

„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 vorstrukturierte Therapieprogramm „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 der Gruppe erhalten die Teilnehmerinnen Unterstützung und Hilfestellung beim Umgang mit Auswirkungen von Trauma-Erfahrungen sowie entsprechende Psychoedukation zum Thema „Trauma und Sucht“.

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 **mittwochs von 16:00 – 17:30 Uhr** in den Räumlichkeiten der Frauen-Sucht-Beratungsstelle statt.

Beginn:

Die Gruppe startet am **Mittwoch, den 25.01.2023**, ein Vorgespräch ist unbedingt erforderlich.

Leitung: Anja Schubert (Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin)

Bei Interesse sprechen Sie bitte Ihre Beraterin an. Vielen Dank!

Ihr Team der Frauen-Sucht-Beratungsstelle