

## Anmeldeformular

zur Rücksendung an den Veranstalter

Bitte senden Sie den Anmeldevordruck bis zum **25.09.2026** an uns zurück.

Eine gesonderte Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Nutzen Sie alternativ die einfache online-Anmeldung unter [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de)



Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist bis zum 25.09.2026 möglich.

Datenschutz: Es werden unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen nur notwendige Daten erhoben und nach der Veranstaltung umgehend gelöscht.  
Hinweis: Mit der Teilnahme an der Veranstaltung gestatten Sie dem Veranstalter auf Fotos zur Berichterstattung zu erscheinen.

## Veranstalter und Anmeldung

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.  
Glacisstraße 26, 01099 Dresden  
Tel.: 0351-804 5506 / Mail: [info@slsev.de](mailto:info@slsev.de)

Eine Anmeldung erfolgt mit der Anmeldekarte bzw. online unter [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de)

Die Teilnehmergebühr beträgt **25 €** und ist bis zum **25.09.2026** auf folgendes Konto mit Angabe des Teilnehmernamens zu überweisen:

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.  
IBAN: DE68 3702 0500 0003 5914 00

## Veranstaltungsort

Deutsches Hygienemuseum Dresden,  
Lingnerplatz 1, 01069 Dresden

## Anfahrt mit der DVB

Vom Hauptbahnhof mit der Straßenbahn Linie 10 in Richtung Striesen bis Haltestelle Großer Garten Deutsches Hygiene-Museum. Von dort sind es ca. 5 min Fußweg.

Vor Ort sind kostenpflichtige Parkplätze vorhanden.

Dank der freundlichen Unterstützung durch:



Foto 8Photos@freepik



**SÄCHSISCHE LANDESSTELLE  
GEGEN DIE SUCHTGEFAHREN e.V.**

*Gemeinsam für Prävention und Suchthilfe!*



## Suchtselbsthilfe in Sachsen

Selbstwirksamkeit erleben

**Samstag, 10. Oktober 2026**  
**Deutsches Hygienemuseum, Dresden**  
Marta-Fraenkel-Saal

# Tagung Suchtselbsthilfe in Sachsen

Liebe Mitglieder und Unterstützende der sächsischen Suchtselbsthilfe,

wir laden Sie herzlich ein zur diesjährigen SLS-Tagung der Suchtselbsthilfe mit dem Thema "Selbstwirksamkeit erleben".

Der erste Vortrag lädt zu einer gemeinsamen Reise vom „Ich schaff das nicht!“ zum „Ich schaff das trotzdem!“ ein. Selbstwirksamkeit in kleinen und großen Lebenssituationen soll dabei im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, nicht ohne einen zwinkernden Blick auf Gewohnheiten und Glaubenssätze und welche Ausstiegswege aus diesen es gibt.

Nach Ehrung verdienstvoller ehrenamtlicher Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe erfolgt der Wechsel in die Arbeitsgruppen. Neben den beiden Gesprächsrunden (AG 4 a und b) durch die erfahrenen Moderator\*innen A.Kerbstat/ R.Fritzsich und V.Raschke /B. Schlicht stehen 3 weitere Angebote zur Wahl:

AG 1: Der Workshop vermittelt leicht umsetzbare Techniken im Alltag, um zu Ruhe und Entspannung zu finden.

AG 2: In diesem Workshop geht es darum, wie Selbsthilfegruppen mit geäußerten Suizidgedanken umgehen können. Teilnehmende reflektieren Möglichkeiten der Unterstützung, eigene Erfahrungen mit dem Thema, Unsicherheiten sowie die Grenzen ehrenamtlicher Hilfe.

AG 3: Der Workshop lädt dazu ein, körpereigene Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, um Selbstvertrauen und innere Stabilität zu stärken. Ausprobiert werden auch Stress-regulierende Atemübungen, die mehr Kontrolle und Sicherheit im eigenen Erleben ermöglichen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Programm

### 10:00 Uhr **Auftakt, Begrüßung und Vorträge**

**Auftakt:** **Beate Drowatzky** (Vorstandsvorsitzende SLS e.V., Vorsitzende SLS-FA Selbsthilfe, Caritasverband Dresden-Meißen)  
Grüßworte der AOK PLUS

**Vortrag:** **Kleine Schritte, große Wirkung- Selbstwirksamkeit im Alltag erleben**  
**Katrin Leithold**  
(Praxis für systemische Beratung und Organisationsberatung Döbeln)

### zwischen 12:15-13:15 Uhr **Mittagspause**

**Übergabe:** **SLS-Anerkennungspreis 2026**  
**Moderation:** **Roland Fritzsich**  
(Suchtkrankenhilfe Crottendorf e.V.)

### 13:30 - 15:00 Uhr **Workshop / Arbeitsgruppen (AG)**

#### 1. Workshop:

**"sich selbst beruhigen (lernen)"** - praktische Bewegungs- und Entspannungsübungen im Sitzen und Stehen  
**Moderation:** Sylke Kutschale

#### 2. Arbeitsgruppe:

**"Wenn Suizidgedanken in der Gruppe ausgesprochen werden"** - Handlungssicherheit in der Selbsthilfe zwischen Unterstützen und Grenzen wahren, Erfahrungsaustausch  
**Moderation:** Katrin Leithold

#### 3. Workshop:

**"Selbstwirksamkeit über Körper, Stimme, Atem"** - in lockerer Atmosphäre werden einfache Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Stimmübungen erprobt  
**Moderation:** Uwe Hiob

#### 4. Arbeitsgruppe:

##### A) Gesprächsrunde

**Moderation:** Annerose Kerbstat & Roland Fritzsich

##### B) Gesprächsrunde

**Moderation:** Verena Raschke & Bert Schlicht

ab 15:00 Uhr **Zeit zur Begegnung bei Kaffee und Kuchen**

## Anmeldung Suchtselbsthilfe in Sachsen

10.Oktober2026  
im Deutschen Hygiene Museum Dresden

Name, Vorname:

Dienstadresse                      Privatadresse

bei Dienstanschrift Name der Einrichtung  
(Einrichtungsstempel)

Straße

PLZ / Ort

Telefon

Mail-Adresse

Ich melde mich für folgende Arbeitsgruppe an -  
bitte nur ein Angebot auswählen:

**Workshop 1:** S.Kutschale

**AG 2:** K.Leithold

**Workshop 3:** U.Hiob

**AG 4a:** Kerbstat/Fritzsich

**AG 4b:** Raschke/Schlicht



Ort, Datum

Unterschrift