

GROUPE

Gefangen in der Sucht

INFORMATIONS

Ablauf

- Bewusst machen des Suchtverhaltens
- Austausch über das Suchtverhalten
- Umgang mit Risikosituationen
- Aufrechterhaltung der Abstinenz auf der Grundlage der persönlichen Erfahrung jedes Einzelnen.
- Selbstbehauptung und Rückfallprävention

LES OBJECTIFS

- ▶ Identifizierung und Erkennung der Suchtstörung
- ▶ Erkennen von Ursachen und Folgen der Sucht
- ▶ Sich mit den Bedürfnissen und dem Verlangen nach Konsum auseinandersetzen
- ▶ Einen Notfallplan aufstellen
- ▶ Eigene belohnende Aktivitäten festlegen
- ▶ Umgang mit Emotionen (Kartenspiele, Rollenspiele)
- ▶ Umgang mit negativen Gedanken
- ▶ Entspannung, Atmung

Lieu

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

 8 participants **Groupe ouvert**

 1h45 **10 séances**

 **Les mardis** de 16:30 à 18:30

 Àge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Gina Dumitru

Psychologin

Ellen Surdel

Psychologue / Psychologin

Benjamin Lory

Infirmier / Pflegefachkraft

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.