

Refresher



Die DRV Baden-Württemberg bietet in Kooperation mit der Landesstelle für Suchtfragen Baden-Württemberg ab dem regulären Abschluss einer Suchtrehabilitation innerhalb eines Jahres Auffrischungs- und Regenerationstage an. Dadurch erweitern die beiden Akteure das Angebotsspektrum in der Suchthilfe deutlich.



Lichtprojektion auf das historische Museum in Le Puy (Auvergne - Frankreich)

Übersicht



FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIOZESE FREIBURG E. V.

Tagesklinik Durlach

- Selbstfürsorge ist Rückfallprävention - S. 3
- Reflektion und Bewusstsein als abstinenzsicherndes Instrument - S. 4

Fachstelle Sucht

- Sucht betrifft die ganze Familie - Angehörigenseminar für Betroffene und Partner*innen - S. 5
- Kinder aus Suchtbelasteten Familien - S. 6

Anmeldebogen - S. 7



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Fachstelle Sucht - Karlsruhe

- Stärken stärken - S. 8

Fachstelle Sucht - Baden Baden und Rastatt

- Sucht und Depression - S. 9
- Nichtraucherinfo - S. 9
- Walking / Nordic Walking - S. 9
- Entspannung und Achtsamkeit - S. 10
- Infonachmittag MPU-Vorbereitung - S. 10
- Achtsamkeit, Percussion und (nonverbale) Kommunikation S. 10
- Training emotionaler Kompetenz (TEK) nach Berkiing - S. 11
- Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit gestalten mit den Therapiepferden Amicelli, Jack, Rainy und Sormy - S. 11
- Abhängigkeit und Familie - S. 11

Fachklinik Schielberg

- Anti-Aggressionstraining (AAT) - S. 12

Anmeldebogen - S. 13

Diakonie 
**Suchthilfe
Mittelbaden**

Fachstelle Sucht - Pforzheim

- Abstinenz - Alles gut?! - S. 14

Fachstelle Sucht - Karlsruhe

- „Einfach“ abstinenz? - S. 15

Anmeldebogen - S. 16



Fachklinik
Fischer-Haus
Rehabilitation suchtkranker Männer

Fachklinik Fischerhaus

- Eigentlich geht es mir doch ganz gut!? - S. 17

Anmeldebogen - S. 18

Anmeldemodalitäten:

- Mindestteilnahme pro Angebot = 5 Personen
- Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Angebotsbeginn



FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Selbstfürsorge ist Rückfallprävention

In diesen zwei Tagen wollen wir uns in einem achtsamen Umgang mit uns selbst bewegen. Wie erlebe ich meinen Alltag, wie gehe ich mit Routine, Stress- und Belastungsfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld um. Wie erlebe ich mein cleanes Leben, wodurch wird es bereichert, wodurch wird es erschwert? Bin ich mir meiner Stärken und Ressourcen bewusst?

In Gruppeneinheiten, Achtsamkeits- und körpertherapeutischen Übungen, dem Blick auf den Umgang mit dem eigenen Körper in Ernährung und Bewegung sorgen wir an diesem Wochenende für uns.

Mitarbeiterinnen:

Simone Morales Sabournin (therapeutische Leitung), Andrea Patel (Psychotherapeutin), Madeleine Schaaf (Sporttherapeutin), Ingrid Eßwein (Ökotrophologin)



Termine:

26. Und 27. Juni 2021
Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr
(insgesamt 6 x 90 Minuten mit Pausen)

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe



FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Reflektion und Bewusstsein als abstinenzsicherndes Instrument

Dieses zweitägige Seminar richtet sich an Männer und Frauen, welche bereits eine Suchtbehandlung erfolgreich absolviert haben und sich in ihrer Entscheidung

- Drogen frei zu leben -

festigen wollen.

Wir werden ausgehend von einer Standortbestimmung hinsichtlich Nähe und Distanz zur Sucht und/oder süchtigem Verhalten die sich daraus ergebenden Problem- oder Bedürfnislagen reflektieren und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln.

Wir werden mit integrativen, systemischen und körperorientierten Verfahren arbeiten.

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe

Leiterinnen:

Andrea Patel

Diplompsychologin, Psychotherapeutin
in der Tagesklinik Durlach

Ellen Bachayov

Diplompsychologin, Leitung der Familienstation
in der Rehaklinik Freiolsheim



Termine:

Sonntag, 17. Oktober 2021 von 9.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 7. November 2021 von 9.00 - 17.00 Uhr

(insgesamt 6 x 90 Minuten mit Pausen)



FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Sucht betrifft die ganze Familie Angehörigenseminar für Betroffene und Partner*innen

In diesem Tagesseminar wollen wir von Sucht betroffene Paare stärken.

Wir werden uns in diesem Seminar für die unterschiedlichen Paardynamiken und die zugrunde liegenden gemeinsamen individuellen Geschichten Zeit nehmen. Innerhalb des geschützten Rahmens der Seminargruppe werden wir die Sucht-besonderen Auswirkungen auf ihre Beziehung reflektieren, den unterschiedlichen Bedürfnissen und Mustern Raum geben und gegebenenfalls einen Veränderungsprozess beginnen lassen.

Hierzu nutzen wir integrative, systemische (3 Generationenperspektive und Genogrammarbeit) und körperorientierte Verfahren.

Leitung:

Petra Dummermuth-Kress (Dipl. Soz. Päd. FH,
Sozialtherapeutin Sucht DRV,
Familientherapeutin)

Andrea Patel (Diplom Psychologin,
Sozialtherapeutin Sucht DRV,
Tanz- und Körpertherapeutin)
AGJ Suchtberatung Ettlingen / Tagesklinik Karlsruhe

Termin:

Samstag, 17.07.2021 von 9:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 31.07.2021 von 9:00 bis 18:00Uhr
(Ausweichtermin)

Anmeldung:

Bis 01.07.2021 bei
AGJ Suchtberatung Ettlingen

Veranstaltungsort:

Suchtberatung Ettlingen
Rohrackerweg 22
76275 Ettlingen





FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Ein Seminar für Mütter und Väter von Kindern bis 14 Jahren

In allen sozialen Schichten leben deutschlandweit etwa drei Millionen Kinder in suchtbelasteten Familien. Die Forschung zeigt, dass ein Drittel der betroffenen Kinder selbst eine Suchterkrankung und ein weiteres Drittel eine psychische Krankheit entwickeln.

In diesem Tagesseminar wollen wir den Blick besonders auf diese / unsere Kinder richten. Der Kurs soll ihre elterliche Kompetenz und sie selbst stärken. Weg von Scham und Schuld wollen wir die Kinder in den Blick nehmen und erarbeiten, wie wir sie stärken und entlasten können, welche kindgerechten Worte und welche Haltung wir finden können. Ebenso wollen wir sie als Eltern stärken!

Wir arbeiten mit integrativen und systemischen Methoden.

Leitung:

Petra Dummermuth-Kress (Dipl. Soz. Päd. FH,
Sozialtherapeutin Sucht DRV, Familientherapeutin)
AGJ Suchtberatung Ettlingen

Stefanie Matt (Dipl. Soz. Arb. / Päd.,
staatlich anerkannte Erzieherin)
AGJ Suchtberatung Ettlingen

Termin:

Samstag, 26.06.2021 von 9:00 bis 18:00Uhr
Samstag, 18.09.2021 von 9:00 bis 18:00Uhr (Ausweichtermin)

Anmeldung:

Bis 10.06.2021 bei
AGJ Suchtberatung Ettlingen

Veranstaltungsort:

Suchtberatung Ettlingen
Rohrackerweg 22
76275 Ettlingen





FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Refresher Anmeldung: (Bitte ausdrucken und ausfüllen)

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon, Mailadresse:

Tagesklinik Durlach

Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe

tagesklinik@agj-freiburg.de
0721-68 03 38-0

- Selbstfürsorge ist Rückfallprävention - S. 3
- Reflektion und Bewusstsein als abstinenzsicherndes Instrument - S. 4

Suchtberatung Ettlingen

Rohrackerweg 22
76275 Ettlingen

suchtberatung-ettlingen@agj-freiburg.de
07243-21 53 05

- Sucht betrifft die ganze Familie - Angehörigenseminar für Betroffene und Partner*innen - S. 5
- Kinder aus Suchtbelasteten Familien - S. 6

Gewünschtes bitte ankreuzen



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Stärken stärken

„**Stärken stärken**“ richtet sich an Sie und weitere suchtmittelabhängige Menschen, die eine ambulante, ganztägig ambulante oder stationäre Rehabilitationsmaßnahme abgeschlossen und ihren weiteren Lebensweg auf dauerhafte Abstinenz orientiert haben.

Sie haben möglicherweise schon weitere Angebote der Fachstelle angenommen und wollen ihre Fähigkeiten für ihre abstinenten Lebenshaltung nun weiter stärken. Neuen Herausforderungen im Alltag möchten Sie sich mit Zuversicht und Kraft stellen.

Genau in diese Richtung möchte das Seminar „Stärken stärken“ ein Gruppenangebot machen, das zum einen den abstinenten Lebensstil würdigen, die innere Widerstandskraft stärken und die Handlungskompetenzen erweitern soll.

Mit mehreren Fachkollegen werden wir Ihnen in einer Mischung aus Information, Selbstreflexion, angeleiteten Austausch in Kleingruppen sowie Methoden zur Ressourcenaktivierung (Züricher Ressourcenmodell) konkrete Angebote machen und miteinander erproben.

Mitarbeiter*innen:

Simone Adler, Carmen Fundneider,
Boris Kowalewski und Diethard Ochs

Das Seminar hat einen zeitlichen Rahmen von insgesamt 6x100 Minuten über 1,5 Tage.

Termine:

Freitag, 11.06.21, 16:00 - 20:00 Uhr
und Samstag, 12.06.21 9:00 - 17:00 Uhr

Freitag, 12.11.21, 16:00 - 20:00 Uhr
und Samstag, 13.11.21, 9:00 - 17:00 Uhr



bwlv
Zentrum Karlsruhe
Karlstr. 61
76133 Karlsruhe
0721/352398-10

Sucht und Depression

Sucht und Depression stehen in einem engen Zusammenhang. Deshalb möchten wir sie darüber informieren, was Depressionen sind und welche Risikofaktoren es für die Entstehung von Depressionen gibt. Wir werden praktische Selbsthilfemöglichkeiten aufzeigen, um Depressionen vorzubeugen und herausfinden, was sie selbst tun können, um besser mit Depressionen umgehen zu können. An die Infoveranstaltungen schließt sich eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.



**Infoveranstaltung 17.06.21 und 24.06.21, 17:30 Uhr, Fachstelle Sucht Rastatt
Silvia Sammet, Katharina Schörg**



Nichtraucherinfo

Das Rauchverhalten spielt in unseren Beratungen zumeist eine untergeordnete Rolle. Deshalb möchten wir gerne informieren über körperliche und seelische Zusammenhänge des Rauchens. Die Auswirkungen des Rauchverhaltens sollen ebenfalls besprochen werden. Die Veranstaltung ist als reine Informationsveranstaltung gedacht, nicht als eine moralische Wertung. Ein offener gemeinsamer Austausch soll möglich sein. An die Infoveranstaltung schließt sich bei ausreichender Teilnehmerzahl eine Indikativgruppe mit 6 + 2 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe an einem festen Abend pro Woche geplant wird.

**Freitag, 24.09.21, 17:15 Uhr, Fachstelle Sucht Rastatt
Martin Bächle**

Walking / Nordic Walking

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer die sich gerne körperlich bewegen wollen. Walking/ Nordic Walking sind effektive Formen des Herz-Kreislauf-Trainings. Beide Varianten (mit oder ohne Stöcke) sind leicht erlernbar und machen Spaß. Die Bewegung in der freien Natur hat einen hohen Entspannungs- und Erholungswert. Das Angebot findet auch bei Regen statt. Bringen Sie bitte festes Schuhwerk und bequeme wetterfeste Kleidung mit. Wer keine Walking Stöcke hat, „walkt“ ohne mit. An die Infoveranstaltung schließt sich eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.



**Mittwoch, 25.08.21, 17:15 Uhr, Fachstelle Sucht Baden-Baden
Silke Ihle, Niko Ackermann**

Entspannung und Achtsamkeit

Im Alltag sind wir mit unserer Wahrnehmung, unseren Gedanken und somit auch mit unserem Fokus oft nicht an Ort und Stelle. Wir grübeln über längst vergangene Ereignisse, machen uns Sorgen über anstehende Aufgaben oder machen es uns unnötig schwer einfach mal den Moment zu genießen. Aus dieser sich eingeschlichenen „Unaufmerksamkeit“ und der Spirale aus Sorgen und Grübeln möchten wir raus! Mithilfe verschiedener alltagstauglicher Achtsamkeitsübungen geben wir einen Einblick in ein bewusstes Lebensgefühl mit weniger anstrengenden Gedankenkreisen! An die Infoveranstaltung schließt sich eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.



**Mittwoch, 02.06.21, 17:00 Uhr, Fachstelle Sucht Rastatt
Kai Bayerl**

Infonachmittag MPU-Vorbereitung

Sie haben Ihren Führerschein wegen Alkohol oder Drogen am Steuer verloren und müssen nun eine MPU ablegen? Ihr Kopf ist voller Fragen zu dem Ablauf des Tests und den Anforderungen? Welche Formalitäten gilt es zu erledigen und wie soll die Vorbereitung zur Untersuchung aussehen? Unser MPU-Infonachmittag gibt Ihnen einen Überblick über die Antworten zu den meist gestellten Fragen rund um die MPU. Sie erhalten Einblicke in den Ablauf sowie den Sinn der MPU und werden verstehen, auf der Basis welcher Kriterien die Gutachter ihre Entscheidungen treffen. Sie erhalten Informationen dazu, wie sie sich auf den psychologischen Teil der Untersuchung vorbereiten können und erfahren Wissenswertes über die erforderlichen Abstinenznachweise. An die Infoveranstaltung schließt sich bei ausreichender Teilnehmerzahl eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.



**Donnerstag, 24.06.21, 17:30 Uhr, Fachstelle Sucht Baden-Baden
Ingo Rutkowski**

Achtsamkeit, Percussion und (nonverbale) Kommunikation

Achtsamkeit, die Akzeptanz dessen, was ist Wahrnehmen ohne zu Werten, Erleben des Augenblicks und wertschätzender Ausdruck inneren Befindens. Vom Körper aus, vom eigentlichen Spüren, Fühlen und Ordnen dessen, was wahrgenommen wird, fördern wir gemeinsam die Fähigkeit, einen musikalischen Ausdruck für die Qualität des Augenblicks und so zu uns selbst zu finden. All das in einem Rahmen der Freude, Kreativität und Selbstachtung stiftet und fördert. An die Infoveranstaltung schließt sich eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.



**Mittwoch, 07.07.2021, 17:30 Uhr, Fachstelle Sucht Baden-Baden
Thomas Durand**

Training emotionaler Kompetenz (TEK) nach Berking

Menschen mit psychischen Belastungen leiden häufig auch unter Emotionsregulations-schwierigkeiten. Darunter versteht man Prozesse, welche die Art, Intensität und Dauer von Gefühlen beeinflussen.

TEK vereint achtsamkeitsbasierte und praktisch veränderungs-orientierte Verfahren zu einem für alle Beteiligten nachvollziehbarem und leicht verständlichem Konzept. Insgesamt beruht das TEK-Training auf 7 Schritten, welche den Teilnehmenden einen konstruktiven Umgang mit aversiven (negativen) Gefühlen vermitteln soll. An die Infoveranstaltung schließt sich bei ausreichender Teilnehmerzahl eine Indikativgruppe mit 5 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 5 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.

Montag, 11.10.2021, 17:30 Uhr
Nikolaus Ackermann



Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit gestalten mit den Therapiepferden Amicelli, Jack, Rainy und Stormy

Inhalte des Beziehungstrainings mit dem Pferd: Durch Körpereinsatz und Bewegung Energie aufbauen, in Kontakt treten, den Kontakt aufbauen, Kontakt pflegen, auf das Pferd eingehen lernen, Zusammenarbeit im „Zweier-team“. Schwerpunkte sind: Umgang mit den eigenen Grenzen und Emotionen in Bezug auf Körpersprache und Körpereinsatz, Zulassen von Nähe, Aufbau von Vertrauen und Verantwortungsübernahme. Stabiles Schuhwerk, das schmutzig werden darf mitnehmen, lange Hosen. An die Infoveranstaltung schließt sich eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.

Dienstag, 13.07.2021, 20:00 Uhr, Reit- und Fahrverein Durmersheim
Dr. Martina Rapp



Abhängigkeit und Familie

Das Angebot richtet sich an die gesamte Familie. Suchtbelastete Menschen können bei diesem Angebot bei der Eingangs-/ Infoveranstaltung zunächst Auswirkungen der Suchterkrankung im Familiensystem reflektieren und im Rahmen des „Refresher-Angebotes“ danach gemeinsam mit Partnern, Angehörigen, Kindern an einem familienorientierten Kurs teilnehmen, bei dem es um den Umgang mit der Suchtproblematik in der Familie geht.

Die Ausgestaltung richtet sich nach den angemeldeten Teilnehmer*Innen und Angehörigen. An die Infoveranstaltungen schließt sich eine Indikativgruppe mit 10 Gruppenmodulen an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder als fortlaufende Gruppe mit 10 Einheiten à 100 Min. an einem festen Abend pro Woche geplant wird.



Dienstag, 13.07.2021, 17:30 Uhr, Fachstelle Sucht Baden-Baden
Silke Ihle, Dr. Martina Rapp



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Anti-Aggressionstraining (AAT)

Zielgruppe und inhaltliche Schwerpunkte:

Personen, die einen konstruktiven Umgang mit den Themen Aggressionen und Gewaltbereitschaft anstreben. Inhaltliche Schwerpunkte:

- Biographiearbeit zur persönlichen Haltung und Erfahrungen im Themenfeld
- Selbstbild – Fremdwahrnehmung
- Themen Frustration, Macht und Ohnmacht
- Opfer – Täter – Dynamik und Definitionen
- verbale und nonverbale Kommunikation
- Erweiterung der individuellen Konfliktlösungsstrategien
- Erweiterung der sozialen Kompetenz (GSK-Training)
- erlebnisaktivierende Verfahren

Durchführende Mitarbeiterinnen:

Hartmut Amos (Sozialpädagoge Suchttherapeut mit DRV-Anerkennung, federführend)
NN (AAT-Trainer, Karlsruhe)



Foto von: Toa Heftiba

Dauer:

23. - 24.10.2021
2 Tage (Samstag 9.00-16.00 Uhr und
Sonntag 10.00-16.00 Uhr)

Räumlichkeiten:

Fachklinik Schielberg

Verpflegung:

Es wird jeweils ein Mittagessen in der Fachklinik angeboten, zusätzlich Getränke, Obst und Imbiss

bwlv
Fachklinik Schielberg
Waldstraße 32
76359 Marxzell
07248 91730

Refresher Anmeldung: (Bitte ausdrucken und ausfüllen)



Name, Vorname:

Adresse:

Telefon, Mailadresse:

bwlv - Zentrum Karlsruhe

Karlstr. 61
76133 Karlsruhe

fs-karlsruhe@bw-lv.de
0721-35 23 98-0

- Stärken stärken - S. 8 - 11. / 12.6.2021
- Stärken stärken - S. 8 - 12. / 13.11.2021

bwlv - Fachstelle Sucht, Baden-Baden und Rastatt

Kaiserstraße 20
76437 Rastatt

fs-rastatt@bw-lv.de
07222-40 58 79-0

- Sucht und Depression - S. 9 - 17.6.2021
- Sucht und Depression - S. 9 - 24.6.2021
- Nichtraucherinfo - S. 9
- Walking / Nordic Walking - S. 9
- Entspannung und Achtsamkeit - S. 10
- Infonachmittag MPU-Vorbereitung - S. 10
- Achtsamkeit, Percussion und (nonverbale) Kommunikation S. 10
- Training emotionaler Kompetenz (TEK) nach Berkiing - S. 11
- Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit gestalten mit den Therapiepferden Amicelli, Jack, Rainy und Sormy - S. 11
- Abhängigkeit und Familie - S. 11

fs-baden-baden@bw-lv.de
07221-99 64 78-0

bwlv - Fachklinik Schielberg

Waldstraße 32
76359 Marxzell

schielberg@bw-lv.de
07248-91 73-0

- Anti-Aggressionstraining (AAT) - S. 12

Gewünschtes bitte ankreuzen

Abstinent- Alles gut?!

**Achtsam mit meinen Stärken im Alltag.
Ein intensives Wochenende zum Auftanken**

Sie sind abstinent und es geht Ihnen gut, doch Sie machen sich über die nächste Zeit Gedanken: Was verändert sich in meinem Alltag? Wie kann ich weiterhin zufrieden abstinent leben?

An diesem intensiven Wochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit,

- ... in geschütztem Rahmen innezuhalten,
- ... sich unter fachlicher Leitung in einer Gruppe auszutauschen,
- ... zu beleuchten, was schon gut gelingt und was Sie noch entwickeln möchten,
- ... sich zu erproben und erleben,
- ... Ihre Motivation aufzufrischen,

um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Mit Infos und Übungen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Genusstraining und gemeinsamem Mittagessen sowie Erprobung der besprochenen Themen im Stockkampf am Samstagnachmittag.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

in den letzten 12 Monaten sollte eine Therapie abgeschlossen worden sein.

Termine für 2021: 07.05. - 09.05.2021 oder
22.10. - 24.10.2021

Zeiten: Freitag 17:00 – 20:30 Uhr
Samstag 9:00- 17:00 Uhr
Sonntag 9:30- 13:00 Uhr

Getränke und Verpflegung sind inklusive.

Mitarbeiterinnen:

Erica Müller-van Schelven, Petra Manz und
Anke Simon



Anmeldung über die
Beratungsstelle der Diakonischen
Suchthilfe Mittelbaden gGmbH,
Wurmbergerstr. 4a,
75015 Pforzheim
Tel. 07231 7787050
Mail: suchtberatung-pf@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de

Das erste Jahr nach der Reha:

„Einfach“ abstinent?

Ein Wochenendseminar zum Innehalten, Hinschauen
und Auffrischen

Sie haben die Reha erfolgreich abgeschlossen und die Abstinenz wird langsam zum Alltag. So schön es ist, wieder Alltag und Normalität zu leben, so kann damit auch nachlassende Achtsamkeit und das Zurückfallen in alte Automatismen einhergehen. Umso wichtiger, immer wieder bewusst innezuhalten und nachzuspüren:



Wie geht es mir? Wo stehe ich? Gibt es Punkte, wo ich nachjustieren muss?

Mit unserem Wochenendseminar wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe mit therapeutischer Leitung genau dies zu tun. Wir laden Sie ein, sich im Rahmen des Seminars mit verschiedenen Themenbereichen ihres alltäglichen Lebens vertieft auseinanderzusetzen und so an das anzuknüpfen, was Sie in der Therapie für sich erarbeitet haben. Neben dem Gespräch in der Gruppe zählen auch nonverbale Einheiten (Entspannungsverfahren, körperorientierte Übungen, Achtsamkeitsübungen) zum Programm des Wochenendes.

Nutzen Sie die Gelegenheit, bei einer Pause vom Alltag wieder gut in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Stephan Peter-Höner
Dipl.-Sozialpädagoge, Sozialtherapeut
Leiter der Beratungsstelle

Termine:

16.7. – 18.7.2021; und 8.10. – 10.10.2021
(jeweils Freitags 15 Uhr bis Sonntags 15 Uhr)

**Beratungsstelle der
Diakonischen Suchthilfe
Mittelbaden gGmbH**

Adlerstraße 31
76133 Karlsruhe

Tel. 0721/ 132061 10

Mail: suchtberatung-ka@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de

Refresher Anmeldung: (Bitte ausdrucken und ausfüllen)

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon, Mailadresse:

Suchtberatung Pforzheim

Beratungsstelle der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden gGmbH
Wurmbergerstr. 4a,
75015 Pforzheim

- Abstinenz - Alles gut?! - S. 14 - 7. bis 9.5.2021
- Abstinenz - Alles gut?! - S. 14 - 22. bis 24.10.2021

Suchtberatung Karlsruhe

Beratungsstelle der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden gGmbH
Adlerstraße 31
76133 Karlsruhe

- „Einfach“ abstinenz? - S. 15 - 16. bis 18.7.2021
- „Einfach“ abstinenz? - S. 15 - 8. bis 10.10.2021

Gewünschtes bitte ankreuzen



Eigentlich geht es mir doch ganz gut!?

Ein Wochenende innehalten, nachdenken, bilanzieren, Kraft schöpfen und wieder loslegen!

Abstinenz ist mehr als „nicht konsumieren“.

Wer zufrieden ohne sein Suchtmittel leben möchte, muss seinen Alltag auf unterschiedlichen Ebenen korrigieren.

Entscheidend für die Zufriedenheit eines Menschen sind folgende Faktoren:

- Ein Arbeitsplatz, der zu den eigenen Fähigkeiten passt und Kollegen, mit denen eine befriedigende Zusammenarbeit möglich ist.
- Die Einbettung in ein stabiles soziales Umfeld, d.h. Beziehungen, die Halt und Sicherheit geben.
- Freizeitaktivitäten die Spaß machen und ihnen behilflich sind, vom Arbeitsalltag abzuschalten.

Um dies zu erreichen bzw. aufrechtzuerhalten, ist es sinnvoll, seinen Alltag immer mal wieder zu reflektieren und gegebenenfalls zu korrigieren.

Die oben genannten Faktoren fließen ineinander und müssen aufeinander abgestimmt sein. Wir helfen ihnen dabei, ihre Abstinenzfähigkeit zu festigen.

Ein Leben ohne Suchtmittel ist nicht unbedingt einfacher, aber wesentlich erfüllter.

Daniela Laubel
Psychologische Psychotherapeutin
Leitende Psychologin

Termine:

18. – 20.6.2021 +

24. – 26.9.2021



Fachklinik Fischer-Haus

Mönchkopfstr. 21

76571 Gaggenau

Tel.: 07225 / 9744-30

Fax: 07225 / 9744-88

Email: info@fischer-haus.de



Fachklinik
Fischer-Haus
Rehabilitation suchtkranker Männer

Refresher Anmeldung: (Bitte ausdrucken und ausfüllen)

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon, Mailadresse:

Fachklinik Fischerhaus

Beratungsstelle der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden gGmbH

Mönchkopfstr. 21

76571 Gaggenau

- Eigentlich geht es mir doch ganz gut!? - S. 17 - 18. bis 20.6.2021
- Eigentlich geht es mir doch ganz gut!? - S. 17 - 24. bis 26.9.2021

Gewünschtes bitte ankreuzen