

## Kontakt

[www.notdienstberlin.de](http://www.notdienstberlin.de)

### Notdienst Tempelhof-Schöneberg

Genthiner Straße 48  
10785 Berlin

Telefon: (030) 233 240 220  
Telefax: (030) 233 240 222  
t-s@notdienstberlin.de

### Notdienst Charlottenburg-Wilmersdorf

Kaiser-Friedrich-Str. 82  
10585 Berlin

Telefon: (030) 233 240 380  
Telefax: (030) 233 240 389  
c-w@notdienstberlin.de

### Notdienst Friedrichshain

Frankfurter Allee 100  
10247 Berlin

Telefon: (030) 339 887 850  
Telefax: (030) 200 533 33  
friedrichshain@notdienstberlin.de

### Notdienst Kreuzberg

Markgrafenstraße 68  
10969 Berlin

Telefon: (030) 233 240 700  
Telefax: (030) 233 240 710  
kreuzberg@notdienstberlin.de

### Notdienst Neukölln

Berthelsdorfer Str. 13  
12043 Berlin

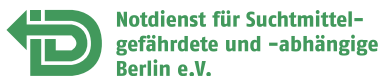
Telefon: (030) 233 240 500  
Telefax: (030) 233 240 509  
neukoelln@notdienstberlin.de

### Frauentreff Olga

Kurfürstenstraße 40  
10785 Berlin

Telefon: (030) 262 895 9  
Telefax: (030) 257 991 56  
olga@notdienstberlin.de

### Träger und Förderer:



Deutscher Verein  
für öffentliche  
und private Fürsorge e.V.



Der Verein ist Mitglied im »Paritätischen Landesverband Berlin«, in der »Qualitätsgemeinschaft Sucht« des Paritätischen Landesverbandes Berlin, im »Fachverband Substitution«, im »FDR«, im »Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V.« und ist darüber hinaus ein anerkannter Träger der Jugendhilfe.

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz.



# impulsPunkt!

Training eines gesünderen Umgangs  
mit aggressiven Impulsen



Ein Angebot des  
Notdienst für Suchtmittel-  
gefährdete und -abhängige  
Berlin e.V.

## impulsPunkt!

### Training eines gesünderen Umgangs mit aggressiven Impulsen

#### ImpulsPunkt! bietet

Manchmal sind Sie als »tickende Zeitbombe« unterwegs und schon ein kleiner Funke genügt, Sie zur Explosion zu bringen? Dann ist es besser, wenn man Ihnen nicht begegnet?

Verlieren Sie die Kontrolle über Ihre Impulse nur in besonderen Belastungssituationen? Fühlen Sie sich hinterher erleichtert oder eher mies oder erst das eine, dann das andere... ?

**Sie schaden anderen Menschen oder sich selbst immer wieder, weil es Ihnen einfach nicht gelingt, Ihre aggressiven oder autoaggressive Ausbrüche zu kontrollieren?**

Haben vor allem Sie selbst ein Interesse an weniger Ärger und Impulsivität? Oder werden Sie von anderen dazu gedrängt? Vielleicht haben Sie sogar eine gerichtliche Auflage? Oder Ihr behandelnder Arzt schickt sie?

**Führen Sie ein entspannteres Leben und lernen Sie rechtzeitig und wirksam einen Punkt zu setzen!**

#### Das Trainingsprogramm

ImpulsPunkt! ist ein Trainingsprogramm vor allem für substituierte Menschen in psychosozialer Betreuung. Es dient dem Erlernen eines gesünderen Umgangs mit aggressiven (und autoaggressiven) Impulsen.

Zentrales Ziel des Programms ist die Beendigung der fatalen Ohnmacht gegenüber Verhaltensabläufen, die sich immer wieder »automatisch« zu ereignen scheinen und zu letztlich unerwünschten Folgen führen. Auf diese Weise ist ein erheblicher Gewinn an Lebensqualität möglich.

ImpulsPunkt! wird als Individual- und als Gruppentrainingsprogramm, jeweils aus mehreren »Modulen« bestehend, durchgeführt.

ImpulsPunkt! stützt sich auf langjährige praktische Erfahrungen und auf aktuelle Ergebnisse der Forschung.

ImpulsPunkt! könnte interessant für Sie sein? Dann vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen Termin für ein Informationsgespräch!

