



**FRAUEN
SUCHT
GESUNDHEIT**



Programm 2024/25

Kraft schöpfen...

Vorträge und Gruppen
*zur Stärkung
der psychischen Gesundheit*

www.fsg-sh.de

Inhalt

V = Vortrag **OV = Online-Vortrag**
G = Gruppe **VA = Veranstaltung**

Vorträge und Gruppen für Frauen	__ 05
VG Stress und Stressbewältigung	__ 06
OV Angststörungen	__ 07
VA Landesfachtag: Frau Sucht Inklusion	__ 08
OV Schwangerschaft ohne Alkohol	__ 09
OV Wenn Frauen zu viel surfen, chatten, gamen, Glücksspielen ...	__ 10
OV Trauma	__ 11
OV Informationen für Eltern suchtbelasteter Kinder	__ 12
OV Depressionen	__ 13
G Das Rauchfrei Programm	__ 14
OV Hilfen für angehörige Frauen	__ 15
OV Schlafstörungen	__ 16
OV Ich bin da so „reingerutscht“- suchtbelasteten Menschen	__ 18
Wege aus der Sucht	__ 19
Die Frauensuchtberatung SH	__ 20
Ambulante Rehabilitation	__ 21
Zentrum für Angehörige	__ 22
HeimVorteil - Qualifizierte Assistenz	__ 22
DAISI - Alkoholfrei in der Schwangerschaft	__ 22
Fortlaufende Gruppen	__ 23
Terminübersicht	__ 27



Vorwort

Auch mit unserem **Jahresprogramm 2024/25** laden wir alle interessierten Frauen ein, sich über Abhängigkeitserkrankungen und die spezifischen, im Vorfeld liegenden Gesundheitsthemen zu informieren.

Frauen haben nach wie vor ein größeres Risiko als Männer im Laufe ihres Lebens psychisch zu erkranken. Sie halten oft lange an ihrem Anspruch fest, im Alltag zu funktionieren und setzen Medikamente, Alkohol oder Drogen als Hilfsmittel gegen Schlafstörungen, Schmerzen, Ängste, Depressionen und zur Bewältigung von Konflikten und Traumatisierungen ein. Sie deuten psychosomatische Erscheinungen, Gemütsschwankungen und Ängste oft nicht als normale Reaktionen auf belastende Lebensumstände, sondern als individuelles Versagen.

Scham und Schuldgefühle verhindern das Reden über Probleme und den heilsamen Austausch mit anderen Frauen.

Über uns

Der Verein Frauen Sucht Gesundheit e.V. ist Träger von zwei Einrichtungen mit Sitz in Kiel:

Die **Frauensuchtberatung Schleswig-Holstein** richtet sich an Frauen mit Suchtproblemen und angehörige Frauen von suchtmittelabhängigen Menschen und

Heimvorteil - qualifizierte Assistenz für Frauen bietet Begleitung bei Suchtproblemen und /oder psychischen Problemen.

Unsere Wurzeln liegen in der Frauenbewegung der 80er Jahre. Alle Mitarbeiterinnen fühlen sich der feministischen Haltung verbunden, d.h. wenden sich gegen gesellschaftlich ungleiche Machtverhältnisse.

Selbstbestimmung und die Wertschätzung von Frauen stellen wir in den Mittelpunkt. Auf unterschiedlichen Ebenen treten wir für den Schutz vor Gewalt ein.

Wir wissen, dass die Anpassung an die weibliche Rolle, benachteiligende berufliche und finanzielle Möglichkeiten, Gewalterfahrungen, psychische Probleme und die Suchtentwicklung bei Frauen eng zusammenhängen. Sucht wird häufig zur Überlebensstrategie.

Ziel in Beratung, Therapie und Betreuung ist es, mit unterschiedlichen Methoden und Strategien die Selbstheilungskräfte unserer Klientinnen zu fördern. Hierfür bieten wir einen geschützten Raum.

Der Verein Frauen Sucht Gesundheit e.V. versteht sich auch als Lobby für suchtmittelabhängige Frauen in den fachpolitischen Schaltstellen der Suchthilfe. Dazu gehört die Initiierung neuer Konzepte und Projekte.

Auch Angehörige Frauen von suchtmittelabhängigen Menschen sind oft sehr stark belastet und bekommen bei Frauen Sucht Gesundheit e.V. eigenständige Hilfe.

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 in der Beratungsstelle

Termin **Do, 12. September 2024, 18.00 Uhr**

Gruppenangebot

Termine **6 Treffen ab 16. September 2024**

wöchentlich, Montag 16.30 - 18.00 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 ausbalancieren zu können und nach Zeiten der Anspannung zu der nötigen Entspannung zu wechseln, ist Voraussetzung für unser Wohlbefinden.

Der Vortrag beschäftigt sich damit, 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.



Angststörungen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Online-Vortrag

- Termin 1** **Mo, 07. Oktober 2024, 18.00 Uhr**
Termin 2 **Do, 10. April 2025, 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.

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



Landesfachtag

Frau Sucht Inklusion

Frauenspezifische Netzwerkarbeit an der Schnittstelle von Suchthilfe und Hilfen für Menschen mit Behinderung

Termin	Di, 08. Oktober 2024, 9.00 -17.00 Uhr
Veranstalterin	Frauen Sucht Gesundheit e.V.
Ort	Wissenschaftszentrum Kiel GmbH Fraunhoferstraße 13, 24118 Kiel
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549

In Schleswig-Holstein leben über eine halbe Million Menschen mit einer anerkannten Behinderung. Insbesondere Menschen mit einer geistigen oder seelischen Behinderung, Lernbehinderung, Intelligenzminderung oder einer fetalen Alkoholspektrumsstörung sind auf professionelle Alltagshilfen angewiesen.

Frauen mit Beeinträchtigungen sind in hohem Maße von Gewalt betroffen und in Folge dessen in ihrem Alltag stark belastet. Gewalterfahrungen, seelische Verletzungen und Traumatisierungen bergen ein großes Risiko für Missbrauch oder Abhängigkeit von Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin, Cannabis oder süchtige Verhaltensweisen wie pathologische Mediennutzung u.a.

Es ist von zentraler Bedeutung, dass allen Frauen Informationen und Unterstützungsleistungen rund um Sucht und Suchtmittelkonsum gleichermaßen gut zugänglich sind. Unabhängig von der beanspruchten Hilfeleistung sollen sie dabei Unterstützung erfahren, die ihrer Doppeldiagnose und den damit einhergehenden Bedürfnissen gerecht wird. Die Hilfen für Menschen mit Behinderungen und die frauenspezifische Suchthilfe stehen hier an einer bedeutenden Schnittstelle.

Neben Vorträgen von fachkundigen Referent*innen und Impulsen aus der Fachöffentlichkeit sollen Netzwerkarbeit, Austausch und fachliche Diskurse ausreichend Raum einnehmen.

Infos zu Ablauf und Inhalten finden Sie unter www.fsg-sh.de. Der Landesfachtag wird gefördert vom Ministerium für Justiz und Gesundheit.



Internationaler Tag der Seelischen Gesundheit

Schwangerschaft ohne Alkohol

Warum verzichten wichtig ist

Online-Vortrag

Termin Do, 10. Oktober 2024, 18.00 Uhr

Referentin Nikole Driesel,
Erziehungswissenschaftlerin, M.A.

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

Es gibt Phasen im Leben, die sind mit speziellen Herausforderungen an das eigene Verhalten verbunden, wie der Kinderwunsch und die Schwangerschaft.

Doch ganz aufhören Alkohol zu trinken und zu rauchen? Das hört sich leicht an, ist es für viele werdende Eltern aber nicht. Frust, Enttäuschung und Selbstvorwürfe auf dem Weg machen es noch schwerer. Power und Zuversicht sind hier notwendig und Tipps, die zeigen, wie es gehen kann.

Das Wissen und Bewusstsein über die Folgen des Alkoholkonsums in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft ist noch immer begrenzt. Es gibt weiterhin verharmlosende, widersprüchliche Empfehlungen, was den Alkoholkonsum in dieser Zeit angeht.

Doch Alkohol ist ein Zellgift und kann nicht nur den eigenen Körper schädigen, sondern auch den eines ungeborenen Kindes. Auch in kleinen Mengen.

Es gibt viele Faktoren, die Einfluss auf den Alkoholkonsum schwangerer Frauen haben.

In diesem Vortrag erfahren Sie Aktuelles rund um das Thema. Außerdem erhalten Sie Informationen über FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) und deren Auswirkungen auf das Leben eines Menschen.



Aktionstag Suchtberatung

Wenn Frauen zu viel surfen, chatten, gamen, Glücksspielen ...

Online-Vortrag

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

Unser Alltag ist ohne Computer und Medien nicht mehr vorstellbar. Manchmal kann die Beschäftigung damit jedoch suchthaften Charakter annehmen. Betroffene verbringen dann wie unter einem unsichtbaren Zwang immer mehr Zeit mit dem jeweiligen Medium oder Spiel, verschwinden in ihrer eigenen Parallelwelt, bekommen Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen und vernachlässigen den realen Alltag. Vor allem beim Glücksspiel kommt es dann häufig auch zu massiven Geldverlusten bis hin zu hohen Schulden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkennt inzwischen das pathologische Glücksspiel, aber auch übermäßiges Computerspielen bzw. Nutzen von Medien als Abhängigkeitserkrankung an. Dafür bieten wir Beratung und ambulante Therapie an. Letztere wird von den Rentenversicherungen bzw. Krankenkassen finanziert.

Wenn die Nutzung von Computern, Handys u.ä. so selbstverständlich zum Alltag gehört, ab wann kann überhaupt von einem süchtigen Gebrauch gesprochen werden? In diesem Vortrag geht es darum, was Sucht grundsätzlich ausmacht, welche Faktoren zur Entstehung der Glücksspiel- und Mediensucht beitragen und welche frauenspezifischen Aspekte eine Rolle spielen.

Dieser Vortrag findet im Rahmen unseres Projektes zum Thema „Pathologisches Glücksspiel, Internet- und PC- Gebrauch“ statt und wird gefördert durch die DRV Nord.



Trauma

Entstehung - Folgen - Selbsthilfe –
Behandlungsmöglichkeiten

Online-Vortrag

Termin 1 Di, 26. November 2024, 18.00 Uhr

Termin 2 Mo, 10. März 2025, 18.00 Uhr

Referentin Dagmar Vogt, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

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

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.



Wird alles zuviel?

Informationen für Eltern suchtbelasteter Kinder

Online-Vortrag

Termin	Di, 03. Dezember 2024, 18.00 Uhr
Referentin	Verena Dethlefs , Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin (KJP, HPrG)
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549 <i>Die Teilnahme ist kostenfrei.</i>

Wenn junge Menschen Suchtmittel konsumieren, erleben ihre Eltern und Erziehungsberechtigten ein Zuviel an Sorgen, Stress und Hilflosigkeit. Oft besteht eine große Unsicherheit, wie sie reagieren sollen. Da ist auf der einen Seite der Wunsch zu helfen und andererseits - häufig von außen - der Rat, Grenzen zu setzen. Gleichzeitig sind die Betroffenen selbst meistens wenig bereit, sich helfen zu lassen.

Mit diesem Vortrag wollen wir Informationen zu verschiedenen Fragen vermitteln, wie zum Beispiel:

- Was macht Suchtmittel so attraktiv für junge Menschen?
- Wie können sie motiviert werden, Hilfe zuzulassen?
- Wie können Eltern oder andere Personen eingreifen?

Dieser Vortrag findet im Rahmen des Projektes U27 statt, das durch die DRV Nord finanziert wird.



Depressionen

Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten

Online-Vortrag

Termin 1 Di, 10. Dezember 2024, 18.00 Uhr

Termin 2 Do, 08. Mai 2025, 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 Do, 23. Januar 2025 wöchentlich, Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
Leitung	Nikole Driesel, Erziehungswissenschaftlerin, M.A.
Anmeldung	info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Kursgebühr	170,00 €, 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, 18. Februar 2025, 18.00 Uhr

Gruppenangebot

- Termin** **Fortlaufende Gruppe**
14-tägig, Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr
Der Einstieg ist nach einem persönlichen
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, 20. März 2025, 18.00 Uhr
Referentin Cornelia Lesser, Diplom-Sozialarbeiterin und Suchttherapeutin
Anmeldung info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Die Teilnahme ist kostenfrei.

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.



Ich bin da so „reingerutscht“

Entstehung von Suchtmittelabhängigkeit bei Frauen

Online-Vortrag

- Termin** Di, 13. Mai 2025, 18.00 Uhr
Referentin Sina Harm, Sozialpädagogin B.A.,
Suchttherapeutin i.A.
Anmeldung info@fsg-sh.de oder Tel. 0431 61549
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Oft scheint sich ein problematischer Konsum wie von allein entwickelt zu haben: „Ist mir so „passiert“ - und plötzlich stelle ich fest, dass ich mehr Alkohol trinke, mehr rauche oder Medikamente einnehme als gut für mich ist.

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

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns zunächst damit, wie eine Sucht entsteht und ab wann der Konsum problematisch wird. Es wird aufgezeigt, welche Risiko- und Schutzfaktoren dabei eine Rolle spielen können und warum Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung nicht „einfach wieder aufhören können“ zu konsumieren.

Zudem wird es um die Entstehungsbedingungen speziell bei Frauen gehen. Dabei richtet der Vortrag auch ein Augenmerk darauf, welche Hilfs- und Behandlungsangebote genutzt werden können.



Erwachsene Töchter von suchtkranken Menschen

Online-Vortrag

- Termin** Di, 27. Mai 2025, 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

Kaiserstraße 1, 24143 Kiel-Gaarden

Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung

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



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. Auch pathologisches Glücksspiel und suchthafter Internet- und PC-Gebrauch sind als Abhängigkeitserkrankungen anerkannt. Hier begleiten wir Sie auf dem Weg zu einer gesünderen Nutzung.

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:

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

Alle Gruppen finden in der Holtenauer Straße 127, Kiel statt.

Therapiegruppen

(Info Ambulante Rehabilitation Seite 21)

Termin **Zeiten auf Anfrage**

Stabilisierungsgruppe

Termin **Montag, 11.00 - 12.00 Uhr**

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.

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

Selbsthilfegruppe 180-Grad-Wende

Termin **Montag, 18.30 - 20.00 Uhr**

Motivationsgruppe

Termin **Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr**

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 sucht-spezifische 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.

Angehörigengruppe

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

Nachsorgegruppe für Frauen nach stationärer Entwöhnungstherapie

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

Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll

Termine **Gruppe 1 Montag, 12.00 - 12.50 Uhr**
Gruppe 2 Dienstag, 11.00 - 11.50 Uhr
Gruppe 3 Mittwoch, 18.10 - 19.00 Uhr

Die Ohrakupunktur kann begleitend zu unseren Beratungs- und Therapieangeboten genutzt werden. Bei Entspannungsmusik, im Sitzen oder im Liegen werden Akupunkturnadeln oder Magnetkügelchen gesetzt.

Die Behandlung wirkt bei jeder Frau individuell. Sie dient der Selbstregulation des Körpers und kann zum Beispiel entspannend wirken, stärkend bei Erschöpfung und schlechtem Schlaf, innerlich ausgleichend und abstinenzfördernd. Damit kann sie zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit beitragen.

Teilnehmen können selbstbetroffene und angehörige Frauen, die in der Lage sind, nüchtern/clean zur Gruppe zu erscheinen. Der Besuch der Gruppe setzt eine vorherige Beratung und Aufklärung voraus.



Überblick

Fortlaufende Gruppen

Zeiten auf Anfrage

Therapiegruppen
(Ambulante Rehabilitation)

Montag

11.00 - 12.00 Uhr

Stabilisierungsgruppe

12.00 - 12.50 Uhr

Ohrakupunktur Gruppe 1

18.30 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe

Dienstag

11.00 - 11.50 Uhr

Ohrakupunktur Gruppe 2

16.00 - 17.00 Uhr

Motivationsgruppe

17.30 - 18.30 Uhr

Angehörigengruppe

Mittwoch

18.10 - 19.00 Uhr

Ohrakupunktur Gruppe 3

Donnerstag

16.00 - 17.40 Uhr

Nachsorgegruppe

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. Gern stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus. Als transparente Organisation stellen wir sicher, dass Ihre Spende sorgfältig eingesetzt wird, um möglichst viele Frauen zu erreichen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Spendenkonto Frauen Sucht Gesundheit e.V.

Evangelische Bank e.G., IBAN DE71 5206 0410 0006 4337 07

V = Vortrag

G = Gruppe

OV = Online-Vortrag

VA = Veranstaltung

Terminübersicht 2024

September

Do 12.09.24

V Stress und Stressbewältigung

Do 19.09.-24.10.24

G Stress und Stressbewältigung

Oktober

Mo 07.10.24

OV Angststörungen

Di 08.10.24

VA Landesfachtag: Frau Sucht Inklusion

Do 10.10.24

OV Schwangerschaft ohne Alkohol

November

Do 14.11.24

OV Wenn Frauen zu viel surfen,
chatten, gamen, glücksspielen ...

Di 26.11.24

OV Trauma

Dezember

Di 03.12.24

OV Informationen für Eltern
suchtbelasteter Kinder

Di 10.12.24

OV Depressionen

Terminübersicht 2025

Januar

Do 23.01.-06.03.25

G Das Rauchfrei Programm

Februar

Di 18.02.25

OV Hilfen für angehörige Frauen

März

Mo 10.03.25

OV Trauma

Do 20.03.25

OV Schlafstörungen

April

Do 10.04.25

OV Angststörungen

Mai

Do 08.05.25

OV Depressionen

Di 13.05.25

OV Ich bin da so „reingerutscht“-
Abhängigkeit bei Frauen

Di 27.05.25

OV Erwachsene Töchter von
suchtbelasteten Menschen



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: 08/2024

Gestaltung, Layout: GUTZEITDESIGN©2024

Fotos: E. Gutzeit-Pohl