



„Sicherheit finden“

Ein Gruppenangebot für Frauen* mit Sucht- und Traumaerfahrungen

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 Traumaerfahrungen.

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

Zeit:

Es stehen zwei Gruppen zur Verfügung:

1. Start der neuen Gruppe: 05.06.2024

Vormittags: **Wöchentlich mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr** unter Leitung von Frau Teichmann.

2. Nachmittags: Wöchentlich mittwochs von 16.00 - 17.30 Uhr unter der Leitung von Frau Schubert.

Ort:

In den Räumlichkeiten der Frauen-Sucht-Beratungsstelle in der Neckarstraße 227, im 3. Stock

Anmeldung:

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

Ein Vorgespräch ist unbedingt erforderlich!