

Moderierte Selbsthilfegruppe

für suchtbetroffene Menschen



Suchtberatung - Sozialdienst Bezirk Affoltern
Obfelderstrasse 41a, 8910 Affoltern am Albis | 2. OG

Moderation durch Peer-Mitarbeiter

13 Treffen

jeweils am Montagabend von 18:00 bis 20:00 Uhr

<u>Daten</u>	<u>Themen</u>
12.10.26	Startschuss und sich kennenlernen
19.10.26	Sucht als Bewältigungsstrategie I
26.10.26	Sucht als Bewältigungsstrategie II
09.11.26	Stress erkennen und verstehen
23.11.26	Umgang mit Craving & belastenden Gedanken
07.12.26	Konsumereignisse besprechen (freiwillig)
21.12.26	Nein sagen & sich abgrenzen
04.01.27	Entscheidungen in schwierigen Momenten treffen
18.01.27	Konsumereignisse besprechen (freiwillig)
08.02.27	Sozialkontakte stärken und Unterstützung einholen
01.03.27	Tagesstruktur, Arbeit und sinnvolle Beschäftigungen
22.03.27	Konsumereignisse besprechen (freiwillig)
12.04.27	Abschluss und Take Away Messages

Anmeldung bis zum Montag, 5.10.26 unter
www.sdaffoltern.ch/ambulantesuchttherapie/2143 oder 044 762 45 29 (Marco Basile)

für Menschen wohnhaft in den 8 Trägergemeinden * gratis,
für andere kosten die 13 Treffen pauschal 260.00 CHF.

*Aegst am Albis, Hausen am Albis, Hedingen, Knonau, Maschwanden, Mettmenstetten, Obfelden & Ottenbach