

A close-up photograph of a young woman with light skin and green eyes, smiling gently. Her hands are raised to her face, with her fingers resting near her eyes and nose. She is wearing a red and black patterned knit sweater. A small, white line-art illustration of a woman's face with curly hair is overlaid on the right side of her face.

SICHERHEIT FINDEN

Trauma und Sucht

Gruppe für Mädchen und
junge Frauen
von 14 – 19 Jahren



SICHERHEIT FINDEN – TRAUMA UND SUCHT

Ein Gruppenangebot für Mädchen und junge Frauen von 14 – 19 Jahren

Wenn Du sehr belastende Situationen erlebt hast und in der Folge Schlafstörungen, Flashbacks, Gereiztheit oder Schreckhaftigkeit, Vermeidung und andere Symptome auftauchen, spricht man von traumatischen Belastungen (Posttraumatische Belastungsstörung).

Um die Symptome zu lindern, nehmen Betroffene häufig Cannabis, Alkohol oder andere Drogen. Diese werden wie Medikamente eingesetzt, verschlimmern aber langfristig die Symptome.

Es geht in dieser Gruppe darum:

- den Zusammenhang von posttraumatischen Belastungen und Substanzkonsum besser zu verstehen
- den Substanzkonsum zu reduzieren oder abstinent zu werden
- zu lernen mit Triggern umzugehen (Skills und Kontrolltechniken)
- oder z.B. das Nein-sagen und Grenzen-setzen zu üben

Ziel ist es, Stabilisierung herzustellen und Dich zu unterstützen, Deine aktuelle Lebenssituation besser zu bewältigen!

Auch wenn Du ein problematisches Essverhalten und Trauma-Folgesymptome hast, kannst Du an der Gruppe teilnehmen.

Donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort: Kajal, Haubachstraße 78, 22765 Hamburg

Bitte ein Vorgespräch vereinbaren:

040 - 3806987 oder kajal@frauenperspektiven.de

Die Teilnahme ist kostenlos!

Die Gruppentreffen sind vertraulich, die Gruppenleiterin hat Schweigepflicht.

