

Ein zufriedenes,
selbstbestimmtes
Leben ist möglich.

Fachkrankenhaus Hansenbarg

Rehabilitationsfachklinik
für Abhängigkeitserkrankungen



Im Therapieverbund der
Alida Schmidt-Stiftung Hamburg

www.alida.de



Ihr Weg in ein zufriedenes, selbstbestimmtes
Leben: Der Hansenbarg – seit Jahrzehnten ein
Markenzeichen für engagierte Hilfe.

Werte neu entdecken

Ein zufriedenes und selbstbestimmtes 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 Patient*innen, die wir in der Fachsprache Rehabilitand*innen nennen, sind nicht selten am Ende – ihrer Kraft, ihrer Gesundheit, ihrer Leistungs- und Beziehungsfähigkeit – und auch ihrer Weisheit.



Aber wir wiederholen es gerne: ein zufriedeneres, selbstbestimmtes Leben ist möglich. Eines haben wir in den letzten 40 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 Funke, 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 Bertrand Evertz

Für wen wir uns engagieren

Egal, ob Sie nur Alkohol, oder auch Tabak, Medikamente, Kokain, Cannabis oder Partydrogen 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 Rehabilitand*innen.

Eine Gemeinsamkeit unserer Rehabilitand*innen 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 jahrzehntelang herausgeschoben. 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 Frei-



zeit unterstützt diesen Prozess. Gerade dieser Rahmen bietet ein hohes Maß an gegenseitiger Hilfe und Unterstützung, der oft auch nach dem Behandlungszeitraum noch trägt. Die Einbeziehung 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/einer betrieblichen Suchtberater*in, einer Entzugsklinik oder Selbsthilfegruppe gewesen. Sie selbst haben die Entscheidung getroffen, wo und wie Sie sich unterstützen lassen möchten.

Weil sich unsere Rehabilitand*innen meistens in einer schlechten körperlichen und seelischen Verfassung befinden, werden unsere Neuankömmlinge zu Beginn von therapieerfahrenen Rehabilitand*innen 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 Auf-

enthalt 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 irrealen Glauben an das „kontrollierte“ Trinken. Ein Lichtblick: Die Erfolgsaussichten einer Klinikbehandlung sind hoch. Ihre Chancen stehen also gut, dauerhaft 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 Rehabilitand*innen 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 Stil-

elementen ein historisches Monument darstellt. 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 größten Einrichtungen für kranke Hilfesuchende. Unzählige Rehabilitand*innen 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, den Körper zu erholen und die 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 lebenswerten, 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 · Freibad · Liegewiese · Hallenschwimmbad · Fitnessraum · Sauna · Moderne Sporthalle · Physiotherapie vor Ort · Beachvolleyballplatz · Werkstätten und Kreativräume · Computerraum · WLAN in öffentlichen Bereichen · Internet PCs zur freien Verfügung · Musikzimmer · Kaminzimmer · Bibliothek · Cafeteria · 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 Rehabilitand*innen die größten Hindernisse auf dem Weg in ein neues, abhängigkeitfreies Leben. Deshalb gehen wir hier im Hansenbarg behutsam an die Sache heran und fangen mit einem einfach verständli-

chen Basiswissen über schädlichen Konsum und Abhängigkeit an.

Schon durch diese ersten Gespräche in unserer Aufnahmegruppe lernen Sie, Vertrauen aufzubauen, die eigene Erkrankung 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 abhängigkeitsbezogene 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 abhängigkeiterkrankte Mensch hat seine eigene Geschichte. So ist bei uns im Laufe der Jahre ein breites Angebot für Menschen mit sozialen Unsicherheiten, Depressionen, ADHS, Persönlichkeitsstörungen, heftigen Gefühlsschwankungen, verletzenden Erfahrungen mit Gewalt oder sexuellem Missbrauch entstanden.

Eine separate Therapiegruppe nur für Frauen bietet unseren Rehabilitand*innen einen besonderen Schutzraum, in dem sie ihre Probleme erkennen und verändern lernen.



Außerdem ergänzen spezielle Angebote unser Therapiespektrum: von individueller Sozialberatung bei beruflichen und Wohnungsproblemen

über Rückfallvorbeugegruppen, Stressbewältigung, Emotionsregulierung bis hin zur erfolgreichen Konfliktbewältigung und vieles anderes.

Wir bieten ein computergestütztes „Neurokontrolltraining – NKT“ an, mit dem sich die Abstinenzergebnisse deutlich steigern lassen.

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 Entwöhnungstherapie. Deshalb durchlaufen unsere Rehabilitand*innen zunächst einmal eine umfangreiche psychologische Basisdiagnostik, um den jeweiligen Auslöser für den Griff zu einem Konsummittel zu identifizieren.

Probleme mit Stressverarbeitung, Depressionen, Ängste, ADHS, Traumafolgestörungen sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen 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 zum Teil 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 Rehabilitand*innen zu einer „Heimat“, zu einer festen Bezugsgruppe. Hier ist jeder gefragt und kann erzählen: Über den persönlichen Lebensweg bis zur Klinikaufnahme, über

die eigenen Abhängigkeitsprobleme, 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 Rehabilitand*innen verbindlich. Darüber hinaus bieten wöchentliche Einzelsitzungen die Chance, um belastende, verletzende und vielleicht auch in Zukunft schwer zu meisternde Situationen zu erkennen, individuell aufzuarbeiten und neues Verhalten zu erarbeiten.

Zusätzliche individuelle Gruppenangebote:

Depressionsbewältigung
· Stressbewältigung ·
Emotionsregulierung · Rückfallvorbeugung · Rauchfrei-
programm · Metakognitives
Training · Kommunikationstechniken · ADHS und Sucht ·
Trauma und Sucht ·
Achtsamkeitsgruppe

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



Individuelle Wege aus der Abhängigkeit

**Abhängigkeitsentwicklung und Genesung
verlaufen bei Frauen und Männern unterschiedlich.**

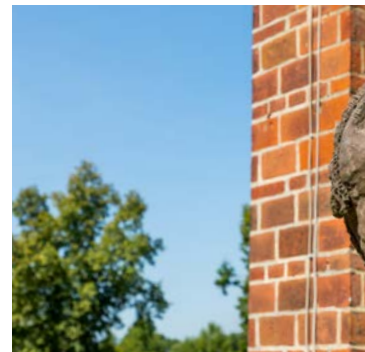
Unterschiedliche Lebenserfahrungen als Mann oder Frau spielen bei uns eine große Rolle. Unsere Fachklinik bietet seit Langem ein separat laufendes Therapieprogramm nur für Frauen an und gehört in dieser Tradition zu den Vorreitern unter den norddeutschen Suchtfachkliniken.

Weil Frauen vielfach andere Auslöser eines problematischen Suchtmittelkonsums haben, brauchen sie häufig einen ganz speziellen Schutzraum.

In unserer Klinik stehen für in ihrem Leben besonders seelisch verletzte Rehabilitand*innen 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 untergebracht.

Frauen, die diesen besonderen Schutzraum nicht benötigen, können auch in einer unseren gemischten Therapiegruppen behandelt werden.



Familiäre Bindungen klären und heilen.

Übernehmen Sie wieder Verantwortung für sich. Und für Ihre Rolle in der Familie.

Unsere Rehabilitand*innen ahnen es nicht nur, sie wissen, dass ihr Lebenspartner, ihre Kinder, Geschwister oder Eltern von ihrer Abhängigkeit mitbetroffen sind. Deshalb sind sie für unser Angehörigenseminar besonders offen. In einer

Familie zu leben, in dem das Konsummittel die Hauptrolle spielt, bedeutet wenig oder kein Platz für ihre Wünsche, Träume, Gefühle und Verletzlichkeit. Viele unserer Rehabilitand*innen haben dies selbst als Kind abhängigkeits-erkrankter Eltern erlebt.

Umgekehrt haben sie nun Angst, ihren Angehörigen mit Offenheit zu begegnen,

fürchten deren Schmerz und fühlen sich schuldig. Ziel unserer Angehörigenseminare ist, das Tabuthema Abhängigkeit und die damit einhergehenden Gefühle überhaupt einmal zur Sprache zu bringen und die belastete Beziehung zu verbessern. Dies kann Rehabilitand*innen wie Angehörigen gleichermaßen helfen und Raum für neue Entwicklungen schaffen.

Die Angehörigenseminare können auch von Jugendlichen ab 16 Jahren besucht werden. Neben dem Seminar werden auch einzelne Angehörigengespräche angeboten. Als neues Angebot bieten wir ein Elternseminar an. Regelmäßig kommen verschiedene Beratungsstellen ins Haus und

stellen ihr Angebot vor, welches sich insbesondere an Kinder von Menschen mit Abhängigkeitserkrankung richtet. Eltern mit minderjährigen Kindern können weitere Hilfen bereits während des Aufenthaltes kennenlernen, um später auf diese und weitere Hilfen zurückgreifen zu können.



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

Medizinische Betreuung

Alkohol, Tabak und andere Konsummittel beeinflussen sämtliche Organsysteme des Körpers. Deshalb stehen Sie im Hansenbarg während der gesamten Therapie unter medizinischer Beobachtung. Dies beinhaltet neben einer gründlichen körperlichen Untersuchung zu Behandlungsbeginn auch Labordiagnostik, EKG und bei Bedarf Ultraschalluntersuchungen. Allgemeinmedizinische, internistische und psychiatrische Beschwerden behandeln wir vor Ort. Für weitere fachärztliche Anliegen kooperieren wir mit umliegenden Praxen.

Unsere Rehabilitand*innen sehen wir nicht nur als Träger von Krankheitssymptomen, die „repariert“ werden

müssen. Vielmehr betrachten wir die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele ganzheitlich und mit Bezug zur (sozialen) Umwelt.

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 Mediziner*innen, Sport- und Physiotherapeut*innen, Ernährungsberaterin und Krankenschwestern und -pflegern zur Verfügung.



Akupunktur und Krankengymnastik

Hilfe bei chronischen Schmerzen.

Professionelle Hilfen gegen chronisch orthopädische Beschwerden, Entspannungstraining und Achtsamkeitsübungen gegen Stress, Stärkung des Immunsystems durch Sauna, 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 helfen, Ihren Weg zu gehen“. Deshalb sind wir allen erfolversprechenden Heilmethoden gegenüber offen – fernöstlich oder klassisch schulmedizinisch.

Unsere Sport- und Physiotherapieabteilung unterstützt Sie, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern sowie Ihre allgemeine

Fitness zu steigern. Wir bieten unseren Rehabilitand*innen, die u.a. an Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates leiden, vielfältige Behandlungsmethoden in modernen Behandlungsräumen an, u.a. Bewegungsbad, Elektrotherapie, Kneippanwendungen, Schröpfen, Fitnessraum.

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

Unsere Gruppenangebote

Rückenschule · Wirbelsäulengymnastik ·
Bewegungsbad · Progressive Muskelentspannung ·
Medizinischer Unterricht · Stressabbau durch
Achtsamkeit



**Arbeit bedeutet,
wieder Selbstwert gewinnen.**

Beruflich orientierte Rehabilitation

Unabhängig davon, wie Sie persönlich ein zufriedenes, selbstbestimmtes 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.

seits die Konsequenz einer schlechten Arbeitsmarktlage sein. Eine kompetente Begleitung zur Arbeitsplatzsuche ggf. zur beruflichen Orientierung und ein moderner EDV-Schulungsraum gehören deshalb zum Angebot unserer Klinik.

Leider sind viele der Rehabilitand*innen, die zu uns kommen, arbeitslos. Was einerseits oft die Folge der Abhängigkeit ist, kann auch anderer-

Auch bei bestehendem Arbeitsplatz kann es wichtig sein, berufliche Probleme zu thematisieren. Studien belegen, dass ein positives Arbeitsumfeld ein abstinentes Leben sehr unterstützt.



Hier fordern und fördern wir Ihre Fähigkeiten:

Cafeteria · Hauswirtschaft · Wäscherei · Küche · Bibliothek · Gärtnerei · Handwerk · Tonwerkstatt

Hilfe bei Kontakten zu ARGE und Jobcenter

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 im Rahmen der Arbeitstherapie.

Die Sicherung und Wiederherstellung der Erwerbstätigkeit ist das vorrangige Ziel jeglicher medizinischer Rehabilitationsbehandlung!

Sie finden Unterstützung bei der Schuldnerberatung und beim Umgang mit Behörden durch unseren Sozialdienst.

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



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

Wir wollen, dass Sie (wieder) arbeiten können: Der Einbezug Ihres beruflichen Umfeldes – mit Ihrer Zustimmung – ist ein regelhafter Baustein in unserer Therapie.

Chancen auf eine erfolgreiche Führerschein-Prüfung: Der Führerschein ist oft die Voraussetzung für eine erfolgreiche Jobsuche. Bei uns erhalten Sie Informationen durch professionelle Mitarbeiter*innen einer Hamburger Firma, die Vorbereitungen auf die medizinisch-psychologische Untersuchung anbietet.

www.avus-service.de · www.ifs-seminare.de

Fragen Sie nicht nur, was Sie verlieren.

Überlegen Sie lieber, wie Sie vieles zurückgewinnen können.

Kreativitätstherapie

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, Ton, Metall, Steinen und anderen. Erleben Sie sich selbst als „Macher und Macherin“, als Schöpfer und Schöpferin von Nützlichem und Schönerem, entdecken Sie auch hier Ihre Sinne wieder. In unserem Kreativhaus ha-

ben Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre neue Freizeitbeschäftigung zu finden. Denn die werden Sie brauchen, um die durch den wegfallenden Suchtmittelkonsum 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!



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 abhängigkeiterkrankter Menschen.

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 Hansenbarg 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 sinnvoll verbrachte Freizeit erhöht nachweislich Ihre Erfolgsaussichten auf ein

abstinentes Leben. Vielleicht entdecken Sie Ihren Sportsgeist durch unsere vielfältigen Möglichkeiten innerhalb und außerhalb der Klinik. Unser Freizeitzentrum bietet Ihnen mit 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 Hansenbarg im Überblick

Das Angebot am Hansenbarg ist vielfältig: Therapien von 8 bis 15 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 rauerer Zeiten sorgsam miteinander umzugehen. Über Feste, Veranstaltungen und eine Facebookseite pflegen



wir Kontakt zu unseren Ehemaligen. 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 bzw. die für Sie zuständige Einzeltherapeut*in ist auch für Ihre Bezugsgruppe verantwortlich.
- 5. Die einmal wöchentlich** stattfindenden Einzelgespräche ermöglichen immer eine individuelle Behandlung.
- 6. Alle zusätzlichen Gruppenkurse** sind auf Ihre persönlichen Problemlagen zugeschnitten. Entspannungsübungen, Techniken zur Stress-, Trauma- und Depressionsbewältigung und medizinische 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 viele andere Beratungsstellen in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein dienen auch unsere stiftungseigenen Beratungsstellen „TGJ Suchtberatung“ und „Die Boje“ als Anlaufstation. Sowohl für die vor- als auch die nachstationäre Behandlung bietet unsere „Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld“ (www.alida.de) qualifizierte Angebote.

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

Wir arbeiten in vielen praktischen und wissenschaftlichen Projekten an der steten Verbesserung der Hilfeangebote für Menschen mit Abhängigkeitsproblemen.

➔ www.suchtttherapietage.de/www.suchthilfe.de

Weitere Informationen zum Hamburger und Niedersächsischen 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 die Verwaltung klären.

Unsere Rehabilitand*innen werden zunächst in Doppelzimmern untergebracht. Aus therapeutischen oder medizinischen Gründen kann im Verlauf die Verlegung in ein Einzelzimmer erfolgen.

Aus therapeutischen Gründen verfügt die Frauengruppe über einen gesonderten Trakt.

Alle unsere Wohnräume sind zweckmäßig ausgestattet. Einige Zimmer verfügen über geräumige Balkone. Aus allen Wohnräumen können Sie in den Wald blicken und Ruhe für einen Neubeginn einatmen.

Die Klinik liegt verkehrsgünstig 20 km vor Hamburg und 30 km von Lüneburg entfernt. Anreise per PKW ist möglich.

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).

Zusätzlicher Service: Bei Anreise kann auch ein klinikeigener Shuttle ab Bahnhof Hamburg-Harburg genutzt werden.



**Scheuen Sie sich nicht,
unsere Erfahrung zu nutzen.**

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

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Psychotherapie, beruflich orientierter Therapie, Medizin, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Sporttherapie, Ergo- und Beschäftigungstherapie sowie Hauswirtschaft, Haustechnik, Küche und Verwaltung tragen alle gern zu Ihrer Rehabilitation bei.

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

Das Beste für Sie: unsere Mitarbeiter*innen

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: Bertrand Evertz

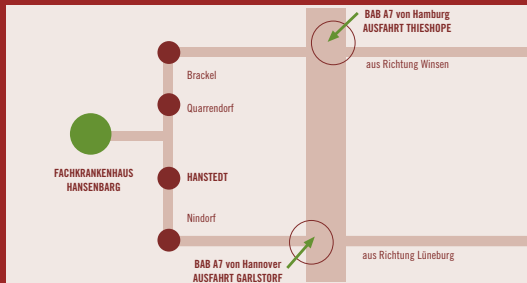
Franz-Barca-Weg 36 · 21271 Hanstedt bei Buchholz/Hamburg

Telefon: 04184 899-0 · Fax: 04184 899-170

E-Mail: info.fkh@alida.de

www.hansenbarg.de · www.alida.de · www.suchthilfe.de

Besuchen Sie uns auch bei Facebook!



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

