



**FRAUEN
SUCHT
GESUNDHEIT**



Programm 2021/22

Kraft schöpfen...

Vorträge und Gruppen
*zur Stärkung
der psychischen Gesundheit*

Inhalt

Vorwort	__ 03
Vorträge und Gruppen	__ 06
Depressionen bei Frauen	__ 07
Schlafstörungen bei Frauen	__ 08
Stress und Stressbewältigung für Frauen	__ 09
Hilfen für angehörige Frauen von suchtkranken Menschen	__ 10
Angststörungen bei Frauen	__ 11
Das Rauchfrei Programm für Frauen	__ 12
Erwachsene Töchter aus suchtblasteten Familien	__ 13
Trauma: Entstehung - Folgen - Selbsthilfe	__ 14
Alkoholfrei in Schwangerschaft und Stillzeit	__ 15
Wege aus der Sucht	__ 16
Die Frauensuchtberatung SH	__ 17
Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung SH	__ 18
Zentrum für Angehörige	__ 19
HeimVorteil - ambulante Betreuung für Frauen	__ 19
DAISI - Alkoholfrei in der Schwangerschaft	__ 19
Fortlaufende Gruppen	__ 20
Terminübersicht	__ 23

Stand: 07/2021

Gestaltung, Layout | Eva Gutzeit-Pohl©2021

Fotos | Adobe Stock.com, Gutzeit-Pohl



Vorwort

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.

Als Mitarbeiterinnen der frauenspezifischen Suchthilfe arbeiten wir seit vielen Jahren mit Frauen, die mit einer Sucht-/ Abhängigkeitserkrankung leben und aus diesem Grunde Einschränkungen erleben - insbesondere vielfältige Einschränkungen im Leben in der Gesellschaft.

Bei einer Abhängigkeitserkrankung wie der Alkoholabhängigkeit handelt es sich seit einem halben Jahrhundert um eine anerkannte und klassifizierte Erkrankung, die einen Anspruch auf Behandlung, Minderung der Symptome und „Anerkennung“ mit sich bringt. Auf amtlichen Dokumenten wie dem Schwerbehindertenausweis hat diese Diagnose mittlerweile eine Selbstverständlichkeit erreicht. In der (Mitte der) Gesellschaft ist dieses Krankheitsbild bei Weitem nicht angekommen.

Immer wieder stellt sich den betroffenen Frauen (und Männern) die Frage der eigenen Schuld an ihrem Versagen, nach fehlender Motivation und nicht ausreichendem Willen. Sie werden schonungslos abgewertet und mit ihrem „Fehlverhalten“ konfrontiert. Unterstützungsangebote in unterschiedlichen Kontexten (Arbeitsplatz, medizinische Anlaufstellen, Ämter, Nachbarschafts- und Bekanntschaften,...) sind eher eine erfreuliche Ausnahme als die Selbstverständlichkeit. Für eine Gehbehinderung könne niemand etwas, aber mit einer Suchterkrankung werde ja niemand geboren - so oder so ähnlich klingt es auch in ganz aktuellen Zeiten oft, wenn über Menschen mit einer Suchterkrankung gesprochen bzw. geurteilt wird.

Frauen konsumieren und leiden in der Regel heimlich unter ihrer Abhängigkeit, unter den Komorbiditäten (Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen, Traumatisierungen, ...), die in den allermeisten Fällen auch mit Abhängigkeitsproblemen einher gehen, unter der Abwertung und ganz besonders unter ihren massiven Scham- und Schuldgefühlen. So entsteht ein Teufelskreis, der Frauen über Jahre und manchmal Jahrzehnte in ihrer Situation verharren lässt, ohne, dass der Suchtkreislauf durchbrochen wird.

Ein großer Teil von ihnen ist in der Lage zeitweise weiter zu funktionieren und nicht aufzufallen. Nicht am Arbeitsplatz, nicht im Freundeskreis, nicht bei ihrem Hausarzt und auch nicht in der weiteren Familie. Von einem normalen Leben sind diese Frauen trotzdem weit entfernt und gefährden ihre psychische wie physische Gesundheit mit jedem Tag mehr. Frauen, denen es nicht gelingt, ihre Erkrankung zu verbergen und weiter zu funktionieren, distanzieren sich meist immer weiter von ihrem sozialen Umfeld, von hilfreichen Netzwerken und sie leben letztlich weitestgehend isoliert mit vielfältigen sozialen Nöten und Existenzängsten.

Kinder aus Suchtfamilien haben einen besonders schwierigen Stand in unserer Gesellschaft. Sie haben gelernt über den Konsum von Vater und/oder Mutter zu schweigen, sie übernehmen viel zu früh Verantwortung - für jüngere Geschwister, den Einkauf, Haushaltstätigkeiten und fatalerweise gefühlt! für die gute oder schlechte Stimmung von Mutter oder Vater. Sie lernen dabei sich keine Hilfe holen zu können/zu dürfen, sowieso nicht verstanden zu werden, erfahren meist keine Freundschaften in der Peergroup und lernen, Suchtmittelkonsum als Problemlöser und Copingstrategie einzusetzen. Sie haben damit ein deutlich erhöhtes Risiko selbst in eine Sucht/ Abhängigkeit zu geraten und entwickeln überdurchschnittlich oft weitere psychische Erkrankungen.

Eine Behinderung, die gänzlich zu verhindern wäre, ist die Fetale Alkoholspektrumsstörung (FASD). Unsere intensive Beschäftigung mit dem Thema „Alkoholkonsum in der Schwangerschaft“ im Rahmen unserer Projektarbeit hat gezeigt, dass es in Kiel und Schleswig-Holstein kaum Präventions-, Informations- und Beratungsangebote gibt, die sich mit dieser Form von Behinderung angemessen auseinandersetzen und konkrete Hilfestellung zu bieten. Die Bereitschaft und das Angebot um weite Teile der Bevölkerung über die Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft/FASD aufzuklären und diese Er

krankung damit zu verhindern, sind in Schleswig-Holstein mehr als wünschenswert und ausbaufähig.

Verlässliche Zahlen, die das Ausmaß der von FASD Betroffenen darstellen, existieren auf Landesebene nicht. Zudem gibt es zahlreiche Verweise darauf, dass selbst Personen aus dem Gesundheitswesen das Thema Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verharmlosen, vermeiden und sich der (gesellschaftlichen) Verantwortung entziehen. Weiterhin gibt es in Schleswig-Holstein kaum entsprechende Angebote für Diagnostik und Behandlungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit FASD bzw. dem Verdacht auf diese Erkrankung. Folglich taucht sie in nahezu keinem „Verwaltungsakt“ (Jugendamt, EGH, Pflege, Anträge, ...) auf und wird nicht mit bedacht.

Es ist Zeit, dass wir uns in unserer aufgeklärten Gesellschaft auch diesem Thema stellen und zukünftig so vielen Kindern und Erwachsenen wie möglich ein Leben mit FASD ersparen! **Es ist dringend angezeigt, Menschen mit Sucht-/Abhängigkeitserkrankungen mit Wertschätzung und Empathie statt mit Vorurteilen, Stigmatisierung und Ablehnung entgegen zu treten.** Hier ist ein enormer Zuwachs an Aufklärung, Information und Mitdenken erforderlich.

Mit unseren Vortrags- und Gruppenveranstaltungen bieten wir die Möglichkeit, sich zu informieren und über Belastungen zu sprechen, damit sich psychische Probleme nicht weiter verfestigen, therapeutische Hilfen und Behandlungen durchdacht und in den Blick genommen werden können.

Unsere Veranstaltungen finden üblicherweise in der Frauensuchtberatung SH in der Holtenauer Straße 127 in Kiel statt. Aufgrund der Corona-Pandemie können sich Änderungen ergeben. Ersatzweise führen wir die Veranstaltungen per Video durch.

Wir freuen uns auch 2021/22 wieder auf viele spannende Begegnungen mit Ihnen!

Das Team von Frauen Sucht Gesundheit e.V.

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.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit:

Evangelische Bank e.G.

IBAN DE71 5206 0410 0006 4337 07



Vorträge und Gruppen



Depressionen bei Frauen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Vortrag

Termin 1 Mo, 08. November 2021, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 05. Mai 2022, 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.



Schlafstörungen bei Frauen

Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

Vortrag für Frauen

Termin **Do, 24. März 2022, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

Termine **2 Treffen**
am Do, 31. März und Do, 07. April 2022
18.00 - 19.30 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.



Stress und Stressbewältigung für Frauen

Vortrag

Termin **Do, 21. Oktober 2021, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

Termine **6 Treffen ab 28. Oktober 2021**
wöchentlich, Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

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

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. Wir brauchen positiven Stress. Stress kann aber krank machen, wenn die Beanspruchungen chronisch werden und 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. Sich immer wieder ausbalancieren zu können, Anspannung und Wechsel zu der nötigen Entspannung sind Voraussetzungen für Wohlbefinden.

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.



Hilfe für Angehörige von suchtkranken Menschen

Informationsabende für angehörige Frauen

Termin 1 **Di, 23. November 2021, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Di, 22. Februar 2022, 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, HPrG)

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 und was Angehörigen helfen kann. 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, 13. September 2021, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 28. April 2022, 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.



Das Rauchfrei Programm für Frauen

Gruppenangebot

Termine	7 Treffen ab 27. Januar 2022 wöchentlich, Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
Leitung	Birgit Rodemund , Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin (KJP, HPrG)
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. 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.

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.



Erwachsene Töchter aus suchtbelasteten Familien

Vortrag für Frauen

- Termin** **Di, 07. Juni 2022, 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 Kinder. 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.



Trauma

Entstehung - Folgen - Selbsthilfe –
Behandlungsmöglichkeiten

Vortrag

Termin 1 **Di, 21. September 2021, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Di, 07. März 2022, 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 Menschen 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, 02. Dezember 2021, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 19. Mai 2022, 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.

Wege aus der Sucht





Wege aus der Sucht

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

Die Frauensuchtberatung SH **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

Beratungsgespräche nach Vereinbarung

Ort

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



Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung SH

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 Antragsverfahren 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 SH:

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 Qualifizierte Assistenz (QA)

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 - Alkoholfrei in der Schwangerschaft

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.

A close-up photograph of a bird's feathers, showing a transition from green at the top to blue at the bottom. The feathers are layered and have a fine, ribbed texture. The text 'Fortlaufende Gruppen' is overlaid on the green section.

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 Holtenuer Straße 127, Kiel

Selbsthilfegruppe

Termin **Montag, 18.30 - 20.00 Uhr**
Ort Holtenuer 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**
Ort Holtenuer 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
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
Ort	Holtenuauer Straße 127, Kiel

V = Vortrag G = Gruppenangebot * Veranstaltungen

Terminübersicht 2021

September

- Mo 13.09.21 **V** Angststörungen bei Frauen
Di 21.09.21 **V** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe

Oktober

- Do 21.10.21 **V** Stress und Stressbewältigung
Do 28.10.-16.12.21 **G** Stress und Stressbewältigung

November

- Mo 08.11.21 **V** Depressionen bei Frauen
Di 23.11.21 **G** Hilfen für Angehörige

Dezember

- Do 02.12.21 **V** Alkoholfrei in Schwangerschaft/Stillzeit

Terminübersicht 2022

Januar

- Do 27.01.-18.03.22 **G** Rauchfrei Programm für Frauen

Februar

- Di 22.02.22 **V** Hilfen für Angehörige

März

- Di 07.03.22 **V** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe
Do 24.03.22 **V** Schlafstörungen bei Frauen
Do 31.03./07.04.22 **G** Schlafstörungen bei Frauen

April

- Do 28.04.22 **V** Angststörungen bei Frauen

Mai

- Do 05.05.22 **V** Depressionen bei Frauen
Do 19.05.22 **V** Alkoholfrei in Schwangerschaft/Stillzeit

Juni

- Di 07.06.22 **V** Töchter von Suchterkrankten

Fortlaufende Gruppen

Zeiten auf Anfrage Therapiegruppen (Amb. Rehabilitation)

Montag

18.30 - 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe (Holtener 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

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