

## Die Ziele der Gruppe

- Sensibilisierung hinsichtlich des Umgangs mit Alkohol
- Welche Funktion hat Alkohol für mich? Entspannung, Verdrängung, Genussverstärker, Genussmittel etc.?
- Hilfreiche Gefühle und Gedanken als Geschenk entgegen nehmen, belastende Gefühle und Gedanken annehmen lernen
- Selbstberuhigende Techniken einüben
- Mehr Bewusstheit im Alltag erfahren



## Die Inhalte der Gruppe

- Was ist Sucht? Erklärungsmodelle der Alkoholabhängigkeit vorstellen
- Wirkungen des Alkohols auf den Organismus
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Suchtmittelkonsum
- Mit sich selbst einen besseren Umgang pflegen
- Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil
- Oasen, Anker und den sicheren Ort kennen lernen
- Entspannungsmethoden
- Förderung der Fähigkeit, in alkoholbezogenen Situationen „Nein“ zu sagen
- Übungen zur Stärkung der sozialen Kompetenzen
- Anleitung zur Gestaltung eines eigenen Notfallkoffers

## Informationen zur Gruppe

- Das erste Treffen ist am Dienstag, 21. Oktober 2014, 17.00 bis 18.30 Uhr
- Wöchentliche Treffen, jeden Dienstag von 17.00 bis 18.30 Uhr
- Kostenlos
- Die Teilnahme ist verbindlich
- Es können 10-12 Frauen teilnehmen
- Gruppenleitung:  
Ellen Puchstein, *Dipl. Soz. Päd. (FH) Master Mental Health*  
Dr. Claudia Sußmann, *Psychologische Psychotherapeutin*
- Die Voraussetzung zur Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an:  
[ellen.puchstein@ftz-muenchen.de](mailto:ellen.puchstein@ftz-muenchen.de)  
089/ 747 370 76  
[claudia.sussmann@ftz-muenchen.de](mailto:claudia.sussmann@ftz-muenchen.de)  
089/ 747 370 71

## Neue Wege gehen...

Ich gehe eine Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren ...  
Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder hinauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle schon wieder hinein ... aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine Schuld.  
Ich komme auch sofort wieder heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße.

*(Sogyal Rinpoche)*

## Noch Fragen?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

FTZ-Frauentherapiezentrum 2,  
Suchtberatung  
Güllstraße 3, 2. Stock  
80336 München

Ellen Puchstein, 089/ 747 370 76  
Dr. Claudia Sußmann, 089/ 747 370 71  
suchtberatung@ftz-muenchen.de

So kommen Sie zu uns:  
U-Bahn Linie 3/6  
oder Bus 131/152  
Haltestelle Poccistraße

## Informations- und Trainingsgruppe für Frauen mit Alkoholproblemen



Eine Einrichtung des  
FrauenTherapieZentrum – FTZ München  
gemeinnützige GmbH