

Ort: Caritas Wirkraum, Bahnhofsstraße 9, Dornbirn
Zeit: Dienstag 17:30 – 19:30 Uhr (14-tägig)
Leitung: DSA Reingard Lackinger, 0676 884204060

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 allein tragen“