

Beratungsstelle Bad Oldesloe



Die Suchtberatungs- und Behandlungsstellen in Ahrensburg und Bad Oldesloe bieten Beratung, Behandlung und Suchtprävention für Menschen aus dem Bereich Nord- und Mittelstormarn. Unsere Beratung ist suchtmittelübergreifend (Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, Glücksspiel, exzessiver Medienkonsum u.a.).

Sie finden in den Beratungsstellen kompetente Ansprechpartner zu den Themen Suchtmittelmissbrauch, Gefährdung und Abhängigkeit. Die **kostenlose und vertrauliche** Beratung richtet sich an Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige.

Wir bieten Hilfen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche und deren Familien, Freunden, Angehörigen. Aber auch andere Betroffene, wie Kollegen, Vorgesetzte, betriebliche Suchtberater_innen, Lehrer_innen u.a. können sich bei Fragen an die Suchtberatungsstellen wenden. Die Beratungsleistung umfasst allgemeine Informationen zum Thema Abhängigkeit und Gefährdung und die Klärung der individuellen Situation der Ratsuchenden.

Für eine erste Beratung kommen Sie einfach in eine unserer offenen Sprechstunden. Folgetermine werden dann mit Ihnen individuell vereinbart.

Wir vermitteln in [Entgiftungskliniken](#), in ambulante und [stationäre Therapien](#), in Übergangseinrichtungen, in Nachsorgeangebote, Selbsthilfegruppen und andere Projekte und Einrichtungen. Wir unterstützen Sie bei Anträgen zur Kostenübernahme und bieten Therapievorbereitung und Kriseninterventionen.

Weiterhin bieten wir Ambulante [Suchtrehabilitation](#) und [Suchtnachsorge](#) an.

KONTAKT Beratungsstelle Bad Oldesloe



Beratungsstelle Bad Oldesloe

Beratung, Prävention, ambulante
Rehabilitation, ambulante Nachsorge,
Psychosoziale Begleitung für Substituierte

Mommsenstr. 7
23843 Bad Oldesloe

Tel: 04531-18 90 60

Fax: 04531-18 90 62

suchtberatung-oldesloe@therapiehilfe.de

Öffnungszeiten telefonisch Montag - Freitag 9:00 -18:00

Offene Sprechstunden:

Montag 10.00 - 13.00 Uhr

Dienstag 15.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr

 [Flyer Suchtberatung Stormarn.pdf \(2,5 MiB\)](#)

 [Flyer Ambulante Suchttherapie in Stormarn \(67,1 KiB\)](#)

 [Flyer Raucherentwöhnung in Stormarn \(983,7 KiB\)](#)

Aktuelles:

Angebote für Raucher_innen

Ab 2020 bieten die Suchtberatungsstellen von Therapiehilfe spezielle Angebote für Raucher_innen an.

Die **Rauchersprechstunde** richtet sich sowohl an Unentschlossene als auch an zum Aufhören entschlossene Raucherinnen und Raucher.

In vertraulichen Einzelgesprächen werden Ihre bisherige Rauchergeschichte, ihre persönlichen Motive für und gegen das Rauchen und Verhaltensgewohnheiten analysiert. Wenn Sie sich entschließen, rauchfrei zu werden, wird Ihre persönliche Motivation gestärkt, einen konkreten ersten rauchfreien Tag festzulegen. Abgerundet wird die Sprechstunde mit Tipps zu rückfallkritischen Situationen und Beratung zu Nikotinersatzpräparaten.

Für die Rauchersprechstunde ist es erforderlich, einen verbindlichen Termin zu vereinbaren.

Tel.: 04531-189060
Mo 17:00 - 18:00 Uhr
Reiner Wienholt

Therapiehilfe Suchtberatung Stormarn,
Mommsenstr. 7,
23843 Bad Oldesloe

 [Presseartikel zu DAK Gesundheitsreport 2019 \(358,7 KiB\)](#)

 [Presseartikel zu unser Angebot Mediensucht: Immer Online? - Beratung offline! Beratungsangebot zum Medienkonsum in Bad Oldesloe \(712,0 KiB\)](#)

Selbsthilfe:

 [Selbsthilfegruppen in Bad Oldesloe und Reinfeld \(ohne Gewähr – Stand: August 2019\) \(76,6 KiB\)](#)

Spezielle Angebote:

ELSA Beratungsprogramm für Eltern



Eine Vielzahl von Eltern ist mit einem problematischen Konsum von Alkohol und Drogen ihrer heranwachsenden Kinder konfrontiert. Hinzu kommt die zunehmende Verbreitung sogenannter Verhaltenssuchte bei Jugendlichen: problematisches Glücksspielverhalten und insbesondere die übermäßige Nutzung von Internet oder Computerspielen. Für betroffene Eltern gibt es nun ELSA – die internetbasierte Elternberatung zu Suchtgefährdung und Abhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen.

ELSA bietet Eltern professionelle, kostenfreie und anonyme Online-Beratung zu den zentralen Themen Substanzkonsum, übermäßige Computernutzung (Internetabhängigkeit), sowie problematisches Glücksspiel (Glücksspielsucht) bei Kindern und Jugendlichen. Die Beratung erfolgt durch professionelle Berater_innen, je nach Wunsch der Eltern im **Chat** oder **per Mail-Anfrage**. Zudem haben Eltern die Möglichkeit das mehrwöchige **ELSA Beratungsprogramm** zu nutzen.

Zur ELSA Webseite mit weiteren Informationen:

www.elternberatung-sucht.de

Kursangebot Rauchfrei

Das Rauchfrei Programm:

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach anerkannten therapeutischen Techniken arbeitet. Der Rauchfrei Kurs umfasst 6 wöchentliche Gruppensitzungen (jeweils 90 Minuten) und kann durch die Krankenkassen finanziell gefördert werden. Das Programm wird von erfahrenen und von der IFT-Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt und bietet eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Als Vorbereitung auf ein rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam: Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv? Was sind Ihre Gründe, das Rauchen aufzuhören? Warum wollen Sie rauchfrei leben?

Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben: Gemeinsam planen Sie den Rauchstopp. Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei, rauchfrei zu bleiben und Ihr rauchfreies Leben zu

genießen sowie persönliche Risikosituationen zu bewältigen.

Ein Info-Abend findet am **04.02.2020** um **18:00 Uhr** statt. Das Rauchfrei-Programm startet am **18.02.2020** um **18:00 Uhr** und findet dann jeden **Dienstag** von **18:00 bis 19:30 Uhr** bis einschließlich **24.03.2020** statt.

Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich.

Bad Oldesloe Tel.: 04531-189060 Reiner Wienholt

Therapiehilfe Suchtberatung Stormarn, Mommsenstr. 7,
23843 Bad Oldesloe

Kosten: 150 € (finanzielle Förderung durch die Krankenkasse möglich).

Medienabhängigkeit / intensiver PC-Gebrauch

Für viele Jugendliche und Erwachsene ist die Welt der Computerspiele und des Internets eine spannende Freizeitbeschäftigung. Problematisch wird es dann, wenn das reale Leben zunehmend an Stellenwert verliert und keine Zeit für andere Freizeitaktivitäten, persönliche Kontakte etc. bleibt.

In unserer Beratungsstelle erhalten Sie persönliche und kostenlose Information zur Suchtgefährdung und -behandlung bei intensiver Computernutzung. Außerdem vermitteln wir in weiterführende Hilfsangebote.

In der speziellen **Mediensprechzeit (immer Dienstag, 16:00 Uhr) in Bad Oldesloe** sind Betroffene aber auch Angehörige willkommen. Bitte melden Sie sich dafür an oder kommen sie in eine andere offene Sprechzeit.

Telefon: 04531-18 90 60

Sucht-Prävention

Suchtprävention will die Entstehung von Sucht verhindern!

Förderung individueller Schutzfaktoren:

Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Beziehungs-, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit fördern

Verminderung von Risikofaktoren:

Ausgrenzung, Mobbing, Gruppendruck, Leistungsdruck, familiäre Probleme verhindern, bzw. lösen helfen

Vermittlung von Informationen:

Wirkung und Auswirkung von Suchtmittel, Ursachen von Suchtentstehung, individuelle Alternativen entwickeln

Angebote der Suchtprävention:

- Suchtprävention für Schulklassen
- Veranstaltungen im Berufsausbildungsbereich
- Elternabende
- Lehrerinformationsveranstaltungen
- Fachinformationen für Kolleg_innen (z.B. Schulsozialarbeiter_innen)

Beratung Angehörige

Die Mit-Betroffenen bei einem Suchtproblem sind oftmals Partner_innen, Familienmitglieder und Freunde. Beratungsangebote für Angehörige haben zwei mögliche Ausrichtungen: Einerseits leiden diese unter dem Suchtmittelkonsum/der Abhängigkeit. Es geht also auch um Entlastung und konkrete Hilfen. Andererseits kann es um Strategien gehen, wie Angehörige ihr Leid im Zusammenleben verringern können und möglicherweise durch ihr Verhalten dazu beitragen, dass der Betroffene sein Konsumverhalten kritisch/realistisch sieht. Im konstruktiven Dialog haben schon viele Menschen ihre Partner_innen überzeugt, die Suchtberatung aufzusuchen. Manchmal ist es sogar sinnvoll, ein **Erstgespräch zusammen** zu machen, um in einer Brückenfunktion wichtige Informationen zu dem Prozess beizutragen.

Angehörige sollten (unabhängig von den von Suchtmittelkonsum Betroffenen) unsere besondere Aufmerksamkeit haben. Diese sind einem erhöhtem Risiko ausgesetzt, ebenfalls suchtmittelabhängig zu werden (oder eine andere psychische Symptomatik auszubilden). Besonders gilt dies für Kinder, die in suchtgeprägten Familiensystemen leben.

Suchtberatung Jugendliche

Im Jugendalter werden häufig die ersten Erfahrungen mit Suchtmitteln gemacht.

Ziel von [Sucht-Prävention](#) ist es, einen suchtmittelkritischen Standpunkt einnehmen zu können, einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln zu finden und Abhängigkeit zu vermeiden.

Die Beratungsangebote sind vor allem für junge Menschen interessant, die riskante oder schädliche Konsumformen praktizieren.

Das Vorgehen in der Beratung zielt darauf ab, Informationen zu vermitteln und die Ratsuchenden in die Lage zu versetzen, ihr Verhalten selbst einzuschätzen. Dies ist besonders motivierend und soll auch dazu beitragen, dass sich Jugendliche bei einer Zuspitzung der Problematik wieder an die Einrichtung wenden können.

Bei einer bestehenden Suchtmittelabhängigkeit kann in geeignete Behandlungsmaßnahmen (z.B. [Fachklinik Bokholt](#)), vermittelt werden und ggf. eine Nachbetreuung stattfinden.

Die Wünsche und Interessen der jungen Menschen bei der Gestaltung von Gesprächen finden Berücksichtigung. Sie können nach Vereinbarung in Begleitung von Freunden oder Angehörigen können. Beratungsgespräche in Form von gerichtlichen Auflagen werden durchgeführt und können individuell und sinnvoll gestaltet werden.

Familien (Sucht-) Beratung

In Familien entstehen häufig Konflikte oder Krisen, wenn ein Mitglied einen problematischen Suchtmittelkonsum betreibt oder abhängig erkrankt ist. Der stützende Verbund ist aber auch eine Ressource, wenn es um die Vermittlung von Einsichten geht oder Verbindlichkeit hergestellt werden muss. Es ist daher möglich, dass durch die Beratung von Eltern (**Angehörigenberatung**) ein gemeinsames Familiengespräch angebahnt wird.

Ebenso kann daraus ein Beratungskontrakt mit einem Jugendlichen/Jungerwachsenen entstehen. Je nach Aufgabe und Ziel kann eine enge Kooperation zwischen den jeweiligen Beratungsbündnissen sinnvoll sein. Ebenso gut ist es oft, dass die jungen Menschen ihren eigenen geschützten Raum erhalten (**Suchtberatung für Jugendliche**).

Der Blick auf die Familie ist auch sinnvoll, wenn es um einen abhängigen Elternteil geht oder die Kinder Unterstützung erhalten sollen. Besondere Berücksichtigung finden auch die Anliegen von getrennten Familien. Sie können in der Konstruktion eines gemeinsamen Umganges mit suchtmittelgefährdeten/abhängigen Kindern unterstützt werden.

Akupunktur

Die [Akupunkturbehandlung](#) von suchtmittelabhängigen Menschen hat bei Therapiehilfe e.V. eine lange Tradition und einen hohen Stellenwert. Begleitend zur Beratung und Behandlung besteht bei uns die Möglichkeit, sich mit suchtbezogener Ohrakupunktur nach dem sogenannten [NADA-Protokoll](#) behandeln zu lassen.

Bitte vereinbaren Sie mit uns individuelle Termine.

Telefon: 04102-302 51

Psychosoziale Begleitung für Substituierte

Für opiatabhängige Menschen, die vom Arzt substituierende Medikamente erhalten, bieten wir in Kooperation mit dem jeweiligen Ärzt_in Psychosoziale Begleitung an. Abhängig von der Lebenssituation und vom Hilfebedarf des Einzelnen werden Ziele, Dauer und Frequenz der Begleitung individuell vereinbart. Generelle Ziele der Psychosozialen Begleitung sind die körperliche und psychische Stabilisierung und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Telefon: 04102-302 51