

Online Workshop

Denker statt dichter



WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

In Kooperation mit move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement

Gesundheitspartner:



move ^{up}
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

2. Sucht

Verschiedene Formen

Nicht-stoffgebundene
Süchte

Alkohol

Medizin

Kaufen

Internet

Nikotin

Drogen

Spielen

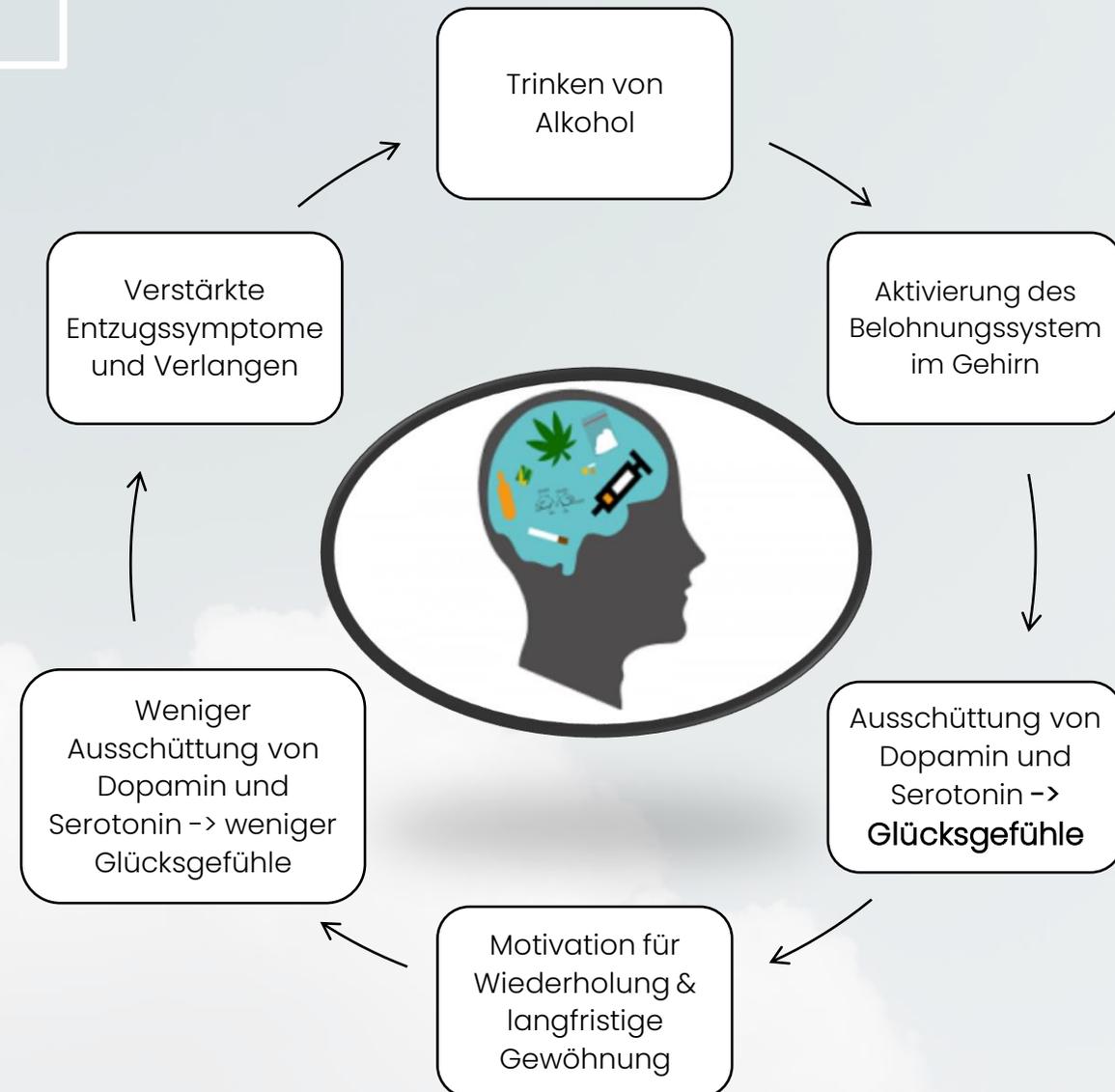
Stoffgebundene
Süchte

Gesundheitspartner:

2. Sucht.

Was passiert im Gehirn?

Viele Substanzen
oder
Verhaltensweisen
können den
gleichen
Mechanismus der
Sucht auslösen



2. Sucht

Symptome

Sucht

Craving: Starkes Verlangen

Kontrollverlust

Toleranzentwicklung

Entzugssymptome

Vernachlässigung von Pflichten

Kein Aufgeben, obwohl „man es besser weiß“

3. Sucht: Umgang & Kommunikation

Hilfreiche Adressen

- **Info:**
 - Blaues Kreuz (<https://www.blaues-kreuz.de/de/>)
- **Beratungsstellen**
 - DHS Suchthilfeverzeichnis (www.suchthilfeverzeichnis.de)
- **Chat & Online Beratung**
 - Caritas (<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung>)
- **Telefon Beratung**
 - anonyme Sucht- und Drogen-Hotline: 0180 33 34 35

— SUCHTHILFEVERZEICHNIS*

Wo soll sich die Einrichtung befinden (Postleitzahl oder Ort)?

In welchem **Umkreis** suchen Sie Beratung?

Zu welchem **Thema** suchen Sie Hilfe?

Welche **Angebote** suchen Sie?

In welcher **Sprache** suchen Sie Beratung?

Für **Wen** suchen Sie Angebote?

suchen

Suche zurücksetzen »

3. Sucht: Umgang & Kommunikation

Wie kann ich eine:n Süchtige:n unterstützen?

1. Informieren Sie sich
Recherche & Bildung

2. Grenzen setzen
Definieren Sie Limits

3. Vermeiden Sie Trigger
Seien Sie empathisch

4. Wertschätzung
Zuwendung zeigen

5. Neue Aktivitäten
Alternativen zum Suchtverhalten

6. Zuhören & ruhig bleiben
Ohne Bewertung