

## Aufbruch wagen!

**Alkohol - ein „Genussmittel“**, das in Deutschland regelmäßig von der Mehrheit der Erwachsenen getrunken wird. Wie verläuft der Weg vom Genuss zum Problem bis hin zur Abhängigkeit? Welche Wege können aus der Abhängigkeit wieder herausführen? Inwiefern kann ein nüchternes Leben dabei ein Jackpot sein? Und was kann man tun, um möglichst keine Probleme im Umgang mit Alkohol, Drogen und anderen Verhaltensweisen zu entwickeln?

Diesen Fragen widmet sich die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> des Landkreises Donau-Ries gemeinsam mit der Suchtfachambulanz der Caritas (Diözesanverband Augsburg) und der Suchtfachambulanz der Diakonie Donau-Ries. Im Zeitraum vom **07.06. bis 29.06.2024** wird eine **Ausstellung zum Thema „Wege aus der Sucht“** im Landkreis präsentiert. Begleitet wird die Ausstellung von einem bunten **Rahmenprogramm**.

**Wir freuen uns, Sie in der Ausstellung und den Begleitveranstaltungen begrüßen zu dürfen.**

07.06. – 29.06.2024

kostenlos  
ohne An-  
meldung

### Ausstellung „Wege aus der Sucht“

**Was?** Wie entsteht eine Sucht? Wie wirkt sich Sucht aus? Welche Wege gibt es aus der Sucht?

Anhand von Lebensbiographien und Zitaten von suchtkranken Menschen aus Selbsthilfegruppen in ganz Schwaben gibt die Ausstellung einen tiefen Einblick in die verschiedenen Stadien von Sucht. Ehemalige Betroffene zeigen ihre Strategien, die Sucht zu überwinden.

Die Ausstellung ist zu folgenden Zeiten in Donauwörth bzw. Nördlingen zu sehen:

**07.06. – 18.06.24**

Landratsamt Donauwörth  
Pflegstraße 2  
86609 Donauwörth

Zu den regulären  
Öffnungszeiten des  
Landratsamtes

**20.06. – 29.06.24**

Alte Schranne  
Bei den Kornschranken 2  
86720 Nördlingen

Mo. – Fr., 10-13 Uhr  
und 15-17 Uhr  
Sa., 10-14 Uhr

Im Einzelfall können sich die Öffnungszeiten verändern

Freitag, 07.06. und 14.06.2024

kostenlos  
ohne An-  
meldung

jeweils 20:00 – 21:30 Uhr

### Offenes Meeting AA-Gruppe (Donauwörth)

**Was?** Die Anonymen Alkoholiker bieten an diesen beiden Terminen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Gelegenheit, ein Treffen der AA „live“ mitzuerleben. Dabei können sie mit trockenem Alkoholikern ins Gespräch kommen, das Genesungsprogramm (12 Schritte Programm) der AA kennenlernen und ihre persönlichen Fragen stellen oder einfach nur zuhören.

**Wo?** Gospelhaus Donauwörth (oberhalb Pizzeria Domaria, Eingang auf der Rückseite, 1. Stock), Nürnberger Str. 1, 86609 Donauwörth

Mittwoch, 12.06.2024

kostenlos  
ohne An-  
meldung

19:30 – 20:30 Uhr

### Themenabend Sucht / Alkoholabhängigkeit

**Was?** Klarer Kopf, gesunder Körper und echte Gefühle – wie ein Leben ohne Alkohol zu meinem persönlichen Jackpot wurde.

Alexandra Niehaus ist Mutter eines sechsjährigen Sohnes, heute 40 Jahre alt und lebt seit vier Jahren glücklich nüchtern. Über 20 Jahre lang hat sie regelmäßig viel Alkohol konsumiert, immer wieder bis zum Blackout, aber auch immer wieder in kleineren Mengen. Ein Leben ohne Alkohol erschien ihr freudlos, trist, eintönig und: unmöglich. Wie sollte das gehen, in einer Welt, in der er immer und überall dazugehört? In einer Gesellschaft, die ihn liebt und verherrlicht und abfeiert? Wie sollte sie ohne in Partylaune kommen, sich entspannen und belohnen? Und würde sie ohne ihn nicht zur Außenseiterin werden?

Die Antworten auf all die Fragen kennt sie heute – und sie fielen völlig anders aus, als sie damals dachte. Warum sie sich entschieden hat, ein Leben ohne Alkohol zu führen, wie sie das geschafft hat und wie es ihr damit ergangen ist, berichtet sie beim Themenabend Sucht.

Freuen Sie sich auf einen motivierenden Vortrag, der ein positives Licht auf das nüchterne Leben wirft.

**Wo?** Stadtbibliothek Donauwörth,  
Reichsstraße 32, 86609 Donauwörth

# Nur einmal noch, dann hör ich auf!

## Wege aus der Sucht



# AUFBRUCH WAGEN!

## Veranstaltungsreihe

07.06. – 29.06.2024

**Montag, 17.06.2024**

kostenlos  
ohne An-  
meldung

**19:30 Uhr**

### Offenes Treffen Selbsthilfegruppe Kreuzbund

**Was?** Die Selbsthilfegruppe des Kreuzbund bietet Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Gelegenheit, an einem Treffen der Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

**Wo?** Haus St. Emmeram  
Pfarrhofgasse 1, 86650 Wemding

**Dienstag, 18.06.2024**

kostenlos  
ohne An-  
meldung

**14:00 – 18:00 Uhr**

### Tag der offenen Tür der Suchtfachambulanz Donauwörth

**Was?** Umschauen - Fragen stellen - Spaß haben

Wie sieht es in einer Suchtberatung aus?  
Wer arbeitet dort und was gibt es für Angebote?  
Aktionen mit Rauschbrillen ausprobieren

**Wo?** Suchtfachambulanz Donauwörth,  
Zehenthof 2, 86609 Donauwörth

**Donnerstag, 20.06. und 27.06.2024**

kostenlos  
ohne An-  
meldung

**jeweils 19:30 – 21:30 Uhr**

### Offenes Meeting AA-Gruppe (Baldingen)

**Was?** Die Anonymen Alkoholiker bieten an diesen beiden Terminen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Gelegenheit ein Treffen der AA „live“ mitzuerleben. Dabei können sie mit trockenen Alkoholikern ins Gespräch kommen, das Genesungsprogramm (12 Schritte Programm) der AA kennenlernen und ihre persönlichen Fragen stellen oder einfach nur zuhören.

**Wo?** Evangelisches Gemeindehaus Baldingen,  
Talergasse 15, 86720 Nördlingen

**Freitag, 21.06.2024**

Eintritt  
ermäßigt  
5€

**18:00 Uhr (Einlass ab 17:30 Uhr)**

### Kino-Abend mit Podiumsgespräch

**Was?** Spielfilm „Der Rausch“ von Thomas Vinterberg (2020)

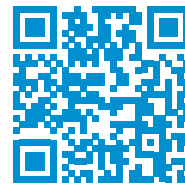
Ein ausgebrannter Lehrer startet mit Kollegen ein Promille-Experiment, in dem er neue Lebensfreude finden möchte. Der zunächst positive Effekt wandelt sich sehr schnell ins Gegenteil. Der Oscar-prämierte Film zeigt sehr anschaulich, wie schnell man in eine Abhängigkeit abrutschen kann.

#### Im Anschluss

Moderierte Gesprächsrunde mit Vertretern von Betroffenen und Facheinrichtungen und Möglichkeit, Fragen zu stellen bzw. in den Austausch zu gehen.

**Wo?** Ries-Theater Nördlingen,  
Kohlenmarkt 4, 86720 Nördlingen

**ohne Anmeldung**, Vorverkauf möglich unter  
<https://ries-theater.kino-movieworld.de>



**Mittwoch, 26.06.2024**

kostenlos  
ohne An-  
meldung

**16:00 Uhr**

### 5 Tipps zum Umgang mit Alkohol

**Was?** Was kann man tun, wenn man kein problematisches Trinkverhalten entwickeln möchte? Mit welchen Fragen kann man sich beschäftigen, um das eigene Trinkverhalten zu überprüfen? In einem kurzen Impulsvortrag gibt Frau Dr. Natalie Nagowski, Teamleitung der Suchtfachambulanz Nördlingen, Anregungen zu diesem Thema und steht anschließend für Fragen zur Verfügung.

**Wo?** Alte Schranne,  
Bei den Kornschranken 2, 86720 Nördlingen

**Kinovorstellungen im  
Ries-Theater Nördlingen**

### Spielfilm „Der Rausch“

Fr., 14.06.2024 um 19:30 Uhr

Fr., 21.06.2024 um 18:00 Uhr  
(Sonderveranstaltung, siehe  
Veranstaltung „Kino-Abend mit  
Podiumsgespräch“)

Di., 25.06.2024 um 19:30 Uhr

Fr., 28.06.2024 um 19:30 Uhr

### Spielfilm

#### „One for the road“

So., 16.06.2024 um 17:30 Uhr

Di., 18.06.2024 um 19:30 Uhr

So., 23.06.2024 um 17:30 Uhr

Mo., 24.06.2024 um 19:30 Uhr

### Kontakt

Bei Fragen zur Sucht-Ausstellung  
oder rund um das Thema Sucht  
können Sie sich gerne an die  
beiden Suchtfachambulanzen  
wenden:

Caritasverband für die Diözese  
Augsburg e.V.  
Suchtfachambulanz Donauwörth  
Zehenthof 2  
86609 Donauwörth

Telefon: 0906 705956-70  
E-Mail: [suchtfachambulanz.donauwoerth.zehenthof@caritas-augsburg.de](mailto:suchtfachambulanz.donauwoerth.zehenthof@caritas-augsburg.de)

Diakonie Donau-Ries gGmbH  
Suchtfachambulanz Nördlingen  
Würzburger Str. 13  
86720 Nördlingen

Telefon: 09081 29070-30  
E-Mail: [suchtfachambulanz@diakonie-donauries.de](mailto:suchtfachambulanz@diakonie-donauries.de)

### Veranstalter



**Diakonie**  
**Donau-Ries**

### Kooperationspartner



Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention