



FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT

Kraft schöpfen...

Vorträge und Gruppen

*zur Stärkung der
psychischen Gesundheit*

Programm 2019/20

Inhalt

Vorstellung	__ 03
Vorträge und Gruppen	__ 04
Depressionen bei Frauen	__ 05
Hilfen für angehörige Frauen von suchtkranken Menschen	__ 06
Angststörungen bei Frauen	__ 07
Stress und Stressbewältigung für Frauen	__ 08
Das Rauchfrei Programm für Frauen	__ 09
Schlafstörungen bei Frauen	__ 10
Erwachsene Töchter aus suchtblasteten Familien	__ 11
	__ 12
Die Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein	__ 13
Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein	__ 14
Zentrum für Angehörige	__ 15
HeimVorteil - ambulante Betreuung für Frauen	__ 15
Fortlaufende Gruppen	__ 16
Terminübersicht	__ 19

Stand: Juni 2019
Gestaltung | Eva Gutzeit-Pohl©2019
Fotos | fotolia.com, Gutzeit-Pohl



FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT

Zu unseren Vorträgen und Gruppenangeboten laden wir alle interessierten Frauen aus Kiel und Schleswig-Holstein ein, sich über ausgewählte Gesundheitsthemen und Behandlungswege zu informieren und auszutauschen.

Psychosomatische Erscheinungen bei Frauen, Gemütsschwankungen und Ängste werden oft nicht als normale Reaktionen auf belastende Lebensumstände und Erfahrungen gedeutet, sondern als individuelles Problem betrachtet.

Frauen halten oft lange an ihrem Anspruch fest, schwierige Lebenssituationen auszuhalten und zu funktionieren, um ihr Leben im Griff zu behalten.

Sie setzen (oft heimlich) Medikamente, Alkohol oder Drogen gegen innere Spannungszustände, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängste und/oder Depressionen ein, weil andere Möglichkeiten oft nicht oder erst sehr spät zur Verfügung stehen und schämen sich dafür.

Mit unseren Angeboten möchten wir Mut machen, hinzuschauen, Kraft zu schöpfen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Wir bieten die Möglichkeit, frühzeitig über Belastungen zu sprechen, damit sich psychische Probleme nicht verfestigen, therapeutische Hilfen und Behandlungen durchdacht und in den Blick genommen werden können.

Seit 1987 arbeiten wir in einem multiprofessionellen Team mit einem traumasensiblen, frauenspezifischen Konzept.

Wir freuen uns auch 2019/20 wieder auf viele spannende Begegnungen mit Ihnen!

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

Sie können für unsere Arbeit spenden:
Evangelische Bank e.G.
IBAN DE71 5206 0410 0006 4337 07



Vorträge und Gruppen



Depressionen bei Frauen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Vortrag

Termin 1 **Di, 19. November 2019, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Di, 12. Mai 2020, 18.00 Uhr**

Referentin **Malika Warmuth, Psychologin, M.Sc.**

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

Es kann sich um eine Depression handeln, wenn folgende Symptome über längere Zeit bestehen bleiben:

- gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit, Konzentrationsprobleme,
- Verminderung von Antrieb, Aktivität und der Fähigkeit, Freude zu empfinden,
- ausgeprägte Müdigkeit, die auch nach kleinsten Anstrengungen auftritt,
- Schlafstörungen,
- Appetitlosigkeit,
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens.

Die gedrückte Stimmung kann von verschiedenen körperlichen Symptomen begleitet werden.

Depressionen sind eine ernste Erkrankung, an der Frauen häufiger leiden als Männer.

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

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Diskussion und Austausch.



Hilfen für angehörige Frauen von suchtkranken Menschen

Informationsabende für angehörige Frauen

Termin 1 **Di, 20. August 2019, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Di, 25. Februar 2020, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

- Termin** **Fortlaufende Gruppe
ab 10. September 2019**
14-tägig, Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr
Der Einstieg ist nach einem Vorgespräch
jederzeit möglich.
- Leitung** **Verena Dethlefs**, Diplom-Pädagogin und
Psychotherapeutin (KJP)
- Anmeldung** info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
*Die Teilnahme ist kostenfrei.
Um eine Spende wird gebeten.*

Das Miterleben einer Suchterkrankung stellt Angehörige vor schwierige Situationen und Entscheidungen. Sie verstricken sich häufig, indem sie versuchen zu helfen und erleben, dass ihre Hilfe ins Leere läuft oder sich die Probleme sogar noch verschlimmern. Angehörige sind selbst oft psychisch und körperlich belastet. Gefühle wie Angst, Wut, Enttäuschung und Schuld begleiten den Alltag.

Die Referentin informiert rund um das Thema Sucht und darüber, was in Beziehungen geschieht, in denen eine Person ein Suchtproblem hat. Neben Informationen gibt es Raum für Diskussionen und Austausch.

In der Gruppe haben angehörige Frauen die Möglichkeit, andere Frauen mit ähnlichen Erfahrungen zu treffen, sich intensiver auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie werden fachkundig dabei begleitet, ihren ganz eigenen Weg im Umgang mit der suchtkranken Person und den persönlichen Belastungen zu entwickeln.



Angststörungen bei Frauen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Vortrag

Termin 1	Di, 1. Oktober 2019, 18.00 Uhr
Termin 2	Di, 21. April 2020, 18.00 Uhr
Referentin	Malika Warmuth, Psychologin, M. Sc.
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 <i>Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende wird gebeten.</i>

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, 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.



Stress und Stressbewältigung für Frauen

Vortrag

Termin **Do, 22. August 2019, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

Termin **7 Treffen ab 29. August 2019**
wöchentlich, Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung **Birgit Rodemund**, Diplom-Pädagogin und
Psychotherapeutin (KJP)

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress macht das Leben interessanter. Wir brauchen positiven Stress. Stress kann aber krank machen, wenn die Beanspruchungen übermässig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet.

Frauen und Männer unterscheiden sich hinsichtlich ihres Stresserlebens und -verhaltens sowie ihres Umgangs mit Stressoren. Frauen leiden mehr als doppelt so häufig unter körperlichen und psychischen Stresssymptomen. Anspannung und Wechsel zu der nötigen Entspannung ist Voraussetzung für das Wohlbefinden, ist ein Lebensgrundprinzip.

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

In der Gruppe haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich mit ihren persönlichen Stressoren auseinander zu setzen und verschiedenste Methoden der Stressbewältigung kennenzulernen und zu erproben.



Das Rauchfrei Programm für Frauen

Gruppenangebot

Termin	7 Treffen, 30. Januar - 19. März 2020 Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
Leitung	Birgit Rodemund , Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin (KJP)
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Kursgebühr	150,00 €, die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Wenn Sie sich von den Zigaretten verabschieden wollen, können Sie in dieser Gruppe gemeinsam mit anderen Frauen lernen, mit allen Facetten des Rauchstopps umzugehen wie z. B. Rauchlust, Angst, Unruhe, Langeweile, Krisen, Stress, Trauer, Selbstunzufriedenheit ...

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

Inhalte

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



Schlafstörungen bei Frauen

Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

Vortrag für Frauen

Termin Di, 17. März 2020, 18.00 Uhr

Gruppenangebot

Termin 2 Treffen am Fr, 20. und Fr, 27. März 2020
16.00 - 17.30 Uhr

Leitung Cornelia Lesser, Diplom-Sozialarbeiterin und
Suchttherapeutin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

Frauen schlafen schlechter als Männer und sind in der Lebensmitte stärker von Schlafstörungen betroffen. Die Ursachen sind vielfältig und beeinträchtigen das Wohlbefinden maßgeblich. Die gesundheitlichen Folgen sind gravierend. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Angststörungen, Depressionen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

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

Schwerpunkthemen

- Selbsthilfemöglichkeiten
wie Schlafhygiene und Entspannungsverfahren,
- ärztliche Unterstützungsmöglichkeiten,
- Wirkungsweisen und Gefahren von Medikamenten
und Alkohol im Zusammenhang mit Schlafstörungen.

In den beiden Gruppentreffen werden die Inhalte des Vortrages vertieft und Möglichkeiten der Selbsthilfe konkretisiert.



Erwachsene Töchter aus suchtbelasteten Familien

Vortrag für Frauen

- Termin** Di, 16. Juni 2020, 18.00 Uhr
Referentin Verena Dethlefs, Diplom-Pädagogin und
Psychotherapeutin (KJP)
Anmeldung info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
*Die Teilnahme ist kostenfrei.
Um eine Spende wird gebeten.*

Kinder sind durch eine Suchterkrankung ihrer Eltern massiv belastet. Die Auswirkungen können bis ins Erwachsenenalter hinein wirken, z. B. in die Beziehung zu sich selbst oder zu anderen Menschen, in den Umgang mit Leistung und Beruf. Die Probleme, die erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien haben, erscheinen ihnen oft nicht eindeutig mit ihrer Kindheit und Jugend verbunden zu sein.

In diesem Vortrag geht es um die familiären Folgen, die eine Suchterkrankung hat und die Auswirkungen auf die Entwicklung der betroffenen Töchter. Nicht nur Einschränkungen müssen die Folgen sein, sondern unter bestimmten unterstützenden Bedingungen können die Kinder auch Stärken entwickeln, die für sie auf ihrem weiteren Weg hilfreich sind.

Außerdem geht es im Vortrag um Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für erwachsene Töchter aus suchtbelasteten Familien.



Wege aus der Sucht



Wege aus der Sucht

Frauen Sucht Gesundheit e.V. bietet ein differenziertes Angebot für Frauen mit Abhängigkeitsproblemen.

Die Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein unterstützt bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, Drogen, Glückspiel und Medien

- Information, Einzelberatung und Krisenintervention - persönlich und online,
- Vermittlung in Entgiftung und Entwöhnung,
- Therapievorbereitung,
- Gruppenangebote,
- Durchführung von Informations- und Fortbildungsveranstaltungen sowie Fachtagungen,
- Beratung und Supervision für Fachkolleg*innen,
- Ambulante Entwöhnungstherapie und Nachsorge bei Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit (Ambulante Rehabilitation Sucht).

Angebote in der Zweigstelle Preetzer Straße 52:

Termine

Angeleitete Selbsthilfegruppe

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Offene Sprechstunde

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Beratungsgespräche nach Vereinbarung

Ort

Die Frauensuchtberatung
Schleswig-Holstein
Sophie-Lützen-Haus
Preetzer Straße 52, 24143 Kiel -Gaarden
Tel. 0431 971 06 33



Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein

Die ambulante Suchttherapie, auch Ambulante Rehabilitation genannt, ist ein Angebot für Frauen mit Abhängigkeitsproblemen, die sich von Suchtmitteln verabschieden wollen und einen Weg in die zufriedene Abstinenz suchen.

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 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 Antragserfahren wird in unserer Einrichtung oder in anderen anerkannten Suchtberatungsstellen durchgeführt.

Ambulante Suchttherapie orientiert sich an Ihren Stärken und begegnet Ihnen mit Wertschätzung und Achtsamkeit. 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:
Tel. 0431 61549 oder Mail an: info@fsg-sh.de



Zentrum für Angehörige

*Für Partner*innen, Kinder, Eltern, Freund*innen, Kolleg*innen von Menschen mit Suchtproblemen.*

- Informationsveranstaltungen,
- Kurz- und längerfristige Beratung,
- Coaching als strukturiertes Beratungsangebot (Craft),
- Angeleitete Angehörigengruppe für Frauen,
- Begleitung von Selbsthilfegruppen.

HeimVorteil - ambulante Betreuung für Frauen

Für Frauen mit psychischen und/oder Suchtproblemen

Individuelle Unterstützungsangebote zur Alltagsbewältigung-abhängig vom Hilfebedarf.

Beratungen, Hausbesuche und Begleitungen in den Bereichen:

- Alltagsstruktur,
- Ernährung und gesunde Lebensführung,
- suchtmittelfreies Leben und Rückfallprophylaxe,
- Umgang mit finanziellen Mitteln,
- Behördengänge,
- Gesundheit,
- soziale Kontakte und Freizeitgestaltung,
- berufliche Orientierung oder (Wieder)Eingliederung.



Fortlaufende Gruppen



Fortlaufende Gruppen

Therapiegruppen

(Info Ambulante Rehabilitation siehe Seite 14)

Termin 1	Montag, 10.20 - 12.00 Uhr Malika Warmuth, Psychologin, M.Sc.
Termin 2	Mittwoch, 17.30 - 19.10 Uhr
Leitung	Dagmar Vogt, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
Ort	Holtenuaer Straße 127, Kiel

Selbsthilfegruppe

Termin	Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort	Holtenuaer Straße 127, Kiel

Angeleitete Selbsthilfegruppe

Termin	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Preetzer Straße 52, Kiel- Gaarden

Motivationsgruppe

Termin	Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Leitung	Cornelia Lesser Diplom-Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin
Ort	Holtenuaer Straße 127, Kiel
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 <i>Die Teilnahme ist kostenfrei.</i>

Die Motivationsgruppe ist eine angeleitete offene Gruppe. Sie setzt sich zusammen aus Frauen, die sich in der Orientierungsphase befinden oder auf den Beginn der stationären oder ambulanten Entwöhnungsbehandlung warten.

Inhalte der Gruppe sind aktuelle Alltagsprobleme und suchtspezifische Themen: z. B. Suchtentstehung, Umgang mit Suchtdruck, Rückfall und Rückfallprophylaxe, stationäre und ambulante Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfe.

Der Besuch der Motivationsgruppe setzt eine vorausgegangene Beratung und die erreichte Abstinenz voraus.



Stabilisierungsgruppe

Termin	Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Leitung	Malika Warmuth , Psychologin, M. Sc.
Ort	Holtenauer Straße 127, Kiel
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 <i>Die Teilnahme ist kostenfrei.</i>

Mehr Selbstsicherheit, Stabilität und Orientierung im Alltag - das ist das Ziel der wöchentlichen Gruppentreffen für Frauen mit Abhängigkeitsproblemen. Die Teilnehmerinnen erhalten hilfreiche Informationen für den Umgang mit belastenden Gefühlszuständen. Aufbauend auf den Inhalten und Techniken zur Emotionsregulation geht es außerdem um die Vermittlung und das Training sozialer Kompetenzen.

Im geschützten Rahmen besteht die Möglichkeit, verschiedene Strategien zur Bewältigung herausfordernder zwischenmenschlicher Situationen kennenzulernen und auszuprobieren. Die Wahrnehmung und Durchsetzung eigener Wünsche und Bedürfnisse, der angemessene Ausdruck von Gefühlen sowie die Selbstsicherheit und das Selbstwirksamkeitserleben werden so gestärkt.

Eingeladen zu diesem Gruppenangebot sind alle Frauen mit Suchtproblemen, die sich emotional stabilisieren und ihre sozialen Kompetenzen erweitern möchten.

Nachsorgegruppe für Frauen nach stationärer Entwöhnungstherapie

Termin	Donnerstag, 16.00 - 17.40 Uhr
Leitung	Cornelia Lesser Diplom-Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin
Ort	Holtenauer Straße 127, Kiel

V = Vortrag G = Gruppenangebot

Terminübersicht 2019

August

- 20.08.19 **V** Hilfen für angehörige Frauen
22.08.19 **V** Stress und Stressbewältigung für Frauen
29.08.-17.10.19 **G** Stress und Stressbewältigung für Frauen

September

- ab 10.09.19 **G** Angehörige

Oktober

- 1.10.19 **V** Angststörungen bei Frauen

November

- 19.11.19 **V** Depression bei Frauen

Terminübersicht 2020

Januar

- 30.01.-19.03.20 **G** Rauchfrei Programm für Frauen

Februar

- 25.02.20 **V** Hilfen für Angehörige

März

- 17.03.20 **V** Schlafstörungen bei Frauen
20.03.+27.03.20 **G** Schlafstörungen bei Frauen

April

- 21.04.20 **V** Angststörungen bei Frauen

Mai

- 12.05.20 **V** Depression bei Frauen

Juni

- 16.06.20 **V** Töchter von Suchtkranken

Fortlaufende Gruppen

Montag

- 10.20 - 12.00 Uhr Therapiegruppe (Ambulante Rehabilitation)
18.30 - 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe (Holtenauer Straße 127)

Dienstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Selbsthilfegruppe (Preetzer Straße 52)
11.00 - 12.00 Uhr Stabilisierungsgruppe
16.00 - 17.30 Uhr Motivationsgruppe
18.00 - 19.30 Uhr Angehörigengruppe

Mittwoch

- 17.30 - 19.10 Uhr Therapiegruppe (Ambulante Rehabilitation)

Donnerstag

- 16.00 - 17.40 Uhr Nachsorgegruppe



FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT

Frauen Sucht Gesundheit e.V.

Holtenauer Straße 127
24118 Kiel

Zweigstelle

Sophie-Lützen Haus
Preetzer Straße 52
24143 Kiel-Gaarden

Telefon 0431 61549
info@fsg-sh-de

www.fsg-sh.de