

Wege beginnen mit dem ersten Schritt.

Vielleicht hast du dir schon öfter Gedanken über deinen Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Drogen gemacht ...

Vielleicht willst du schon lange etwas daran verändern ...

Wir helfen dir deinen Weg zu finden.

Unser Angebot

Beratung für Betroffene und Angehörige

Informationsgruppe

Vermittlung in Rehabilitation

Ambulante Therapiegruppe

Nachsorgegruppe

Suchtprävention

Betriebliche Suchthilfe

Wir stehen unter Schweigepflicht

Die Beratung ist kostenfrei.

Kontakt

Diakonisches Werk Heidenheim

Bahnhofstraße 33

89518 Heidenheim

www.diakonie-heidenheim.de

Offene Sprechstunden

Montag 15.00-17.30 Uhr

Donnerstag 10.00-11.30 Uhr

Telefon 07321/ 4881 350

Telefax 07321/ 35 94 20

E-Mail

psb-diakonieheidenheim@elk-wue.de

Onlineberatung (über DigiSucht)



Psychosoziale Beratungs-
und ambulante Behandlungsstelle
für Suchtkranke und
Suchtgefährdete (PSB)

SUCHTBERATUNG



Diakonie 
Heidenheim

www.diakonie-heidenheim.de

Zuviel des Guten?

? Stress mit den Eltern, dem Partner/der Partnerin, der Schule/Arbeit oder sogar der Justiz ...

? Der Konsum ist doch wieder aus dem Ruder gelaufen ...

? Das Reduzieren oder Aufhören hat wieder einmal nicht geklappt ...

Realize it!

Erkenne und begreife es!

Setze deine Vorsätze in die Tat um!

Lerne Schritt für Schritt die Gewohnheiten deines Cannabis- oder Alkoholkonsums zu ändern und dein selbst gesetztes Ziel zu erreichen.

Programmstruktur

- Eingangsgespräch zur Abklärung von Erwartungen, Inhalt und Ablauf (ca. 30 Minuten)
- 5 Einzelgespräche in 10 Wochen: Erstgespräch 1,5- Stunden, alle weiteren Gespräche 50 Minuten
- Begleitheft mit Anregungen zur Auseinandersetzung mit dem Konsum, Informationen zu Fragen der Konsumreduktion oder dem Ausstieg und Konsumtagebuch
- Kosten: keine



Wissenswertes

- Zielgruppe: Alkohol- oder Drogenkonsument*innen im Alter von +/- 16-25 Jahren, die bereit sind, sich mit ihrem Konsum auseinanderzusetzen oder diesen reduzieren / beenden möchten.
- Beim ersten Gespräch wird besprochen, welches persönliche Ziel am Ende des Programms erreicht werden soll.
- Im weiteren Beratungsprozess kommt es darauf an, die Umstände des Konsums genauer zu verstehen, um Risikosituationen zu erkennen und Kontrollstrategien zu entwickeln.
- Im Fokus steht die Stützung persönlicher Stärken und die Suche nach individuellen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Konsum- und Risikosituationen.