



**Ambulante  
Nachsorge**

## Inhalt

- 4 Ambulante Nachsorge Sucht
- 6 Rauchfrei-Training
- 8 Steigerung des persönlichen Wohlbefindens
- 12 Sie als Bezugsperson/Angehörige\*r einer suchtkranken Person
- 14 Stressbewältigung
- 16 Umgang mit Konflikten
- 18 Sucht und Depression



## Ambulante Nachsorge Sucht

Die ambulante Nachsorge im Blaukreuz-Zentrum München kann bei allen Suchterkrankungen in Anspruch genommen werden. Das Angebot der Nachsorge wird im Anschluss an eine stationäre Rehabilitationsbehandlung von allen Rehabilitationseinrichtungen und der Deutschen Rentenversicherung empfohlen. Die Nachsorge unterstützt unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei, ihren Therapieerfolg aufrecht zu halten. Statistische Auswertungen untermauern eine deutliche Erhöhung der Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Abstinenz durch die Nachsorge.

Wir unterhalten mit vielen Fachkliniken gewachsene, sehr gute Kooperationsbeziehungen und verfügen über langjährige Erfahrungen in diesem Bereich. Zusätzlich zu den wöchentlich und regelmäßig stattfindenden Gruppenterminen können auch Einzeltermine in Anspruch genommen werden.

Dieses Jahr (2020) erweitern wir unser Angebot um eine Vielzahl an Indikativgruppenangeboten. In diesen Gruppen wird es unseren Klient\*innen ermöglicht, indikationsspezifisch an zusätzlichen Angeboten teilzunehmen und so noch mehr von der Nachsorge zu profitieren. Das Angebot der Indikativgruppen kann ausschließlich von unseren Nachsorgeteilnehmer\*innen in Anspruch genommen werden.

Gerne sind Ihnen unsere Kolleg\*innen in den Beratungsstellen des Blaukreuz-Zentrums München bei Fragen behilflich.

### Unser Nachsorgeteam:



**Johannes Zimmermann**  
Psychologe M.Sc.  
Leitung Nachsorge



**Viktoria Probst**  
Psychologin M.Sc.



**Michael Thomann**  
Pädagoge(M.A.)

Im Folgenden werden die Indikativgruppen vorgestellt.

## Kurzbeschreibung Indikativgruppe

---

### Rauchfrei-Training

---

*„Mit dem Rauchen aufzuhören, ist die einfachste Sache der Welt. Ich habe es schon 100 Mal ausprobiert.“  
(Mark Twain)*

Diese Indikativgruppe ist angelehnt an das „Rauchfrei-Programm“, ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm umfasst drei aufeinanderfolgende Gruppensitzungen und bietet eine langfristige Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Es beinhaltet Informationen zum Rauchen und einem rauchfreien Leben, gemeinsame Planung und Umsetzung des Rauchstopps, Auseinandersetzung mit persönlichen Motiven und Risikofaktoren sowie zusätzlichen individuellen Beratungsgesprächen.

## Leitung:

---



**Viktoria Probst**

Psychologin M.Sc.  
Rauchfrei-Trainerin  
Hauptstelle Schwabing



**Hilke Dirks**

Sozialpädagogin B.A.  
Suchttherapeutin M.Sc.  
Hauptstelle Schwabing

## Ort und Zeit:

---

**Datum:** Montag, 13.01.2020 und Montag, 20.01.2020 und Montag, 27.01.2020

**Zeit:** jeweils 18:00 -19:40 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum München  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
Ainmillerstraße 43, 80801 München

## Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

---

Die Entwicklung, Erhaltung und Steigerung des persönlichen Wohlbefindens steht bei diesem Seminar im Vordergrund.

Im Wesentlichen geht es darum, Ihnen ein Instrument mitzugeben, mit Hilfe dessen Sie ihr aktuelles Wohlbefinden identifizieren und einordnen können.

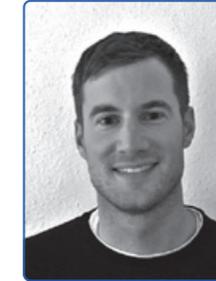
Eine Steigerung des aktuellen Wohlbefindens ist jedoch nur möglich, wenn Sie bereit sind, in sich zu investieren. Um zu lernen, wie Sie richtig investieren, haben wir für Sie auch hierfür ein geeignetes Tool vorbereitet.

Wir freuen uns auf ein interaktives Seminar!



**Stefan Fischer**

Diplom-Sozialpädagoge (FH)  
Suchttherapeut FDR (Psychodrama)  
Einrichtungsleiter  
Blaukreuz-Zentrum München  
Hauptstelle Schwabing



**Johannes Zimmermann**

Psychologe M.Sc.  
Leitung Nachsorge  
Hauptstelle Schwabing

### Ort und Zeit:

---

**Datum:** Montag, 17.02.2020

**Zeit:** 17:00 – 20:20 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum München  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
Ainmillerstr. 43, 80801 München



# befreit leben lernen

### Sie als Bezugsperson/Angehörige\*r einer suchtkranken Person\*

---

Sucht betrifft nicht nur die suchtkranke Person, sondern hat Auswirkungen auf das gesamte soziale Umfeld. Vor allem nahestehende Angehörige und Bezugspersonen haben die Suchterkrankung schon lange begleitet und waren/sind noch immer Teil des Suchtsystems. Nun hat sich die betroffene Person Hilfe gesucht und ist in Behandlung, was für viele Bezugspersonen erst einmal eine Erleichterung ist. Allerdings bedeutet dies auch, dass die Rollen im System wieder neu verteilt und gefunden werden müssen und ggf. Aufgaben der Bezugsperson wieder an den Betroffenen abgegeben werden.

Wir wollen Ihnen in unserem Seminar zum einen fachlichen Input zu den Themen Suchtentstehung und Co-Abhängigkeit geben. Zum anderen möchten wir Ihnen eine Möglichkeit bieten, sich mit anderen Angehörigen/Bezugspersonen in der gleichen Situation auszutauschen und sich ein Stückweit zu entlasten. Des Weiteren geben wir Ihnen Anregungen wie Sie selbst gut für sich sorgen können und somit Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren.

\*Dieses Angebot ist nur für die Bezugsperson/Angehörigen des Teilnehmers der Nachsorge.



**Sandra Wendl**

Sozialpädagogin (B.A.)  
Suchttherapeutin (katHO-NRW) i.A.  
Ambulante Reha  
Außenstelle Ottobrunn



**Linda Barth**

Sozialpädagogin (M.A.)  
Sozialtherapeutin/Sucht VT (GVS)  
Bezugstherapeutin ambulante Reha  
Außenstelle Ottobrunn

## Ort und Zeit:

---

**Datum:** 20.04.2020

**Zeit:** 17:00 – 20:20 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum München  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
Ainmillerstr. 43, 80801 München

### Stressbewältigung

---

Akuter Stress ist zunächst eine natürliche und wichtige Überlebensreaktion des Körpers auf „Gefahr“, die jedoch, wenn Stress chronisch wird, unser Wohlbefinden und sogar unsere Gesundheit gefährden kann. In der Indikativgruppe „Stressbewältigung“ soll der Begriff „Stress“ kurz definiert werden.

Die Durchführung eines Partnerinterviews soll helfen, die Reaktionen auf der gedanklichen, emotionalen und körperlichen Ebene besser zu verstehen. Ein besonderes Augenmerk soll auf den Zusammenhang zwischen gedanklichen Überzeugungen und Stressauslösern gelegt werden durch Erstellen eines persönlichen Stressverstärkerprofils. Wir wollen Strategien zur Stressbewältigung, Stressreduktion und Stressvermeidung vorstellen. Aufgelockert wird die Indikativgruppe durch kleine praktische Übungen der „Body2Brain-Methode“.

Die Inhalte der Indikativgruppe lehnen sich weitläufig an das Stressbewältigungstraining von Gert Kaluza (2015) an.



**Caroline Tempel**

Dipl. Psychologin  
Psycholog. Psychotherapeutin  
Hauptstelle Schwabing



**Michael Thomann**

Pädagoge(M.A.)  
Außenstelle Ost

## Ort und Zeit:

---

**Datum:** 21.09.2020

**Zeit:** 17:00 – 20:20 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum München  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
Ainmillerstr. 43, 80801 München

## Umgang mit Konflikten

---

Risiko oder Chance? Jeder kennt sie, fast keiner mag sie! Konflikte begleiten uns durch unser Leben hindurch, egal wie wir zu ihnen stehen. Oft sind sie schwer zu umgehen und der Umgang mit ihnen kann uns überfordern. Daraus ergibt sich häufig eine negative Einstellung und wir scheuen eine Auseinandersetzung. Positive Effekte von Konflikten werden oft vernachlässigt. Tragfähige Beziehungen zeichnen sich durch eine gewisse Konfliktfähigkeit aus. Durch diese Art der Auseinandersetzung bietet sich uns die Chance uns selbst und unser Gegenüber besser kennen zu lernen.

In diesem Seminar ist es unser Anliegen sich dem Thema positiv zu nähern, neue Perspektiven zu entwickeln und mögliche Chancen aufzuzeigen, sowie Strategien im Umgang mit Konflikten zu erarbeiten.



**Maximilian Kessler**

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Außenstelle Nord

**Tobias Sperling**

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Außenstelle Nord

**Datum:** Montag, 12.10.2020

**Zeit:** 17:00 – 20:20 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum München  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
Ainmillerstr. 43, 80801 München

## Sucht und Depression

---

Was ist eine Depression und wie erkennt man sie?

Wie gerät man in eine Depression und wie findet man wieder hinaus?

Wie beeinflussen sich eine Suchterkrankung und depressive Symptome gegenseitig?

Was war zuerst da – die Sucht oder die Depression?

Vielleicht haben Sie sich diese Fragen schon oft gestellt. In der Indikativgruppe „Sucht und Depression“ möchten wir diese und weitere Fragen beantworten und diskutieren. Dabei werden Sie über die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Depression, über das Zusammenspiel mit der Suchterkrankung sowie über Behandlungsmöglichkeiten informiert. Ein besonderes Augenmerk soll darauf gelegt werden, welchen Beitrag Sie selbst zu einer langfristigen psychischen Stabilisierung leisten können.



**Sandra Wendl**

Sozialpädagogin (B.A.)  
Suchttherapeutin (katHO-NRW) i.A.  
Ambulante Reha  
Außenstelle Ottobrunn



**Linda Barth**

Sozialpädagogin (M.A.)  
Sozialtherapeutin/Sucht VT (GVS)  
Bezugstherapeutin ambulante Reha  
Außenstelle Ottobrunn

### Ort und Zeit:

---

**Datum:** Montag, 16.11.2020

**Zeit:** 17:00 – 20:20 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum München  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
Ainmillerstr. 43, 80801 München



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht

## **Blaues Kreuz Diakoniewerk mGmbH**

### **Blaukreuz-Zentrum München**

#### **Hauptstelle**

Kurfürstenstraße 34

80801 München

T: (089) 33 20 20 und (089) 38 66 64 20

### **Außenstelle München-Nord**

Schleißheimer Str. 487

80933 München

T: (089) 171 19 23 80

### **Außenstelle München-Ost**

Berg-am-Laim-Straße 131

81673 München

T: (089) 45 46 98 51

### **Außenstelle München-Landkreis in Ottobrunn**

Ottostraße 55 a

85521 Ottobrunn

T: (089) 66 59 35 60

[www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen](http://www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen)