

ALLGEMEINES PSB

Die psychosoziale Begleitung (PSB) ist ein Angebot für Menschen, die an einem ärztlich verordneten Substitutionsprogramm in Bremen teilnehmen.

Wir beraten und begleiten Sie dabei.

- Die Hilfe beginnt immer mit Beratung.
- In einem ersten Gespräch lernen wir uns kennen.
- Sie können erzählen, wobei Sie Hilfe benötigen.
- Wir überlegen zusammen, wie es Ihnen besser gehen kann.

RUFEN SIE UNS AN ODER KOMMEN SIE IN DIE OFFENEN SPRECHSTUNDEN

Telefon 0421 98979-0

Mo, Mi, Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Mi 17.00 – 19:00 Uhr

im Suchthilfezentrum Mitte

WAS ERWARTET SIE?

Folgende Themenbereiche könnten im Einzel- oder Gruppengespräch besprochen werden:

- Beikonsum und Rückfälle
- Bewältigung von Alltagsproblemen und Krisensituationen
- Regelung von Behörden- und Justizangelegenheiten
- Alternativen zur Substitution
- Therapieangebote
- Stressreduktion und Umgang mit Belastungen
- Arbeit, Beschäftigung und berufliche Orientierung
- Geldprobleme, Schulden
- Wohnen
- Freizeit- und Tagesgestaltung
- Gesundheit und Ernährung
- Beziehungen, Kinderwunsch, Erziehung
- ...

KISS-GRUPPE

WAS IST KISS?

KISS ist ein Selbstmanagement-Programm zur gezielten Konsumreduktion illegaler und/oder legaler Drogen.

IST KISS ETWAS FÜR MICH?

KISS ist etwas für Sie, wenn Sie

- (noch) nicht abstinent leben können oder möchten
- sich mit Ihrem Drogen- oder Beikonsum nicht mehr wohlfühlen
- daran etwas verändern wollen

Einmal wöchentlich treffen wir uns in der KISS-Gruppe. Von Woche zu Woche planen Sie Ihren Konsum und legen Ihre persönlichen Ziele fest. Hierdurch nähern Sie sich schrittweise Ihrem gewünschten reduzierten Konsum. Zur Erfassung, Planung und Zielfestlegung führen Sie ein Konsumtagebuch. In der Gruppe besprechen wir Strategien zur Konsumreduktion, beschäftigen uns mit Motiven der Veränderung, Risikosituationen und damit, wie Ausrutscher gemeistert und Erfolge gesichert werden können und vielem mehr.

INTERESSE GEWECKT?

Dann kontaktieren Sie uns für einen Termin zu einem Vorgespräch unter:

Telefon 0421 98979-0

im Suchthilfezentrum Mitte



SIE WERDEN SUBSTITUIERT UND ...

- möchten sich mit ihrem Konsumverhalten auseinandersetzen?
- möchten ihren Beikonsum reduzieren?
- benötigen Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und Krisensituation?
- wünschen sich Unterstützung bei der Umsetzung neuer Lebensperspektiven?

Dann sind Sie hier richtig!



UNSERE STANDORTE

SUCHTHILFEZENTRUM MITTE SPORLEDERHAUS

Bürgermeister-Smidt-Str. 35
28195 Bremen
TELEFON 0421 98979-0
FAX 0421 98979-30
E-MAIL info@dash-bremen.de
www.ash-bremen.de



Das **SPORLEDERHAUS** liegt im Zentrum Bremens in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof und hat die Straßenbahnhaltestelle »Falkenstr.« (Linie 10) direkt vor dem Haus. Ein Parkplatz mit mehreren Stellplätzen befindet sich hinter dem Haus.

SUCHTHILFEZENTRUM NORD

Bermppohlstraße 23a
28757 Bremen
TELEFON 0421 98979-70
FAX 0421 98979-30
E-MAIL info@dash-bremen.de
www.ash-bremen.de



Das Suchthilfezentrum Nord liegt zentral in Vegesack nahe der Fußgängerzone ca. 7 Minuten Fußweg von der Bushaltestelle »Gustav-Heinemann-Bürgerhaus« entfernt. Auch mit dem PKW ist das DHZ-Nord gut erreichbar.



Mitglied der
Diakonie
Bremen

Verein für
Innere Mission
in Bremen



PSYCHOSOZIALE BEGLEITUNG SUBSTITUIERTER



SUBSTITUTIONSBEGLEITUNG