

Ein zufriedenes
Leben ist möglich.

Fachkrankenhaus Hansenbarg

Rehabilitationsfachklinik
für Abhängigkeitserkrankungen



Im Therapieverbund der
Alida Schmidt - Stiftung Hamburg

www.alida.de



Ihr Weg in ein zufriedenes Leben:
Der Hansenberg - seit Jahrzehnten
ein Markenzeichen für engagierte Hilfe.

Werte neu entdecken

Ein zufriedenes Leben ist möglich. Ist das so?

Vermutlich sind viele von Ihnen jetzt skeptisch. Vielleicht trauen Sie sich die notwendige Veränderung nicht zu. Oder Sie gehören zu denen, die den Glauben an mehr Lebenszufriedenheit bereits verloren haben oder die Hoffnung darauf, es aus eigener Kraft zu schaffen. Und zugegeben, zu uns kommen Menschen, die riskant mit Alkohol und anderen Drogen umgehen oder abhängig davon sind. Die meisten wissen nicht weiter und stehen oft mit ihrem Problem alleine da. Anders gesagt: unsere Patienten sind nicht selten am Ende – ihrer Kraft, ihrer Gesundheit, ihrer Leistungs- und Beziehungsfähigkeit – und auch ihrer Weisheit.



Aber wir wiederholen es gerne: ein zufriedeneres Leben ist möglich.

Und beachten Sie bitte, dass wir nicht schreiben: es könnte möglich sein oder es ist vielleicht möglich. Eines haben wir in den letzten 25 Jahren unserer Arbeit festgestellt: die meisten, die zu uns kommen, haben zumindest den Willen wieder gesund zu werden, ihre Beziehung oder ihren Job zu retten und ihr Konsumverhalten „irgendwie“ zu ändern. Oder sie entwickeln bei uns, aus einer anfänglichen Unentschlossenheit heraus, eine tragfähige Veränderungsbereitschaft und gewinnen so neue Kraft zu einem zufriedenen Leben. Manchmal glimmt in Ihnen ein Funken, manchmal auch nur ein Fünkchen. Aber das reicht.

Wir sind sicher, Sie haben Ihre Werte noch nicht aufgegeben – die Hoffnung auf Lebenszufriedenheit. Auf mehr Orientierung und Kontrolle, Selbstwertgefühl und Beziehungsfähigkeit. Das verrät uns die Tatsache, dass Sie unsere Broschüre jetzt in der Hand haben. Der Weg zur Veränderung beginnt eben immer mit einem ersten Schritt. Egal, wie Sie selbst oder andere Ihr Konsumverhalten einstufen: als riskant, schädlich oder bereits abhängig. Jetzt laden wir Sie zu einem kleinen Rundgang bei uns ein. Dabei lernen Sie uns, unsere Klinik, unsere Arbeit und unser Denken besser kennen. Sie haben dabei sicher nichts zu verlieren. Aber vielleicht eine neue Perspektive zu gewinnen. Es lohnt sich!

Ihr Dr. med. Robert Stracke

Für wen wir uns engagieren

Egal, ob Sie Alkohol, Tabak, Medikamente, Kokain oder Cannabis konsumieren - wir bieten Ihnen die passende Unterstützung!

Der Weg zu einem riskanten, schädlichen oder abhängigen Umgang mit Alkohol und **zusätzlich** konsumierten Drogen ist immer ein individueller. Sie alle haben Ihre eigene unverwechselbare Persönlichkeit und Lebensgeschichte, die Ihr jetziges Verhalten vorbestimmt hat. Auch bei einer bestehenden Abhängigkeit reagiert jeder Mensch anders: der eine hat Entzugssymptome, ein anderer nicht, der eine leidet unter körperlichen und seelischen Folgeschäden, der andere (noch) nicht. Das führt zu unterschiedlichen Bewertungen bei unseren Patienten.

Eine Gemeinsamkeit unserer Patienten sind jedoch unterschiedlich ausgeprägte Schuld- und Schamgefühle, die einen realistischen Blick auf das eigene Trinkverhalten erschweren. Auch das Selbstwertgefühl leidet und eine

Auseinandersetzung mit den Problemen wird oft jahrzehntlang heraus geschoben. Diese Situation kennen wir gut. Irgendwann befinden Sie sich dann in einer sich immer schneller drehenden Spirale von persönlichen, beruflichen, körperlichen und seelischen Auflösungsprozessen. Gerade dann bietet Ihnen der Klinikaufenthalt die nötige Distanz und den Zeitrahmen, um innezuhalten und Bilanz zu ziehen, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten von den alltäglichen Anforderungen und Stresssituationen.

Dabei unterstützen wir Sie mit all unserer Kraft und Kompetenz, mit einer Standortbestimmung und einer auf Ihre Probleme zugeschnittenen Therapie. Ein intensiver Austausch mit anderen Betroffenen während der Therapie und Freizeit unterstützt diesen Prozess. Gerade dieser



Rahmen bietet ein hohes Maß an gegenseitiger Hilfe und Unterstützung, der oft auch nach dem Behandlungszeitraum noch trägt. Der Einbezug Ihres privaten und beruflichen Umfeldes ist dabei therapeutisch sinnvoll und wird von uns besonders gefördert.

Der erste Schritt

Fangen Sie ein neues Leben an.

Der erste Schritt ist einfacher, als Sie denken.

Wenn sie sich nun für eine intensive Auseinandersetzung mit Ihrem Konsumverhalten entschieden haben, sind Sie meistens schon in einer Beratungsstelle, bei einem betrieblichen Suchtberater, einer Entzugsklinik oder Selbsthilfegruppe gewesen. Sie selbst haben die Entscheidung getroffen, wo und wie Sie sich unterstützen lassen möchten.

Weil sich unsere Patienten meistens in einer schlechten körperlichen und seelischen Verfassung befinden, werden unsere Neuankömmlinge zu Beginn von einem therapieerfahrenen Patienten begleitet.

Für die nächsten Wochen sind Sie nun Teil einer Gemeinschaft mit ein und demselben Ziel: wieder gesund zu werden und ein Leben frei von Abhängigkeiten zu führen.

Der Aufenthalt ist grundsätzlich freiwillig, was

Ihnen Eigenverantwortlichkeit abverlangt.

Therapie ist harte Arbeit und bedeutet vor allem Auseinandersetzung mit sich selbst:

Aufarbeitung der Lebensgeschichte, Standortbestimmung, Veränderungswillen aufbauen, Abschied vom irrationalen Glauben an das „kontrollierte“ Trinken.

Ein Lichtblick: Nach einer Klinikbehandlung beträgt die Erfolgsaussicht ca. 50%. Ihre Chancen stehen also fifty-fifty, den Absprung zu schaffen.

Bestimmen Sie selbst, wo Sie mit Ihrem Alkoholproblem stehen. Die folgenden Fragen geben Ihnen eine einfache Hilfestellung:

1. Haben Sie jemals versucht, Ihren Konsum zu reduzieren?
2. Haben Sie sich darüber geärgert, dass Sie von jemandem auf die Höhe Ihres Konsums angesprochen worden sind?



3. Haben Sie Schuldgefühle wegen Ihres Alkoholkonsums?
4. Brauchten Sie schon morgens einen Schluck, um in die Gänge zu kommen?

Falls Sie bereits zwei Fragen mit „Ja“ beantworten können, besteht der dringende Verdacht auf eine Abhängigkeit, die in einem vertiefenden Gespräch, in einer Beratungsstelle oder beim Hausarzt abgeklärt werden sollte.

Tradition und Moderne unter einem Dach

Vielleicht liegt es am Charme unseres alten Gutsherrenhauses,
dass sich unsere Patienten hier so wohl fühlen. Vom ersten Moment an.

1910 erbaute der Hamburger Juwelier Franz Barca „auf dem Hansenbarg“ einen reetgedeckten Gutsherrenlandsitz, der mit seinen vielen

Stilelementen heute unter Denkmalschutz steht. 1939 kaufte die Landesversicherungsanstalt Hamburg das Gelände und eröffnete dort nach dem Krieg 1946 eine „Lungenheilstätte“ für Hamburger Kinder.

Nach Ausrottung der Tuberkulose wurde die Klinik im Februar 1979 zu einer Rehabilitationsfachklinik für Männer und Frauen mit problematischem Alkoholkonsum umfunktioniert.

Seitdem gehört die Fachklinik Hansenbarg im Norden Deutschlands zu den bodenständigsten und größten Einrichtungen für süchtige Hilfesuchende. Über 6.000 Patienten sind seit der Gründung „auf dem Hansenbarg“ behandelt worden.



Familiäre Atmosphäre.
Raum für neue Werte.

Grüne Idylle



Unser Gelände mit dem denkmalgeschützten Haupthaus inmitten von 45 Hektar Naturschutzgebiet am Rand der nördlichen Lüneburger Heide bietet viel Ambiente und Raum, um Körper und Seele „baumeln“ zu lassen.

Wir liegen ideal für Ihre Bedürfnisse: weit genug weg, um zum bisherigen Lebensumfeld eine nötige Distanz aufzubauen. Aber auch so nah an der Metropole Hamburg, dass nach einer gewissen Stabilisierungsphase Freunde, Familie, Beruf oder Behörden schnell wieder erreichbar sind oder Freunde zu Besuch kommen können.

Der Aufenthalt bei uns bietet Ihnen rund um die Uhr die Vorteile eines Klinikaufenthaltes: Entlastungs- und Schutzraum, Motivationshilfe, gegenseitige Unterstützung und Lernen, Tages-

struktur, Erprobungsfeld für neues Verhalten, viele Kontakte für Zwischenmenschliches – auch außerhalb der Therapiezeit.

Ruhige Plätze in der Natur, Rundwanderwege und unsere liebenswerten, verwinkelten Gemäuer bieten Raum für Rückzug und Besinnung. Diese kleinen Besonderheiten tragen zur Überschaubarkeit und unserer familiären Atmosphäre bei, für die wir bekannt sind.

Der Hansenberg auf einen Blick:

Reetgedecktes Haupthaus · Beheizbares Freibad · Liegewiese · Bewegungsbad · Hallenschwimmbad · Fitnessraum · Sauna · Moderne Sporthalle · Physiotherapie vor Ort · Rasensportplatz · Beachvolleyballplatz · Werkstätten und Kreativräume · Computerräume · Internet · Cafeteria · Musikzimmer · Kaminzimmer · Bibliothek · Gewächshaus · Gärten · Grillhütte · Wälder und Bäche in purer Natur

Unser Angebot ist so vielseitig wie Ihre Persönlichkeit.

Angebote im Allgemeinen

Aller Anfang ist schwer – nirgendwo ist diese Volksweisheit treffender als bei einer Entwöhnungs-Therapie.

Gerade zu Beginn sind Schuld- und Schamgefühle unserer Patienten die größten Hindernisse auf dem Weg in ein neues, suchtfreies Leben. Deshalb gehen wir hier im Hansenbarg behutsam an die Sache heran und fangen mit

einem einfach verständlichen Basiswissen über schädlichen Konsum und Abhängigkeit an.

Schon durch diese ersten Gespräche in unserer Aufnahmegruppe lernen Sie, Vertrauen aufzubauen, die eigene Sucht etwas mehr zu akzeptieren, zu verstehen und offen für ein anderes Verhalten zu werden.

Neben der Arbeit in Ihrer Bezugsgruppe geht es vor allem um allgemeine suchtbetonte Themen. Zudem kann problematisches Beziehungsverhalten erkannt werden.

In den regelmäßigen Einzelgesprächen werden individuelle Problemfelder behandelt. Ergänzende Gruppenangebote stehen Ihnen bei Bedarf zusätzlich zur Verfügung.



Sie finden bei uns Angebote, **Angebote im Allgemeinen** bei denen auch Sie bestens aufgehoben sein werden.

Jeder Süchtige hat seine eigene Geschichte. So ist bei uns im Laufe der Jahre ein breites Angebot für Menschen mit sozialen Unsicherheiten, Angsterkrankungen und Depressionen, schwierigen Persönlichkeitsstilen, heftigen Gefühlschwangungen, verletzenden Erfahrungen mit Gewalt oder sexuellem Missbrauch entstanden.

Eine separate Therapiegruppe nur für Frauen bietet unseren Patientinnen einen besonderen Schutzraum, in dem Sie Ihre Probleme erkennen und verändern lernen.

In unseren Kinderseminaren haben die immer mitbetroffenen Kinder eine Möglichkeit gefunden, das Tabuthema Sucht zu besprechen, die erlittenen Seelenwunden zu zeigen und sich in ersten vorsichtigen Schritten dem abhängigen



Elternteil wieder anzunähern. Außerdem ergänzen spezielle Angebote unser Therapiespektrum – von „50 plus“ für ältere Patienten, über drei Rückfallvorbeugegruppen,

dem zusätzlichen Kurs zur Tabakentwöhnung bis hin zur erfolgreichen Konfliktbewältigung im Beruf.

Alleine oder zu mehreren – Einzeltherapie und Gruppentherapie

Verständnis wird Ihren Gesundheitsprozess unterstützen.

Wenn man sich das Bein bricht, bekommt man einen Gips. Wenn man sich schneidet, braucht man ein Pflaster. Aber was tut man, wenn die Seele verletzt ist?

Auch unsichtbare Wunden müssen behandelt werden. Gerade in der Suchttherapie. Deshalb durchlaufen unsere Patienten zunächst einmal eine umfangreiche psychologische Basisdiagnostik, um den jeweiligen Auslöser für den Griff zu einem Suchtmittel zu identifizieren.

Seelische Unsicherheiten, Probleme mit Stressverarbeitung, Depressionen, Ängste, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, störende Erlebens- und Verhaltensweisen werden auf diese

Weise systematisch erfasst. Außerdem werden so die inneren Kraftquellen ermittelt, die oftmals nur verschüttet sind und geradezu darauf warten, wieder entdeckt zu werden.

Diese Basisdiagnostik, die am Anfang und zum Behandlungsende computergestützt durchgeführt wird, ist die Grundlage für Ihr maßgeschneidertes Behandlungsprogramm.



Bezugsgruppe und indikative Gruppen

Hier kommt zur Sprache,
was lange genug nicht gesehen werden durfte.

Während der gesamten Therapiezeit gehören unsere Patienten zu einer „Heimat“, zu einer festen Bezugsgruppe. Hier ist jeder gefragt und kann erzählen:

Über den persönlichen Lebensweg bis zur Klinik-

aufnahme, über die eigenen Suchtprobleme, über den Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen, über die Schwierigkeit, sich seelisch mit der Diagnose „abhängig“ akzeptieren zu lernen, über die nächsten Schritte.

Diese Gruppengespräche sind für alle Patienten verbindlich.

Darüber hinaus bieten wöchentliche Einzelsitzungen die Chance, um belastende, verletzende und auch in Zukunft schwer zu meisternde Situationen zu erkennen, individuell aufzuarbeiten und neues Verhalten zu erarbeiten.

Zusätzlich zu Ihrer Bezugsgruppe werden Sie nach Rücksprache Ihren individuellen Gruppenkursen zugewiesen, in denen speziell auf Ihre Problemlagen zugeschnittene Lösungen erarbeitet werden.

Zusätzliche persönliche Gruppenangebote:

Angstbewältigung · Depressionsbewältigung · Selbstsicherheitstraining · Umgang mit starren Gefühls- und Verhaltensmuster · Rückfallvorbeugung · Rauchfrei-training · Alter und Sucht



Spezielle Wege aus der Abhängigkeit

Der kleine Unterschied zwischen Mann und Frau spielt bei uns eine große Rolle.

Den kleinen Unterschied zwischen Männern und Frauen lernen Kinder heute in der Schule.

Umso erstaunlicher, dass die Wissenschaft diesen Gegensatz erst recht spät zum Anlass nahm, um frauengerechte Therapieansätze zu entwickeln. Unsere Fachklinik bietet bereits seit über 10 Jahren ein separat laufendes Therapieprogramm nur für Frauen an und gehört in dieser Tradition zu den Vorreitern unter den norddeutschen Suchtfachkliniken.

Weil Frauen häufig andere Auslöser eines problematischen Suchtmittelkonsums haben, brauchen Sie einen ganz speziellen Schutzraum. In unserer Klinik stehen für besonders in ihrem Leben seelisch verletzte Patientinnen eigene Behandlungsmethoden zur Verfügung, die vor

allem in Einzelsitzungen angewendet werden.

Aber auch Frauen, die wegen Mehrfachbelastung wie Kinder, Haushalt und Beruf abhängig geworden sind, finden bei uns vorübergehend

ein „Zuhause“. Unsere Frauengruppe ist in einer eigenen Etage mit Sonnenterrasse untergebracht.

Aber natürlich können Frauen bei uns auch die gemischten Therapiegruppen wählen.



Übernehmen Sie wieder Verantwortung für sich. Und für Ihre Kinder.

Kinder sind abhängig. Von Ihren Eltern.

Unsere Patienten ahnen es nicht nur, sie wissen, dass gerade die Kinder von ihrer Abhängigkeit mitbetroffen sind. Deshalb sind sie für unser mehrfach im Jahr stattfindendes Kinderseminar auch besonders offen.



Wenn Kinder in einer Familie leben, in dem das Suchtmittel die Hauptrolle spielt, ist kein Platz für ihre Wünsche, Träume, Gefühle und Verletzlichkeit. Sie lieben ihren trinkenden Elternteil und sie hassen ihn. Kinder wahren nach außen den Schein und weinen heimlich unter der Bettdecke. Unsere Patienten haben Angst, ihren Kindern mit Offenheit zu

begegnen, fürchten deren Schmerz und fühlen sich schuldig.

Ziel unserer mehrtägigen Kinderseminare ist, das Tabuthema Sucht und die damit einhergehenden Gefühle überhaupt einmal zur Sprache zu bringen und die belastete Beziehung zu verbessern.

Manchmal auch ganz ohne Worte – beim gemeinsamen Sport, Basteln, Malen und Werkeln in Kreativtherapien können Kinder Bedrückendes äussern und verarbeiten.

Um die Kinder aus der Isolation zu führen, übernachten sie zusammen in unserem speziell dafür eingerichteten „Kinderseminarhaus“.



Wir vermitteln darüber hinaus Kontakte zu Selbsthilfegruppen für Kinder und Jugendliche der Selbsthilfverbände.

Unsere medizinische Betreuung hat immer Körper, Geist und Seele im Blick.

Medizinische Betreuung

Alkohol- und andere Abhängigkeiten beeinflussen sämtliche Organsysteme des Körpers. Deshalb stehen Sie im Hansenbarg während der gesamten Therapie unter medizinischer Beobachtung. Das beinhaltet eine gründliche Diagnostik zu Beginn und am Ende der Therapie sowie die Behandlung eventueller Folgeschäden.

Dabei sehen unsere ÄrztInnen die Patienten nicht nur als Träger von Krankheitssymptomen, die "repariert" werden müssen.

Für uns sind sie ganzheitliche Wesen, die in seelischer, körperlicher, geistiger und sozialer Hinsicht mit ihrer Umwelt verbunden sind.

Ihre Krankheitssymptome und Befindlichkeitsstörungen werden daher nie isoliert betrachtet, sondern immer in Bezug zu Ihrer derzeitigen Lebenssituation gesetzt.

Dafür steht Ihnen ein kompetentes Team aus ÄrztInnen, Physiotherapeuten und Krankenschwestern „rund um die Uhr“ zur Verfügung.



Hilfe bei chronischen Schmerzen.

Professionelle Hilfen gegen chronisch orthopädische Beschwerden, Entspannungstraining gegen Stress, Stärkung des Immunsystems durch Sauna, neue Energie durch eine Fußreflexmassage, Akupunktur aus der traditionellen chinesischen Medizin bei chronischen Schmerzzuständen ...

Dies ist nur eine kleine Auswahl aus unserem breiten Angebot, das ganz unter dem Zeichen steht: „Alles, was Ihnen gut tut, kann Ihnen nur helfen, Ihren Weg zu gehen“. Deshalb sind wir allen erfolgversprechenden Heilmethoden gegenüber offen - fernöstlich oder klassisch deutsch.

In unserer Sport- und Physiotherapieabteilung können Sie Ihre körperliche

Leistungsfähigkeit verbessern und Ihre allgemeine Fitness steigern.

Mit der Physiotherapie bieten wir unseren Patienten die u.a. an Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates leiden, moderne Behandlungsräume an: ein Bewegungsschwimmbad mit Gegenstromanlage, Sauna, Elektrophysiotherapie, Kneippanwendungen oder ein Fitnessraum.

Diese Angebote stehen Ihnen auch in der abendlichen Freizeit und an den Wochenenden zur Verfügung.

Unsere Gruppenangebote:

Rückenschule · Bewegungsbad · Nordic Walking Sportgruppen · Medizinischer Unterricht

Training für Konzentration und Gedächtnis



**Arbeit bedeutet,
wieder Selbstwert gewinnen. Je mehr, desto besser.**

Arbeitsbezogene Therapien

Egal, wie Sie persönlich ein zufriedenes Leben auch definieren – für uns gehört Arbeit dazu. Und je eher Sie sich dieser Herausforderung stellen, desto besser. Im Hansenbarg haben Sie viele Möglichkeiten dazu.

Leider sind viele der Patienten, die zu uns kommen, arbeitslos. Was einerseits oft die Folge von

der Abhängigkeit ist, ist auch andererseits auch die Konsequenz der heutigen schlechten Arbeitsmarktlage.

Ein kompetentes Training zur Arbeitsplatzsuche sowie EDV-Einführungs- und Aufbaukurse in einem moder-

nen Schulungsraum gehören deshalb seit Jahren zum Angebot unserer Klinik.

Auf unserem Gelände finden Sie ca. 60 Arbeitstherapieplätze, an denen Ihre Arbeitskenntnisse geprüft und gefördert werden. Diverse Betriebe außerhalb der Klinik im benachbarten Hanstedt, bieten Praktikumsplätze für unsere Patienten an.

Unter **www. Hanstedt-nordheide.de** können Sie sich ausführlich informieren. Die Vermittlung übernimmt unser klinikeigener Sozialdienst.

Das wir die Berufswelt unserer Patienten mit in die Behandlung einbeziehen, hat einen guten Grund: Untersuchungen belegen, dass es arbeitslosen Menschen wesentlich schwerer fällt, nach

Abschluss der Behandlung trocken zu bleiben.



Hier fordern und fördern wir Ihre Fähigkeiten:

Cafeteria · Hauswirtschaft ·
Wäscherei · Küche · Bibliothek ·
Gärtnerei · Forstbetrieb · Haus-
meisterei · Büro und EDV-Bereiche
Tischlerei · Brennmeisterei

Vermittlung von Praktikums-
plätzen in Hanstedt

Arbeit ist das halbe Leben.

Deshalb investieren wir hier viel Zeit und Energie.

Seminare, Schulungen

Damit Sie wissen, wo Sie stehen, testen und trainieren wir Ihre Fähigkeiten.

Unser Sozialdienst vermittelt an Jobcenter sowie in das Arbeitsprojekt 'Zukunft Arbeit' unse-

res Trägers 'Alida Schmidt-Stiftung' und der 'Therapiehilfe ev' und anderer Anbieter. Sie finden Unterstützung bei der Schuldnerberatung und beim Umgang mit Behörden.

Gewinnen Sie bei uns wieder Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten!

Unsere 5 Gruppenangebote:

Konflikte gehören immer dazu:

Meistens gibt oder gab es zwischenmenschliche Spannungen an dem noch bestehenden oder ehemaligen Arbeitsplatz. Bei uns werden diese Situationen zunächst analysiert, bevor dann ein besserer Umgang trainiert und Verhaltensweisen geändert werden.

Geben Sie die Arbeitssuche nicht auf:

Wir unterstützen unsere Patienten beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen, dem Einüben von Bewerbungssituationen und der Arbeitsplatzsuche.

Wir wollen, dass Sie Ihren Job behalten:

Mehrmals im Jahr gibt es berufsbezogene Betriebsseminare, in denen Vorgesetzte und Kollegen über die Entstehung und Behandlung von Abhängigkeiten und den Umgang mit süchtigen Kollegen informiert werden. Unabhängig davon ist der Einbezug Ihres beruflichen Umfeldes - mit Ihrer Zustimmung - ein weiterer regelhafter Baustein in unserer Therapie.

Um den Computer kommt keiner herum

Unsere Seminare werden von einer Hamburger Schulungsfirma durchgeführt und den Teilnehmer bescheinigt.

Sie nehmen Berührungängste vor dem PC, schulen Basisprogramme und den Umgang mit E-Mail und Internet in unserem hochmodernen PC-Schulungsraum.

Chancen auf eine erfolgreiche Führerschein-Prüfung:

Der Führerschein ist oft die Voraussetzung für eine Einstellung. Bei uns werden Sie durch professionelle Mitarbeiter einer Hamburger Firma auf die medizinisch-psychologische Untersuchung vorbereitet.

www.avus-mpu.de

www.ich-will-meinen-fuehrerschein-zurueck.de

Fragen Sie nicht nur, was Sie verlieren.

Überlegen Sie lieber, wie Sie vieles zurück gewinnen können.

In unserer Werk- und Gestaltungstherapie zeigt sich Ihre seelische Verfassung in der 'stillen Sprache' von Form und Gestalt.

Sie arbeiten mit unterschiedlichen Materialien wie Seide, Holz, Ton, Metall oder Steinen. Erleben Sie sich selbst als 'Macher', als Schöpfer von Nützlichem und Schönerem, entdecken Sie auch hier Ihre Sinne wieder. In unserem Kreativhaus haben Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre

neue Freizeitbeschäftigung zu finden. Denn die werden Sie brauchen, um die durch den wegfallenden Drogenkonsum entstandene Lücke wieder zu füllen. Der Kreativbereich steht Ihnen auch in der therapiefreien Zeit und an den Wochenenden als Übungsfeld zur Verfügung.

Neu entdeckte Werte sichern ein zufriedenes und trockenes Leben!

Kreativitätstherapie



Eine Therapie ist harte Arbeit.

Schön, dass Sie bei uns neue Kraft tanken können.

Freizeit neu entdecken

Alkohol und andere Drogen bestimmen das tagtägliche Leben eines Süchtigen.

Entschließen Sie sich zu einer Entwöhnungsbehandlung wird Ihnen verständlicherweise zunächst etwas fehlen.

Schon allein der Gedanke daran, auf einer Party kein Glas Bier trinken zu dürfen oder bei einem guten Essen auf ein Glas Wein zu verzichten, ist für viele eine beängstigende Vorstellung. Im Hansenborg bekommen Sie Mut zur Lücke. Denn die werden Sie in Ihrem neuen Leben schließen müssen.

Unser gesamtes Freizeitangebot hat das Ziel, Ihrer freien Zeit einen neuen Inhalt zu geben. Gerade eine sinnvolle verbrachte Freizeit erhöht nachweislich Ihre Erfolgsaussichten auf ein abstinentes Leben. Vielleicht entdecken Sie Ihr

en Sportsgeist durch unsere vielfältigen Möglichkeiten innerhalb und außerhalb der Klinik. Unser modernes Freizeitzentrum bietet Ihnen mit einem Internetcafe, Billard und Tischfußball Entspannung nach einem anstrengenden Rehabilitationstag.

So oder so: bei uns haben Sie alle Möglichkeiten Neues auszuprobieren und jede Menge Unterstützung darin, den ersten Schritt zu wagen.



Ihr Weg durch unsere Therapie.

Der Hansenberg im Überblick

Das Angebot am Hansenberg ist vielfältig. Therapien von 8 bis 16 Wochen mit unterschiedlichen Akzenten, einer Fülle von Aktivitäten, Seminaren und vielen Möglichkeiten einer neuen Begegnung mit sich und anderen. Unser Konzept setzt sich aus vielen 'Mosaiksteinchen' zusammen:

Ein wesentliches Element ist das gemeinsame

Zusammenleben in der Klinik und in der Bezugsgruppe. Es hilft, Beziehungsprobleme zu erkennen und eigene Kraftquellen wieder zu entdecken. Unser familiäres Klima ist uns wichtig und wir versuchen auch in rauheren Zeiten sorgsam miteinander umzugehen.

Über Feste, Veranstaltungen und eine Hauszeitung pflegen wir Kontakt zu unseren Ehe-



maligen. Denn wir therapieren nicht nur, sondern begleiten und unterstützen Sie auf vielfältige Weise auf Ihrem Weg in ein zufriedenes Leben.

Das erwartet Sie im Überblick:

- 1. Die Aufnahmegruppe** dient Ihrer Orientierung und der Vermittlung von Basisinformationen.
- 2. Die psychologische Basisdiagnostik** gibt Aufschluss über die häufigsten Auslöse- und Folgeprobleme.
- 3. Die medizinische und psychiatrische Untersuchung** stellt sicher, dass eventuelle Schädigungen und Störungen entdeckt, behandelt und schließlich gebessert werden.
- 4. Die Bezugsgruppe** ist nach der Aufnahmephase Ihre therapeutische Heimat. Der für Sie zuständige Einzeltherapeut ist auch für Ihre Bezugsgruppe verantwortlich.
- 5. Die regelmäßig einmal wöchentlich** stattfindenden Einzelgespräche ermöglichen immer eine individuelle Behandlung.
- 6. Alle zusätzlichen Gruppenkurse** sind auf Ihre persönlichen Problemlagen zugeschnitten. Entspannungsübungen, Techniken zur Stress-, Angst- und Depressionsbewältigung und medizinischen Angebote bringen die Seele wieder ins Gleichgewicht.
- 7. Unser Sozialdienst** berät bei Schuldenregulierung, behördlichen Fragen und vermittelt in arbeitsbezogene außerklinische Angebote.

Hier finden Sie Hilfe nach und vor dem Klinikaufenthalt.

Kooperationen und Selbsthilfe

Wir arbeiten fest mit dem gesamten Suchthilfesystem im Großraum Hamburg zusammen. Wie vielen anderen Beratungsstellen in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein, dient auch unsere „Außenstelle Hansenburg“ („AHA“) als Anlaufstation.

Sowohl für die vor-, als auch die nachstationäre Behandlung bietet unsere „Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld“ (www.alida.de) professionelle Angebote.

Unsere jahrzehntelange Kooperation mit Selbsthilfeverbänden und -gruppen ist fester Bestandteil unserer professionellen Arbeit mit Suchtkranken. Studien belegen, dass die Integration in Selbsthilfegruppen den Behandlungserfolg „draußen“ stabilisiert und die Entlassungsprognose verbessert.

‘Zukunft Arbeit’ ist unser Projekt in Kooperation

mit ‘Therapiehilfe ev.’ (www.therapiehilfe.de) für die Integration in den Arbeitsmarkt. Es bietet nach der vollstationären Entwöhnungsbehandlung Unterstützung für Langzeitarbeitslose.

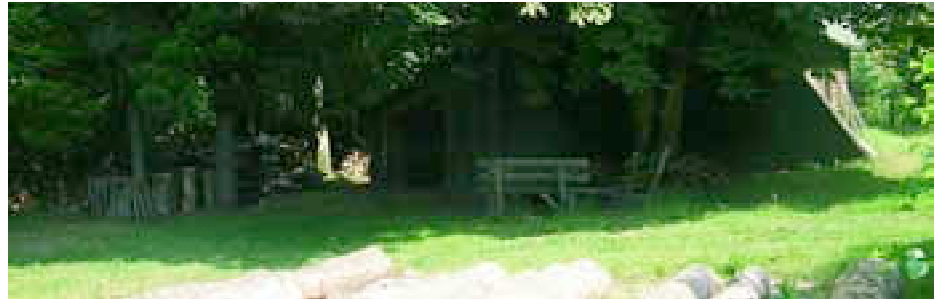
Wir arbeiten in vielen praktischen und wissenschaftlichen Projekten an der steten Verbesserung der Hilfsangebote für Menschen mit

Suchtproblemen

➔ www.suchttherapietage.de / www.suchthilfe.de.

Weitere Informationen zum Hamburger und Niedersächsischem Suchthilfesystem und unseren Aktivitäten finden Sie hier:

www.rauschbarometer.de · www.nls-online.de
www.dhs.de.



Anmeldung, Anreise, Unterbringung

Wir stehen Ihnen bei Fragen und beim Beantragen der Therapie mit Rat und Tat zur Seite.

Die **Anmeldung** für unseren Klinikaufenthalt erfolgt in der Regel über eine Suchtberatungsstelle. Offene Fragen können Sie aber auch direkt über unser Aufnahmesekretariat



(Frau Hagen und Frau Krocke r. s. Bild) klären. Unsere Patienten werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht. Die Belegung erfolgt aus therapeutischen Überlegungen. Für den einen ist es sinnvoll, allein zu wohnen, für

den anderen mag eine "verordnete" Nähe unterstützend sein. Dabei versuchen wir flexibel auf Wünsche einzugehen.

Aus therapeutischen Gründen verfügt die Frauengruppe über einen gesonderten Trakt.

Alle unsere Wohnräume sind hochwertig und zweckmäßig ausgestattet mit Bad und WC. Viele Zimmer verfügen über geräumige Balkone oder Terrassen.

Die Unterbringung von Kindern erfolgt in einem separaten Kinderhaus, das mit kinderfreundlicher Ausstattung zur Verfügung steht.

Die Klinik liegt verkehrsgünstig 20 km vor Hamburg und 30 km von Lüneburg entfernt.

Anreise per eigenem PKW ist möglich, unsere Parkmöglichkeiten sind leider begrenzt. Öffentliche Buslinien verkehren zwischen Hamburg - Harburg und Hanstedt.

Hanstedt ist das Zentrum der nördlichen Lüneburger Heide und bietet vielfältige Möglichkeiten des Einkaufs und der Freizeitgestaltung (www.hanstedt-nordheide.de).

Hamburg liegt vor der Tür: Nach begonnener Therapie pendelt ein klinikeigener Shuttle regelmäßig für Sie zwischen Hamburger Hauptbahnhof und dem Hansenberg. So ermöglichen wir Ihnen eine zusätzliche Reisemöglichkeit zur Erledigung dringender sozialer Angelegenheiten wie zum Beispiel Behördengänge.

Scheuen Sie sich nicht, **Das Beste für Sie: unsere Mitarbeiter** unsere Erfahrung zu nutzen.

Wir helfen Ihnen gerne, Ihren Entschluss ein zufriedeneres Leben anzufangen, in die Realität umzusetzen.

Unser Behandlungsteam besteht aus Psychotherapeuten, ÄrztInnen, Krankengymnasten, Beschäftigungs- und Arbeitstherapeuten sowie Hauswirtschafts-, - und Küchenpersonal, die alle ihren speziellen und unterschiedlichen Anteil an der Rehabilitation unserer Patienten tragen.

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern „auf dem Hansenberg“ gemeinsam sind langjährige Erfahrungen, Engagement und das Herz auf dem rechten Fleck.

Rufen Sie direkt an, besuchen Sie uns im Internet oder machen Sie einen Termin mit uns. Speziell die Sonntagnachmittage stehen für ein „Reinschnuppern“ zu Ihrer Verfügung.

Sie können aber auch unangemeldet das schöne Klinikgelände für einen Spaziergang nutzen.

Es lohnt sich!



Fachkrankenhaus Hansenbarg

Rehabilitationsfachklinik
für Abhängigkeitserkrankungen

Chefarzt: Dr. med. Robert Stracke

Franz-Barca-Weg 36

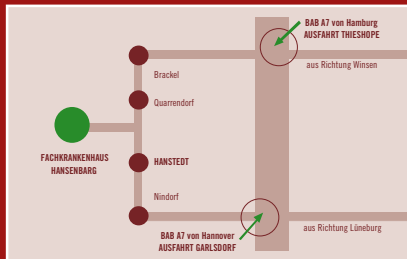
21271 Hanstedt bei Buchholz / Hamburg

Telefon: 0 41 84 – 899 - 0

Fax: 0 41 84 – 899 - 170

E-Mail: info.fkh@alida.de

www.alida.de · www.suchthilfe.de



Busverbindung ab Hamburg ZOB, Harburg Bahnhof und regionaler Linienverkehr bis KVG-Haltestelle Hanstedt-Kirche
Klinikeigener Shuttleservice während der Therapie

