

## Suchtfrei leben

Fortbildung für Leiter\*innen  
von Suchtkrankengruppen

05.06.2021, 10 – 17 Uhr

Evangelische Erwachsenenbildung  
Dietrich-Bonhoeffer- Str. 1  
38300 Wolfenbüttel  
Tel.: 05331 – 802 543  
Fax: 05331 – 802 714  
E-Mail: [eeb.braunschweig@evlka.de](mailto:eeb.braunschweig@evlka.de)  
Homepage: [www.eeb-braunschweig.de](http://www.eeb-braunschweig.de)



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

## Alkohol(abhängigkeit) und Depression

Zwischen Alkoholabhängigkeit und Depression besteht eine unheilvolle wechselseitige Verbindung. Alkoholmissbrauch bzw. Alkoholabhängigkeit kann zu Depressionen führen. Alkoholranke Menschen sind demnach einem erhöhten Risiko für Burnout und Depression ausgesetzt. Umgekehrt versuchen Menschen mit Depressionen mitunter, diese mit der Hilfe von Alkohol zu bekämpfen, um ihre Symptome zu lindern und geraten dadurch in die Abhängigkeit vom Alkohol. Für depressive Menschen fungiert Alkohol als Selbstmedikation, als Tranquilizer, als Spannungs- und Angstlöser. Kurzfristig wird diese Wirkung auch erzielt. Langfristig jedoch entwickelt der Alkohol in Kombination mit latenten depressiven Verstimmungen eine Eigendynamik, die oft in die Sucht führt. Der Alkohol verstärkt sowohl die Überlastungssyndrome als auch depressive Zustände mit der Folge, dass die Betroffenen in einen regelrechten Teufelskreis geraten. Diesem Mechanismus möchten wir im Seminar auf den Grund gehen. Über die Fakten wollen wir aufklären und miteinander besprechen, was man tun kann, um nicht in diese Symptom- und Abhängigkeitsspirale hinein zu geraten, oder was man tun kann, um wieder aus ihr herauszufinden.

**Termin:** Sa. 5. Juni. 2021,  
10.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** St. Thomas im  
Heidberg, Bautzenstr.  
26, Braunschweig

**Leitung:** **Beate Theermann,**  
Dipl. Pädagogin,  
ausgebildete  
Suchttherapeutin,  
Goslar

**Kosten:** 22,00 €  
(incl. Verpflegung)

Bitte melden Sie sich  
**bis spätestens 28. Mai 2021**  
schriftlich, per Fax oder Mail an!

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten  
Sie eine Anmeldebescheinigung mit  
Zahlungshinweis.

## Verbindliche Anmeldung

an die  
Evangelische Erwachsenenbildung  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1,  
38300 Wolfenbüttel  
E-Mail: eeb.braunschweig@evlka.de

**Titel des Seminars/ der Seminare:**

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich möchte vegetarisch essen  Ja  Nein

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen  
Geschäftsbedingungen an

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_