**Angehörigen Gruppe**

Angehörigen von Menschen mit Suchterkrankung

Leitung: DSA Reingard Lackinger

Menschen, deren Angehörige suchtkrank sind oft großen psychischen Belastungen ausgesetzt, stehen unter starkem Druck die Situation zu regeln, leiden oft unter Schuldgefühlen und der gesamte Alltag ist geprägt von der Sorge um den süchtigen Angehörigen.

Oft werden dann eigene Bedürfnisse ausgeblendet und belastende Verhaltensmuster bestimmen den Umgang mit dem suchtkranken Angehörigen.

In der Gruppe gibt es den Raum, sich wieder selber in den Mittelpunkt seines Lebens zu stellen.

Folgende Ziele werden in der Gruppe erarbeitet:

* Umgang mit Verantwortung
* Der eigene Selbstwert wird wieder wahrgenommen und anerkannt
* Grenzen setzen ist erlaubt
* Wahrnehmung der ureigensten Bedürfnisse
* Persönliche Ressourcen erkennen, anwenden und ausbauen
* Sich mitteilen, sich zeigen
* Angst und Scham erkennen und einen Umgang damit finden
* Die eigene Rolle im (Sucht)system erkennen
* Verhaltensmuster und deren Wirkungen kennen lernen und alternative

Handlungsstrategien erarbeiten

Inhalte:

* Selbstmanagement
* Ressourcenaktivierung
* Stärkung der Resilienz
* Strategien im Umgang mit Stress
* „ich bin nicht allein“, „ich muss nicht alles alleine tragen“

Rahmenbedingungen:

* 14tägige Treffen, Start am Dienstag, 05.09.2022 Uhr, 17.30 – 19.30 Uhr im Gruppenraum der SFS Dornbirn, Bahnhofstraße 9
* Anmeldung erbeten unter 0676 884204050 (CC Dornbirn)

**Termine 2023:**

05.09.2023 17.30 – 19.30 Uhr 07.11.2023 17.30 – 19.30 Uhr

19.09.2023 17.30 – 19.30 Uhr 21.11.2023 17.30 – 19.30 Uhr

03.10.2023 17.30 – 19.30 Uhr 05.12.2023 17.30 – 19.30 Uhr

17.10.2023 17.30 – 19.30 Uhr 19.12.2023 17.30 – 19.30 Uhr