

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 selbst 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 allein tragen“

Rahmenbedingungen:

- 14tägige Treffen, Start am Dienstag, 09.01.2024 Uhr, 17.30 – 20.30 Uhr im Gruppenraum der SFS Dornbirn, Bahnhofstraße 9
- Anmeldung erbeten unter 05572 200-4050 (CC Dornbirn)

Termine 2023:

09.01.2024 17:30 – 20:30 Uhr

05.03.2024 17:30 – 20:30 Uhr

23.01.2024 17:30 – 20:30 Uhr

19.03.2024 17:30 – 20:30 Uhr

06.02.2024 17:30 – 20:30 Uhr

02.04.2024 17:30 – 20:30 Uhr

20.02.2024 17:30 – 20:30 Uhr

16.04.2024 17:30 – 20:30 Uhr