

« SICHERHEIT FINDEN

SICHERHEIT FINDEN

>>> EIN GRUPPENPROGRAMM FÜR MÄDCHEN/JUNGE FRAUEN

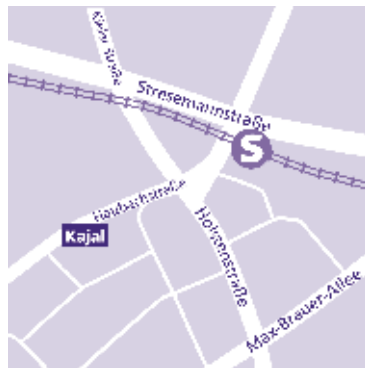
»Sicherheit finden« ist ein Gruppenprogramm für Mädchen/junge Frauen, die an den Folgen einer Traumatisierung leiden und riskant Suchtmittel konsumieren.

Ziel ist nicht die Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse, sondern eine **psychische Stabilisierung** der Teilnehmerinnen und ihrer aktuellen Lebenssituation.

Das Programm besteht aus 12 - 15 Sitzungen zuzüglich eines Vor- und Abschlussgespräches.

Die Teilnahme an »Sicherheit finden« ist kostenfrei und kann zusätzlich zu einer bestehenden Beratung oder Therapie genutzt werden.

Die Termine finden fortlaufend **jeden Donnerstag** (außer in den Schulferien) von 16.30 bis 18.00 Uhr statt.



Kajal ist vom S-Bahnhof Holstenstraße in 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.

KAJAL >>> SUCHTPRÄVENTION UND BERATUNG FÜR MÄDCHEN

Kajal/Frauenperspektiven e.V.
Haubachstr. 78
22765 Hamburg

www.kajal.de
kajal@frauenperspektiven.de

Fon 040 - 380 69 87
Telefonzeiten: montags 14 – 17 Uhr, mittwochs 14 – 19 Uhr,
freitags 10 – 14 Uhr



Kajal ist eine Einrichtung des Vereins Frauenperspektiven, gefördert von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.



EIN GRUPPENPROGRAMM FÜR MÄDCHEN/JUNGE FRAUEN >>> VON 14 BIS 19 JAHREN >>> MIT SUCHTPROBLEMEN UND >>> TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN



»» TRAUMA »»» SUCHT »»» SICHERHEIT FINDEN

TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN UND SUCHTMITTELKONSUM

Mädchen/junge Frauen, die Alkohol, Cannabis oder andere Drogen riskant konsumieren, haben häufig sehr belastende traumatische Ereignisse erlebt.

Sie leiden in der Folge oft unter verschiedenen Symptomen:

- »» Es kommt immer wieder zu Schlafstörungen und Alpträumen.
- »» Es quälen sie innere Unruhe, Angst, Nervosität, plötzliche Traurigkeit oder starke Stimmungsschwankungen.
- »» Es kommt zu körperlichen Beschwerden, die nicht eingeordnet werden können: plötzliche Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen.
- »» Es können Erinnerungslücken und Unkonzentriertheit auftreten.
- »» Erinnerungen oder Teilerinnerungen an das belastende Ereignis treten unkontrolliert und unerwartet auf (Flashbacks).
- »» Sie sind für kurze Zeit plötzlich wie weggetreten und bekommen nichts mehr mit (Dissoziation) oder erstarren (Freezing).

Um diese Erfahrungen aushalten zu können, werden Suchtmittel häufig wie Medikamente eingesetzt. Die Folge: Es entwickeln sich „Nebenwirkungen“ dieser Suchtmittel und die Probleme, die eigentlich bekämpft werden sollen, verstärken sich weiter.



THEMEN DER GRUPPE SIND Z.B.

- »» Sicherheit
- »» PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)
- »» Distanzierung von emotionalem Schmerz/Erdung
- »» Wenn Substanzen dich beherrschen
- »» Um Hilfe bitten
- »» Gut für sich sorgen
- »» Grenzen setzen in Beziehungen
- »» Sich eine Freude machen
- »» Gesunde Beziehungen
- »» Umgang mit Auslösern
- »» Heilung von Wut
- »» Die innere Spaltung überwinden



ANMELDUNG

Die Anmeldung für die Gruppe kann telefonisch, persönlich oder per E-Mail erfolgen.

Eine Aufnahme in die Gruppe ist zeitnah möglich. Vor dem Einstieg in das Gruppenprogramm ist ein Aufnahmegespräch erforderlich.

KAJAL »»» SUCHTPRÄVENTION UND BERATUNG FÜR MÄDCHEN

Kajal/Frauenperspektiven e.V.
Haubachstr. 78, 22765 Hamburg

www.kajal.de
kajal@frauenperspektiven.de

Fon 040 - 380 69 87

Telefonzeiten: montags 14 – 17 Uhr, mittwochs 14 – 19 Uhr
freitags 10 – 14 Uhr

Gerne stehen die Mitarbeiterinnen von Kajal/Frauenperspektiven e. V. für Fragen oder ein Informationsgespräch zur Verfügung.