



## Suchthilfe Pankow – Suchtberatung STAB



Unser Angebot richtet sich an Betroffene sowie Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Alkohol- und/oder Medikamentenproblemen. Menschen mit anderen Suchtproblemen werden ebenfalls beraten oder an andere geeignete Stellen weitervermittelt.

Wir betrachten die Abhängigkeitserkrankung als multifaktorielle Störung, die sich nicht nur auf den zwischenmenschlichen Bereich beschränkt. Die Beeinträchtigung zeigt sich generell in der Beziehung zur Realität, die von Abhängigkeitskranken mit Hilfe des Suchtmittels beeinflusst wird. Das Suchtmittel dient Abhängigen im Sinne eines Selbstheilungsversuchs zur Kompensation erlebter persönlicher Defizite.

Ziel ist es, mit Ratsuchenden (besonders bei Betroffenen) zu tragfähigen Ergebnissen zu kommen. Beratung bedeutet damit in jedem Fall Motivierung für Kontakt-, Beratungs-, Behandlungs- und Betreuungsangebote. Beratung und Betreuung setzen Abstinenz nicht zwingend voraus. Es geht vielmehr um den Aufbau einer Arbeitsbeziehung, die es ermöglicht, in Abhängigkeit von der individuellen Situation und dem jeweiligen Motivationsstadium des Betroffenen einen Prozess in Gang zu setzen, der die Auseinandersetzung mit der eigenen Abhängigkeit fördert und Chancen zur Veränderung sichtbar werden lässt.

Die Suchthilfe Pankow bietet neben der Suchtberatung auch regelmäßige Gruppengespräche zur Motivation oder Trinkreduktion. [Zu den Terminen](#)

[Der Flyer zum Projekt steht hier zum Download bereit \(PDF, 10,1 MB\)](#)



Über die Plattform [DigiSucht](http://www.suchtberatung.digital) ([www.suchtberatung.digital](http://www.suchtberatung.digital)) erreichen Sie die Suchtberatungsstelle Hohenschönhausen, die Integrierte Suchtberatung Lichtenberg, die Suchtberatung Friedrichshain sowie die Glücksspielberatung "Deck 24" und das Projekt HaLT und können dort ab sofort eine Beratung per Textnachricht (Mailberatung), Chat oder Videochat erhalten – freundlich, professionell und anonym. Seit Oktober 2022 ist die Stiftung SPI Teil des bundesweiten Modellprojektes „DigiSucht – Digitale Suchtberatung für Betroffene Und Angehörige“.





Angelika

Der Film dokumentiert ein Interview darüber, wie eine Klientin es geschafft hat, von einem sehr hohen Konsumlevel den Alkohol sukzessive zu reduzieren – mit Hilfe der Trinkreduktionsgruppe in der Suchtberatung STAB Pankow. Dieses Angebot einer Reduktionsgruppe, die kostenfrei und zieloffen arbeitet, gibt es in Berlin nur hier. Die Trinkreduktionsgruppe in Pankow existiert seit Januar 2015. Sie wurde und wird immer wieder kritisch bis kopfschüttelnd hinterfragt, da es der herrschenden Meinung widerspricht, dass eine Konsumreduktion bei Alkoholabhängigkeit funktioniert. [Zu den Terminen](#)

#### Kontakt, Öffnungszeiten und Anfahrt

Stiftung SPI  
Suchthilfe Pankow – Suchtberatungsstelle STAB  
Arkonastraße 45 – 49  
13189 Berlin  
Ansprechperson: Thomas Knuf

Telefon: 030 4759820  
Fax: 030 47598215  
E-Mail: [suchthilfe-pankow\(at\)gwb.stiftung-spi.de](mailto:suchthilfe-pankow(at)gwb.stiftung-spi.de)

Öffnungszeiten



Mo., Di. 11:00–18:00 Uhr  
Mi., Do. 09:00–12:00 Uhr

Motivationsgruppe  
Di. 12:00–13:00 Uhr  
Do. 10:00–11:00 Uhr

Bitte melden Sie sich telefonisch an. Termine führen wir telefonisch, per Video und in Präsenz durch. Wir bemühen uns um einen zeitnahen Termin für Ihr Erstgespräch.

LGBTIQ willkommen. Die Beratung erfolgt auf Wunsch bei einem männlichen Berater, bei einer weiblichen Beraterin oder einer beratenden Person mit vertieften Queer-Kenntnissen.

Verkehrsverbindung  
S/U Pankow

Fahrinfo unter [www.vbb.de](http://www.vbb.de)

Stiftung SPI  
Suchthilfe Pankow – Suchtberatungsstelle STAB (Außenstelle)  
Franz-Schmidt-Straße 8 – 10  
13125 Berlin  
Ansprechperson: Thomas Knuf

Telefon: 030 4759820  
Fax: 030 47598215  
E-Mail: [suchthilfe-pankow\(at\)gwb.stiftung-spi.de](mailto:suchthilfe-pankow(at)gwb.stiftung-spi.de)

Öffnungszeiten  
Mi. 08:00–13:00 Uhr

Verkehrsverbindung  
S Buch

Fahrinfo unter [www.vbb.de](http://www.vbb.de)

## Angebote

- Erstkontakt auch ohne Anmeldung möglich
- Voraussetzungsloses Erstgespräch, möglichst zeitnah
- Beratung auf Wunsch anonym und unverbindlich
- Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt



- Alle Angebote sind kostenlos
- Umfassende, vielfältige Beratung
- Abstinenzorientiertes Motivationsprogramm (zwei wöchentliche therapeutisch angeleitete Motivationsgruppen sowie begleitende Einzelgespräche)
- Abstinenzorientierte ambulante Entwöhnungsbehandlung
- Nachsorge nach stationärer Entwöhnungsbehandlung
- Trinkreduktionsgruppe
- Psychosoziale Krisenintervention
- Vermittlung von speziellen Angeboten (z. B. stationäre Entzugs- und Entwöhnungsbehandlung, niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen)
- Beratung, Vermittlung und Unterstützung bei der Regelung von sozialen Problemen
- Beratung von Angehörigen, Freunden und Kollegen
- Langfristige Begleitung und Betreuung ggf. fachgerechte Weitervermittlung

## Ziele und Schwerpunkte

Abstinenz? Trinkreduktion? Tablettendezimierung? Einschränkung der Internetnutzung? Soziale Kontakte neu beleben? Wie auch immer das individuelle Ziel lautet – die Suchtberatung STAB bietet:

- Frühzeitig und unkompliziert fundierte Hilfe
- Umfassende Informationen zum Thema Sucht
- Mögliche Handlungswege für eine Änderung im Umgang mit dem Suchtmittel
- Verhinderung sozialer, körperlicher und seelischer Dekompensation
- Stärkung der Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben

### Schwerpunkte

- Auseinandersetzung mit der individuellen Suchtgeschichte
- Wirkung und Funktionen des Suchtmittels
- Reflexion der bisherigen Lebenssituation und Lebensgestaltung
- Erarbeitung von Zukunftsperspektiven und alternativen Handlungsmöglichkeiten
- Stärkung der Veränderungs- und Behandlungsmotivation

## Methoden

Die multifaktorielle Genese der Suchterkrankung sowie die danach entstandenen seelischen, geistigen, körperlichen und sozialen Folgeschäden erfordern eine multidisziplinäre und flexible Beratung, Behandlung und Betreuung.

Wir praktizieren diese Therapieverfahren bzw. Elemente aus therapeutischen und anderen Verfahren:



- Psychoanalytisch-interaktionelle Methode
- Systemische Beratung und Therapie
- Gesprächspsychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Case-Management-Methode

Entscheidend ist der individuelle Hilfebedarf. Das Vorgehen ist lebenswelt-, ressourcen- und entwicklungsorientiert. Die Angebote werden in Einzel- und/oder Gruppengesprächen realisiert. Jede/r Ratsuchende hat eine/n feste/n Ansprechpartner/in. Diese/r hält den Kontakt, ohne dass der Betroffene in Abhängigkeit zu ihm gerät. Dazu trägt auch das System der verschiedenen Angebote bei. Diese liegen in unterschiedlicher Verantwortung, so dass Klientinnen und Klienten auch tragfähige Beziehungen zu anderen Mitarbeitenden der Beratungsstelle aufbauen können.

## Struktur

Finanziert durch  
Bezirksamt Pankow von Berlin



Status: aktuell  
Zeitraum Seit 1981