

# Häufig gestellte Fragen (FAQs)

## Beratungs- und Behandlungsstelle STOFFBRUCH



### 5. Welche beratenden Gruppenangebote kann ich wahrnehmen?

#### 5.1. Was erwartet mich in der Motivationsgruppe?

In der Motivationsgruppe wird grundsätzlich das Ziel der Abstinenz verfolgt. Rückfallprophylaxe, bzw. erneuter Konsum oder Rückfälle werden in der Gruppe besprochen und bedeuten keinen Ausschluss aus der Gruppe. Die Motivationsgruppe verstehen wir als Vorbereitung für die ambulante Suchttherapie. Hier werden erste Erfahrungen gemacht, sich in einer Gruppe auszutauschen, anderen zuzuhören, sich als suchterkrankt zu begreifen und belastende Themen auszuhalten.

#### 5.2. Was erwartet mich im „STARK“ Kurs für Mütter\*?

Im Kurs werden u.a. folgende Themen besprochen und bearbeitet:

- Gesunde Kommunikation: Sender - Empfänger (Freundschaft, Beziehung, Arbeit, Kinder)
- Psychische und körperliche Gesundheit (Gefühle, Emotionen und die Auswirkung auf dem Körper: Kindheit, Jugend, im erwachsenen Alter)
- Achtsamkeit, Resilienz
- Grenzen setzen, Übungen zur Abgrenzung
- Sucht, Suchtdruck, Stress
- Umgang mit Ambivalenzen (Skills), Selbstregulierung, Selbstfürsorge
- Entwicklungsstufen des Kindes und daraus resultierende Bedürfnisse
- Die Kinderperspektive: Wie erlebt ein Kind die Sucht seiner Eltern?
- Was bedeutet Erziehung? Was sind meine Rechte und Pflichten als Erziehungsberechtigte\*?
- Zielsetzung, Planung und Umsetzung
- Welche Angebote gibt es für Frauen\* in Berlin (Hilfenetzwerk, geschützte Räume)?

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.