

Geht es dir manchmal auch so?

Du wachst mitten in der Nacht auf und kannst nicht mehr einschlafen?

Deine Gedanken kreisen die ganze Zeit?

Du bist schnell reizbar?

Du bist angespannt?

Du kannst dich nur schwer konzentrieren?

Negative Gedanken überkommen dich?

Immer wieder greifst du zu Drogen um „auszusteigen“?

Möchtest du aus diesem Kreislauf ausbrechen?

Geh mit uns gemeinsam auf eine Reise. Du bist deine eigene Kapitänin deiner Lebensfahrt.

Alles was du brauchst, bringst du selbst mit: Denn, auf deine Stärken kannst du bauen.

In unserem 8-wöchigen Gruppenangebot wirst du deine Stärken / Ressourcen sehen lernen.

Wir stellen uns der Frage: Wo sind all' die Leuchttürme, Anker und Rettungsboote?

Durch gezielte Übungen erlangst du Handlungskompetenzen und lernst dadurch die Segel auch bei stürmischer See richtig zu setzen – deine Stärken zu nutzen.

Am 05.12.2019 findet um 15:00 Uhr eine **Informationsveranstaltung im Frauencafé** statt.

Möchtest du am Gruppenangebot teilnehmen?

Melde dich verbindlich bis zum 10.01.20 an.

Das Gruppenangebot findet donnerstags

16.01.20; 23.01.20; 30.01.20; 06.02.20;

13.02.20; 20.02.20; 27.02.20; 05.03.20;

jeweils von 10-12 Uhr statt.

Ansprechpartnerinnen sind:

Sybille Horner, dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Therapeutin / Familientherapeutin

Lisa Tripp, dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Beraterin

beide erreichbar unter der Telefonnummer:

0911 / 43 34 69 19

INHALTE:

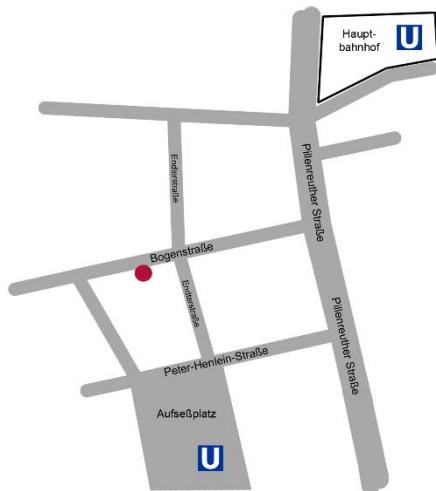
1. **An Bord gehen** – Ankommen, Orientierung und Sicherheit
2. **Das Ruder fest im Griff** – Vorhandene Stärken erkennen und ausbauen
3. **Den Wind aus den Segel nehmen** – Stress abbauen, besser schlafen können, was hilft?
4. **Dem Sturm trotzen** – Ärger los werden, „richtig“ abreagieren
5. **Einen sicheren Hafen anlaufen** – hilfreicher Umgang mit Ängsten
6. **Ein Problem umschiffen** – Hilfreiches Denken, hilfreiche Beziehungen
7. **Auf Kurs bleiben** – Selbstfürsorge
8. **Den Anker werfen, von Bord gehen** – was nehme ich mit? Meine Rettungsboote

Frauenberatung, Liliput – Mutter + Kind, Frauencafé,
Arbeitsprojekte, Zeitraum und Streetwork

Vom 16.01.2020

bis zum 05.03.2020

Wir sind sehr gut zu erreichen. Vom
Hauptbahnhof Nürnberg-Südausgang und von
der Haltestelle Aufseßplatz (U1) sind es zu Fuß
nur drei Minuten.



Unsere Adresse:

Bogenstraße 30 in 90459 Nürnberg,
Telefon 0911-47 22 18, Fax 0911-47 22 85
E-Mail info@lilith-ev.de



Stabilitätsgruppe



Lilith e.V. – Drogenhilfe für Frauen* und Kinder

Bogenstraße 30, 90459 Nürnberg