

### Anmeldung



**Angela Mascharz**

Montanusstr. 8

51399 Burscheid

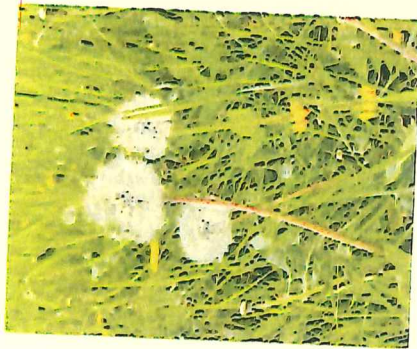
Telefon: 02174/ 8965955

Mobil: 0157 – 70258853

Mail: [Angela.Mascharz@lvr.de](mailto:Angela.Mascharz@lvr.de)

### Termine und Beratungsort nach telefonischer Vereinbarung

Je nach Mobilität kann die Beratung auch bei Ihnen zuhause stattfinden



### Ansprechpartner

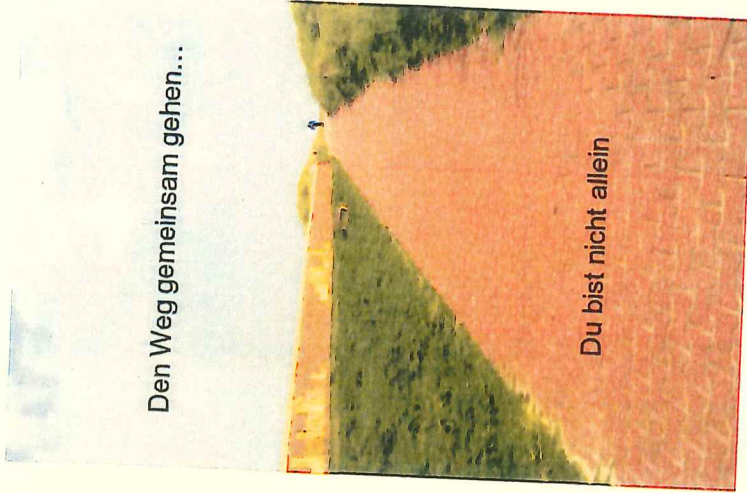
### Peer-Beraterinnen EX-IN Genesungsbegleiterinnen



Angela Mascharz



Anett Rochau



Den Weg gemeinsam gehen...

Du bist nicht allein

### KoKoBe und Peer-Beratung

RBK Nord

Beratung und Unterstützung für Menschen mit einer Suchtproblematik in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen

**Auf den Weg in ein selbstbestimmtes Leben**



### Wir über uns

- Durch Reflektion haben wir unser Verhalten für uns, aber auch für die Anderen verständlich und nachvollziehbar machen können.
- Krisensituationen haben wir früher als katastrophal und ausweglos erlebt.
- **Der Konsum war lange Zeit unsere Überlebensstrategie** um uns besser zu fühlen, mutiger zu sein und mit den verschiedenen Alltagssituationen besser zurecht zu kommen.

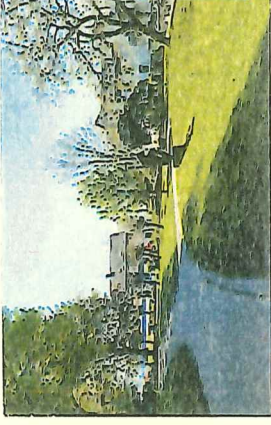
**Heute wissen wir, dass es aus jeder Krise einen Ausweg gibt, den wir beeinflussen können.**

**Dieses Erfahrungswissen möchten wir gerne mit Ihnen teilen.**



### Schwerpunkte unserer Arbeit

- Was hat Ihnen gefehlt, was haben Sie durch den Suchtstoff ersetzt?
- Krankheitsanerkennung
- Symptomerleben benennen
- Stärken erkennen
- Trigger wahrnehmen
- Bedürfnisse erkennen und benennen
- Bewältigungsstrategien erarbeiten
- Krisen nachvollziehen können
- Frühwarnsignale erkennen
- Netzwerk suchen und pflegen



### Wo führt Ihr Weg hin?

- In ein zufriedenes, unabhängiges, eigenverantwortliches Leben?
- Vertrauen ohne negative Konsequenz?
- Neue Sichtweisen entdecken?
- Wünsche und Ziele erfüllen?
- Die schönen Dinge des Lebens bewusster genießen?
- Soziale Kontakte knüpfen?
- Neue Interessen finden und alte Interessen wiederentdecken?