



**FRAUEN
SUCHT
GESUNDHEIT**



Programm 2023/24

Kraft schöpfen...

Vorträge und Gruppen
zur Stärkung
der psychischen Gesundheit

www.fsg-sh.de

Inhalt

V = Vortrag **OV = Online-Vortrag** **G = Gruppenangebot**

Vorwort	__ 03
Vorträge und Gruppen für Frauen	__ 05
VG Stress und Stressbewältigung	__ 06
OV Alkoholfrei in Schwangerschaft und Stillzeit	__ 07
OV Angststörungen	__ 08
OV Trauma: Entstehung - Folgen - Selbsthilfe	__ 09
OV Kaufen, Essen, Chatten, Beziehungen...- „nicht stoffgebundene Süchte“ bei Frauen	__ 10
OV Depressionen	__ 11
G Das Rauchfrei Programm	__ 12
OV Hilfen für Angehörige von suchtkranken Menschen	__ 13
G Schlafstörungen	__ 14
OV Ich bin da so „reingerutscht“- Abhängigkeit bei Frauen	__ 15
OV Töchter von suchtkranken Menschen	__ 16
Wege aus der Sucht	__ 17
Die Frauensuchtberatung SH	__ 18
Ambulante Rehabilitation	__ 19
Zentrum für Angehörige	__ 20
HeimVorteil - Qualifizierte Assistenz	__ 20
DAISI - Alkoholfrei in der Schwangerschaft	__ 20
Fortlaufende Gruppen	__ 21
Terminübersicht	__ 25



Vorwort

Mit unserem 7. Programm zur Förderung der seelischen Gesundheit heißen wir alle Frauen herzlich willkommen, sich mit relevanten Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen.

Wir sind erfreut über das rege Interesse an unseren Vorträgen und hoffen, dass alle Teilnehmerinnen etwas mitnehmen können, das sie stärkt und bereichert.

Unsere Angebote richten sich speziell an Frauen.

Nach wie vor haben Frauen ein größeres Risiko als Männer, im Laufe ihres Lebens psychische Probleme zu entwickeln.

Das hat mit der weiblichen Lebensrealität zu tun.

Soziokulturelle Anforderungen treffen auf die Rollenvielfalt eines modernen Frauenlebens und zwingen Frauen zu permanenten Anpassungsleistungen - als Frau, Partnerin, Mutter, zwischen Haushalt, Familie, Karriere und vielem mehr.

Gibt es zusätzlich Gewalterfahrungen und/oder frühe emotionale Vernachlässigung besteht ein noch höheres Risiko für die psychische Gesundheit. Dabei werden mangelnde Wertschätzung und Erschöpfung oft fälschlicherweise als persönliches Versagen gedeutet.

In unseren Vortragsveranstaltungen, Kursen und Gruppenangeboten informieren wir über die Entstehung psychischer Probleme und zeigen Therapiemöglichkeiten auf. Wir legen großen Wert auf einen persönlichen Austausch, damit sich psychische Probleme nicht verfestigen und Betroffene frühzeitig adäquate Unterstützung und Behandlung erhalten können.

Bei Frauen Sucht Gesundheit e.V. arbeiten speziell ausgebildete Beraterinnen und Therapeutinnen. Hier finden Frauen mit Abhängigkeitsproblemen, riskantem Konsum, stoffungebundenen Süchten oder Sorge um Angehörige mit Suchtproblemen schnelle und unbürokratische Hilfe.

Die Angebote sind vertraulich und zum großen Teil kostenlos. Eine Zusammenfassung finden Sie in diesem Programmheft und auch auf unserer Website: **www.fsg-sh.de**

Wir freuen uns auch 2023/24 wieder auf viele spannende Begegnungen mit Ihnen!

Das Team von Frauen Sucht Gesundheit e.V.

In unserem Programm steht „Frauen“ und „Mädchen“ für alle Personen, die sich als weiblich identifizieren. Wir bieten einen Raum für alle Frauen, die sich auf Grund ihres sozialen Geschlechts angesprochen fühlen.

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



Vorträge und Gruppen für Frauen



Stress und Stressbewältigung

Vortrag

Termin **Do, 14. September 2023, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

- Termine** **6 Treffen ab 21. September 2023**
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 in ihrem Umgang 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.



Alkoholfrei in Schwangerschaft und Stillzeit

Online-Vortrag

- Termin 1** **Di, 10. Oktober 2023, 18.00 Uhr**
Termin 2 **Di, 04. Juni 2024, 18.00 Uhr**
Referentin **Nikole Driesel,**
Erziehungswissenschaftlerin, M.A.
Anmeldung **info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549**
Die Teilnahme ist kostenfrei.

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 (Fetales Alkoholspektrumssyndrom) - 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, um Strategien „Nein“ zu sagen und um Unterstützungsmöglichkeiten, wenn Alkohol zum unverzichtbaren Bestandteil des Lebens geworden ist.



Angststörungen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Online-Vortrag

Termin 1 Mo, 06. November 2023, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 22. Februar 2024, 18.00 Uhr

Referentin Dagmar Vogt, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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.

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



Trauma

Entstehung - Folgen - Selbsthilfe –
Behandlungsmöglichkeiten

Online-Vortrag

Termin 1 **Di, 21. November 2023, 18.00 Uhr**

Termin 2 **Mo, 04. März 2024, 18.00 Uhr**

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

Anmeldung info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Die Teilnahme ist kostenfrei.

In den letzten Jahren sind viele Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen belastenden Erlebnissen und der Entstehung von psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen gewonnen worden. Traumatische Erfahrungen werden immer häufiger als Ursache von psychischen Beschwerden angesehen.

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.



Kaufen, Essen, Chatten, Beziehungen...

„nicht stoffgebundene Süchte“ bei Frauen

Online-Vortrag

Termin	Do, 07. Dezember 2023, 18.00 Uhr
Referentin	Birgit Gabriel Psychologische Psychotherapeutin
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 <i>Die Teilnahme ist kostenfrei.</i>

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“.

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 die Arten von nicht stoffgebundener Sucht, von denen Mädchen und Frauen (deshalb) häufiger betroffen sind als Jungen und Männer.



Depressionen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Online-Vortrag

Termin 1 Mo, 11. Dezember 2023, 18.00 Uhr

Termin 2 Mo, 15. April 2024, 18.00 Uhr

Referentin Dagmar Vogt, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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.



Das Rauchfrei Programm

Gruppenangebot

Termine	7 Treffen ab 25. Januar 2024 wöchentlich, Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
Leitung	Nikole Driesel, Erziehungswissenschaftlerin, M.A.
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Kursgebühr	160,00 €, 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 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

Online-Informationsabend für angehörige Frauen

Termin Di, 13. Februar 2024, 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

Online-Vortrag

Termin Do, 07. März 2024, 18.00 Uhr

Gruppenangebot vor Ort

Termine 2 Treffen: Do, 14. März / Do, 21. März 2024
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 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 sind neben Selbsthilfemöglichkeiten, wie Schlafhygiene und Entspannungsverfahren, ärztliche Unterstützungsmöglichkeiten und die Wirkungsweisen und Gefahren von Medikamenten und Alkohol zur Behandlung von Schlafstörungen.

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



Ich bin da so „reingerutscht“

Abhängigkeit bei Frauen

Online-Vortrag

Termin Di, 14. Mai 2024, 18.00 Uhr
Referentin Birgit Gabriel
Psychologische Psychotherapeutin
Anmeldung info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Die Teilnahme ist kostenfrei.

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 von suchtkranken Menschen

Online-Vortrag

- Termin** Di, 28. Mai 2024, 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.

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 suchtblasteten 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 suchtblasteten 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, Glücksspiel und Medien

- Information, Einzelberatung und Krisenintervention - persönlich, telefonisch 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-, Drogenabhängigkeit und pathologischem Glücksspiel-/Internet- und PC-Gebrauch (Ambulante Rehabilitation Sucht).

Angebote in der Zweigstelle Gaarden:

Beratungsgespräche nach Vereinbarung

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

Ort Kaiserstraße 1, 24143 Kiel-Gaarden



Ambulante Rehabilitation

für Frauen mit Abhängigkeitserkrankungen,

Indikationen: Alkohol, Medikamente, Drogen, pathologischer Glücksspiel-/Internet- und PC-Gebrauch

Die Ambulante Rehabilitation 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 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 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,
- Paar- und Familienberatung.

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

DAISI 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

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 Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

Ort Holtenauer Straße 127, Kiel

Mehr Selbstsicherheit, Stabilität und Orientierung im Alltag - das ist das Ziel der wöchentlichen Gruppentreffen. 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.

Engeladen zu diesem Gruppenangebot sind alle Frauen mit Abhängigkeitsproblemen, 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



Überblick

Fortlaufende Gruppen

Zeiten auf Anfrage Therapiegruppen
(Ambulante Rehabilitation)

Montag

11.00 - 12.00 Uhr Stabilisierungsgruppe

18.30 - 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe
(Holtenauer Straße 127)

Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr Motivationsgruppe

17.30 - 18.30 Uhr Angehörigengruppe

Donnerstag

16.00 - 17.40 Uhr Nachsorgegruppe



FRAUEN
SUCHT
GESUNDHEIT

Terminübersicht



V = Vortrag **OV = Online-Vortrag** **G = Gruppenangebot**

Terminübersicht 2023

September

Do 14.09.23 **V** Stress und Stressbewältigung

Do 21.09.-26.10.23 **G** Stress und Stressbewältigung

Oktober

Di 10.10.23 **OV** Alkoholfrei in Schwangerschaft
und Stillzeit

November

Mo 06.11.23 **OV** Angststörungen

Di 21.11.23 **OV** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe

Dezember

Do 07.12.23 **OV** Kaufen, Essen, Chatten, Beziehungen...
„nicht stoffgebundene Süchte“

Mo 11.12.23 **OV** Depressionen

Terminübersicht 2024

Januar

Do 25.01.-07.03.24 **G** Rauchfrei Programm

Februar

Di 13.02.24 **OV** Hilfen für Angehörige

Do 22.02.24 **OV** Angststörungen

März

Mo 04.03.24 **OV** Trauma: Entstehung - Folgen - Hilfe

Do 07.03.24 **OV** Schlafstörungen

Do 14.03./21.03.24 **G** Schlafstörungen

April

Mo 15.04.24 **OV** Depressionen

Mai

Di 14.05.24 **OV** Ich bin da so „reingerutscht“
Abhängigkeit bei Frauen

Di 28.05.24 **OV** Töchter von suchtkranken Menschen

Juni

Di 04.06.24 **OV** Alkoholfrei in Schwangerschaft
und Stillzeit



Spendenaufruf!

Helfen Sie bitte mit, Frauen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen! Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie uns, die Angebote weiter auszubauen.

Jeder Beitrag - ob groß oder klein - zählt und fließt direkt in unsere Projekte und Programme. Als transparente Organisation stellen wir sicher, dass Ihre Spende sorgfältig eingesetzt wird, um möglichst viele Frauen zu erreichen.

Gern stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Spendenkonto

Frauen Sucht Gesundheit e.V.

Evangelische Bank e.G.

IBAN DE71 5206 0410 0006 4337 07



FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT

Frauen Sucht Gesundheit e.V.

Holtenauer Straße 127
24118 Kiel

Zweigstelle Kiel-Gaarden

Informationen und Terminvereinbarung
nach telefonischer Absprache

Telefon 0431 61549
info@fsg-sh.de

www.fsg-sh.de

Stand: 08/2023

Gestaltung, Layout: GUTZEITDESIGN©2023

Fotos: AdobeStock.com, Gutzeit-Pohl