

## Prepare-Gruppe

Ein Gruppenangebot für Menschen mit Fluchterfahrungen, belastenden traumatischen Erlebnissen und Suchtmittelkonsum

Gewalt, Rückzug und Drogenkonsum passieren oft in schwierigen Situationen.

In der Gruppe geht es darum einen besseren Umgang mit Gefühlen zu erlernen und die Kontrolle über Handlungen und Reaktionen zu verbessern.

Ziel ist es Belastung zu senken, mehr Platz für schöne Gedanken, positive Erlebnisse und angenehme Gefühle zu schaffen.

Die Prepare-Gruppe trifft sich insgesamt 10 Mal.

Derzeit wechseln sich arabisch-sprachige und farsi-sprachige Gruppen ab. Wir planen auch eine englisch-sprachige Gruppe.

Deutschkenntnisse sind nicht wichtig. Ein Dolmetscher begleitet die Termine.

---

Nächster Gruppenstart Arabisch (Englisch): September 2022

Offene Infoveranstaltung: am 31.08.2022 um 10.00 Uhr und am 07.09.2022 um 14.00 Uhr

Nächster Gruppenstart Farsi: November 2022

Bei Interesse nehmen Sie bitte im Voraus Kontakt zu uns auf:

Nicole Britzke 0421 98979-12 oder 0170 9341202

Mustafa Mashadi 0170 9397149 (gern auch auf Farsi)

Anfragen auf anderen Sprachen als Deutsch am liebsten per Email an:

Nicole.Britzke@ash-bremen.de

### Ein Angebot von:

Ambulante Suchthilfe Bremen

### Adresse:

Bürgermeister-Smidt-Straße 35

Suchthilfezentrum Mitte

28195 Bremen

### Ansprechperson:

Nicole Britzke, Mustafa Mashadi

### Telefon:

0421 98 979 12

### E-Mail-Adresse:

[nicole.britzke@ash-bremen.de](mailto:nicole.britzke@ash-bremen.de)

### Internetadresse:

[ash-bremen.de](http://ash-bremen.de)

### Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

Kostenfrei