

# Der Sprung ins kalte Wasser?



Im Anschluss an eine stationäre oder tagesklinische Rehabilitation sind Sie vielleicht hin und her gerissen:

Einerseits haben Sie viel erreicht, fühlen sich gestärkt und voller neuem Lebensmut. Andererseits sind da die Anforderungen des Alltags, die Erwartungen aus dem sozialen Umfeld und der eigene Erfolgsdruck.

## Wer kann Nachsorge wahrnehmen?

Damit der Übergang gelingt, gibt es nach einer medizinischen Rehabilitation in einer Fachklinik die Möglichkeit, die Rehabilitation ambulant fortzuführen oder eine ambulante Nachsorge in Anspruch zu nehmen. Das hängt von Ihrem Bedarf ab. Der Antrag wird üblicherweise bereits in der Klinik gestellt. Dann kann es nach der Klinik gleich losgehen.

## Wobei unterstützt die Nachsorge?

Allgemeine Ziele sind

- Sicherung der Abstinenz
- Verbesserung sozialer Kompetenzen
- Förderung der beruflichen Teilhabe

Weitere Ziele wie zum Beispiel

- Abbau von Stress
- Verbesserung der Freizeitgestaltung
- Geldmanagement

werden individuell vereinbart.

## Wie läuft die Nachsorge ab?

Regelmäßige Gruppentermine, in denen gemeinsam Problemlösungen erarbeitet und ausprobiert werden, stehen im Mittelpunkt der Nachsorge. Einzelgespräche können bei Bedarf und in Krisensituationen die Gruppenbehandlung ergänzen. Angehörige können in Einzel-, Paar- oder Gruppengesprächen in die Nachsorge einbezogen werden.

## Wie lange dauert eine Nachsorge?

Je nach Kostenzusage sind maximal 6-12 Monaten üblich. Wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben, kann sie aber jederzeit beendet werden.

## Interesse? Sprechen Sie uns an!



Brauhausstieg 15-17  
22041 Hamburg  
040 444091 oder 040  
7314949  
beratung@dieboje.de  
[dieboje.de](http://dieboje.de)  
[spielsucht-hamburg.de](http://spielsucht-hamburg.de)