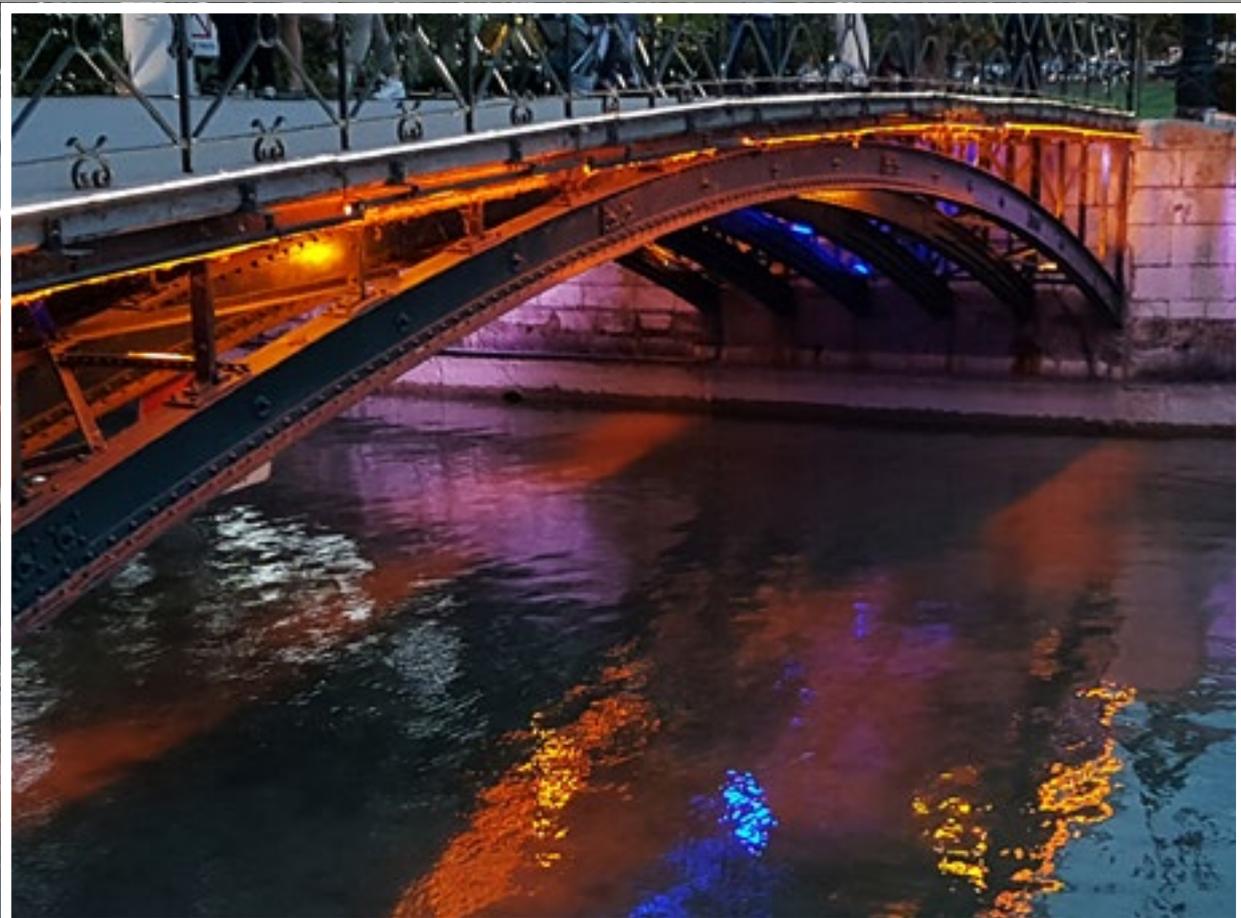


Refresher 2022



Auch in 2022 bieten die Einrichtungen der Suchthilfe im Regionalverbund Mittel- und Nordbaden mit tatkräftiger Unterstützung der DRV Baden-Württemberg ein buntes Programm im Bereich Refresher an, das für alle Interessent*innen geeignet ist, die sich weiter mit ihren persönlichen Themen und ihrer Suchterkrankung auseinandersetzen wollen und deren Entlasstermin aus stationärer Reha nicht mehr als 2 Jahre zurück liegt. Viel Spaß beim Schmökern.



Annecy - Pont des amours (Frankreich)

Übersicht



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

Tagesklinik Durlach

- Reflektion und Bewusstsein als abstinenzsicherndes Instrument - S. 3
- Suchtverlagerung - S. 4
- Ich mit mir - ich und ich - ich mit dir –
Sucht ist eine Beziehungsstörung - S. 5
- Mein Körper & ich - S. 6
- Selbstfürsorge ist Rückfallprävention - S. 7

Fachstelle Sucht - Ettlingen

- Sucht betrifft die ganze Familie –
Angehörigenseminar für Betroffene und Partner*innen - S. 8
- Kinder aus Suchtbelasteten Familien - S. 9
- Wie risikobereit bin ich? - S. 10

Anmeldebogen - S. 11



Fachstelle Sucht - Bruchsal

- Stress lass nach ... - S. 12

Fachstelle Sucht - Baden Baden und Rastatt

- Sucht und Depression - S. 13
- Nichtraucherinfo - S. 13
- Walking / Nordic Walking - S. 13
- Achtsamkeit - S. 14
- Infonachmittag MPU-Vorbereitung - S. 14
- Training emotionaler Kompetenz (TEK) nach Berking - S. 15
- Abstinenz und Familie - S. 15

Fachklinik Schielberg

- Anti-Aggressionstraining (AAT) - S. 16

Anmeldebogen - S. 17



Fachstelle Sucht - Pforzheim

- Abstinenz - Alles gut!? - S. 18

Fachstelle Sucht - Karlsruhe

- „Einfach“ abstinenz? - S. 19

Anmeldebogen - S. 20



Fachklinik
Fischer-Haus
Rehabilitator suchtkranker Männer

Fachklinik Fischerhaus

- Eigentlich geht es mir doch ganz gut!? - S. 21

Anmeldebogen - S. 22

Anmeldemodalitäten:

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



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

Reflektion und Bewusstsein als abstinenzsicherndes Instrument

Dieses 180 – minütige Seminar richtet sich an Menschen, welche eine Suchtbehandlung bereits 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.

In der Pause werden für euer leibliches Wohl leckere Snacks und Getränke zur Verfügung gestellt.

Leiterin:

Andrea Patel

Diplompsychologin, Psychotherapeutin
in der Tagesklinik Durlach

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe



Termin:

Donnerstag, der 24.03.2022

17.00 – 20.00 Uhr



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

Suchtverlagerung

Dieses 180 - minütige Seminar soll die Dynamik der Sucht im cleanen Alltag noch einmal genauer beleuchten. Gibt es Verschiebungen in meinem Alltag, die einen Suchtcharakter haben könnten? Welcher Funktion kommt diese Verschiebung nach? Gemeinsam wollen wir uns dieser Dynamik widmen und uns intensiv mit unseren Emotionen im nüchternen Zustand auseinandersetzen. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Nehme ich sie überhaupt noch wahr und kann ich sie zulassen? Haben sich alte Verhaltensmuster wieder eingeschlichen?

Im gruppentherapeutischen Setting wollen wir gemeinsam unsere Erlebnisse austauschen und in wertschätzender und respektvoller Atmosphäre neue Erfahrungen sammeln.

In der Pause werden für euer leibliches Wohl leckere Snacks und Getränke zur Verfügung gestellt.



Mitarbeiterin:

Simone Morales Sabournin, Suchttherapeutin DRV
Leitung der Tagesklinik

Termin:

Donnerstag, den 19.05.2022
17.00 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe



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

Ich mit mir – ich und ich – ich mit dir ***Sucht ist eine Beziehungsstörung***

Ein Tag, den wir gemeinsam nutzen wollen, um einen Blick auf uns selbst zu werfen in unserem Alltag ohne Suchtmittel, welcher vielleicht mal besser und mal weniger gut gelingt. Wie sehe ich mich?

- hat sich mein Selbstbild über meine Abstinenz verändert?
- über welche Fähigkeiten verfüge ich?
- Wie lebe ich Beziehung zu mir und zu anderen?

In verschiedenen Gruppenangeboten, mit Hilfe von körpertherapeutischen und sporttherapeutischen Einheiten setzen wir uns mit der Entstehung unseres Selbstbildes auseinander, mit den Neuentdeckungen durch die Abstinenz und auch mit Hürden und inneren Anteilen, deren Wahrnehmung uns nicht immer leicht fällt.

Gemeinsam als Team bieten wir ein Tag voller Information, Raum zur Reflexion, Sinneserfahrungen und sporttherapeutischen Erlebnissen.

In der Pause werden leckere Snacks und Getränke für euer leibliches Wohl zur Verfügung gestellt.

Dieses Seminar wird angeboten von::

Simone Morales Sabournin, Suchttherapeutin (DRV), Leitung der Tagesklinik

Andrea Patel, Diplompsychologin, Suchttherapeutin (DRV)

Madeleine Schaaf, Sport, Gesundheit, Freizeit, Bildung (BA), Sport- und Arbeitstherapie

Termin:

Samstag, den 09.07.2022

10.00 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach

Gritznerstr. 11

76227 Karlsruhe



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

Mein Körper & ich

Dieser ganztägige Workshop dient der bewussten Auseinandersetzung mit mir selbst in unterschiedlichen Bereichen meines Daseins. Wie gehe ich mit mir und meinem Körper um? Bin ich achtsam und empfänglich für die Signale, die mir mein Körper sendet? Wie viel Zeit schenke ich mir selbst? Mögliches Ziel ist es, herauszufinden warum die benötigte Aufmerksamkeit möglicherweise verloren gegangen ist und wie nur geringe Zuwendungen sich selbst gegenüber in den Alltag integrierbar sind, um das Körperbewusstsein zu verändern.

Mit wohltuenden sporttherapeutischen Übungen starten wir in den Morgen, um danach durch ein gemeinsames Frühstück für uns zu sorgen und den Tag mit einer gemeinsamen Gruppe zu beenden.

Mitarbeiterinnen:

Simone Morales Sabournin, Suchttherapeutin (DRV), Leitung Tagesklinik Durlach

Andrea Patel, Diplompsychologin, Suchttherapeutin (DRV)

Madeleine Schaaf, Sporttherapeutin DVGS

Termin:

Samstag, den 15.10.2022

10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe





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

Selbstfürsorge ist Rückfallprävention

In diesen 90 Minuten 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 einer Gruppeneinheit mit Achtsamkeits- und körpertherapeutischen Übungen und dem Blick auf den Umgang mit mir und meinem Körper verbringen wir die 90 Minuten gemeinsam.

Mitarbeiterin:

Madeleine Schaaf, Sporttherapeutin DVGS



Termin:

Donnerstag, den 08.12.2022
18.30 - 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr. 11
76227 Karlsruhe



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.

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, 12.03.2022 von 9:00 bis 18:00 Uhr
Freitag, 23.09.2022 von 9:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung:

18.02.2022 oder 02.09.2022
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:

Freitag, 08.07.2022 von 9:00 bis 18:00Uhr

Anmeldung:

Bis 17.06.2022 bei
AGJ Suchtberatung Ettlingen



Veranstaltungsort:

Suchtberatung Ettlingen
Rohrackerweg 22
76275 Ettlingen



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

Wie risikobereit bin ich?

Erkenne und respektiere ich meine persönlichen Grenzen?
Wie gut ist meine Selbsteinschätzung?

Welche konsum-unabhängigen Möglichkeiten für „Flow“-
Erlebnisse finde ich in meiner Freizeit?

Innerhalb eines gemeinsamen erlebnispädagogischen Tags auf dem Gelände des Hochseilgarten Gate e.V. in Ettlingen, an dem die Möglichkeit für lehrreiche und erlebbare Erfahrungen geschaffen wird, wollen wir diesen Fragen auf den Grund gehen.

Leitung:

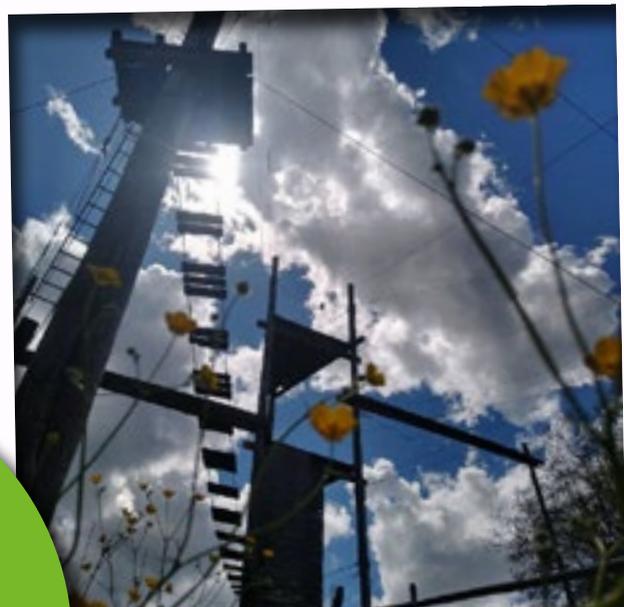
Nina Gerich
(Sozialarb./Sozialpäd. M.A., Sozialtherapeutin Sucht VDR, Ropes-Course-Trainerin)
AGJ Suchtberatung Ettlingen

Termin:

Samstag, 14.05.2022 von 9:00 bis 16:30Uhr
Samstag, 24.09.2022 von 9:00 bis 16:30Uhr

Anmeldung:

Bis 18.04.2022 bzw. 31.08.2022
AGJ Suchtberatung Ettlingen 07243 215305
suchtberatung-ettlingen@agj-freiburg.de



Veranstaltungsort:

Gate e.V.
Schöllbronner Str. 78
76275 Ettlingen



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

- Reflektion und Bewusstsein als abstinenzsicherndes Instrument - S. 3
- Suchtverlagerung - S. 4
- Ich mit mir - ich und ich - ich mit dir. Sucht ist eine Beziehungsstörung - S. 5
- Mein Körper & ich - S. 6
- Selbstfürsorge ist Rückfallprävention - S. 7

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. 8
- Kinder aus Suchtbelasteten Familien - S. 9
- Wie risikobereit bin ich? - S. 10 – 14.05.2022
- Wie risikobereit bin ich? - S. 10 – 24.09.2022

Gewünschtes bitte ankreuzen



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Stress lass nach ...

Stress gefährdet die Abstinenz.
Deshalb ist es unbedingt notwendig, einen guten Umgang mit Stress zu erlernen.

In unserem Seminar wollen wir uns anschauen, was Stress genau ist, wie er ausgelöst wird, wie wir ihm vorbeugen können und wie wir besser mit ihm umgehen können, wenn er bereits da ist.

Neben Information geht es um ganz praktische Übungen für Körper und Geist.
Unsere Übungen sind auch nach dem Seminar im Alltag selbständig durchführbar und somit eine praktische Lebenshilfe im Umgang mit Stress.

Seminarleitung:

Lisa Häntschi, Heike Köhler, Thomas Höne

Das Seminar ist 2tägig

Zeit: Freitag 16-20 Uhr
Samstag 9-17 Uhr

Termine:

29./ 30.04.22
11./ 12.11.22



bwlv
Fachstelle Sucht
Hildastr. 1
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/932384-0

Rückfallprophylaxe und Freizeitgestaltung

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.

Für Rehabilitand*Innen mit Refresher-Kostenzusage: An die Infoveranstaltung schließen sich bei ausreichender Teilnehmerzahl mehrere Gruppenmodule an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder an einigen Abenden unter der Woche geplant werden.

Donnerstag, 13.01.22 und 20.01.22, 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+1 Gruppenmodulen als fortlaufende Gruppe an, die an einem festen Abend pro Woche geplant wird.

Freitag, 18.02.22, 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.

Für Rehabilitand*Innen mit Refresher-Kostenzusage: An die Infoveranstaltung schließen sich bei ausreichender Teilnehmerzahl mehrere Gruppenmodule an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder an einigen Abenden unter der Woche geplant werden

Mittwoch, 16.03.22, 17:15 Uhr, Fachstelle Sucht Baden-Baden
Silke Ihle, Niko Ackermann



Achtsamkeit

Im Alltag sind wir mit unserer Wahrnehmung, 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! **Für Rehabilitand*Innen mit Refresher-Kostenzusage:** An die Infoveranstaltung schließen sich bei ausreichender Teilnehmerzahl mehrere Gruppenmodule an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder an einigen Abenden unter der Woche geplant werden.



**Mittwoch, 09.02.22, 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. **Für Rehabilitand*Innen mit Refresher-Kostenzusage:** An die Infoveranstaltung schließen sich bei ausreichender Teilnehmerzahl mehrere Gruppenmodule an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder an einigen Abenden unter der Woche geplant werden

**Donnerstag, 14.04.22, 17:00 Uhr, Fachstelle Sucht Baden-Baden
Ingo Rutkowski**



Training emotionaler Kompetenz (TEK) nach Berking

Menschen mit psychischen Belastungen leiden häufig auch unter Emotionsregulationsschwierigkeiten. Darunter versteht man Prozesse, welche die Art, Intensität und Dauer von Gefühlen beeinflussen. TEK vereint achtsamkeitsbasierte und praktisch veränderungsorientierte 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.

Für Rehabilitand*Innen mit „Refresher-Kostenzusage“: An die Infoveranstaltung schließen sich bei ausreichender Teilnehmerzahl mehrere Gruppenmodule an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder an einigen Abenden unter der Woche geplant werden.

Montag, 17.01.2022, 17:30 Uhr
Nikolaus Ackermann



Abstinenz und Familie - erlebnispädagogisches Angebot mit Pferden und Percussion

Das Angebot richtet sich an die gesamte Familie. Auswirkung der Suchterkrankung im Familiensystem ist oft ein Verlust an Kommunikation und gemeinsamem Erleben. Ziele des Workshops sind die Verbesserung des Umgangs mit Grenzen und Emotionen, Aufbau von Vertrauen und Zusammenarbeit. Durch Spüren, Fühlen und Ordnen dessen, was wahrgenommen wird, fördern wir gemeinsam die Fähigkeit, die Qualität des Augenblicks zu schätzen und so zu uns selbst und zu unseren Familienmitgliedern zu finden. All das in einem Rahmen, der Freude, Kreativität und Selbstachtung stiftet und fördert.

Für Rehabilitand*Innen mit Refresher-Kostenzusage: An die Infoveranstaltung schließen sich bei ausreichender Teilnehmerzahl mehrere Gruppenmodule an, die als Blockeinheiten am Wochenende oder an einigen Abenden unter der Woche geplant werden.



Dienstag, 29.03.2022, 17:00 Uhr, Reit- und Fahrverein Durmersheim
Dr. Martina Rapp und Thomas Durand



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:

14. - 15.05.22 und 08. - 09.10.22
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

Hildastr. 1
76646 Bruchsal

fs-bruchsal@bw-lv.de
07251-93 23 84-0

- Stress lass nach ... - S. 12 - 29./ 30.04.22
- Stress lass nach ... - S. 12 - 11. / 12.11.2022

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. 13 - 13.01.2022
- Sucht und Depression - S. 13 - 20.01.2022
- Nichtraucherinfo - S. 13
- Walking / Nordic Walking - S. 13
- Achtsamkeit - S. 14
- Infonachmittag MPU-Vorbereitung - S. 14
- Training emotionaler Kompetenz (TEK) nach Berking - S. 15
- Abstinenz und Familie -
Erlebnispädagogisches Angebot mit Pferden und Percussion S. 15

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. 16 - 14. - 15.05.22
- Anti-Aggressionstraining (AAT) - S. 16 - 08. - 09.10.22

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 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 2022: 18-20 März 2022 sowie
21-23 Oktober 2022

Zeiten: Freitag: 17:00-20:00 Uhr
Samstag: 9.30-16:30 Uhr
Sonntag: 9:00-13:30 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!

Termine:

20. bis 22. Mai 2022

23. bis 25. September 2022

**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. 18 - 18-20 März 2022
- Abstinenz - Alles gut!? - S. 18 - 21-23 Oktober 2022

Suchtberatung Karlsruhe

Beratungsstelle der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden gGmbH
Adlerstraße 31
76133 Karlsruhe

- „Einfach“ abstinenz? - S. 19 - 20. bis 22.05.2022
- „Einfach“ abstinenz? - S. 19 - 23. bis 25.09.2022

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. – 20.3.2022 +

11. – 13.11.2022



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 20.03.2022
- Eigentlich geht es mir doch ganz gut!? - S. 17 - 11. bis 13.11.2022

Gewünschtes bitte ankreuzen