



**FRAUEN  
SUCHT  
GESUNDHEIT**



**Programm 2022/23**

# **Kraft schöpfen...**

**Vorträge und Gruppen**  
*zur Stärkung  
der psychischen Gesundheit*

## Inhalt

Vorwort	__ 03
<b>Vorträge und Gruppen für Frauen</b>	<b>__ 05</b>
Stress und Stressbewältigung	__ 06
Landesfachtag   Alkohol in der Schwangerschaft	__ 07
Angststörungen	__ 08
Aktionstag Suchtberatung   Stoffungebundene Süchte	__ 09
Trauma: Entstehung - Folgen - Selbsthilfe	__ 10
Depressionen	__ 11
Das Rauchfrei Programm	__ 12
Hilfen für angehörige Frauen von suchtkranken Menschen	__ 13
Schlafstörungen	__ 14
Suchtentstehung bei Frauen	__ 15
Erwachsene Töchter aus suchtblasteten Lebensgemeinschaften	__ 16
<b>Wege aus der Sucht</b>	<b>__ 17</b>
Die Frauensuchtberatung SH	__ 18
Ambulante Suchttherapie in der Frauensuchtberatung SH	__ 19
Zentrum für Angehörige	__ 20
HeimVorteil - Qualifizierte Assistenz	__ 20
DAISI - Alkoholfrei in der Schwangerschaft	__ 20
<b>Fortlaufende Gruppen</b>	<b>__ 21</b>
<b>Terminübersicht</b>	<b>__ 25</b>

Stand: 07/2022

Gestaltung, Layout | Eva Gutzeit-Pohl©2022

Fotos | Adobe Stock.com, Gutzeit-Pohl



---

## Vorwort

Liebe Frauen!

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie wieder herzlich einladen, an unseren Vortragsveranstaltungen teilzunehmen, persönliche Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen und/oder eine unserer Gruppen zu besuchen.

Eine besondere Zeit liegt hinter uns und hat Spuren hinterlassen. Auch wenn wir im Moment aufatmen können, die Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen haben die Entstehung von psychischen Schwierigkeiten und Suchterkrankungen gefördert.

Bei Frauen ist der Alkoholkonsum in den letzten Jahren gestiegen. 40 Prozent der Teilnehmerinnen einer Studie des Gesundheitsministeriums gaben in einer Befragung an, mehr Alkohol zu konsumieren.

Bei alleinlebenden Menschen sind Empfindungen der Einsamkeit, Isolation und Langeweile angewachsen. Strukturen, Aktivitäten und Kontakte waren weggefallen, die zuvor das psychische Gleichgewicht stabilisiert haben. Nur wenige Selbsthilfegruppen, Sportvereine, Musik- und Hobbygruppen und Veranstaltungen fanden statt. Auch private Treffen mit anderen Menschen waren kaum möglich.

Riskanter Alkoholkonsum ist als Bewältigungsstrategie zu verstehen, um Konflikte, Belastungen und damit einhergehende schwer aushaltbare Gefühle kurzfristig zu dämpfen und/oder sich zu entspannen. Die gesundheitlichen und sozialen Folgen können gravierend sein.

-->

Suchtprobleme gehen meist mit weiteren psychischen Erkrankungen einher. Die Symptome zugrundeliegender Ängste, Depressionen, Traumata etc. haben sich während der Krise ebenfalls verstärkt. In Deutschland sind hiervon 18 Millionen Menschen betroffen. Das Leiden ist groß.

Schon vor der Pandemie warteten Betroffene im Schnitt fünf Monate auf einen Therapieplatz. Während der Pandemie ist der Bedarf an Psychotherapieplätzen weiter gestiegen.

Hier kommt Beratungsstellen wie der Frauensuchtberatung SH eine zentrale Bedeutung zu.

Bei uns arbeiten speziell ausgebildete Beraterinnen und Therapeutinnen. Schnelle und unbürokratische Hilfe finden hier Frauen mit Abhängigkeitsproblemen, bei riskantem Konsum, mit stoffungebundenen Süchten und wenn sie sich um jemanden mit Suchtproblemen sorgen.

Die Angebote sind vertraulich und kostenlos.

Eine Zusammenfassung unserer Angebote finden Sie in diesem Programmheft und auch auf unserer Website: **[www.fsg-sh.de](http://www.fsg-sh.de)**

Wir freuen uns auch 2022/23 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 Gesundheitsministerium 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 für Frauen



# Stress und Stressbewältigung

---

## Vortrag

**Termin**                    **Do, 08. September 2022, 18.00 Uhr**

## Gruppenangebot

**Termine**                **6 Treffen ab 15. September 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  
*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 über längere Zeit 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 zur nötigen Entspannung sind Voraussetzungen für unser 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.



# Landesfachtag

## Alkoholkonsum in der Schwangerschaft und dessen Folgen

---

### Veranstaltung

<b>Termin</b>	<b>Di, 04. Oktober 2022, 9.30 - 16.30 Uhr</b>
<b>Veranstalterin</b>	<b>Frauen Sucht Gesundheit e.V.</b>
<b>Ort</b>	Wissenschaftszentrum Kiel GmbH Fraunhoferstraße 13, 24118 Kiel
<b>Anmeldung</b>	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 6 15 49

Jedes Jahr werden in Deutschland schätzungsweise 12.500 Kinder mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) geboren. Eine erschreckend hohe Zahl, die zudem eine hohe Dunkelziffer vermuten lässt. Dabei kann FASD, die am häufigsten vorkommende geistige Behinderung bei Neugeborenen, komplett vermieden werden. Kinder, die im Mutterleib Schädigungen durch den Alkoholkonsum der Mutter erfahren, leiden ein Leben lang unter den Folgen.

Bei diesem Landesfachtag wollen wir mit Unterstützung fachkundiger Referent\*innen und Erfahrungsexpert\*innen ein Bewusstsein dafür schaffen und uns damit auseinandersetzen, warum sich die Informations- und Aufklärungsarbeit als so sensibel und schwierig erweist, warum es sich auch hier lohnt, das Thema aus der geschlechtsspezifischen Perspektive zu betrachten und wie sich das Leben mit FASD in den unterschiedlichen Lebensphasen für die Betroffenen gestaltet und meistern lässt. Dabei soll neben fundierten fachlichen Informationen viel Raum für Austausch, Fragen und Diskussionen bleiben.

Weitere Informationen zum Ablauf und den Inhalten der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website: [www.fsg-sh.de](http://www.fsg-sh.de)



# Angststörungen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

---

## Vortrag

- Termin 1**      **Mo, 24. Oktober 2022, 18.00 Uhr**  
**Termin 2**      **Do, 27. April 2023, 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 Allgemein- arztpraxis 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.

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





# Aktionstag Suchtberatung

## Stoffungebundene Süchte

Kaufen, Essen, Chatten, Beziehungen...

---

### Vortrag

**Termin** Do, 10. November 2022, 18.00 Uhr

**Referentin** Birgit Gabriel

Psychologische Psychotherapeutin

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

*Die Teilnahme ist kostenfrei.*

*Um eine Spende wird gebeten.*

Sucht und süchtiges Verhalten werden in unserer Gesellschaft häufig erklärt mit der Wirkung eines bestimmten Stoffes - zum Beispiel, dass eine Droge „abhängig macht“, das Verhalten „am Alkohol liegt“ o.ä.

Warum gibt es dann Süchte, die sich nicht mit der Wirkung eines Stoffes erklären lassen? Warum wirkt das Verhalten einer Person dennoch oft wie „von außen gesteuert“, als würde ihr Gehirn unter der Wirkung eines Mittels stehen?

In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, was eine Sucht grundsätzlich ausmacht, wie sie entsteht und warum dies auch ohne eine „von außen“ zugeführte Substanz möglich ist. Schwerpunktmäßig werden dabei diejenigen Entstehungsfaktoren betrachtet, die speziell bei Mädchen und Frauen eine besondere Rolle spielen, sowie diejenigen Arten von nicht stoffgebundener Sucht, von denen Mädchen und Frauen (deshalb) häufiger betroffen sind als Jungen und Männer.



## Trauma

Entstehung - Folgen - Selbsthilfe –  
Behandlungsmöglichkeiten

---

### Vortrag

**Termin 1**      **Di, 22. November 2022, 18.00 Uhr**

**Termin 2**      **Mo, 06. März 2023, 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, von Francine Shapiro entwickelt und in vielen Fällen erfolgreich als Therapie eingesetzt, wird vorgestellt.



# Depressionen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

---

## Vortrag

**Termin 1** Mo, 12. Dezember 2022, 18.00 Uhr

**Termin 2** Do, 04. Mai 2023, 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 und anders 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.



## Das Rauchfrei Programm

---

### Gruppenangebot

<b>Termine</b>	<b>7 Treffen ab 26. Januar 2023</b> wöchentlich, Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Rodemund</b> , Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin (KJP, HPrG)
<b>Anmeldung</b>	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
<b>Kursgebühr</b>	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 Therapieforchung 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 aufrechtzuerhalten.

#### **Inhalte sind:**

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



# Hilfe für Angehörige von suchtkranken Menschen

---

## Informationsabend für angehörige Frauen

**Termin**            **Di, 14. Februar 2023, 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.



# Schlafstörungen

Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

---

## Vortrag

**Termin**                    **Do, 16. März 2023, 18.00 Uhr**

## Gruppenangebot

**Termine**                    **2 Treffen: Do, 23. März / Do, 30. März 2023**  
18.00 - 19.30 Uhr

**Leitung**                    **Cornelia Lesser**, Diplom-Sozialarbeiterin und  
Suchttherapeutin

**Anmeldung**              [info@fsg-sh.de](mailto: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.

### Schwerpunktt Themen

- 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.



# Suchtentstehung bei Frauen

Ich bin da so „reingerutscht“

---

## Vortrag

<b>Termin</b>	<b>Di, 16. Mai 2023, 18.00 Uhr</b>
<b>Referentin</b>	<b>Birgit Gabriel</b> Psychologische Psychotherapeutin
<b>Anmeldung</b>	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 <i>Die Teilnahme ist kostenfrei.</i> <i>Um eine Spende wird gebeten.</i>

Wenn ich feststelle, das ich mehr Alkohol trinke, als für mich gut ist, dass ich mich nicht mehr einfach von der Zigarette verabschieden kann oder dass ich ein bestimmtes (Konsum)Verhalten nicht mehr wirklich unter Kontrolle habe, scheint es zunächst so, als käme diese Entwicklung wie von allein oder als sei sie einfach so passiert.

Ein problematischer Konsum bzw. eine Sucht entsteht aber nicht zufällig und lässt sich auch nur teilweise mit der momentanen Situation begründen.

In dieser Veranstaltung soll zunächst allgemein aufgezeigt werden, wie eine Sucht entsteht, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen und wie eine solche Entwicklung möglichst vermieden oder gestoppt werden kann.

Zudem wird es um die Entstehungsbedingungen speziell bei Frauen gehen. Dabei richtet der Vortrag auch ein Augenmerk darauf, wie speziell Mädchen bereits früh in einer Weise so gestärkt werden können, dass sie sich zu selbstbestimmten Persönlichkeiten mit geringem Suchtrisiko entwickeln können.



# Erwachsene Töchter aus suchtbelasteten Lebensgemeinschaften

---

## Vortrag

- Termin** Di, 06. Juni 2023, 18.00 Uhr
- Referentin** 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.*

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.





# 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 digital,
- 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 Gaarden:

<b>Termine</b>	<b>Angeleitete Selbsthilfegruppe</b> Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
	<b>Beratungsgespräche nach Vereinbarung</b>
<b>Ort</b>	Kaiserstraße 1, 24143 Kiel -Gaarden Terminvereinbarung: Tel. 0431 61549



## **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 und Krankenkassen. 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](mailto: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 - 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. DAISI bietet Informations- und Präventionsveranstaltungen sowie ein Beratungsangebot an.

# Fortlaufende Gruppen





## Fortlaufende Gruppen

Die Teilnahme an den Gruppen setzt ein Vorgespräch und eine **Anmeldung** voraus unter:

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

### Therapiegruppen

(Info Ambulante Rehabilitation siehe Seite 19)

**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 - 11.00 Uhr**  
**Ort**                              Kaiserstraße 1, Kiel- Gaarden

### Motivationsgruppe

**Termin**                      **Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**Ort**                              Holtenauer Straße 127, Kiel

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**                 Holtenauer Straße 127, Kiel

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.

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

## Angehörigengruppe

**Termin**            **Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr**

14-tägig

**Ort**                 Holtenauer Straße 127, Kiel

## Nachsorgegruppe für Frauen nach stationärer Entwöhnungstherapie

**Termin**            **Donnerstag, 16.00 - 17.40 Uhr**

**Ort**                 Holtenauer Straße 127, Kiel



## **Alkohol und Drogen am Steuer, Führerscheinverlust und MPU**

<b>Termin</b>	<b>Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr</b>
	14-tägig
<b>Ort</b>	Holtenuer Straße 127, Kiel

Bei dieser Gruppenveranstaltung handelt es sich um ein fortlaufendes 14-tägiges Angebot für Frauen, die ihre Fahrerlaubnis durch ihren Alkohol- und/oder Drogenkonsum verloren haben und zur Wiedererlangung eine „medizinisch-psychologische Untersuchung“ (MPU) benötigen.

Die Teilnahme an der Gruppe ist nach einem orientierenden Einzelgespräch sofort möglich.



# Terminübersicht



**V = Vortrag** **G = Gruppenangebot** \* **Veranstaltung**

## Terminübersicht 2022

### September

Do 08.09.22 **V** Stress und Stressbewältigung

Do 15.09.-20.10.22 **G** Stress und Stressbewältigung

### Oktober

Di 04.10.22 \* Landesfachtag |  
Alkohol in der Schwangerschaft

Mo 24.10.22 **V** Angststörungen

### November

Do 10.11.22 **V** Aktionstag Suchtberatung |  
Stoffungebundene Süchte

Di 22.11.22 **V** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe

### Dezember

Mo 12.12.22 **V** Depressionen

## Terminübersicht 2023

### Januar

Do 26.01.-09.03.23 **G** Rauchfrei Programm

### Februar

Di 14.02.23 **V** Hilfen für Angehörige

### März

Mo 06.03.23 **V** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe

Do 16.03.23 **V** Schlafstörungen

Do 23.03./30.03.23 **G** Schlafstörungen

### April

Do 27.04.23 **V** Angststörungen

### Mai

Do 04.05.23 **V** Depressionen

Di 16.05.23 **V** Suchtentstehung bei Frauen

### Juni

Di 06.06.23 **V** Töchter aus suchtbelasteten  
Lebensgemeinschaften

## Fortlaufende Gruppen

**Zeiten auf Anfrage** Therapiegruppen  
(Ambulante Rehabilitation)

### **Montag**

18.30 - 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe  
(Holtenauer Straße 127)

### **Dienstag**

10.00 - 11.00 Uhr Selbsthilfegruppe  
(Kaiserstraße 1)

11.00 - 12.00 Uhr Stabilisierungsgruppe

16.00 - 17.00 Uhr Motivationsgruppe

17.15 - 18.15 Uhr Alkohol und Drogen am Steuer-  
MPU-Gruppe

17.30 - 18.30 Uhr Angehörigengruppe

### **Donnerstag**

16.00 - 17.40 Uhr Nachsorgegruppe





# FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT

## **Frauen Sucht Gesundheit e.V.**

Holtener Straße 127  
24118 Kiel

## **Zweigstelle Kiel-Gaarden**

Informationen und Terminvereinbarung  
nach telefonischer Absprache

Telefon 0431 61549  
info@fsg-sh.de

[www.fsg-sh.de](http://www.fsg-sh.de)