

Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren ein Einzelgespräch mit Frau Lang (SpDi) oder Herrn Müller (Suchtberatung)!

Wir stellen Ihnen zunächst die Inhalte der Gruppe genauer vor und klären mit Ihnen im ersten Gespräch, ob das Gruppenangebot eine Möglichkeit für Sie wäre.

Das Gruppenangebot kann ergänzend zu einer ambulanten Psychotherapie, einer ambulanten Suchttherapie bzw. Nachsorgebehandlung oder einer Beratung beim SpDi oder der Suchtberatungsstelle wahrgenommen werden.

Es entstehen keine Kosten.

Ort:

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle
Caritasverband für den Landkreis Landsberg e.V.
Brudergasse 215
86899 Landsberg am Lech

Freitags 13:30 bis 15:00 Uhr
Gruppenraum im Erdgeschoss

Anmeldung:

Über die Suchtberatungsstelle
Tel: 08191/94 29 16

oder

über den Sozialpsychiatrischen Dienst

Tel: 08191/21 69 9

Durchführung:

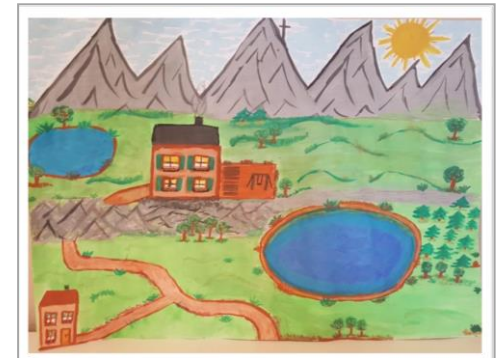
Margret Lang

Psychologin (M.Sc.),
In Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT)

Sebastian Müller

M.Sc. (Suchttherapie), Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Suchttherapeut (KatHO NRW)
Therapeut für Psychotraumatologie und
Traumatherapie (ZPTN), Traumafachberater
und Traumapädagoge (DeGPT/DVTP)

**Traumatherapeutische
Stabilisierungsgruppe und
Entspannungstraining
für betroffene
Frauen und Männer**



**Ein Kooperationsprojekt des
Sozialpsychiatrischen Dienstes
und der
Suchtberatungs- und Behandlungsstelle**

**Sozialpsychiatrischer Dienst
Suchtberatungs- und Behandlungsstelle**
Caritasverband für den Landkreis Landsberg e.V.
Brudergasse 215 /Malteserstraße 447a
86899 Landsberg am Lech

Tel. 08191/21 69 9 (SPDi) oder
08191/94 29 16 (Sucht)

E- Mail: spdi@caritas-landsberg.de
suchtberatung@caritas-landsberg.de

Von der Teilnahme an der Gruppe können Sie profitieren, wenn Sie...

- ...durch Ereignisse in der Vergangenheit belastet sind
- ...unter großen Belastungen aufgewachsen sind
- ...unter sich aufdrängenden, belastenden Gedanken, Gefühlen oder Bildern leiden
- ...sich schlecht selbst beruhigen können
- ...vieles vermeiden, das an traumatische Erfahrungen erinnern könnte
- ... sich mit Suchtmitteln oder anderem selbstschädigenden Verhalten beruhigen bzw. selbst betäuben oder bereits abhängig von Suchtmitteln sind

In der Gruppe können Sie lernen, sich durch progressive Muskelrelaxation aktiv zu entspannen, Ihre Selbstheilungskräfte neu zu entfalten, neue Wege des Umgangs in schwierigen Situationen entdecken und mit ihren eigenen Kraftquellen in Kontakt kommen.

Die Stabilisierungsgruppe bietet Ihnen folgende Möglichkeiten:

- Sie erhalten Grundinformationen zu Traumata und deren Folgen und zur Wirkung von Suchtmitteln und süchtigem Verhalten, sowie zur Entstehung von traumabedingten Folgestörungen und Abhängigkeitserkrankungen
- Sie lernen mit einer Kurzvariante der Progressiven Muskelrelaxation sich gezielt zu entspannen
- Sie lernen ressourcenorientierte Übungen kennen, die Ihnen beim Umgang mit belastenden Gefühlen helfen können („sichere innere Orte“, „positive Lebensereignisse“)
- Sie lernen Ihre Gefühle besser zu verstehen und mit Ihnen umzugehen
- Sie lernen mit Stress und / oder Suchtverlangen besser umzugehen und deren Auslöser zu erkennen
- Sie erarbeiten sich Werkzeuge („Skills“), um emotionale Krisen, sowie Suchtmittelverlangen besser bewältigen zu können

Termine und Inhalte: Freitags 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

- 10.01.20 Kennenlernen, Ziele der Gruppe, Ressourcenerkundung
- 24.01.20 Grundinfos zu Traumata und den Bewältigungsversuchen inkl. der Wirkung von Suchtmitteln
- 31.01.20 Grundinfos zur Entstehung von Traumafolgestörungen und Abhängigkeitserkrankungen
- 07.02.20 Stressverarbeitung und Stressbewältigung I
- 28.02.20 Stressverarbeitung und Stressbewältigung II
- 06.03.20 Umgang mit Gefühlen I
- 13.03.20 Umgang mit Gefühlen II
- 27.03.20 Umgang mit Gefühlen II
- 24.04.20 Selbstwert und Positive Lebensereignisse
- 08.05.20 Abschluss der Gruppe