

Unsere Teams



Nadine Falke
Koordination
Team Hannover & Garbsen



Frank Bleßmann
Team Hannover & Garbsen



Bernadette Volbers
Team Hannover



Anja Schäfer
Team Hannover



Manuel Vogelsang
Team Hannover



Margret Kügler
Team Garbsen



Ursula Steinke-Mühlenbrink
Team Garbsen

Kontakt und Anfahrt

Informationen und Anmeldung

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention in Garbsen und Geschäftsstelle Reha Sucht

Skorpiongasse 33
30823 Garbsen
Tel.: 05137 788 – 59
Suchtberatung-Garbsen@caritas-hannover.de
Reha-Sucht@caritas-hannover.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention in Hannover

Leibnizufer 13-15
30169 Hannover
Tel.: 0511 12600 – 0
Suchtberatung-Hannover@caritas-hannover.de
Reha-Sucht@caritas-hannover.de

www.caritas-hannover.de

Sprechstunde

Sprechzeiten in Neustadt und Seelze sind nach telefonischer Vereinbarung über die Fachstelle Garbsen möglich.

Zertifiziert nach



Gefördert durch



Gestaltung: medienzauber.de | Fotos Mitarbeitende: AndreeaSeifert.de, Fotos junge Frau: sturti - istockphoto.com, Foto junger Mann: PIKSEL - istockphoto.com | Stand: 02/2021

Gewohnheiten: Lust oder Last?

Wege zu achtsamen Konsum und
einem gesünderen Leben



Für und Wider

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wem kommt dieser Satz nicht bekannt vor? Viele alte und vertraute Gewohnheiten begleiten uns durch den Alltag. Sie tragen zur Lebensqualität bei, geben Sicherheit, sind bequem, schonen unsere Kräfte und Nerven. Und sie fallen uns selten auf – passieren wie von selbst.

Wenn unsere Gewohnheiten in Frage gestellt werden, setzen sie sich zur Wehr. Natürlich wissen wir, dass die **Zigarette nicht gesund**, das Glas gestern Abend zu viel, mit dem **Joint alles egal** war. Und manchmal ärgern wir uns über den **automatischen Gang zum Kühlschrank**, die **Zeitverschwendung auf dem Sofa**, vor dem Bildschirm. Oder darüber, dass eine **Nacht ohne Tablette** nicht mehr denkbar ist.

Doch für diese „kleinen Laster“ des Alltags spricht einiges: Sie helfen über den Stress hinweg, **belohnen, trösten und entspannen**, verbinden mit anderen Menschen. Genuss und Lust!

Werden Gewohnheiten zur Last oder gar Teil einer Krankheit, richten plötzlich Schaden an, klopfen Fragen an: *Mach ich mal Pause? Oder muss ich etwas ändern?*

Zeit für Veränderung

Will ich Gewohnheiten verändern, kann ich häufig nicht sicher sein: *Gelingt mir das? Und wenn es mir gelingt: Wie sehen die Nachteile aus? Stehe ich dann wirklich besser da?*

In der Regel **überprüfen Sie das Für und Wider** gedanklich, vielleicht noch mit vertrauten Menschen im Gespräch. Doch manchmal wird der Druck, die Zweifel, der Wunsch nach Veränderungen stärker, die Fragezeichen aber größer.

Wir stehen an Ihrer Seite, wenn Sie

- >> das Für und Wider Ihres Konsums hinterfragen wollen.
- >> nach neuen Wegen suchen und gesünder leben möchten.
- >> sich über Beratungs-, Entgiftungs-, Behandlungs- und Selbsthilfemöglichkeiten informieren wollen.
- >> eine ambulante Therapie wünschen.
- >> eine Therapie beantragen und einen Sozialbericht brauchen.
- >> einfach jemanden zum Reden brauchen – auch als Angehörige oder Angehöriger.

Langfristig gesund

Ihr nächster Schritt

Rufen Sie uns an!

Hannover: 0511 12600 – 0

Garbsen, Seelze, Neustadt: 05137 788 – 59

Schon der erste Schritt sorgt für Entlastung

Wir unterstützen Sie und nehmen Ihre Ängste und Zweifel ernst. Veränderung fällt nie leicht, aber es lohnt sich! Ihre körperliche Fitness verbessert sich, Sie fühlen sich sicherer im Umgang mit anderen und Sie gewinnen Schritt für Schritt Lebensqualität zurück.



Unsere Beratungsgespräche sind kostenfrei und vertraulich. Wir sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.