

## Wie kann ich Rückfälle vermeiden?

### Wie gehe ich mit einem Rückfall um?

Haben Sie sich diese Fragen auch schon häufiger gestellt?

Mit **S.T.A.R.** haben Sie die Möglichkeit, sich diese Fragen zu beantworten, sich mit Anderen auszutauschen und Unterstützung in der Gruppe zu erhalten.

Sie können sich Kompetenzen zur Vorbeugung von Rückfällen und zum Umgang mit eingetretenen „Ausrutschern“ erarbeiten.

S.T.A.R. fördert das verhaltensbezogene und gedankliche Neu- bzw. Umlernen.

Sie erhalten Unterstützung um Ihre Abstinenz beizubehalten.

## Ziele von S.T.A.R.

Enttabuisierung des Rückfalls

Wissenserweiterung über zentrale Aspekte des Rückfallgeschehens

Stärkung der Abstinenzmotivation

Herausarbeitung persönlicher Rückfallrisiken und Aufbau von Kompetenzen zu deren Bewältigung

Stärkung der Zuversicht, Rückfallgefahren meistern zu können

Vermittlung der Dynamik von Rückfallprozessen (u.a. Differenzierung zwischen „Ausrutscher“ und „Rückfall“)

Entwicklung von Strategien zum Umgang mit Ausrutschern und Rückfall

## Wer kann teilnehmen?

S.T.A.R. ist für alle die abstinent leben und aufgrund ihres problematischen Alkoholkonsums gezielte Unterstützung zur Rückfallprophylaxe wünschen.

## Wer leitet den Kurs?



Monica Bieler  
Dipl. Sozialpädagogin/  
Sozialtherapeutin GVS



Helmut Oechslein  
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

# Wo melde ich mich an?

**Psychosoziale Beratungs- und  
Behandlungsstelle – Suchtberatung -**  
Diakonisches Werk Ansbach e.V.  
Karolinenstraße 29  
91522 Ansbach  
Tel.: 0981 96 90 622

## Voraussichtlicher Beginn:

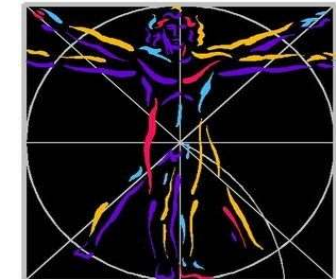
### Inhalte von S.T.A.R.

In 10 Einheiten à 90 Minuten lernen Sie in einer Kleingruppe (max. 12 Personen) folgende Inhalte kennen:

1. Grundinformationen über Rückfälligkeit
2. Abstinenz: Pro und Kontra
3. Hochrisikosituationen und soziale Situationen (I) : Ablehnen von Trinkaufforderungen und Ansprechen der eigenen Abhängigkeit
4. Unangenehme Gefühle (I) : Sensibilisierung
5. Unangenehme Gefühle (II) : Bewältigung
6. Alkoholverlangen („craving“)
7. Was ist Kontrolliertes Trinken?
8. Ausrutscher und Rückfall
9. Umgang mit Ausrutscher und Rückfall
10. Ausgewogener Lebensstil

**S.T.A.R.**

## Strukturiertes Trainingsprogramm zur Alkohol-Rückfallprävention



**Psychosoziale Beratungs- und  
Behandlungsstelle  
Suchtberatung**