

Programm 2017|2018

Kraft schöpfen...

Vorträge, Kurse und Gruppenangebote
für Frauen
zur Stärkung der Gesundheit



Inhalt

Wir über uns S. 2

Programm 2017

Hilfen für Angehörige von
suchtkranken Menschen S. 4
Stabilisierungsgruppe S. 5
Angststörungen bei Frauen:
Ursachen, Symptome, Therapie S. 6
Stress- und Stressbewältigung S. 7
Konsumkontrolle erlernen durch
Selbstfürsorge (KESS) S. 12

Programm 2018

Hilfen für Angehörige von
suchtkranken Menschen S. 4
Angststörungen bei Frauen:
Ursachen, Symptome, Therapie S. 6
Fotoausstellung „Heldinnen des Alltags“ S. 8
Das Rauchfrei Programm S. 9
Schlafstörungen bei Frauen:
Ursachen, Symptome, Selbsthilfe S. 10
Depressionen bei Frauen: Ursachen,
Symptome, Therapiemöglichkeiten S. 11
Konsumkontrolle erlernen durch
Selbstfürsorge (KESS) S. 12

Weitere Angebote des Vereins

Die Frauensuchtberatung
Schleswig-Holstein S. 13
Zentrum für Angehörige S. 14
HeimVorteil - Ambulante Betreuung S. 15

Wir über uns

Zu unseren Vorträgen und Gruppenangeboten laden wir alle Frauen ein, die sich mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen möchten.

Die Frauen, die sich an uns wenden, leisten viel – meist für Andere – und erhalten dafür im Beruf und im Privaten relativ wenig Anerkennung. Dies hat Auswirkungen auf ihre Befindlichkeit und ihr Selbstwertgefühl. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist jedoch die Grundlage für Lebenszufriedenheit und aktive Teilhabe.

Mit unseren Angeboten möchten wir Frauen ermutigen, sich selbst in den Blick zu nehmen, die eigenen Stärken wahrzunehmen, über ihre Bedürfnisse, Befindlichkeiten, Beschwerden und Belastungen zu sprechen und

wir möchten einen geschützten Raum zur Verfügung stellen, in dem sich Frauen informieren und austauschen können, damit sich psychische Probleme nicht verfestigen, therapeutische Hilfen und Behandlungen möglichst frühzeitig durchdacht und vermittelt werden können.

Seit 1987 arbeiten wir in einem multiprofessionellen Team mit einem traumasensiblen, frauenspezifischen Konzept und berücksichtigen in Beratung und Therapie die geschlechtsspezifischen, sozial- und gesellschaftspolitischen Bedingungen, unter denen Frauen leben, ebenso wie die jeweiligen lebensgeschichtlichen, kulturellen und sozialen Hintergründe.

Aus unserer Arbeit mit Frauen mit Abhängigkeitsproblemen wissen wir,

- dass Frauen oft zu lange an ihrem Anspruch festhalten, zu funktionieren und ihr Leben alleine wieder in den Griff zu bekommen.
- dass Medikamente, Alkohol oder Drogen als Hilfsmittel gegen Schlafstörungen, Schmerzen, Ängste, Depressionen und zur Bewältigung von Konflikten und Traumatisierungen gebraucht werden.
- dass psychosomatische Erscheinungen, Gemütschwankungen und Ängste oft nicht als normale Reaktionen auf belastende Lebensumstände gedeutet, sondern als individuelles Problem behandelt werden.

In den folgenden Vortragsveranstaltungen, Kursen und Gruppenangeboten greifen wir zentrale Gesundheitsthemen auf und freuen uns über viele Teilnehmerinnen aus Kiel und Schleswig-Holstein.

Wir freuen uns über Ihre Spende. Evangelische Bank e. G. IBAN DE71520604100006433707

Hilfen für Angehörige von suchtkranken Menschen

Informationsabende für angehörige Frauen:

Dienstag, 26.09.2017 um 18.00 Uhr oder

Dienstag, 20.02.2018 um 18.00 Uhr

Gruppenangebot: 8 Treffen dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr ab 17.10.2017

oder ab Dienstag, den 27.02.2018 alle 14 Tage.

Gruppenleiterin:

Verena Dethlefs, Diplompädagogin und Psychotherapeutin (KJP)

Angehörige erleben häufig jahrelang starken Stress, sie machen sich viele Sorgen und sind selbst oft psychisch und körperlich belastet. Gefühle wie Angst, Wut, Enttäuschung und Schuldgefühle begleiten den Alltag. Das Miterleben einer Suchterkrankung stellt die Angehörigen vor schwierige Situationen und Entscheidungen, in denen sie unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen. Sie verstricken sich häufig, indem sie versuchen zu helfen, aber erleben, dass ihre Hilfe ins Leere läuft oder sich die Probleme sogar noch verschlimmern.

Auf den Informationsabenden informiert die Referentin rund um das Thema „Sucht“, darüber was in Beziehungen geschieht, in denen eine Person ein Suchtproblem hat und was Angehörigen in dieser Situation helfen kann. Neben den Informationen gibt es Raum für Diskussionen und Austausch.

In der Gruppe haben angehörige Frauen die Möglichkeit, andere betroffene Frauen mit ähnlichen Erfahrungen zu treffen, sich auszutauschen und sich gegenseitig in ihrer schwierigen Lebenssituation zu unterstützen. Sie werden unter fachkundiger Leitung dabei begleitet, ihren ganz eigenen Weg im Umgang mit der suchtkranken Person und den persönlichen Belastungen zu entwickeln.

Die Gruppe setzt durch Information, individuelle Beratung und gegenseitigen Austausch auf verschiedenen Ebenen an.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung: info@fsg-sh.de o. 0431-61549.
Wenn Sie an dem Gruppenangebot interessiert sind, vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Stabilisierungsgruppe

Wöchentliche Gruppentreffen,
jeweils mittwochs 16:15 bis 17:15 Uhr ab 27.09.2017

Gruppenleiterin:

Maika Husmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Mehr Selbstsicherheit, Stabilität und Orientierung im Alltag - das ist das Ziel der wöchentlichen Gruppentreffen für Frauen mit Abhängigkeitsproblemen. Belastende Erfahrungen, krisenhafte oder traumatische Erlebnisse können unser Denken und Fühlen, unser Erleben mit uns selbst und anderen erschüttern und durcheinander bringen.

Verschiedenste Symptome wie zum Beispiel Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, innere Leere, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Kopf- und Bauchschmerzen sowie Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit aber auch unterschiedliche Abhängigkeiten und Süchte können sich ausbilden, wenn die Verarbeitung von belastenden Erlebnissen schwierig ist. Die Teilnehmerinnen erhalten hilfreiche Informationen für den Umgang mit belastenden Gefühlszuständen. Sie erlernen spezielle Techniken, welche die Symptome verringern, Suchtverhalten ersetzen und zu emotionaler Stabilisierung beitragen können.

Aufbauend auf den Inhalten und Techniken zur Emotionsregulation geht es außerdem um die Vermittlung und das Training sozialer Kompetenzen.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, im geschützten Rahmen verschiedene Strategien zur Bewältigung herausfordernder zwischenmenschlicher Situationen kennenzulernen und auszuprobieren. Dadurch werden ihre Wahrnehmung und Durchsetzung eigener Wünsche und Bedürfnisse, der angemessene Ausdruck von Gefühlen sowie ihre Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeitserleben gestärkt. Dabei fokussieren wir auch auf Aspekte der Körpersprache, verwenden Elemente aus dem Konzept der Achtsamkeit, und üben soziale Fertigkeiten wie das „Nein-Sagen“, andere um Hilfe zu bitten, eigene Rechte durchzusetzen sowie eine zufriedenstellende Gestaltung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldungen unter info@fsg-sh.de.

Angststörungen: Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Vortrag: Montag, 09.10.2017 um 18:00 Uhr oder

Mo 29.10.2018 um 18:00 Uhr

Referentin:

Maika Husmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Ängste gehören zum Leben, wie Gefühle überhaupt. Sie treten in den unterschiedlichsten Situationen und Zusammenhängen auf, weisen auf drohende Gefahren hin und haben damit eine wichtige Schutzfunktion für den Menschen. Kritisch wird es erst, wenn aus normalen Ängsten Angststörungen werden und diese das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigen.

Neben den Depressionen gehören Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. 21,3 % aller Frauen in Deutschland erkranken daran, das ist doppelt so häufig wie bei Männern. Die Erkrankung wird oftmals erst nach Jahren als Angststörung erkannt, da betroffene Frauen in der Allgemeinarztpraxis oft körperliche Symptome wie etwa Schwindel, Herzrasen, Zittern, verminderte Belastbarkeit oder auch Magen-, Darmbeschwerden beklagen, ohne die Angst zu benennen.

In der Therapie der Angststörungen wurden in den vergangenen Jahren sehr ermutigende Fortschritte erzielt. Klinisch bewährt und nachhaltig wirksam ist die Kombination von psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlung.

Die Referentin informiert über die Ursachen, die Einteilung in verschiedene Formen von Angststörungen sowie ihre Therapiemöglichkeiten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldungen unter Tel.: 0431- 61549 oder info@fsg-sh.de.

Stress und Stressbewältigung

Vortrag: **Donnerstag, 19.10.2017 um 17:30 Uhr**

Gruppenangebot: **7 Treffen jeweils donnerstags ab 26.10. von 18:00 bis 19:30 Uhr.**

Gruppenleiterin:

Birgit Rodemund Dipl.Päd., Psychotherapeutin (KJP, HP)

Stress ist ein Teil des alltäglichen Lebens und bis zu einem gewissen Grad sogar hilfreich, um das Leben zu meistern, Aktivität zu steigern und optimale Leistungen zu erzielen. Problematisch ist der chronische Stress. Besonders gefährdet sind Menschen, die einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt sind und versuchen, die psychische Belastung, die sich durch die Anforderungen ergibt, mit noch mehr Arbeit und Leistung zu kompensieren. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, der nur durch bewusst gesetzte Maßnahmen durchbrochen werden kann. Frauen und Männer unterscheiden sich hinsichtlich ihres Stresserlebens und -verhaltens sowie ihres Umgangs mit Stressoren. Frauen leiden mehr als doppelt so häufig unter Stresssymptomen wie z. B. Unwohlsein, Magenschmerzen, Verdauungsschwierigkeiten, Verspannungen, Schlafproblemen, Konzentrationsstörungen oder auch Schmerzen. Fast immer verlieren Betroffene, die unter Stress stehen, die Übersicht über ihre Belastungen. Daher ist der erste Schritt zu einer Stressbewältigung ein Innehalten, um wieder den Überblick über das Stressgeschehen zu gewinnen und geeignete Bewältigungsstrategien zu finden.

Im Vortrag geht es darum, wie Stress entsteht, wie persönliche Stressoren zu erkennen sind und welche Möglichkeiten der Entspannung und Problembewältigung ratsam sind.

Im Gruppenangebot haben die Teilnehmerinnen, die Möglichkeit, sich mit ihren persönlichen Stressoren auseinanderzusetzen und verschiedenste Methoden der Stressbewältigung kennenzulernen und zu erproben.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung: info@fsg-sh.de o. 0431-61549.

Fotoausstellung „Heldinnen des Alltags“

Termin:

22.01.18 -23.02.18 im Kieler Rathaus, Fleethörn 9, 24103 Kiel

Frauen Sucht Gesundheit e.V. zeigt über vierzig ausdrucksstarke Portraits von Frauen. Die Leistungen der Frauen und Mädchen sind häufig Tätigkeiten, die der Frauenrolle zugeordnet werden und gesellschaftlich eine niedrige Wertigkeit haben.

Als Folge geben sich Frauen und Mädchen oft selbst keine Anerkennung für diese alltäglichen unsichtbaren Heldinntaten.

Das Entdecken, Wertschätzen und Sichtbarmachen der scheinbar selbstverständlichen eigenen Leistungen und Fähigkeiten als wichtige Ressource stärkt Frauen und Mädchen in ihrem Selbstwert. Die Stabilisierung und Stärkung von seelischen, körperlichen, sozialen und finanziellen Ressourcen ist eine Voraussetzung für die Übernahme von Eigenverantwortung und für die Gestaltung eines zufriedenen Lebens.

Mit der Fotoaktion und der Ausstellung werden Frauen und Mädchen mit ihren oft unterschätzten Kompetenzen in den Mittelpunkt gerückt und es wird ihnen und ihren Leistungen ein Gesicht gegeben.

Mit den Fotos der Frauen und ihren Aussagen haben die Besucherinnen und Besucher der Ausstellung die Möglichkeit einen Einblick in die Vielzahl der unsichtbaren Heldinntaten zu erhalten und können sich außerdem über die Arbeit des Vereins Frauen Sucht Gesundheit e.V. informieren.

Entwickelt wurde die Ausstellung von der Freiburger Frauensuchtberatungsstelle FrauenZimmer.

Die Mitarbeiterinnen der Suchtberatungsstelle FrauenZimmer fragten bei einer Fotoaktion im März 2015 Passantinnen in der Freiburger Innenstadt, ob sie sich Heldin des Alltags nennen könnten und wenn ja, warum? Viele folgten der Einladung, sprachen über ihre ganz normalen Heldinnen-Leistungen, die sie alltäglich vollbringen, ohne sie als solche wahrzunehmen.

Die bekannte Freiburger Fotografin Margrit Müller portraitierte diese Frauen – heraus kamen mehr als 40 berührende Bilder von Heldinnen des Alltags.

Das Rauchfrei Programm für Frauen

Gruppenangebot:

7 Termine, 08.02.2018-29.3.2018 jeweils donnerstags 18.00 - 19:30 Uhr

Gruppenleiterin:

Birgit Rodemund Dipl.Päd., Psychotherapeutin (KJP, HP)

Kursgebühr:

150,00 €, die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen

Wenn Sie sich von den Zigaretten verabschieden wollen - und zwar dauerhaft – können Sie in dieser Gruppe gemeinsam mit anderen Frauen lernen, mit all den Facetten des Rauchstopps umzugehen: Rauchlust, Ängsten, Langeweile, Krisensituationen, Stress, Selbstunzufriedenheit..

Die Gruppe arbeitet nach dem Rauchfrei Programm, das vom Institut für Therapiefor- schung München und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde.

Das Programm ist verhaltenstherapeutisch ausgerichtet und zielt darauf ab, das erlernte Rauchverhalten durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen.

Die Gruppe bietet Rückhalt und hilft dabei, die Motivation aufrecht zu erhalten.

Die Inhalte sind:

- Informationen rund um die Tabakabhängigkeit
- Auseinandersetzung mit den eigenen Rauchgewohnheiten u. deren Hintergründen
- Vorbereitung und gemeinsame Durchführung des Rauchstopps
- Tipps zur Vermeidung von Rückfällen

Die Raucherin lernt stufenweise, den Automatismus des Rauchverhaltens zu durchbrechen und durch alternative Verhaltensweisen zu ersetzen.

Wir bitten um Anmeldung unter info@fsg-sh.de oder 0431-61549.

Schlafstörungen: Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

Vortrag: Montag, 09.04.2018, 18:00 Uhr

2 Gruppentreffen: Donnerstag, 19.04. + 26.04.2018 um 18:00-19:40 Uhr

Referentin:

Cornelia Lesser , Dipl.-Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Ein Drittel der Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Die Ursachen sind vielfältig und beeinträchtigen das Wohlbefinden maßgeblich. Die gestörte Erholungsfunktion führt zu Leistungseinschränkungen und müdigkeitsbedingten Fehlentscheidungen sowie Unfällen. Auch die gesundheitlichen Folgen von Schlafstörungen sind gravierend. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Angststörungen, Depressionen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfälle. Frauen sind in bestimmten Lebensphasen besonders stark davon betroffen.

Im Rahmen des Vortrages werden die verschiedenen Formen von Schlafstörungen und ihre Ursachen erläutert. Die spezifischen Schlafprobleme von Frauen mit Menstruation und Schwangerschaft, vor und nach den Wechseljahren und in Verbindung mit Depressionen werden thematisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrages sind Selbsthilfemöglichkeiten, wie Schlafhygiene, Entspannungsverfahren, ärztliche Unterstützungsmöglichkeiten und die Wirkungsweise und die Gefahren von Medikamenten und Alkohol.

Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zum Austausch unter den TeilnehmerInnen.

Im Rahmen der zweimaligen Gruppentreffen geht es um die Vertiefung der Inhalte des Vortrages auf dem Hintergrund der individuellen Erfahrungen der von Schlafstörungen betroffenen Frauen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung: info@fsg-sh.de o. 0431-61549.

Depressionen: Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Vortrag: Montag, 28.05.2018 um 18:00 Uhr

Referentin:

Maike Husmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Jede Frau erlebt Phasen im Leben, in denen sie traurig oder lustlos ist. Meist stellt dies jedoch eine normale Reaktion auf psychische Belastungen und keine Depression dar. Anders sieht es aus, wenn gravierende negative Gefühle über längere Zeit bestehen bleiben. Eine Depression äußert sich vor allem in gedrückter Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit Freude zu empfinden, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach kleinsten Anstrengungen auftreten. Der Schlaf ist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Die gedrückte Stimmung kann von so genannten „somatischen“ Symptomen begleitet werden wie z. B. Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Appetitverlust, Gewichts- und Libidoverlust.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Frauen häufiger an Depressionen erkranken als Männer.

Im Rahmen des Vortrages erläutert die Referentin die unterschiedlichen Formen depressiver Störungen, ihre Ursachen sowie die aktuellen psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten.

Neben den Informationen gibt es im Anschluss an den Vortrag Raum für Diskussionen und Austausch.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldungen unter info@fsg-sh.de oder Telefon 0431-61549.

Jeden Freitag in Gaarden

Konsumkontrolle erlernen durch Selbstfürsorge (KESS)

Offenes, angeleitetes Gruppenangebot in Kiel-Gaarden:

jeden Freitag von 14:00-15:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Frauensuchtberatungsstelle Schleswig-Holstein im Sophie-Lützen-Haus, Preetzer Straße 52.

Gruppenleiterin:

Daniela Hoffmann, Sozialarbeiterin B.A.

Jede Frau kennt es wahrscheinlich – negative Verhaltensweisen schleichen sich in unseren Alltag, deren Veränderungen uns schwer fallen. Sei es nun das Glas Wein am Abend, um entspannen zu können oder die Zigarettenschachtel, die mal wieder sehr schnell leer war. Alleine ist es meist schwer, das Verhalten zu ändern.

Die Gruppe richtet sich an Frauen, die mehr Kontrolle über ihr Konsumverhalten in Bezug auf Alkohol, Cannabis, Medien und/oder Nikotin erlangen möchten. Kleine Trainingseinheiten und Gespräche in geschützter Atmosphäre unterstützen dabei, sich über den eigenen Konsum bewusst(er) zu werden.

Ein weiteres Thema der Gruppe ist, herauszufinden was mir und meinem Körper gut tut. Dabei kann die Entwicklung neuer selbstfürsorglicher Verhaltensweisen alternativ zum Konsum, genauso wie ein gemeinsamer Ausflug in die Natur auf dem Programm stehen.

Am Tag des Gruppenangebots wird die Abstinenz der Teilnehmerinnen vorausgesetzt. Interessierte Frauen, die weitere Informationen wünschen, sind eingeladen in die offene Sprechstunde donnerstags von 10:00 bis 11:30 Uhr (ebenfalls im Sophie-Lützen-Haus) zu kommen oder einen Vorgesprächstermin zu vereinbaren. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir bitten um Anmeldung unter 0431 – 9 71 06 33 oder info@fsg-sh.de.

Weitere Angebote des Vereins

Frauen Sucht Gesundheit e. V. bietet ein Angebot für alle Frauen, die Fragen und Unterstützungsbedarf zum Thema Sucht haben, insbesondere bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, Cannabis, Drogen, Glücksspiel oder Medien.

Die Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein

Wir beraten Frauen zu allen Fragen der Sucht: kompetent und vertraulich, am Telefon, im persönlichen Gespräch oder auch online. Frauen jeden Alters, mit jedem sozialen Hintergrund, jeder sexuellen Orientierung und aus allen Kulturkreisen sind uns willkommen.

Gemeinsam finden wir heraus, was weiterhelfen könnte und unterstützen bei den nächsten Schritten.

Wir informieren über Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten, begleiten die Antragstellung und vermitteln in geeignete Fachkliniken und Einrichtungen.

Der Austausch unter Frauen ist uns wichtig, deshalb finden Sie bei uns verschiedene angeleitete Gruppenangebote und Selbsthilfegruppen.

Für Fachkolleginnen bieten wir Beratung und Supervision an und führen Informations- und Fortbildungsveranstaltungen durch.

Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein

Die ambulante Suchttherapie, auch ambulante medizinische Rehabilitation genannt, richtet sich an Frauen mit Abhängigkeitsproblemen aller Altersgruppen, Lebensweisen, kultureller Hintergründe und Handicaps, die sich von Suchtmitteln verabschieden wollen und einen Weg in die zufriedene Abstinenz suchen.

Ziel ist es, die Abstinenz zu festigen und einen Prozess der Selbstklärung und Selbstentwicklung zu fördern. Ambulante Suchttherapie orientiert sich an Ihren Stärken und begegnet Ihnen mit Wertschätzung und Achtsamkeit.

Während der Behandlung bleiben Sie in Ihrem Umfeld (Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis). Aktuelle Probleme und Belastungen, können so bearbeitet und neu erlernte

Verhaltensweisen direkt in den Alltag zu übertragen werden.

Die ambulante Rehabilitation ist auch als Kombitherapie und als Weiterbehandlung nach einem Klinikaufenthalt möglich.

Die Therapie kann je nach Kostenzusage bis zu 1,5 Jahren dauern. Kostenträger sind die Rentenversicherer, Krankenkassen oder Sozialhilfeträger. Das Antragsverfahren wird in unserer Einrichtung oder in anderen anerkannten Suchtberatungsstellen durchgeführt.

Ihre Therapeutin begleitet Sie in wöchentlichen Einzelgesprächen. Parallel nehmen Sie an der Therapiegruppe teil. Hier werden aktuelle Themen bearbeitet, Elemente zur Rückfallprävention durchgeführt, Entspannungstechniken eingeübt und mit verschiedenen Methoden die Selbst- und Fremdwahrnehmung trainiert.

Die Gruppe bietet eine wertvolle Möglichkeit zum Austausch und der gemeinsamen Weiterentwicklung. Medizinisch werden Sie von unserer Beratungsstellenärztin betreut.

Interesse?

Dann vereinbaren Sie einen Gesprächstermin in der Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein. Telefon: 0431-61549 oder per Mail: info@fsg-sh.de.

Zentrum für Angehörige

Wenn Sie Partner oder Partnerin, Kind, (Groß-)Eltern, Freund oder Freundin, Kollege oder Kollegin eines Menschen mit Suchtproblemen sind, machen Sie sich vielleicht um den Konsum von Suchtmitteln eines Ihnen nahestehenden Menschen große Sorgen. Im Zentrum für Angehörige finden Sie Unterstützung.

In den Beratungsgesprächen haben Sie Raum, Ihre Sorgen und Belastungen in den Mittelpunkt zu stellen. Gemeinsam können wir überlegen, wie Sie mit der Situation umgehen können und Sie dabei begleiten, konkrete Schritte umzusetzen.

Wir unterstützen Sie, eigene Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen. Sie können sich auch über die Suchterkrankung, ihre Folgen und Behandlungsmöglichkeiten informieren. Auch Paar- und Familiengespräche sind möglich.

HeimVorteil – ambulante Betreuung im eigenen Wohnraum

HeimVorteil richtet sich an volljährige Frauen, die sich aufgrund einer Suchterkrankung und/oder anderen psychischen Schwierigkeiten Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags durch eine weibliche Bezugsperson wünschen.

Besonders nach Klinikaufhalten ist es wichtig, den eigenen Alltag neu zu strukturieren und das Erlernte auf das Leben Zuhause zu übertragen. Aufsuchende Hilfe kann stabilisieren, ermutigen und dabei unterstützen, dass Behandlungserfolge ausgebaut, Ziele im Blick behalten und umgesetzt werden.

Aber auch ohne vorhergehende stationäre Behandlung, kann es wichtig sein, Unterstützung zu bekommen, die Abstinenz oder psychische Gesundheit weiter zu verfolgen, mit Menschen in Kontakt zu treten oder persönliche Ängste zu überwinden.

Wir orientieren uns an Ihrer individuellen Lebenssituation und unterstützen Sie mit regelmäßigen Beratungsgesprächen, Hausbesuchen oder Begleitungen darin, ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen, d.h. z. B. mit Ihren finanziellen Mitteln gut umzugehen, behördliche Angelegenheiten eigenständig zu regeln, eine gesunde Ernährung und Lebensführung zu entwickeln, die Freizeit erfüllend zu gestalten und sich beruflich zu orientieren.

Weitere Informationen zu allen Angeboten des Vereins Frauen Sucht Gesundheit e.V. finden Sie unter www.fsg-sh.de.

Sie finden uns auch auf facebook:

<https://www.facebook.com/Frauen-Sucht-Gesundheit-eV-605171446342485>

Bei Interesse können Sie gerne einen Gesprächstermin vereinbaren:

Tel.: 0431-61549 oder info@fsg-sh.de

Die Arbeit des Vereins Frauen Sucht Gesundheit e.V. wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und der Landeshauptstadt Kiel.

Frauen Sucht Gesundheit e.V.

Holtenauer Straße 127
24118 Kiel

Nebenstelle:
Sophie Lützen Haus
Preetzer Straße 52
24143 Kiel-Gaarden

Tel.: 0431-61549 • E-Mail: info@fsg-sh.de • Web: www.fsg-sh.de

 **FRAUEN**
SUCHTBERATUNG
schleswig-holstein