

Beratungsstelle Ahrensburg



Unsere Angebote der ambulanten Rehabilitation sowie der ambulanten Nachsorge richten sich an volljährige Frauen und Männer, bei denen eine Abhängigkeit von legalen oder illegalen Suchtmitteln wie z. B. Alkohol, Medikamente, Kokain, Cannabis, Heroin, Amphetamine, etc. besteht.

Die ambulante Rehabilitation dauert in der Regel 12 Monate und umfasst bis zu 80 Therapieeinheiten. Die ambulante Nachsorge erfolgt direkt im Anschluss einer stationären Therapie. Sie umfasst 20 bis 40 Therapieeinheiten und dauert 6 bis 12 Monate.

Die ambulante Suchtbehandlung kommt für Menschen in Betracht, die ihre Abstinenz im gewohnten Lebensumfeld aufrecht erhalten können und eine gute Tagesstruktur haben (Arbeit, Fortbildung, Kinderbetreuung u.ä.). Sie besteht hauptsächlich aus regelmäßigen Einzelgesprächen und der Teilnahme an der Reha-Gruppe.

Die individuellen Voraussetzungen können in einem Vorgespräch geklärt werden.

Die ambulanten Behandlungsangebote nach einer stationären Suchttherapie bestehen aus der Nachsorge oder einer ambulanten Weiterbehandlung. Für einen guten Übergang aus der Klinik in die Folgemaßnahme ist ein Vorgespräch in der Beratungsstelle sinnvoll.

KONTAKT Beratungsstelle Ahrensburg



Beratungsstelle Ahrensburg

Große Straße 14
22926 Ahrensburg

Telefon: 04102-302 51

Fax: 04102-309 56

Suchtberatung-Ahrensburg@therapiehilfe.de

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

Offene Sprechstunden:

Montag 16.00 - 18.00 Uhr

Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 11.00 - 13.00 Uhr

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

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

Aktuelles:

Die neuesten Meldungen

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

Mo 18:00 - 19:00 Uhr

Jörg Rönnau

Tel.: 04102-30251

Therapiehilfe Suchtberatung Stormarn,
Große Str. 14,
22926 Ahrensburg

 [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 Ahrensburg, Bargtheide und Großhansdorf \(ohne Gewähr – Stand: August 2019\) \(82,4 KiB\)](#)

 [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 BeraterInnen, 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

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 Kollegen (z.B. Schulsozialarbeiter)

Beratung Angehörige

Die Mit-Betroffenen bei einem Suchtproblem sind oftmals Partner, 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 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 suchtbbezogener Ohrakunktur 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