

Kreativität

=



**mehr Gesundheit
und
Lebensqualität**

**Anlaufstellen der
Suchtberatung KRH**

Zentrale Viersen-Dülken

Kreuzherrenstr. 17 - 19
41751 Viersen

Telefon: 02162-9511- 0
Fax: 02162-9511- 50
zentrale@krh-online.de
www.krh-online.de

Offene Sprechstunde:

dienstags: 10:30 bis 12:00
donnerstags: 17:00 bis 18:30

Büro Kempen

An St. Marien 16
47906 Kempen
Tel.: 02152 / 89 79 929

Büro Willich

Katharinen Hospital
Bahnstr. 26
47877 Willich
Tel./Fax: 02154 / 81 47 557

Büro Nettetal

Süchtelner Str. 1
41334 Nettetal
Tel.: 02153 / 12 17 828

Bankverbindung:
Sparkasse Krefeld BIC: SPKRDE33
IBAN: DE20 3205 0000 0059 3301 26



Kontakt-Rat-Hilfe e.V.

Ü 55



**Gruppenangebot für
Menschen, welche
die Zeit über 55 be-
wusst gestalten wollen**

Themen der neuen Lebensphase:

- ⇒ Nachlassen der körperlichen Belastbarkeit
- ⇒ Wechseljahre
- ⇒ Die Kinder verlassen das Haus
- ⇒ Die eigenen Eltern werden alt und eventuell pflegebedürftig
- ⇒ Vorbereitung auf den Ruhestand

Die Anpassung an neue Situationen können als Krisen erlebt werden. Bis dahin passendes Verhalten bedarf der Veränderung. Dies kann neue Chancen bieten, aber auch Gefühle der Überforderung, Angst und Unsicherheit hervorrufen.

Eine mögliche, aber in ihren Folgen negative Form der Stressbewältigung, stellt der Missbrauch von Alkohol, Medikamenten oder anderen Drogen dar. Dieser sorgt kurzfristig für eine Verbesserung der Stimmung; langfristig mündet er in Abhängigkeit.

Chancen und Ziele

Das Gruppenangebot richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, die sich fragen:

Wie will ich diesen Lebensabschnitt sinnvoll gestalten?

Mögliche Antworten darauf könnten sein:

- ⇒ Neue Aufgaben statt Rückzug
- ⇒ In Bewegung bleiben
- ⇒ Begeisterung statt Langeweile
- ⇒ Zeit für mich haben
- ⇒ Freude am Leben haben



Gruppenangebot

Ü 55

Suchtberatung
Kontakt-Rat-Hilfe
Viersen e. V.

Die Gruppe trifft sich:

- freitags
- alle 14 Tage
- von 09:00 - 12:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerin:

Beate Nagel
Heilpraktikerin für Psychotherapie
App. Kinder und Jugendlichen
Psychotherapeutin
Tel.: 02162 / 9511-25
b.nagel@KRH-online.de