

## **Mentale Gesundheit und Sucht**

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen\*, die sich mit dem Zusammenhang ihrer mentalen Gesundheit und ihren Suchterfahrungen auseinandersetzen möchten. Sowohl Persönlichkeitsstörungen wie die emotional-instabile Persönlichkeitsstörung (Borderline-Typus), Depressionen, als auch Erkrankungen aus dem AD(H)S-Spektrum bringen eine Reihe an Herausforderungen mit sich, denen wir uns gemeinsam in der Gruppe stellen möchten.

Mit Methoden aus den Bereichen Skillstraining, Achtsamkeit, Imagination, Entspannungstraining und Problemlösestrategien werden wir am konkreten Verhalten arbeiten. Im Fokus steht hierbei die Erlernung von Strategien zur Emotionsregulation und Selbstorganisation. Mit einem schematherapeutischen Ansatz werden wir uns außerdem früh erlernte Beziehungs- und Denkmuster anschauen, die bis heute einen Einfluss auf unser Leben haben. Wir werden lernen diese Muster zu verstehen und zu verändern.

Wir werden zudem an der Stärkung des eigenen Selbstwertes arbeiten und uns damit auseinandersetzen, was wir für ein zufriedene Leben benötigen.

Gruppengröße: mindestens 5 – maximal 10 Teilnehmerinnen\*

Die Gruppe ist geschlossen. Da die Inhalte aufeinander aufbauen, ist eine Teilnahme an allen Abenden hilfreich.

Leitung: Alexa Ritter von Kramer (Psychologin, M.Sc.)

Termine: Die Gruppe findet ab 16. Mai donnerstags alle 2 Wochen von 18.00 – 19.30 Uhr statt

Kostenbeitrag für 10 Abende:

- Euro 100,--
- Euro 25,-- Bezieherinnen\* von Bürgergeld

Teilnahmebedingung:

Am Tag der Gruppe Konsumfreiheit

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Beraterin.

Ein Vorgespräch mit Frau Ritter von Kramer ist erforderlich.