

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <p><b>08. Januar 2026</b></p>  | <p><b>Schuld, Scham, Sprachlosigkeit: Die Gefühlswelt von Angehörigen</b></p> <p><b>Warum es so schwer ist, über Sucht zu sprechen – und wie es dennoch gelingt</b>   Viele Angehörige fühlen sich mitschuldig oder überfordert. Sie schweigen, ziehen sich zurück oder erleben Ablehnung. Wir sprechen über typische emotionale Herausforderungen, die mit dem Thema Sucht einhergehen – und wie man Wege findet, offen, ehrlich und selbstfürsorglich mit ihnen umzugehen. (Alicia Haar, Klinik am Kronsberg)</p>  |
| <p><b>05. Februar 2026</b></p> | <p><b>Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen</b></p> <p><b>Hilfesystem für Familien von suchterkrankten Jugendlichen – wie Unterstützung gelingt</b>   Welche Angebote gibt es speziell für Familien und Eltern von betroffenen Jugendlichen? Welche Rolle spielen Jugendhilfe, Schule, Suchthilfe und Therapieangebote? Der Vortrag gibt einen Überblick über bestehende Hilfen, zeigt Zugangswege auf und beleuchtet, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können – ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren. (Anne Arnold Winkenbach und Nele Juergens, Drobs Rose Oldenburg)</p> |
| <p><b>05. März 2026</b></p>    | <p><b>Was tun, wenn niemand Hilfe will?</b></p> <p><b>Umgang mit Ablehnung von Beratung und Therapie – zwischen Geduld, Druck und Resignation</b>   „Ich habe doch kein Problem!“ – Angehörige erleben häufig, dass Hilfsangebote abgelehnt oder abgebrochen werden. Warum ist das so, wie kann man reagieren und wie schützt man sich selbst vor Erschöpfung? (Leah Janssen und Carmen Graef, Suchtberatung Rose Wesermarsch)</p>   |
| <p><b>02. April 2026</b></p>   | <p><b>Rückfall - und nun??</b></p> <p>Wie können Angehörige mit einer Abstinenzunterbrechung umgehen, die Rückkehr zur Abstinenz unterstützen? (Drobs Hameln, Angela Freimann)</p>   |
| <p><b>07. Mai 2026</b></p>     | <p><b>Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren</b></p> <p><b>Wie Angehörige klare Grenzen ziehen – und trotzdem in Verbindung bleiben können</b>   Suchtverhalten kann Grenzen überschreiten – und Angehörige an ihre Belastungsgrenzen bringen. Doch wie kann man Grenzen setzen, ohne abzustoßen? Wie bleibt man in Beziehung, ohne sich selbst aufzugeben? (Katrin Alberts und Maike Spilker, Suchtberatung Barsinghausen)</p>   |
| <p><b>04. Juni 2026</b></p>    | <p><b>Sucht in der Familie: Generationen unter Druck</b></p> <p><b>Wenn Eltern, Kinder oder Partner betroffen sind – Auswirkungen auf das Familiensystem</b>   Sucht betrifft nicht nur Einzelne, sondern das ganze Familiensystem. Wie wirken sich Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit über Generationen hinweg aus? Und was brauchen Kinder, Partner:innen und Eltern in diesen Dynamiken? (Andrea Hoffmann, Drobs Hannover)</p>  |
| <p><b>02. Juli 2026</b></p>    | <p><b>„Verbindungen, die Stärken: Netzwerke für Angehörige von Suchtkranken“</b></p> <p>Selbsthilfegruppen können Angehörigen von Suchtkranken durch gemeinsamen Austausch und Unterstützung helfen, mit der belastenden</p>   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | Situation umzugehen. Zudem werden weitere hilfreiche Ressourcen wie Fachberatungsstellen, Therapiemöglichkeiten vorgestellt, die Familien in Krisenzeiten professionelle Hilfe und langfristige Begleitung bieten. (Maria Steingreifer, Drobs Cloppenburg)  |
| <b>06. August 2026</b>    | <b>Online, Gaming, Social Media &amp; Co.: Neue Suchtformen, neue Sorgen</b><br><b>Digitale Medien und exzessive Nutzung - was ist noch normal, wann wird es problematisch?</b>   Gerade bei Kindern und Jugendlichen stellt sich oft die Frage: Ist das noch Freizeitverhalten oder schon Abhängigkeit? Wir sprechen über Merkmale von Mediensucht, aktuelle Entwicklungen und Unterstützungsangebote für Angehörige. (Christian Krüger, Drobs Hannover) |
| <b>03. September 2026</b> | <b>„Gemeinsam stark: Sucht in der Familie verstehen und gesund begleiten“</b><br>Angehörige erhalten wichtige Einblicke zum Verständnis der Suchtentwicklung und lernen, wie sie ihre Angehörige auf dem Weg der Heilung unterstützen können. Ziel ist es, die eigene Resilienz zu stärken und den familiären Heilungsprozess aktiv zu begleiten, für ein gesundes Miteinander und langfristige Veränderungen. (Maria Steingreifer, Drobs Cloppenburg)    |
| <b>01. Oktober 2026</b>   | <b>Therapie - jetzt wird alles gut?</b><br><b>Welche Therapiemöglichkeiten gibt es in der Suchthilfe?</b>   Was sind Chancen und Grenzen von Therapie?“ (Lea Ernst, Tagesklinik Hannover)   |
| <b>05. November 2026</b>  | <b>Rückblick und Ausblick: Was hat geholfen? Was brauche ich jetzt?</b><br><b>Ein Nachmittag zum Innehalten - Erfahrungen teilen, Kraftquellen entdecken, Ausblick wagen</b>   Ein offenes Austauschformat, das Raum bietet, zurückzublicken und persönliche Entwicklungen sichtbar zu machen. Was hat mir in der Begleitung geholfen? Was möchte ich verändern? Und welche nächsten Schritte stehen an? (Gesa Hitzegrad, Suchtberatung Nienburg)         |
| <b>03. Dezember 2026</b>  | <b>Stark durch die Feiertage</b><br>Strategien für Angehörige, um die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel trotz Herausforderungen entspannt zu gestalten. (Drobs Hannover)   |

### Digitales Treffen – Wissen und Austausch

Unser digitales Angebot bieten wir jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr an. In 30 Minuten vermitteln wir hilfreiches Wissen, danach ist Zeit für Fragen und Austausch.

Termine und Zoom-Links finden Sie über den QR-Code oder unter [www.wissen-und-austausch.de](http://www.wissen-und-austausch.de)

