

## STARK ist ein offenes Gruppenangebot für Mütter\*

Das offene, interkulturelle und themenbezogene Gruppenangebot „STARK“ richtet sich an Mütter\*

- die suchtmittelgefährdet oder abhängig konsumieren und clean sein wollen
- die sich mit dieser Problematik auseinandersetzen und reflektieren möchten
- die Ideen entwickeln wollen, um das eigene Leben selbstbestimmter, strukturierter, gesünder und angenehmer zu gestalten
- die durch positives Denken und Selbstmotivation (lernen wie ich selbst Kraft finde/aufbaue) und durch interaktive (miteinander entwickelte) Methoden – „STARK“ werden wollen.

Aus der Abhängigkeitserkrankung eines Elternteils ergeben sich für Familien und einzelne Familienmitglieder\* (insbesondere für die Kinder) unterschiedliche Gefahren und Risiken. Die gesunde Entwicklung von Kindern ist durch die Lebensumstände in suchtbelasteten Familien sehr gefährdet. Durch Frühintervention und Prävention können einige Fehlentwicklungen verhindert werden.

### Schwerpunkte des Gruppenangebotes sind:

- Seelische und körperliche Gesundheit für mehr Selbstfürsorge stärken
- Umgang mit Sucht und Problemen in der Familie (die Sicht des Kindes)
- Die Auswirkungen des Konsums/der Suchterkrankung auf Kinder besser verstehen
- Bedürfnisse von Kindern kennen und erfüllen lernen
- Möglichkeiten kennen, um die Kommunikation in der Familie zu verbessern
- Grenzen setzen (Abgrenzung lernen)
- Positive Ziele für die Zukunft finden
- Erfahrungen mit anderen Müttern\* austauschen

**WANN:** jeden **Dienstag (wöchentlich)**, in Präsenz, von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

**WO:** in 10969 Berlin, Friedrichstr. 231, 2 HH, 2. OG rechts,

**Team:** StoffBruch, Raum 1 statt.

**Anmeldungen** unter: Telefon: 030-285 994 52 Mail: [stoffbruch@frausuchtzukunft.de](mailto:stoffbruch@frausuchtzukunft.de) (die Teilnehmer\*innen können sich gern mit uns in Verbindung setzen und Fragen stellen)

Wichtige Themen werden in einer einfachen Sprache interkulturell vermittelt, so dass die Teilnehmer\*innen die Zeit und den Raum bekommen, zu verstehen und nachzufragen. Die Teilnehmer\*innen brauchen keine Vorerfahrungen und können jederzeit in die Gruppe einsteigen. Sie können in 10 Wochen die wichtigsten Themen absolvieren. Wenn Interesse und Bedarf besteht, gibt es die Möglichkeit der Verlängerung. Mütter\* haben oft Termine oder keine Betreuung für ihre Kinder, so dass sie nicht immer teilnehmen können, dies wird berücksichtigt.

**Ziele des Angebotes sind:**

- die Erziehungskompetenzen zu stärken
- die Kinderperspektive bewusst wahrnehmen
- Handlungsmechanismen für bestimmte Situationen zu vermitteln
- durch Selbstfürsorge, Resilienz- und Achtsamkeitsübungen das Selbstbewusstsein und Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken.

Wir würden uns sehr über eine Zusammenarbeit freuen. Sollten sie Fragen haben, erreichen Sie uns per Mail oder Telefon.

---

**Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail in der aktuellen Woche des stattfindenden Angebotes:**

**STARK Kurs:                    bis Montag        12.00 Uhr**

**Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung und eine aktive Absage, um gegebenenfalls einer anderen Frau\* die Teilnahme zu ermöglichen. Sollten Sie eine Anmeldung auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden Sie für eine Bestätigung oder eine Absage zurückgerufen (begrenzte Platzkapazität).**

**Mit freundlichen Grüßen**

**Team StoffBruch**