

Häufig gestellte Fragen zur Beratungsstelle FAM



5. Welche Beratungsmöglichkeiten kann ich wahrnehmen? (mit den Unterpunkten 1-5)

Wir beraten in erster Linie vor Ort in der Beratungsstelle. Gerne bieten wir Ihnen aber auch eine telefonische oder digitale Beratung an.

5.1. Welche Gruppenangebote kann ich wahrnehmen?

FAM bietet unterschiedliche Gruppenangebote an. Im Folgenden finden Sie genauere Informationen zu den einzelnen Gruppen, wie diese aufgebaut sind, in welchem Turnus sie stattfinden und für wen sie gedacht sind.

Orientierungsgruppe (offen):

- Ohne Anmeldung

Angehörigengruppe (digitale Gruppe):

- Bei Interesse senden Sie eine Mail an fam@frausuchtzukunft.de. Sie erhalten dann von uns den Zugangslink und die Datenschutzinformationen.

Online-Treff für Mädchen* und junge Frauen*:

- Anmeldung telefonisch oder per Mail bis Montag, 12 Uhr. Du erhältst eine Bestätigung deiner Anmeldung.

5.2 Welches Ziel verfolgt die Orientierungsgruppe und wann findet sie statt?

Die Orientierungsgruppe findet **immer mittwochs** (außer an Feiertagen) in der Zeit von **16:30 bis 18:00 Uhr** bei FAM statt. Die angeleitete Gruppe bietet für Mädchen* und Frauen* eine Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Frauen* über den eigenen Konsum auszutauschen, sich zu informieren und sich im Umgang mit dem Konsumverhalten zu orientieren. Für die Teilnahme müssen Sie nicht abstinent leben – alle Frauen* - unabhängig von ihrem Konsumstatus – sind willkommen. Wir bitten Sie allerdings um Abstinenz am Gruppentag (spezielle Regelung bei Medikamenten).

Sie haben hier die Möglichkeit Ihre Erfahrungen zu teilen und eigene suchtspezifische Themen in die Gruppe einzubringen. Die Gruppe ist modular aufgebaut und bietet somit zusätzlich den Raum für psychoedukative Elemente sowie wichtige suchtspezifische Themen, welche durch die anleitende Berater*in in die Gruppe eingebracht und gemeinsam besprochen werden.

Die Orientierungsgruppe umfasst insgesamt 12 Module. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

5.3 Welche Themen werden in der Gruppe für Angehörige besprochen?

Auch die Angehörigen von süchtigen und suchtfährdeten Menschen brauchen Unterstützung. Die angeleitete Gruppe bietet für teilnehmende Frauen* in einer geschützten Atmosphäre einen Austausch auf Augenhöhe an. Neben Informationen zum besseren Verständnis einer Suchterkrankung geht es vor allem darum, eine eigene Unabhängigkeit von der Abhängigkeit des suchtkranken Menschen zu erreichen. Das Sprechen über die eigenen Sorgen und Nöte hilft – auch wenn die konsumierenden Menschen selbst (noch) nicht zu Hilfe und Veränderung bereit sind. Sie können sich informieren, Offenheit schaffen und das eigene Leben wieder in die Hand nehmen.

Die Angehörigengruppe findet jeden **ersten** und **dritten Montag** im **Monat** in der Zeit von **16.30 – 18.00 Uhr** statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

5.4 Beim Online Treff für Mädchen* und junge Frauen* geht es um

- Information über Risiken von Konsum, Vermittlung von Wissen über Substanzabhängigkeit, Stärkung der Konsumkompetenz, Reflektion eigener Konsummotive
- Befähigung, Suchtmittelgebrauch von –Missbrauch zu unterscheiden und eigene Konsumgewohnheiten in Hinblick auf Dauer, Intensität, Funktion und der Einbettung in soziale Beziehungen reflektieren
- Stärkung von Entscheidungs- und Risikokompetenzen
- Förderung von Austausch und Bestärkung persönliche Sichtweisen
- Einbringen eigener Erfahrungen zur aktiven Mitgestaltung der Gruppe
- Keine generelle Abstinenzhaltung; die Verantwortung für eine Änderung der Konsumgewohnheiten liegt bei den Teilnehmenden selbst.

5.5 Worum geht es im kT-Kurs?

kT steht für **kontrolliertes Trinken**. Schwerpunkt dieses Programms ist die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum. Ein Veränderungswunsch sollte vorhanden sein, Abstinenz wird dabei jedoch nicht angestrebt. Das eigene Trinkverhalten soll genau beleuchtet und reflektiert werden und zur selbstbestimmten Veränderung anregen.

Das 10-wöchige Gruppenprogramm baut aufeinander auf und setzt sich inhaltlich u.a. mit dem Führen eines Trinktagebuchs, dem Umgang mit Trinkaufforderungen, mit Gefahrensituationen, dem Umgang mit Ausrutschern, etc. auseinander.

Alle Frauen* mit einem Veränderungswunsch bzgl. ihres Alkoholkonsums können an diesem Kurs teilnehmen. Auch wenn sie neben Alkohol weitere Substanzen konsumieren, ist eine Teilnahme möglich.

Der kT-Kurs findet **2x im Jahr** (Frühjahr und Herbst) über einen Zeitraum von **10 Wochen** in unserer Beratungsstelle statt. Hier trifft sich die Gruppe einmal wöchentlich für 2 Stunden und 15 Minuten (inklusive Pausen).

Eine Teilnahme sollte für diese 10 Wochen gesichert sein. Vorab laden wir stets zu einem Informationsabend ein, um einen Überblick über das Programm zu geben, sowie aufkommende Fragen zu klären. Weitere Fragen können jederzeit mit einer Berater*in im Einzelgespräch geklärt werden.

Die jeweiligen Kursdaten finden sie hier auf unserer Webseite unter „Aktuelles“ oder können bei uns jederzeit telefonisch unter 030-7828989 erfragt werden.