Suchtberatung Freiburg
Oberau 23
79102 Freiburg
Tel. 0761 / 207620
www.suchtberatung-freiburg.de
suchtberatung-freiburg@agj-freiburg.de

**! Die Teilnahme ist kostenfrei.
Die Abstinenz von Suchtmitteln ist
keine Voraussetzung.**

Der nächste Kurs startet am:

So erreichen Sie uns:
Straßenbahn Linie 1 | Haltestelle Schwabentorbrücke

Stand: Juni 2018

Depression?

Alkohol, Medikamente oder Drogen?

Ein Angebot der Suchtberatung Freiburg

Fühlen Sie sich seit einiger Zeit häufig traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?

Hatten Sie öfter das Gefühl, deutlich weniger Lust und Freude an Dingen zu haben, die Sie sonst gerne tun?

Konsumieren Sie Alkohol, Medikamente oder andere Mittel um Ihre Stimmung zu verbessern oder um Ihre Sorgen zu vergessen?

Hatten Sie schon einmal wegen Ihres Konsums ein schlechtes Gewissen?

Haben Sie daran gedacht, weniger zu konsumieren?

Nicht selten gehen depressive Stimmungslagen mit einem erhöhten Konsum von Alkohol, Medikamenten und anderen Mitteln einher. Daraus können sich Erkrankungen wie Depression und problematischer Suchtmittelkonsum bis hin zur Abhängigkeit ergeben.

Depression ist die häufigste gleichzeitig bestehende Störung bei Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch. Meistens treten depressive Symptome in Folge eines erhöhten Suchtmittelkonsums auf.

Oftmals ist es aber auch umgekehrt: im Sinne einer „Selbstmedikation“ wird zur Bewältigung depressiver Symptome zu Suchtmitteln gegriffen. Um einer Krankheitsentwicklung vorzubeugen, hat die Suchtberatung Freiburg ein spezielles Kursangebot entwickelt.

Wenn Sie sich durch die genannten Fragen angesprochen fühlen und Interesse haben, melden Sie sich telefonisch bei uns zu einem Gespräch an. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und informieren über unser Angebot.

Der Kurs umfasst insgesamt 6 Termine:
ein Vorgespräch, 4 Gruppentermine à 90 Minuten und ein Nachgespräch.

Die Gruppentermine finden jeweils fortlaufend montags nachmittags von 16:00 -17:30 Uhr statt und haben folgende **Inhalte:**

- Was ist eine Depression?
- Wie entsteht sie?
- Wie kann man sie behandeln?
- Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit
- Auswirkungen von Suchtmittelkonsum bei depressiver Symptomatik
- Wie kann es weiter gehen?
- Information über Behandlungsmöglichkeiten.