



DROGEN- UND SUCHTBERATUNG

TRAUMA & SUCHT

Geschlossene Gruppe in den Räumlichkeiten der Drogen – und Suchtberatungsstelle der Stadt Erlangen

Karl-Zucker-Str. 10
91052 Erlangen

Mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

12 Termine:

1. **Sitzung:** Einführung
2. **Sitzung:** Sicherheit
3. **Sitzung:** PTBS - Die eigene Stärke zurückgewinnen
4. **Sitzung:** Distanzierung vom emotionalen Schmerz (Erdung)
5. **Sitzung:** Wenn Substanzen Sie beherrschen
6. **Sitzung:** Gut für sich sorgen
7. **Sitzung:** Heilsames Denken
8. **Sitzung:** Die innere Spaltung überwinden
9. **Sitzung:** Grenzen setzen & Gesunde Beziehungen gestalten
10. **Sitzung:** Heilung von Wut
11. **Sitzung:** Umgang mit Auslösern - Rote & Grüne Signale
12. **Sitzung:** Abschluss

Gruppentermine sowie Termine für ein kurzes Vorstellungsgespräch vor der ersten Teilnahme nach Vereinbarung unter der **09131 / 86-2295** (Sekretariat)

Ansprechpartner*in: Frau Grozeva & Herr Bauernschmitt