

## 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 Beratung an. Aufgrund der Corona-Pandemie ist unser Angebot der offenen Sprechstunden (Beratung vor Ort ohne vorherige Terminabsprache) derzeit leider nicht möglich. Unter „Aktuelles“ finden Sie die aktuellen Veränderungen und momentanen Auflagen.

### 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.

Wenn Sie an einer Gruppe teilnehmen wollen, so bitten wir Sie, sich bei uns telefonisch anzumelden, da wir aufgrund der Corona-Pandemie lediglich eine begrenzte Platzkapazität in unseren Räumlichkeiten anbieten können.

#### Orientierungsgruppe:

- Anmeldung telefonisch oder per Mail in der stattfindenden Woche bis Mittwoch, 12 Uhr. Sie erhalten eine Bestätigung ihrer Anmeldung.

#### Angehörigengruppe:

- Anmeldung telefonisch oder per Mail bis Montag, 12 Uhr. Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung

#### NADA-Ohrakupunktur:

- Anmeldung telefonisch oder per Mail bis Donnerstag, 12 Uhr. Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer 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.

# Häufig gestellte Fragen zur Beratungsstelle FAM



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

## 5.3 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.

## 5.4 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.

## 5.5 Was ist eine NADA Ohrakupunktur und wann findet sie statt?

NADA Ohrakupunktur ist ein Akupunkturverfahren nach der National Acupuncture Detoxification Association (NADA). Die NADA findet stets nach einem festgelegten Protokoll statt und ermöglicht einen unterstützenden Zugang bei Suchtproblemen sowie psychischen und körperlichen Beschwerden ergänzend zu anderen Therapieformen.

### Wirkungsweise NADA?

- ✚ wirkt körperlich und seelisch ausgleichend, stabilisierend
- ✚ vermindert Ängstlichkeit
- ✚ reduziert Stress, führt zu Entspannung und innerer Ruhe
- ✚ weckt Offenheit für innere Prozesse und unterstützt so verbale Therapieformen
- ✚ reguliert den Schlafrhythmus
- ✚ regt die Endorphinproduktion an
- ✚ senkt das Suchtverlangen (Craving), lindert Entzugsbeschwerden

### Zur Unterstützung bei...

- ✚ ...allen Suchterkrankungen
- ✚ ...Depressionen, Angststörungen und Traumafolgestörungen
- ✚ ...Belastungssituationen
- ✚ ...Stress- und Burnout-Symptomen

### Ablauf

Wir werden bei FAM wechselnde NADA-Termine anbieten, die Sie unserer Website entnehmen können. Bitte melden Sie sich unbedingt per Telefon oder Mail verbindlich an, sonst kann eine Teilnahme nicht stattfinden.

Vor dem ersten Termin gibt es ein kurzes Einführungsgespräch vor Ort, wo genauer über die Anwendungsgebiete, die Akupunkturpunkte und den Ablauf informiert wird. Kommen Sie hierfür bitte 15min vor dem ersten Termin.

Die Behandlung findet bei FAM vorrangig im Gruppensetting statt. Beide Ohrmuscheln werden an jeweils 5 dem NADA-Protokoll entsprechenden Punkten akupunktiert.

Die Nadeln verbleiben dort zwischen 30 und 45 Minuten und werden dann entweder unter Anleitung selbstständig oder durch die Akupunktur\*in gezogen. Es gibt keine Kontraindikation, haben Sie dennoch Bedenken, zögern Sie nicht uns vorab anzusprechen.

Bitte kommen Sie abstinenter am Behandlungstag, spezielle Regelung bei Medikamenten.

Nach Möglichkeit bitten wir um eine Spende für die Materialkosten von 1-2 Euro. Bitte bringen Sie einen Mund-Nasen-Schutz zum Termin mit. Dieser sollte während der Behandlung aufbewahrt werden.