



**FRAUEN
SUCHT
GESUNDHEIT**

Kraft schöpfen...

Vorträge und Gruppen

*zur Stärkung der
psychischen Gesundheit*

Programm 2020/21

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
Trauma - Entstehung - Folgen - Selbsthilfe	__ 12
Alkoholfrei in Schwangerschaft und Stillzeit	__ 13
ZERO! Eine Ausstellung, die es in sich hat	__ 14
Landesfachtag Still und heimlich - women's little helpers	__ 15
Wege aus der Sucht	__ 16
Die Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein	__ 17
Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein	__ 18
Zentrum für Angehörige	__ 19
HeimVorteil - ambulante Betreuung für Frauen	__ 19
DAISI - Kein Alkohol in der Schwangerschaft	__ 19
Fortlaufende Gruppen	__ 20
Terminübersicht	__ 23



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 sind Reaktionen auf belastende Lebensumstände und Erfahrungen.

Frauen halten oft lange an schwierigen Lebenssituationen fest. Sie versuchen weiter zu funktionieren und setzen (oft heimlich) Medikamente, Alkohol oder Drogen gegen innere Spannungszustände, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängste und/oder Depressionen ein.

Mit unseren Angeboten möchten wir Wege aufzeigen, einen selbstfürsorglichen Umgang mit Stress, Belastungen und psychischen Problemen zu finden.

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

Unsere Veranstaltungen finden bis auf einige Ausnahmen in der Frauensuchtberatung SH in der Holtenauer Straße 127 in Kiel statt.

Aufgrund der Corona-Pandemie können sich Änderungen ergeben. Ersatzweise führen wir Veranstaltungen gegebenenfalls online durch.

Dieses Programmheft wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

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 Mo, 09. November 2020, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 06. Mai 2021, 18.00 Uhr

Referentin Dagmar Vogt, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

Wenn Symptome wie

- gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit, Konzentrationsprobleme, Verminderung von Antrieb, Aktivität und der Fähigkeit, Freude zu empfinden, über längere Zeit bestehen bleiben,
- ausgeprägte Müdigkeit auch nach kleinsten Anstrengungen auftritt,
- der Schlaf gestört, der Appetit vermindert ist.
- das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen beeinträchtigt sind, dann kann es sich um eine Depression handeln.

Die gedrückte Stimmung kann außerdem von verschiedenen körperlichen Symptomen begleitet werden. Depressionen sind ernste Erkrankungen, an denen 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 Diskussionen und Austausch.



Hilfen für angehörige Frauen von suchtkranken Menschen

Informationsabende für angehörige Frauen

Termin 1 **Di, 25. August 2020, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Di, 23. Februar 2021, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

Termin **Fortlaufende Gruppe**

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 Mo, 14. September 2020, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 29. April 2021, 18.00 Uhr

Referentin Dagmar Vogt, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

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, 29. Oktober 2020, 18.00 Uhr

Gruppenangebot

Termin **6 Treffen ab 05. November 2020**
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 auch 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 sind Voraussetzungen für das Wohlbefinden und damit 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 ab 28. Januar 2021 wöchentlich, 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. Eine verhaltenstherapeutische Ausrichtung zielt darauf ab, erlerntes 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 sowie die Vermeidung von Rückfällen.



Schlafstörungen bei Frauen

Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

Vortrag für Frauen

Termin Di, 16. März 2021, 18.00 Uhr

Gruppenangebot

Termin 2 Treffen am Fr, 19. und Fr, 26. März 2021
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 häufig 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.

Schwerpunktthemen

- 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, 01. Juni 2021, 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 werden 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. Neben den Belastungen können die Kinder unter bestimmten unterstützenden Bedingungen auch Stärken entwickeln, die für sie auf ihrem weiteren Weg hilfreich sind.

Im Vortrag werden zudem Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für erwachsene Töchter aus suchtbelasteten Familien aufgezeigt.



Trauma

Entstehung - Folgen - Selbsthilfe –
Behandlungsmöglichkeiten

Vortrag

Termin 1 **Di, 22. September 2020, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Mo, 01. März 2021, 18.00 Uhr**

Referentin **Dagmar Vogt**, Psychologische Psycho-
therapeutin, Traumatherapeutin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

In den letzten Jahren sind viele Erkenntnisse über Traumatisierungen gewonnen worden. Dabei zeigte sich die hohe Bedeutung von Traumatisierungen für die Entstehung von psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen.

In diesem Vortrag soll erklärt werden, was genau unter einer psychischen Traumatisierung zu verstehen ist, welche Faktoren bei der Entstehung einer Traumafolgestörung eine Rolle spielen und mit welchen Problemen traumatisierte Frauen kämpfen.

Aus dem Verständnis für die Ursachen und körperlichen Auswirkungen können Ansätze zur Hilfe und Selbsthilfe abgeleitet werden. Die EMDR-Methode, die von Francine Shapiro entwickelt und in vielen Fällen erfolgreich als Therapie eingesetzt wird, wird vorgestellt.



Alkoholfrei in Schwangerschaft und Stillzeit

Vortrag

Termin 1 Do, 27. August 2020, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 20. Mai 2021, 18.00 Uhr

Referentinnen Nikole Driesel, Erziehungswissenschaftlerin, M.A.
Kristin Ruhnke, Dipl. Sozialpädagogin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten.

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, die mit einigen Veränderungen einhergeht. Neben der Vorfreude gilt es jetzt eine Menge Dinge zu beachten. Viele Schwangere wissen, dass sie jetzt auf Medikamente und bestimmte Lebensmittel verzichten müssen, aber wie sieht es mit dem Alkohol aus?

Noch immer trinkt jede 4. Frau während der Schwangerschaft zumindest gelegentlich Alkohol. Doch schon ein Schluck kann fatale, lebenslange Folgen für das ungeborene Kind haben. FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) – eine der häufigsten geistigen Behinderungen, die zu 100 Prozent vermeidbar ist.

Im Rahmen dieses Vortrags wird über „Mythen“ und Fehlinformationen zum Thema aufgeklärt. Außerdem geht es um die Auswirkungen des Alkoholkonsums in der Schwangerschaft und der Stillzeit für das Kind.

Welche Strategien lassen sich entwickeln, um „Nein“ zu sagen und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, wenn Alkohol einen unverzichtbaren Bestandteil des Lebens darstellt.



ZERO!

Eine Ausstellung, die es in sich hat!

Ausstellung

Zeitraum	16. - 20. November 2020
Ort	Mensa II, Leibnizstraße 14, 24118 Kiel
Kontakt	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 Nikole Driesel, Kristin Ruhnke <i>Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei</i>

In Deutschland werden jährlich über 12.500 Kinder mit alkoholbedingten Folgestörungen geboren. Immer noch trinkt jede 4. Frau während ihrer Schwangerschaft zumindest gelegentlich Alkohol, unabhängig davon welcher gesellschaftlichen Schicht sie angehört. FASD (Fetale Alkoholspektrumsstörungen) sind zu 100 Prozent vermeidbar, wenn Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit komplett auf Alkohol verzichten.

Diese innovative Ausstellung informiert erlebnisorientiert über die Schwangerschaftsmonate, über die Wirkung von Alkohol auf das Ungeborene und die zum Teil fatalen und lebenslangen Folgen für das Kind.

Die kurzweilige und gut verständliche Ausstellung setzt keine speziellen Kenntnisse voraus und ist für den Besuch von Schul- und Berufsschulklassen ebenso geeignet wie für Mitarbeiter*innen in Gesundheits- und sozialen Berufen, für Eltern von Pflegekindern und alle, die an diesem Thema interessiert sind.

„ZERO!“

ist eine Ausstellung des FASD-Netzwerkes Nordbayern e.V.



Landesfachtag

Still und heimlich - women's little helpers

Wenn die Unterstützung zur Belastung wird

Termin	Do, 22.10.2020, 10.00 - 16.00 Uhr
Veranstalterin	Frauen Sucht Gesundheit e.V
Ort	PariServe, Zum Posthorn 3, 24119 Kiel-Kronshagen
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549


1,4 bis 1,9 Millionen Menschen sind in Deutschland von Medikamentenabhängigkeit betroffen. Weitere 1,7 Millionen Menschen gelten als mittel- bis hochgradig gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Die Medikamentenabhängigkeit ist somit nach der Tabakabhängigkeit das zweitgrößte Suchtproblem in Deutschland und steht damit noch vor der Alkoholabhängigkeit.

Zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen. Frauen erhalten in fast allen Altersgruppen deutlich mehr Arzneimittel als Männer. Geschlechterstereotype, also Vorstellungen darüber, welche Beschwerden und Bewältigungsstrategien bei Frauen typisch sind, spielen bei den Verordnungen von Medikamenten eine große Rolle. Trotz vergleichbarer Beschwerden werden Frauen anders behandelt als Männer. Zudem verläuft eine Medikamentenabhängigkeit meist unauffällig, still und heimlich und bleibt deshalb über lange Zeit unerkannt, so dass die betroffenen Frauen erst sehr spät Unterstützung bekommen.

Mit dieser Fachtagung möchten wir uns mit den vielfältigen Hintergründen von Medikamentenabhängigkeit bei Frauen beschäftigen, weiter für das Thema sensibilisieren und über nötige Behandlungskonzepte miteinander ins Gespräch kommen.

Informationen über den Ablauf der Veranstaltung, die Vorträge und Arbeitsgruppen finden Sie auf unserer Website:

www.fsg-sh.de



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, Nikotin, Drogen, Glückspiel und Medien

- Information, Einzelberatung und Krisenintervention - persönlich, online und per Video,
- 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 Problemen 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.

DAISI - Kein Alkohol in der Schwangerschaft

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr mit unserem neuen Projekt DAISI starten konnten.

Das Projekt steht werdenden Müttern (Eltern), Interessierten und Fachkolleg*innen zu allen Fragen und Anliegen rund um das Thema Suchtmittelkonsum in der Schwangerschaft und Stillzeit zur Seite. Es bietet Informations- und Präventionsveranstaltungen an und ein Beratungsangebot.



Fortlaufende Gruppen



Fortlaufende Gruppen

Aufgrund der Corona-Pandemie können die nachfolgenden Zeiten abweichen.

Therapiegruppen

(Info Ambulante Rehabilitation siehe Seite 18)

Termin **Zeiten auf Anfrage**
Ort Holtenauer Straße 127, Kiel

Selbsthilfegruppe

Termin **Montag, 18.30 - 20.00 Uhr**
Ort Holtenauer 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 Holtenauer Straße 127, Kiel
Anmeldung info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Die Teilnahme ist kostenfrei.

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	Nikole Driesel Erziehungswissenschaftlerin M.A.
Ort	Holtenuauer 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	Holtenuauer Straße 127, Kiel

V = Vortrag G = Gruppenangebot * Veranstaltungen

Terminübersicht 2020

August

- Di 25.08.20 **G** Hilfen für Angehörige
Do 27.08.20 **V** Alkoholfrei in Schwangerschaft /Stillzeit

September

- Mo 14.09.20 **V** Angststörungen bei Frauen
Di 22.09.20 **V** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe

Oktober

- Do 22.10.20 * Landesfachtag - Still und heimlich -
women's little helpers
Do 29.10.20 **V** Stress und Stressbewältigung
Do 05.11.-17.12.20 **G** Stress und Stressbewältigung

November

- Mo 09.11.20 **V** Depressionen bei Frauen
16.-20.11.20 * Zero, eine Ausstellung, die es in sich hat

Terminübersicht 2021

Januar

- Do 28.01.-18.03.21 **G** Rauchfrei Programm für Frauen

Februar

- Di 23.02.21 **V** Hilfen für Angehörige

März

- Mo 01.03.21 **V** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe
Fr 16.03.21 **V** Schlafstörungen bei Frauen
Fr 19.03./Mo 26.03.21 **G** Schlafstörungen bei Frauen

April

- Do 29.04.21 **V** Angststörungen bei Frauen

Mai

- Do 06.05.21 **V** Depressionen bei Frauen
Do 20.05.21 **V** Alkoholfrei in Schwangerschaft /Stillzeit

Juni

- Di 01.06.21 **V** Töchter von Suchterkrankten

Fortlaufende Gruppen

Zeiten auf Anfrage Therapiegruppen (Amb. Rehabilitation)

Montag

18.30 - 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe (Holtener Str. 127)

Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr Selbsthilfegruppe (Preetzer Str. 52)

11.00 - 12.00 Uhr Stabilisierungsgruppe

16.00 - 17.30 Uhr Motivationsgruppe

18.00 - 19.30 Uhr Angehörigengruppe

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