

## Voraussetzungen

Für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch notwendig.

## Information und Anmeldung

FrauenZimmer – Suchtberatungsstelle für Frauen und Mädchen  
Basler Str. 8 / 79100 Freiburg  
Tel: 0761 32211  
suchtberatung@frauenzimmer-freiburg.de

## Leitung:

Dipl.- Sozialpädagogin Astrid Müller,  
Suchttherapeutin (VDR)  
Dipl.-Sozialarbeiterin Elke Lorenz

## Kosten:

80,--€, ermäßigt 40,--€  
Bankverbindung:  
DE18 6809 0000 0008 9561 03  
Volksbank Freiburg

## Zurückrudern oder weiter so?



## Wochenendseminar für Frauen\*, die ihren Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen überprüfen wollen



## Gründe, warum wir Alkohol oder andere Substanzen konsumieren gibt es viele

- weil es zum alltäglichen Leben dazu gehört
- um Spaß beim Feiern zu haben
- um sich mehr zu trauen
- um sich zu belohnen
- um zu entspannen
- um besser einzuschlafen
- um negative Gefühle wegzuschieben

## Aber was, wenn es „aus dem Ruder läuft“?

Wenn aus dem gelegentlichem Konsum Gewohnheit wird? Wenn sich bereits Auswirkungen wie z.B. schlechter Schlaf oder fehlende Konzentration zeigen? Vielleicht sehen Sie selbst keine Probleme, aber im sozialen Umfeld gibt es kritische Rückmeldungen oder es werden Bedenken von medizinischer Seite angemeldet?

## Ziel der Gruppe

Unser Angebot soll Raum und Information geben, um Sie dabei zu unterstützen, einen für Sie stimmigen Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen zu entwickeln und Risiken einschätzen zu können.

An den drei inhaltlich aufeinander aufbauenden Seminartagen bieten wir die Möglichkeit

für eine Standortbestimmung und Risikoeinschätzung zum eigenen Konsumverhalten. In der mehrwöchigen Erprobungsphase erhalten Sie in Einzelgesprächen Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele.

## Themen der Gruppe sind z.B.

- Hintergrundinformationen zur Wirkung von Alkohol oder anderen Substanzen und möglichen Folgen
- Gründe für den Konsum und mögliche Alternativen
- Tipps für einen bewussten Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen
- Selbsteinschätzung und Austausch in der Gruppe
- Erarbeiten selbstgesteckter Ziele zur Veränderung der eigenen Gewohnheiten
- Erarbeiten unterstützender Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheitsfürsorge
- Grenzen setzen, nein zu sagen
- Information über weitere Unterstützungsmöglichkeiten
- Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung

Sie selbst entscheiden und nehmen das „Ruder in die Hand“ wie Ihr Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen künftig aussehen soll!