



BEHANDLUNGSBAUSTEINE

- Fachärztliche und schlafmedizinische Diagnostik und Behandlung (z.B. Schlaftagebuch, nicht-abhängigmachende Medikation, Psychotherapie)
- Gruppentherapie in der Bezugsgruppe (edukativ und übend)
- Psychotherapeutische Einzelbehandlung bei Bezugstherapeutin/Bezugstherapeut
- Themenorientierte Gruppen (z.B. Schlafseminar, Achtsamkeit, Burn-Out)
- Kunst- und Musiktherapie einzeln und in Gruppen
- Kreativgruppen (z.B. geleitete und freie Arbeiten mit verschiedenen Werkstoffen, wie Holz, Stein, Papier)
- Gruppen zur erneuten Leistungserprobung für die Arbeitswelt (z.B. Konzentrationstrainings, spezifische Erprobungen an Simulationsarbeitsplätzen in Büro, Garten-Landschaftsbau, Holz- oder Metallverarbeitung)
- Unterstützung durch unseren sozialpädagogischen Fachdienst zur Regelung aller sozialen Belange
- Sportgruppen (z.B. Aqua-Jogging, Wasserball, Konditionstraining, Nordic Walking)
- Informationen zu körperlicher Gesundheit (z.B. Entspannungstraining, Fitnesstraining)
- Checkup für die körperliche Gesundheit mit Bezugärztin/-arzt

HAUSBESICHTIGUNG:

Sie sind herzlich willkommen, sich einen persönlichen Eindruck von unserem Haus zu verschaffen (samstags ab 15.00 Uhr oder nach vorheriger telefonischer Vereinbarung).



Neuenkirchen-Vörden

Verkehrsanbindung

VERKEHRSANBINDUNG

Die Fachklinik St. Marienstift liegt etwa 30 km nördlich von Osnabrück im Erholungsgebiet Dammer Berge am Ortsrand von Neuenkirchen-Vörden in einem 14 Hektar großen Park.

Adresse

FACHKLINIK ST. MARIENSTIFT

Dammer Straße 4a · 49434 Neuenkirchen-Vörden
 Telefon: 05493/502-0 · Telefax: 05493/502-179
 marienstift@sucht-fachkliniken.de · www.sucht-fachkliniken.de

Neuanfang Leben



SCHLAFSTÖRUNGEN UND SUCHT

Ein gendersensibles
 Behandlungsangebot
 für Männer



Fachklinik St. Marienstift
 Dammer Berge



Die Fachklinik St. Marienstift Dammer Berge besteht seit 1974 und ist eine Einrichtung der professionellen Suchtkrankenhilfe für volljährige Männer. Wir bieten therapeutische Hilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sowie für pathologische Glücksspieler.

WER SCHLAFEN KANN, DARF GLÜCKLICH SEIN.

(Erich Kästner 1899-1974)

Fast jeder Mensch erfährt in seinem Leben wenigstens ein Mal Phasen von quälender Schlaflosigkeit. Zumeist bestehen in diesen Phasen auch Lebensbelastungen, die zu Anspannung und sorgenvollem Grübeln führen.

Deshalb gleich einen Arzt konsultieren?

- Viele Männer helfen sich erstmal selbst: Ein bis zwei Bier am Abend, ein Glas Wein und Mann kann abschalten und sich entspannen.
- Auch Medienkonsum (Fernsehen, PC) oder die einfache Daddelmaschine in der Kneipe ermöglichen ein Runterkommen.
- Und wenn doch ein Arzt konsultiert wird und für die kurzfristige Belastungssituation Benzodiazepine verschreibt? Dann hilft auch das erstmal.

Wenn die Belastung aber länger anhält?

- Dann reichen zwei Bier nicht aus, dann müssen mehr Tabletten genommen werden, dann bleibt Mann an der Daddelmaschine bis tief in die Nacht hängen und der Schlaf wird allmählich wieder schlecht.

*„Stopp – das sind Schlafstörungen,
die gut behandelbar sind.“*



NACHTSCHLAF UND SUCHTMITTELABHÄNGIGKEIT

Die Regulation von Schlafen und Wachen ist eine ausgesprochen komplexe Leistung des Gehirns, und sie ist sehr leicht störanfällig.

- Wechselschichtarbeit kann Schlaf wesentlich stören.
- Einschlafen ist in der Regel nur möglich bei Entspannung, ruhigen und abgedunkelten Schlafbedingungen.
- Damit Nachtschlaf erholsam ist, muss er geordnet in seinen 5 Stadien, sowie in den nächtlich 3-4 Zyklen erfolgen.
- Die genannten Suchtmittel erleichtern zwar Entspannung und ermöglichen das Einschlafen, sie führen jedoch zur Gewöhnung und erfordern Dosissteigerung. Darüberhinaus stören sie auch den geordneten Schlafablauf.
- Damit ist der so eingeleitete Nachtschlaf nicht mehr erholsam und neben Suchtmittelabhängigkeit besteht auch wieder Schlaflosigkeit, vermehrtes nächtliches Wachliegen. Auch Alpträume, die vorübergehend weg waren, treten wieder in den Vordergrund.

Schlafstörungen sind schwerwiegende Lebensbeeinträchtigungen, haben vielfältige Hintergründe und Ursachen und bedürfen fachgerechter Behandlung!



DIE BEHANDLUNG

Wir bieten eine Behandlung an

- In der Sie in einem männerspezifischen Rahmen sicher sind.
- Die zuerst mit Ihnen analysiert, was Ihre spezifische Belastungs- und Bedürfnislage ist.
- Die mit Ihnen geplant und gestaltet ist.
- Die Ihnen auf der Grundlage aktueller schlafmedizinischer Erkenntnisse alle Kompetenzen vermittelt, die Sie für einen suchtmittelfreien, erholsamen Schlaf brauchen.

Behandlungsstruktur

- Zuerst Diagnostikphase zur Analyse Ihrer spezifischen Belastungs- und Bedürfnislage („Aufnahmegruppe“)
- Dann Übernahme in die passende Bezugsgruppe (8-12 Patienten, ein Bezugstherapeut)
- Behandlungseinheiten spezifisch für Ihre Schlaf- und Ihre Suchtproblematik
- Behandlungseinheiten spezifisch für weitere Belastungs- und Bedürfnislagen
- Behandlung in Einzel- und Gruppentherapie

Wir erwarten von Ihnen

- dass Sie veränderungsbereit sind und sich Behandlungsziele setzen und mit uns verfolgen.
- dass Sie mit uns an Ihren Belangen arbeiten.
- dass Sie während der Therapie bei uns suchtmittelfrei leben.