



Verein zur Hilfe
suchtmittelabhängiger
Frauen e.V.

„Sicherheit finden“

Ein Gruppenangebot für Frauen mit Suchtproblemen und Trauma-Erfahrungen

Frauen mit Suchtproblemen haben in ihrem Leben oft sehr belastende, traumatische Erfahrungen gemacht (z.B. aktuelle und oder vergangene sexualisierte / körperliche Gewalt, Grenzenlosigkeit und Ausbeutung durch Andere).

Das Gruppenangebot „Sicherheit finden“ zielt darauf ab, mehr (Selbst-) Sicherheit zu erlangen, Lebensfreude (zurück) zu gewinnen, den Alltag besser bewältigen zu können und sich nicht mehr ausgeliefert zu fühlen.

In einer kleinen, geschlossenen Gruppe erhalten die Teilnehmerinnen Unterstützung und Hilfestellung beim Umgang mit Auswirkungen von Trauma-Erfahrungen.

Themen der Gruppe sind z.B.:

- Traumatische Belastungen: die eigene Stärke zurückgewinnen
- Gut für sich sorgen
- Sich von belastenden Gefühlen lösen
- Substanzmissbrauch: wie Substanzmissbrauch die Heilung von traumatischen Belastungen verhindert
- Umgang mit Wut
- Grenzen setzen in Beziehungen

Ort und Zeit:

Die Gruppe findet **wöchentlich dienstags** in den Räumlichkeiten der **Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya** von **10-12 Uhr** statt und umfasst **5 Termine** zuzüglich eines Vorgesprächs und eines Nachtreffens.

Beginn:

Die Gruppe startet am **Dienstag, den 28.09.2021.**

Leitung: Bettina Schöpke, Dipl.-Soz.Päd.

Anmeldung:

Bei Interesse sprechen Sie bitte Ihre Beraterin - das Angebot ist kostenlos.