

Bei Interesse an der Gruppe vereinbaren Sie bitte ein persönliches Vorgespräch.

Das Vorgespräch bietet die Gelegenheit, offene Fragen zu klären und Sie bezüglich der Gruppenteilnahme unverbindlich zu beraten.

Die neue Gruppe startet 2026, wenn es genügend verbindliche Anmeldungen gibt.

Kontakt

Suchtberatung Bamberg
Schwarzenbergstraße 8
96050 Bamberg

Tel.: (0951) 8685 – 51

Email: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de

Ansprechpartnerin

Astrid Kothe (Psychologin, M.Sc.)

Frauen*: Das Gruppenangebot richtet sich an alle Personen, die sich unter der Bezeichnung „Frau“ definieren.

Gefördert durch



Sicherheit finden

Ein Gruppenangebot für Frauen* mit Suchtproblemen und belastenden Lebenserfahrungen



Termine 2026 nach Vereinbarung

Anmeldung zum **Infogespräch** unter:

Tel.: (0951) 8685 – 51

Email: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de

Sucht und belastende Lebenserfahrungen

Viele Menschen mit Suchtproblemen haben in ihrem Leben sehr belastende oder traumatische Erfahrungen gemacht.

Häufig handelt es sich dabei um Erlebnisse sexueller, körperlicher oder seelischer Gewalt. Viele Betroffene sind damit überfordert, solche Erlebnisse ohne Hilfe richtig zu verarbeiten.

Süchtiges Verhalten kann eine kurzfristige Überlebensstrategie sein, um die Folgen dieser Erlebnisse auszuhalten.

Auf lange Sicht führt Suchtverhalten jedoch fast immer dazu, dass sich die Situation Betroffener weiter verschlechtert und zusätzliche Belastungen in ihr Leben treten.

In Folge belastender oder traumatischer Lebenserfahrungen leiden viele Betroffene unter Symptomen, die es ihnen zusätzlich erschweren, ihre Sucht zu bewältigen. Zu diesen Symptomen gehören z.B. starke Stimmungsschwankungen, Angst- und Anspannungsgefühle oder Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen. Betroffene benötigen oft besondere Unterstützung.

„Sicherheit finden“ – ein stabilisierendes und ressourcenorientiertes Gruppenkonzept

In den vergangenen Jahren wurden spezielle, wirksame Angebote für Menschen mit Suchtproblemen und belastenden Lebenserfahrungen entwickelt. Diese Angebote vermitteln Strategien, mit Symptomen im Hier und Jetzt besser umzugehen. Sie können dabei helfen, in Lebensbereichen, in denen es durch Sucht und Traumafolgen zu Belastungen gekommen ist, wieder mehr Kontrolle und Sicherheit zu erlangen.

„Sicherheit finden“ ist ein solches, stabilisierendes Angebot. Ziel ist hierbei nicht die Besprechung oder Aufarbeitung der belastenden Ereignisse. In jeder Gruppensitzung wird ein bestimmtes Thema behandelt, z.B. „um Hilfe bitten“, „Gut für sich sorgen“, oder „Grenzen setzen“.

Ziele von „Sicherheit finden“ sind u.a.:

- Erlernen von sicheren Bewältigungsstrategien im Hier und Jetzt
- Gut Sorge für sich selbst tragen können
- Wege finden, sich gut zu fühlen und das Leben mehr zu genießen

„Sicherheit finden“ in Bamberg – ein Angebot für Frauen* mit Suchtproblemen und belastenden Lebenserfahrungen

Die Gruppe „Sicherheit finden“ findet in folgendem Rahmen statt:

- Ambulante, fortlaufende Gruppe
- **Termine nach Vereinbarung**
- Individuelles Vorgespräch
- Maximal 10 Teilnehmerinnen
- Einstieg in die Gruppe jederzeit möglich (bei freien Plätzen, sonst über Warteliste)

Besteht über die Gruppe hinaus Bedarf nach einer weiterführenden individuellen Behandlung, so können wir Sie diesbezüglich gerne beraten. Das Gruppenangebot kann auch als Ergänzung zu einer bereits laufenden Einzelberatung oder Therapie genutzt werden.