freiwilligkeit und Eigenverantwortlichkeit beruht; also eine professionelle und lösungsorientierte Selbsthilfeberatung, bei der sich Gruppenbegleiter*innen gegenseitig unterstützen. Es wird das Wissen und die Erfahrung aller genutzt und führt zum Gewinn für den/die Bringer*in eines „Falls“ sowie zur Erweiterung der Handlungskompetenz aller Beteiligten. Des Weiteren werden Fachprobleme diskutiert und gemeinsam an einer Lösung gearbeitet. Intersession dient der turnusmäßigen Schulung und Beratung der Gruppenbegleiter*innen, insbesondere der Befähigung Gruppen anzuleiten, die Kommunikation auf einem hohen Niveau zu halten und rechtzeitig Konflikte zu erkennen und diese lösungsorientiert für alle Beteiligten beizulegen und/oder Kompromisse zu finden.

Methoden und Arbeitsschwerpunkte

- Analyse von Problemen in der Interaktion der Gruppenteilnehmer*innen
- lösungsorientiertes Fallmanagement/Fallbesprechungen
- Methoden zur Bewältigung von Konfliktsituationen, unter Beachtung der Grundsätze der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Seminar Nr. 31226

Stärken stärken – Wege zu Resilienz und Ressourcen

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 09. - 11. Oktober 2026 (buchbar ab 01.07.2026)

Anmeldeschluss: 01. September 2026

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Beate Sievertsen, Dipl. Soz.-Päd./-Arb., Suchttherapeutin
Annette Schmidt, Dipl. Soz.-Päd., Suchttherapeutin, Mediatorin,
Supervisorin

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

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

Ein Seminar für Angehörige von suchtmittelabhängigen Menschen

Als Angehörige*r eines suchtmittelabhängigen Menschen habe ich erfahren, dass ich das Verhalten meines Partners,/Partnerin, meines Kindes, Freundes/Freundin, meines Bruders/ Schwester und Eltern nicht durch mein eigenes Aufgeben oder ständiges Dasein beeinflussen kann. Stattdessen ist es entscheidend, dass ich mich um mein eigenes Leben kümmere, mich selbst nicht vergesse und meine eigenen Ressourcen stärke. Die Suchtselbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag, um die Belastungen im Alltag zu bewältigen und die Erwerbsfähigkeit zu erhalten. Sie bietet eine verlässliche Plattform für Austausch, Entlastung und Unterstützung, um auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Dieses Wochenende bietet die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten und Ressourcen weiter auszubauen. Wir möchten Ihnen Raum geben, Ihre bisherigen Erfahrungen zu reflektieren, neue Impulse zu erhalten und Ihre persönlichen Stärken zu fördern. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihre Resilienz zu stärken, Ihre Bewältigungsstrategien zu vertiefen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Was Sie erwartet:

- Austausch mit anderen Angehörigen in einer vertrauensvollen Atmosphäre
- Reflexion Ihrer bisherigen Erfahrungen und Ressourcen
- Praktische Übungen zur Stärkung Ihrer emotionalen Widerstandskraft
- Tipps und Strategien für den Alltag mit Ihren Angehörigen
- Raum für persönliche Entwicklung und neue Perspektiven

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, Sie auf Ihrem Weg zu stärken!

Seminar Nr. 21326

Interaktion in der Selbsthilfegruppe

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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: 13. - 15. November 2026

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Teilnehmerzahl: 16 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

Selbsthilfegruppen sind ein wertvoller Raum für Austausch, Unterstützung und persönliche Entwicklung. Doch das Zusammenkommen in Gruppen bringt auch Herausforderungen mit sich: Unterschiedliche Bedürfnisse, unausgesprochene Spannungen, Rollenverteilungen oder „stille Regeln“ können die Gruppendynamik beeinflussen – oft unbemerkt, aber mit großer Wirkung.

In diesem Seminar geht es darum, die Prozesse in Gruppen besser zu verstehen und aktiv zu gestalten. Wir werfen einen Blick auf die Dynamik innerhalb von Selbsthilfegruppen und beschäftigen uns damit, wie ein guter Umgang gelingen kann – offen, respektvoll und förderlich für alle.

Teilnehmende gewinnen ein tieferes Verständnis für das, was „unter der Oberfläche“ in Gruppen passiert und lernen, wie sie mit diesen Prozessen bewusst umgehen können.

Das Seminar fördert:

- ein offenes, unterstützendes Gruppenklima
- mehr Klarheit in der Kommunikation
- den konstruktiven Umgang mit Konflikten
- sowie eine stärkere Zusammenarbeit zwischen Leitung und Gruppe

Die Impulse lassen sich direkt in den Gruppenalltag übertragen – für mehr Vertrauen, Stabilität und Miteinander.

Seminar Nr. 31326

Supervision – Raum für mehr Möglichkeiten

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 13. - 15. November 2026 (buchbar ab 01.07.2026)

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Annette Schmidt, Dipl. Soz.-Päd., Suchttherapeutin, Mediatorin,
Supervisorin
Teelke Bercht, Pastorin, systemische Beraterin SG, Supervisorin

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

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

Ein Angebot für Gruppenbegleiter*innen und Interessierte, die ehrenamtlich in der Suchtselbsthilfe aktiv sind.

Supervision ist eine Form der beruflichen Beratung und hat das Ziel, die Qualität der Arbeit und die eigene Zufriedenheit zu verbessern.

Sie trägt dazu bei, motiviert zu bleiben und ein Gleichgewicht zwischen Engagement und Selbstfürsorge zu finden. Supervision gibt den Raum, das eigene Handeln zu reflektieren, Belastungen zu bewältigen, Konflikte zu klären und kann dadurch präventiv dazu beitragen, Stress zu reduzieren und dem Burn-out-Syndrom vorzubeugen.

An dem Wochenende soll u.a. für folgende Fragen Zeit sein:

Wo liegen meine Stärken? Vor welche Herausforderungen stellt mich die Arbeit?

Was kann bzw. möchte ich einbringen und was nicht? Wo sind Grenzen? Wie möchte ich Beziehungen im Rahmen meiner Tätigkeit gestalten? Was gelingt gut? Wo möchte ich mich weiterentwickeln?

Wir werden uns mit konkreten Situationen beschäftigen, nach Lösungen suchen, die Perspektive wechseln und vielleicht eine andere Haltung einnehmen können.

Seminar Nr. 31426

Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2027

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg
Termin: 08.-10.01.2027 | 22.01.-24.01. | 05.-07.02. | 19.-21.02. | 19.-21.03. |
23.-25.04. | 14.-16.05.2027 | Beginn: Freitag 18.00 Uhr, Ende: Sonntag 13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19. November 2026
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 überwundener 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. 32126

„Ein Laster braucht man ja“ – Raucherentwöhnung

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg
Termin: 13. - 15. März 2026
Anmeldeschluss: 02. Februar 2026
Teilnehmerzahl: 18 Personen
Leitung: Peter-Michael 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

Rauchfrei werden

Ein Wochenendseminar für Menschen mit Suchterfahrung.

Rauchen gehört für viele seit Jahren zum Alltag – als Ritual, als kurze Pause oder scheinbarer Stresslöser. Doch da ist oft auch das Gefühl, in einer Abhängigkeit gefangen zu sein.

Das Seminar richtet sich gezielt an Menschen, die bereits Erfahrungen mit Sucht gemacht haben und wissen, wie hartnäckig Verhaltensmuster sein können.

Das Seminar ist keine schnelle „Tabakentwöhnung in drei Tagen“, sondern ein realistisch aufgebauter Prozess.

Ziel ist, eine tragfähige Entscheidung zu treffen und realisierbare Konsequenzen zu ziehen.

Rauchfrei werden ist möglich – und gemeinsam leichter!

Seminar Nr. 22126

Das Enneagramm und seine neun Persönlichkeitstypen

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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: 20. - 22. März 2026

Anmeldeschluss: 29. Januar 2026

Teilnehmerzahl: 16 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

Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf dieselben Begebenheiten? Warum verstehen wir uns manchmal so schlecht, obwohl wir uns Mühe geben, klar zu sein? Klare Signale und Kommunikation ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen – im privaten wie im beruflichen Umfeld.

Das Enneagramm bietet ein tiefes Verständnis für die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen und deren innere Antreiber, Bedürfnisse und Kommunikationsmuster. Wer die Grundzüge des Enneagramms kennt, kann Missverständnisse reduzieren, empathischer reagieren und gezielter auf andere eingehen.

Das Seminar richtet sich insbesondere an Leitungen und Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Es trägt maßgeblich zu einem besseren Miteinander innerhalb der Gruppen und im Hilfesgespräch bei. Überdies richtet sich das Seminar an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten – sei es im Beruf, in der Partnerschaft, im Ehrenamt oder im persönlichen Umfeld. Vorkenntnisse im Enneagramm sind nicht erforderlich.

Seminar Nr. 32226

Empathie und „Nein“ in einem Satz – Der Selbsthilfe-Kompass fürs Miteinander

Anmeldung: BKE Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
E-Mail: info@bke-sh.de

Anmeldung nur online: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Ort: Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Termin: 24. - 26. April 2026

Anmeldeschluss: 15. März 2026

Teilnehmerzahl: 18 Personen

Leitung: Sanja-Marie Hagge, Fachkraft für Suchtprävention
Jane Callsen, B. A. Soziale Arbeit

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

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

Wie gelingt es mir, meine eigenen Bedürfnisse deutlich zu machen, Grenzen zu setzen und trotzdem verbindlich im Kontakt mit anderen zu bleiben?

Gerade im Kontext einer eigenen Suchterkrankung oder als angehörige Person stellen uns alltägliche Begegnungen oft vor besondere Herausforderungen – sei es im Umgang mit Mitmenschen, im Arbeitsleben, beim Durchsetzen eigener Wünsche oder im respektvollen „Nein-Sagen“.

In diesem Seminar entdecken wir gemeinsam leicht anwendbare Methoden, um schwierige soziale Situationen besser zu meistern oder andere darin zu unterstützen. In einer offenen Atmosphäre üben wir anhand praktischer Beispiele und eigener Erfahrungen, wie wir selbstsicher und empathisch auftreten können, Missverständnisse vermeiden und Konflikte konstruktiv lösen. Ziel ist es, die eigene Handlungsfähigkeit im Miteinander zu stärken – ganz praktisch und mit direktem Nutzen für die Selbsthilfegruppe, den Alltag oder den Beruf.

Gemeinsam gehen wir mit neuen Impulsen, einer Portion Mut und hoffentlich einem Lächeln im Gepäck gestärkt zurück in den Alltag – bereit für alles, was uns begegnet!

Seminar Nr. 22226

Einsamkeit – Alleinsein – Beziehungen neu gestalten?

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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. - 31. Mai 2026

Anmeldeschluss: 15. April 2026

Teilnehmerzahl: 16 Personen

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

Kosten: 50,00 € für 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.

Dieses Angebot richtet sich an die Teilnehmer*innen aus der gemischten Suchtselbsthilfegruppe, die seit einiger Zeit abstinent leben und Erfahrungen im Umgang mit ihren Gefühlen haben.

Seminar Nr. 22326

Zufriedene Abstinenz

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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: 12. - 14. Juni 2026

Anmeldeschluss: 27. April 2026

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Leitung: Günter Repenning: Dipl. Sozialpädagoge, Suchttherapeut
Kirsten Karberg: Dipl. Sozialpädagogin, Suchttherapeutin

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

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

Zufriedene Abstinenz als Grundlage einer gesunden Lebensführung braucht die permanente Auseinandersetzung mit den persönlichen Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien.

Der Workshop bietet den Teilnehmenden Angebote und Möglichkeiten, die persönliche Belastungsreaktion und die eigenen Ressourcen zu erkennen, zu erweitern und zielgerichtet für die eigene Zufriedenheit zu nutzen.

Seminar Nr. 22426

Sucht – eine Familienkrankheit

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
An der Marienkirche 22, 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. Oktober 2026

Anmeldeschluss: 26. August 2026

Teilnehmerzahl: 16 Personen

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

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

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

Wer in den Anfängen der Sucht noch der Meinung war: „Das ist allein meine Sache“; der hat sich gewaltig geirrt. Spätestens als das ganze Ausmaß der Zerstörung unseres Umfeldes deutlich wurde und wir diesen „Scherbenhaufen“, den wir angerichtet hatten, erkennen konnten.

Wir kannten die „besten Gründe“ zum Konsumieren. Es gab eine Menge „Schuldige“ und wir waren in jedem Fall die Opfer der anderen. An den Umständen etwas zu ändern, fiel uns nicht ein, es hätte unbequem werden können.

Auch auf bitten und drängen von Familie, Angehörigen und Freunden reagierten wir entweder aggressiv oder resigniert. Dann musste es eben heimlich sein, bekommt ja keiner mit. Wir selbst bemerkten unsere Verhaltensveränderungen nicht oder wollten sie nicht wahrhaben, aber unser Umfeld umso mehr. Selbst unsere Angehörigen fingen an, Rechtfertigungen für unser Verhalten zu finden: „Er oder sie macht gerade eine schwierige Phase durch, das wird schon wieder.“

Erst an dem Punkt, an dem wir die Einsicht gewannen, dass mit uns etwas nicht stimmt und uns unser Suchtverhalten unweigerlich in den Abgrund zu führen droht, sahen wir das Ausmaß des Unerträglichen, was wir unseren Familien und Freunden zugemutet und angetan haben.

Nun war es an der Zeit, das verspielte Vertrauen zurück zu gewinnen. Manch eine Beziehung oder ein Verhältnis hat das nicht überstanden. Aber auch das kann zu diesem Prozess gehören. Werde ich mir das jemals verzeihen können?

Seminar Nr. 42126

**Herbstseminar 2026 vom Blauen Kreuz in Deutschland e.V.
„Zufriedene Abstinenz“**

Anmeldung: Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Landesverband Schleswig-Holstein
Kreuzweg 5, 24644 Timmaspe
Tel: 04392 - 920 9000, Carsten Hesselbarth
Tel: 0162 - 6242339, Maren Schuster

Ort: EBZ Wittensee, An See 7, 24794 Bünsdorf

Termin: 16. - 18. Oktober 2026

Anmeldeschluss: 15. September 2026

Teilnehmerzahl: ca. 45 Personen

Leitung: Carsten Hesselbarth, 1. Vorsitzender LV BKD-Schlewig-Holstein

Referenten: Mia Gatow (Autorin)
Mika Döring (Beraterin und Vorsitzende von Recovery Deutschland e. V.)

Kosten: 125,00 € EZ/DZ (inkl. Verpflegung und Übernachtung)

Zahlung: Blaues Kreuz i. D. e. V. Landesverband Schleswig-Holstein
IBAN: DE81 3506 0190 1088 7517 67 BIC: GENODED1DKD

In diesem Jahr befassen wir uns mit dem Thema der zufriedenen Abstinenz. Trocken zu werden ist eine Sache, aber auch zufrieden trocken zu bleiben, ist noch etwas anderes.

So beleuchten wir an diesem Wochenende, wie es uns mit der Abstinenz geht und wie wir noch besser damit umgehen können, auch um trocken zu bleiben. Auch wollen wir uns selbst noch besser kennenlernen. Dazu stehen uns zwei erfahrene Referentinnen zur Seite, die uns durch das Seminar führen werden.

Die Anreise ist am 16.10.26 ab 16 Uhr möglich, Beginn ist mit dem Abendbrot um 18 Uhr.

Das Seminar wird am 18.10.26 ca. 13 Uhr nach dem Mittagessen beendet.

Seminar Nr. 14126

Landesjugendtag 2026 und gelebte Demokratie

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

Ort: Jugendgästehaus Haus Rothfos, Wiesengrund 20, 23795 Mözen

Termin: 30. Januar - 01. Februar 2026

Anmeldeschluss: 16. Januar 2026

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Lotta Spethman

Kosten: 40,00 €

Zahlung: 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. 14226

Planungsseminar 2027

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

Ort: Schloss Noer, Zum Hegenwohld 1, 24214 Noer

Termin: 20. - 22. November 2026

Anmeldeschluss: 06. November 2026

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Lotta Spethmann

Kosten: 40,00 €

Zahlung: vor Ort

Keine Ahnung, was Du in 2027 machen sollst? Keine Idee, für was Du Dich in 2027 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.



Sucht-Selbsthilfe
Schleswig-Holstein

SAVE THE DATE

NEUAUFLAGE DES GRUPPENBEGLEITER- LEHRGANGS FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Wir freuen uns, dass wir Euch nach langer Abwesenheit wieder den Lehrgang zum Gruppenbegleiter für Selbsthilfegruppen anbieten können. Im Mai 2027 geht es los...

Die Ausschreibung kommt rechtzeitig im Jahr 2026.

Was steht schon fest?

5 Termine

1 Nachbesprechungstermin online

Haupt- und nebenamtliche Referenten

12 Teilnehmer

Wo?

Tagungszentrum Martinshaus

Kanalufer 48

24768 Rendsburg

Mehr Infos über info@sucht-selbsthilfe-sh.de

Wir chatten über Sucht!

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Frei sein

WAS MACHT ABHÄNGIG?
WO GIBT ES HILFE?
SELBSTBESTIMMT LEBEN!

F

www.sucht-chat.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. 0561 780413, www.freundeskreise-sucht.de

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.



Selbsthilfeförderung durch die gesetzliche Krankenkasse (GKV)

Dem hohen gesundheitspolitischen Stellenwert der Selbsthilfe wird durch die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände 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 2026

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/

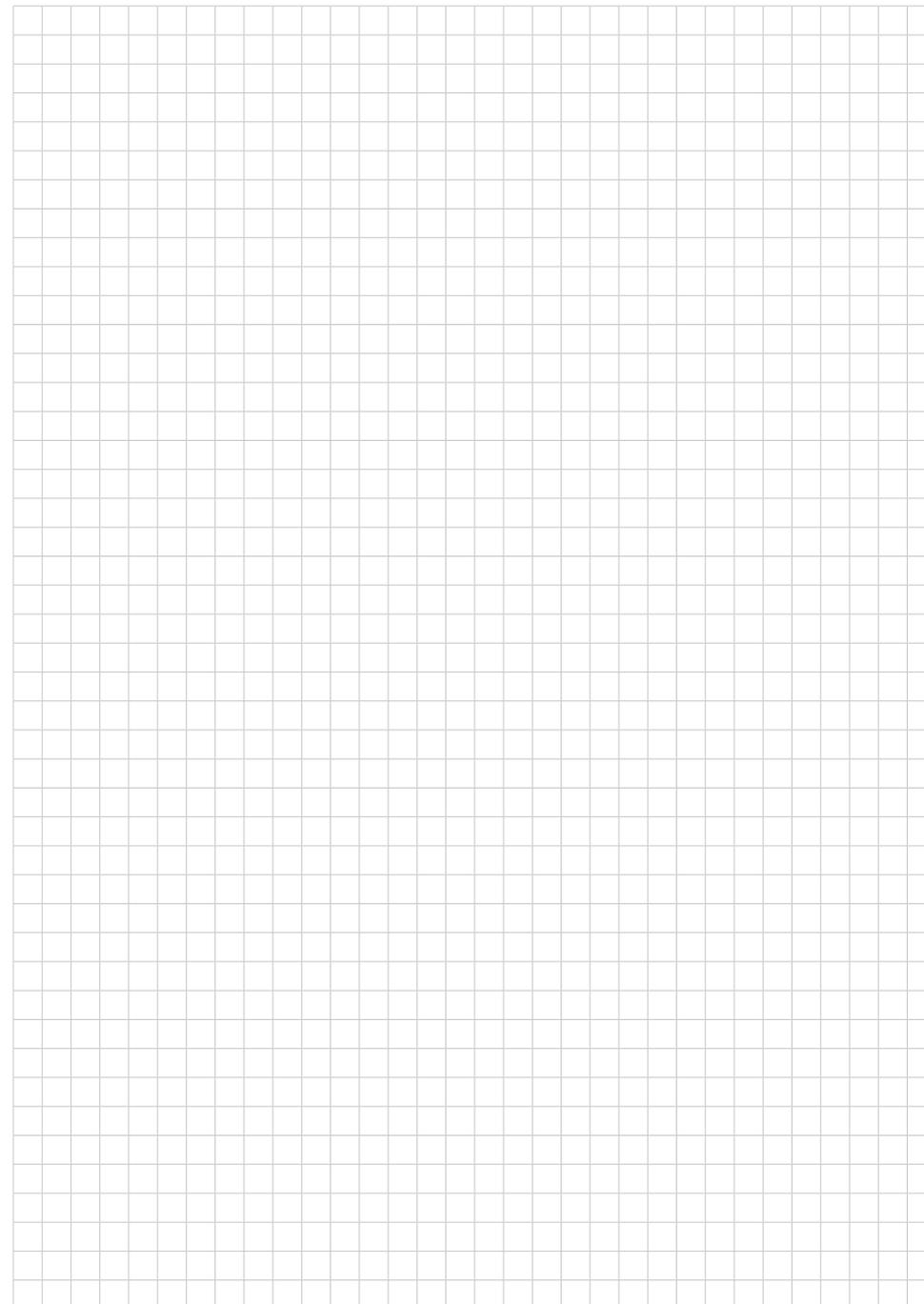


Nach vorheriger Terminabsprache besucht Kurt Seefeldt die Gruppen, um Möglichkeiten der Beantragung von öffentlichen Förderungsmöglichkeiten aufzuzeigen und dabei Hilfestellungen zu geben.



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

Platz für Notizen





Sucht-Selbsthilfe
Schleswig-Holstein