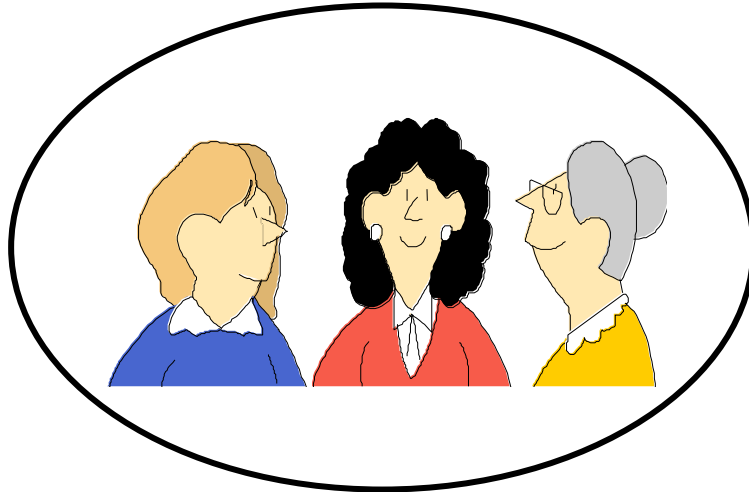


Selbsthilfegruppe für Frauen



Das Gläschen kann doch nicht schaden - dabei sind es schon so viel und das jeden Tag -

Ah, da ist ja die Zeitschrift mit der neuen Diät - jetzt halte ich aber wirklich durch -

Zur Entspannung brauch ich meinen Einkaufsbummel - dabei ist das Konto schon überzogen -

Mein Mann hört mit dem Trinken nicht auf- er ist schuld, dass mein Leben freud- und hoffnungslos ist -

Wenn ich zu viel gegessen habe, so aus Frust - stecke ich mir eben den Finger in den Hals -

Raus aus der Sucht – Rein ins Leben

Unsere Selbsthilfegruppe ist für jede Frau offen, die ihre abhängige Struktur erkannt hat und Unterstützung sucht, um sich aus ihren Abhängigkeiten zu lösen.

Im geschützten Rahmen kann jede Frau von sich und ihren Problemen erzählen. Beim Zuhören erkennt sie zum Teil sich selbst wieder, kann Verhaltensweisen durchschauen und hat die Chance, sich langsam zu verändern.

Auf dem Weg in ein Leben ohne krankmachende Abhängigkeiten wollen wir uns gegenseitig helfen

Die Selbsthilfegruppe für Frauen wird von einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle begleitet.

Die Selbsthilfegruppe für Frauen findet in einem geschützten Rahmen statt.

Die Selbsthilfegruppe für Frauen konzentriert sich auf die Probleme der Frauen und nicht auf Symptome.

Jeden 2.Mittwoch (außer feiertags) trifft sich von 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr die offene Gruppe für Frauen in der Beratungsstelle für Suchtkranke, Diakoniewerk im Evangelischen Kirchenkreis Minden, Fischerallee 3

Interessierte Frauen melden sich vorher unter 0571/88804270 in der Beratungsstelle.

Beratungsstelle für Suchtkranke

Hilfen für Alkoholabhängige, Medikamentenabhängige,
Essgestörte, Suchtgefährdete, Angehörige, Freundinnen
und Freunde, Frauenspezifisches Angebot
📍 Fischerallee 3a, 32423 Minden

☎ 0571 88804270 oder 888040 (Zentrale)
Fax: 0571 88804277 E-mail: suchtberatung@dw-minden.de

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Gabriele Becker, Diplom- Sozialpädagogin
Regine Brand, Diplom- Sozialarbeiterin
Wilfried Lang, Diplom- Sozialarbeiter
Erika Levene, Diplom- Sozialarbeiterin
Nora Neermann, Diplom- Sozialpädagogin

Sie erreichen uns telefonisch (direkt oder über Zentrale):

Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 17.00 Uhr und Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr

Sprechstunde:

Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Gesprächstermine, auch außerhalb der üblichen Öffnungszeiten, nach
telefonischer Vereinbarung.

**Unser Beratungsangebot ist kostenlos.
Wir unterliegen der Schweigepflicht.**

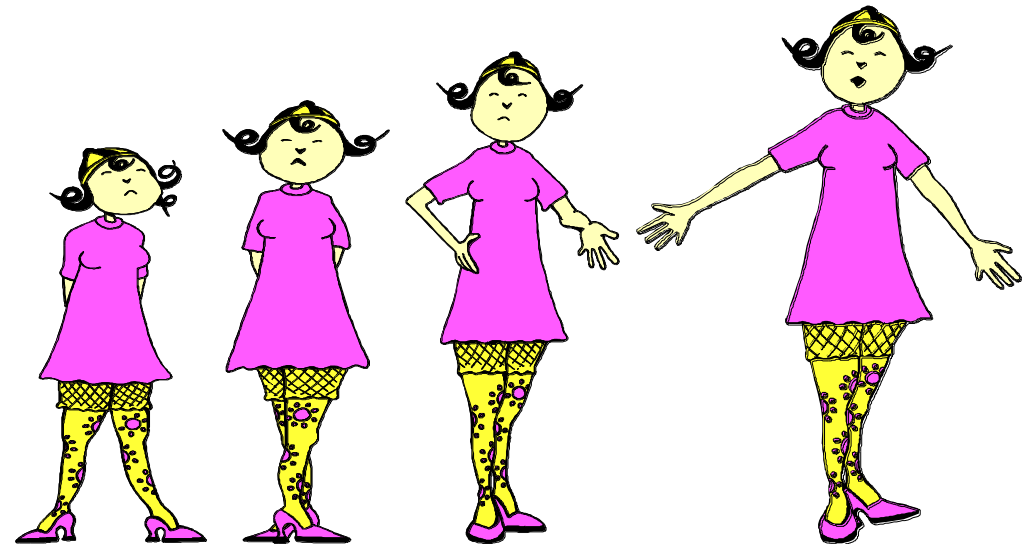
Spendenkonto:

Diakoniewerk: Sparkasse Minden-Lübbecke,
Konto-Nr.: 40 130 809, BLZ: 490 501 01
(Hinweis: „für Suchtberatung“)

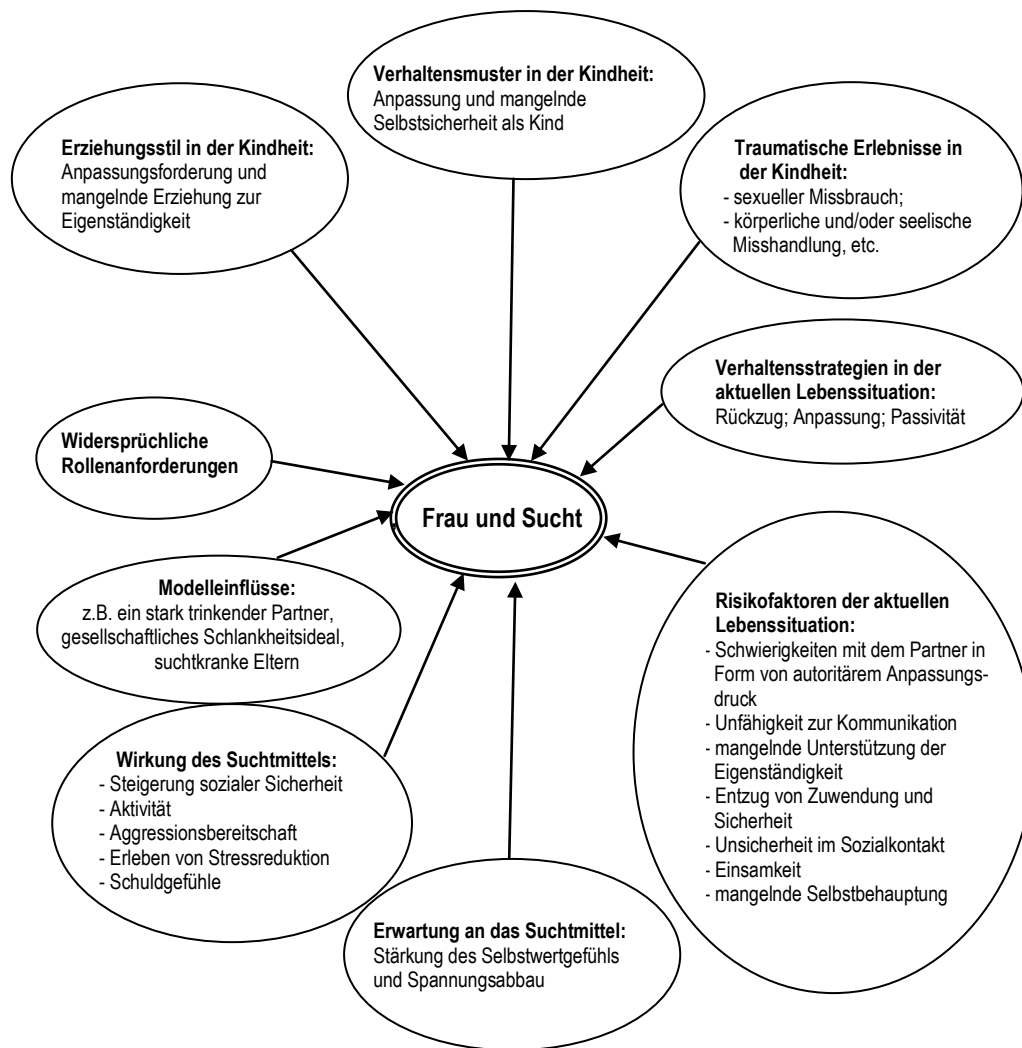
Durch Spenden können Sie unsere Arbeit fördern

**Wir beraten bei Fragen zur
Suchtvorbeugung und -behandlung.
Wir begleiten Abhängige und ihre
Familien aus der Sucht.**

Suchtberatung und Hilfe von Frauen für Frauen



Suchterkrankungen und co-abhängiges Verhalten von Frauen haben viele Ursachen



Frauen finden bei uns

unbürokratische, schnelle, wirkungsvolle und kostenlose Hilfe durch

- ❖ **Informationsgespräche** über Sucht, Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten
- ❖ **individuelle Beratung** und gemeinsame Erarbeitung eines Behandlungsplanes
- ❖ **Krisenintervention**
- ❖ **langfristige Begleitung** aus der Sucht durch
 - Einzelgespräche
 - Paar- und Familiengespräche - bei Bedarf mit einem männlichen Mitarbeiter
 - Gruppengespräche
 - Gesprächskreis für alkohol-, medikamentenabhängige, essgestörte und co-abhängige Frauen
 - lebenspraktisches Training, Einüben von Konfliktlösungsstrategien;
 - freizeitpädagogische Maßnahmen, Vermittlung in andere Angebote
 - Entspannungsübungen, Phantasiereisen, kreative Gestaltung
- ❖ **Therapievorbereitung und Vermittlung** u. a. in stationäre Einrichtungen mit frauenspezifischen Angeboten, Nachsorge
- ❖ **Ambulante Therapie/Ambulante Reha Sucht** (von Rentenversicherungsträgern und Krankenkassen anerkanntes Angebot)
- ❖ **Begegnungsstätte** für Frauen, auch mit Kindern
- ❖ **Vermittlung** an komplementäre Dienste (z. B. Sozialpädagogische Familienhilfe) und anschließende **Kooperation**
- ❖ **Prävention und Öffentlichkeitsarbeit**, Ausbildung von MultiplikatorInnen, Beratung von Firmen und sonstigen Einrichtungen,, Gespräche in Gemeinden, Unterstützung von betrieblichen Suchtkrankenhelfern, Aufbau von themenbezogenen Netzwerken, Schulprojekte etc.
- ❖ **Unterstützung** von ehrenamtlichen HelferInnen, und Selbsthilfegruppen

Frauen werden bei uns auf Wunsch von Frauen beraten.