



Ambulante

Rehabilitation



Blaues Kreuz

Wege aus der Sucht

© Larisa Kosheva/Pixabay

Inhalt

- 4 Ambulante Rehabilitation Sucht
- 6 Rauchfrei-Training
- 8 Stressbewältigung
- 10 Hallo Angst! - Vom liebevollen Umgang mit Emotionen
- 12 Steigerung des persönlichen Wohlbefindens
- 14 Geborgen im Augenblick
- 16 Sie als Bezugsperson/Angehörige*r einer suchtkranken Person
- 18 Umgang mit Konflikten
- 20 Sucht als Suche
- 22 Sucht und Depression
- 24 Soziales Kompetenztraining
- 26 Rückhalt – Partnerschaftliche Rückfallprävention



Ambulante Rehabilitation Sucht

Die ambulante medizinische Rehabilitation im Blaukreuz-Zentrum München bietet Behandlungen bei den Suchterkrankungen Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit und pathologisches Glücksspiel an. Seit ihrer Gründung am 20.03.1999 wird diese Behandlungsform sehr gut von unseren Klient*innen angenommen und gerne von unseren Zuweisern verschrieben. Die ambulante Behandlungsform ermöglicht es den Klient*innen, weiterhin ihren Alltag zu leben und eine Rehabilitation berufs begleitend wahrzunehmen. Umgekehrt können schwierige Situationen aus der Alltagsrealität (z.B. Risikosituationen, Konflikte) zeitnah in den Einzel- und Gruppensitzungen vor- und nachbesprochen werden.

Durch die Kombibehandlung, d.h. eine stationäre Phase in einer Fachklinik und anschließendem Wechsel in unsere ambulante Behandlungsform, können viele Betroffene sowohl von der stationären als auch von der ambulanten Entwöhnungstherapie profitieren. Wir unterhalten mit vielen Fachkliniken gewachsene, sehr gute Kooperationsbeziehungen und verfügen über langjährige Erfahrungen in diesem Bereich. Zusätzlich zu den wöchentlich und regelmäßig stattfindenden Einzel- und Gruppentherapien bieten wir verschiedene Indikativgruppenangebote an. In diesen Gruppen wird es den Klienten ermöglicht, indikationsspezifisch an zusätzlichen Angeboten teilzunehmen und so noch mehr von der Behandlung zu profitieren. Das Angebot der Indikativgruppen kann ausschließlich von unseren Rehabilitanden in Anspruch genommen werden.

Das Behandlungsteam besteht aus Ärzten, Sozialpädagogen mit Zusatzqualifikation, Psychologen und approbierten Psychotherapeuten. Frau Hornung-Knobel (ehemalige kommissarische Chefärztin der Suchtabteilung und Leitung der Doppeldiagnosestation des kbo-Isar-Amper Klinikum, erste Vorsitzende der Fachgesellschaft Psychose und Sucht e.V.) sorgt für die fachärztliche Betreuung der Klient*innen in der ambulanten Rehabilitation.

Gerne sind unsere Kolleg*innen in den Beratungsstellen des Blaukreuz-Zentrums München bei der Wahl und Vermittlung in die geeignete Behandlungsform behilflich. Zudem unterstützen wir Sie bei der Klärung der Kostenzusage durch den jeweiligen Versicherungsträger.



Stefan Fischer

Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Suchttherapeut (FDR)
Leiter der Einrichtung



Sibylle Hornung-Knobel

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Ärztliche Leitung der ambulanten Rehabilitation

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

Kurzbeschreibung Indikativgruppe

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.

Leitung:



Caroline Tempel

Dipl. Psychologin
Psycholog. Psychotherapeutin
Hauptstelle Schwabing



Michael Thomann

Pädagoge(M.A.)
Außenstelle Ost

Ort und Zeit:

Datum: Montag, 02.03.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

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

Kurzbeschreibung Indikativgruppe

Hallo Angst! - Vom liebevollen Umgang mit Emotionen

Die Suche nach positiven und Vermeidung von negativen emotionalen Zuständen ist kraftvoller Motor der Sucht. Kurzfristig betäubt das süchtige Verhalten, was nicht gespürt werden will, was wir meinen, nicht aushalten zu können. Langfristig erzeugt es jene Emotionen, die es zu betäuben versucht – ein Teufelskreis.

Statt Angst, Neid, Schuld oder Ärger wie Feinde zu behandeln, möchten wir sie in dieser Gruppe als weise Gäste willkommen heißen, um die ihnen innewohnende Botschaft zu entschlüsseln und uns von ihr leiten zu lassen.

Die Gruppe hat das Ziel, Wissen über die Natur und den Sinn von Emotionen zu vermitteln und die Emotionsregulationsfähigkeit durch konkrete Übungen zu trainieren.

Leitung:



Daniela Götzendorfer

Psychologin M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin

Ort und Zeit:

Datum: Samstag, 28.03.2020

Zeit: 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: Blaukreuz-Zentrum München
Kontakt- und Begegnungsstätte
Ainmillerstr. 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, 27.04.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

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

Geborgen im Augenblick

Wenn der anstrengende Weg zur eigenen Abstinenz gegangen und das Funktionieren in der Welt wieder sichergestellt ist, tritt häufig Ernüchterung ein. Anstatt in einem selbstbestimmten Leben, das von Lebendigkeit und Verbundenheit bestimmt wäre, wachen viele in einem tristen, von Routinen und Automatismen geprägten Alltag auf. Das langsam beschleichende Gefühl von Sinn- und Haltlosigkeit kann dann die alte Sehnsucht nach dem Suchtmittel wieder entfachen.

Der inhaltliche Fokus dieser Gruppe liegt darauf, durch konkrete Erfahrungen eine Idee davon zu vermitteln, dass das „Wie“ des eigenen Tuns, d.h. die eigene innere Haltung, beim Ausführen von täglichen Handlungen den entscheidenden Unterscheid zwischen Sklaverei und Freiheit ausmachen kann. Hierzu werden Konzepte wie „Achtsamkeit“ und „innere Haltung“ zunächst theoretisch eingeführt sowie im Anschluss durch praktische Übungen erprobt. Daneben sollen kleine Meditations- und Stilleübungen die Hinwendung nach Innen unterstützen.

Mittels konkreter Fallbeispiele, sowie freiwilligem Erfahrungsaustausch in der Gruppe soll die zentrale Bedeutung von Achtsamkeit für die Aufrechterhaltung der Abstinenz verdeutlicht werden.



Daniela Götzendorfer

Psychologin M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin

Ort und Zeit:

Datum: Montag, 25.05.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

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

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 Möglichkeiten 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 ambulanten Rehabilitation



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: 15.06.2020

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, 06.07.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

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

Sucht als Suche

Sucht, verstanden als ein Suchen ohne Finden, macht die große Bedeutung einer Besinnung auf die eigenen Werte und Lebensziele in der Abstinenz deutlich.

Ohne Suchtmittel als Dreh- und Angelpunkt des Lebens müssen nach längerer Erkrankung oft neue Lebensperspektiven erarbeitet und der Frage nach dem „Sinn“ begegnet werden.

In dem, was uns wirklich wichtig ist, liegt das stabile Gegengewicht zur Attraktivität des Suchtmittels und damit eine Kraftquelle im Widerstand gegen die Versuchung.

Gemeinsam werden wir uns der Frage nähern, „wozu“ sich die Abstinenz und die damit verbundenen Bemühungen lohnen, was uns wirklich wichtig ist und worin vielleicht unsere jeweilige Aufgabe in der Welt liegt. In der Gruppe sollen Gedankenanstöße für diesen lebenslangen Entdeckungsprozess gegeben sowie konkrete Methoden zur Wertearbeit ausgetestet werden.



Daniela Götzendorfer

Psychologin M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin

Ort und Zeit:

Datum: Samstag, 01.08.2020

Zeit: 9:00 – 12:20 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, 28.09.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

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

Soziales Kompetenztraining

Eine Beziehung derart zu gestalten, dass die eigenen menschlichen Bedürfnisse - nach Liebe, Wertschätzung und Zugehörigkeit aber auch Grenzachtung und Selbstverwirklichung - befriedigt werden und durch Kontakt mit einem Gegenüber ein konstruktiver und lebendiger Erfahrungsraum geschaffen wird, kann zu einer schwierigen Aufgabe werden, wenn es an sozialen Fertigkeiten mangelt. Häufig führen wiederholt erlebte, negative soziale Erfahrungen erst in die Suchterkrankung hinein und halten die Krankheit später mit aufrecht. Die eigenen sozialen Kompetenzen weiterzuentwickeln, kann demnach als zentraler protektiver Faktor der eigenen Abstinenz dienen und bestenfalls menschliche Kontakte zu einer Quelle von Freude und Sinn werden lassen.

In dieser Gruppensitzung möchte ich folgende Punkte mit Ihnen betrachten:

1. Was sind soziale Kompetenzen und wozu brauchen wir sie?
2. Welche Rolle spielen soziale Schwierigkeiten bei der Entstehung der Suchterkrankung, der Aufrechterhaltung, aber auch ihrer Heilung?
3. Welche unbewussten Interaktionsmuster wurden in der Lebensgeschichte erworben, die im sozialen Miteinander immer wieder zu Schmerz und Verletzung führen? Wie können dysfunktionale Muster erkannt und adaptiert werden?
3. Wie kann ich meine sozialen Fertigkeiten verbessern und den Alltag als Erfahrungsraum nutzen?

In der Gruppe werden sie überwiegend psychoedukativ über die genannten Inhalte erfahren. Daneben ist auf freiwilliger Basis Raum für Kleingruppenarbeiten, Diskussionen und das Einbringen von eigenen Erfahrungen oder individueller Fragestellungen.



Daniela Götzendorfer

Psychologin M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin

Ort und Zeit:

Datum: Montag, 19.10.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

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

Rückhalt – Partnerschaftliche Rückfallprävention

In die Indikativgruppe „Rückhalt - Partnerschaftliche Rückfallprävention“ sind alle Teilnehmer/innen der ambulanten Reha eingeladen, die in einer festen Partnerschaft leben.

Die Indikativgruppe findet mit den Teilnehmer/innen der ambulanten Reha in Begleitung ihrer Partner/innen statt.

Die gemeinsame Auseinandersetzung mit der Rückfallthematik soll einen Impuls geben, um zukünftig Rückfällen vorzubeugen, die Rückfallthematik in der Partnerschaft zu enttabuisieren, frühzeitig Risikosituationen zu erkennen sowie gemeinsam Risikosituationen zu bewältigen. Die Teilnehmer/innen sollen die Wichtigkeit einer gemeinsamen klaren Haltung gegenüber der Abstinenz und einer Auseinandersetzung mit dem Rückfallgeschehen erkennen, einen gemeinsamen Wissensstand über ein modernes Störungsmodell der Sucht erhalten sowie eine Stärkung des partnerschaftlichen Erlebens erfahren.

Die Indikativgruppe verfügt dabei über verhaltenstherapeutische und ressourcenorientierte Ansätze.



Michaela Ruetz-Guzman

Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Sozialtherapeutin/Sucht (GVS)
Außenstelle Nord



Hilke Dirks

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

Ort und Zeit:

Datum: Montag, 23.11.2020

Zeit: 17:00 – 20:20 Uhr

Ort: Blaukreuz-Zentrum München
Kurfürstenstraße 34, 80801 München
1 OG. rechte Türe (gegenüber der Beratungsstelle)



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