

Sie haben sich entschlossen...

Ihren Konsum von Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Kokain und ähnlichem, bewusst zu gestalten. Sie möchten auf den Konsum nicht verzichten, gleichzeitig möchten Sie ein größtmögliches Maß an Lebensqualität haben.

Sie haben ihren Konsum (nach einer Beratung/ Behandlung oder einem stationären Aufenthalt) möglicherweise bereits in ein Maß gebracht, mit dem sich viele Situationen des Alltags bewältigen lassen. Gleichzeitig spüren Sie die Sorge, dass der Konsum wieder der eigenen Kontrolle entgleiten könnte und Sie möchten sicher und entschlossen jenen Situationen begegnen, in denen Sie entschieden haben zu konsumieren.

Es ist nicht immer leicht, Menschen zu finden, denen Sie so sehr vertrauen, dass Sie über all das sprechen können.

Sie verfügen über einen großen Erfahrungsreichtum. Besser als die meisten Menschen verstehen Sie, wie verlockend der „erlösende“ Griff zum Suchtmittel sein kann.

Das macht Sie so wertvoll für unsere Nachsorgegruppe.

Und die Gruppe ist ebenso wertvoll für Sie.

Die Gruppe...

...besteht aus Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie. Dadurch entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre. In der Gemeinschaft ist es möglich, über Suchtmittel jeglicher Art offen zu sprechen und genauso über die vielen verschiedenen Themen des täglichen Lebens. Sie müssen nichts verheimlichen und sich nicht rechtfertigen. Sie werden in Ihren Entwicklungen wertgeschätzt und respektiert.

Bis zu zwölf Gruppenmitglieder unterstützen und ermutigen sich gegenseitig, den eigenen Konsum selbstbewusst, selbstbestimmt und geplant zu gestalten und es bieten sich alternative Sicht- und Herangehensweisen. Gegenseitig ermöglicht man einander, das Üben von sozialen Kompetenzen sowie das Ausprobieren von neuen Rollen. Dadurch kann jedes Gruppenmitglied die eigenen Fähigkeiten erweitern und so an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen dazugewinnen.

Dabei werden Sie von 2 Gruppenleiter*innen begleitet.

Wir erwarten von Ihnen...

- die Bereitschaft den eigenen Konsum bewusst zu betrachten und zum Thema zu machen
- die Verschwiegenheit nach außen einzuhalten
- regelmäßige wöchentliche Teilnahme
- sich in die Gruppe einzubringen
- eigene Grenzen verantwortungsvoll zu wahren

Rahmenbedingungen

Die Gruppe findet 1x wöchentlich für jeweils 90 Minuten statt.

WANN: Dienstags 17:00 – 18:30

WO: Beratungsstelle Hall in Tirol, Innsbrucker Straße 85

Bei Interesse an einer Gruppenteilnahme vereinbaren Sie einen Vorgesprächstermin unter der **Telefonnummer 0512/580 080** oder direkt mit einer der Gruppenleiter*innen:

Mag^a. Steixner Ruth - 0650 4712 552
ruth.steixner@suchthilfe.tirol

Mag. Rudonjic Miroslav – 0676 5516 612
miroslav.rudonjic@suchthilfe.tirol

Im Auftrag des Landes Tirol bieten wir Beratung, Hilfe und Nachsorge für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen sowie deren Angehörige in allen Tiroler Bezirken. Zudem leisten wir Präventionsarbeit an Schulen und Betrieben. Unser Team ist so vielfältig wie unser Angebot und kommt aus den Fachbereichen Klinische Psychologie, Gesundheitspsychologie, Psychotherapie, Psychiatrie, Pädagogik und Soziale Arbeit.

Weitere Angebote

Contra Gambling Gruppe

Angehörigengruppe

KISS-Programme

= Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum

Rauchfrei-Kurse

Sport und Bewegung

Einzelachsorge

Psychotherapie

Gruppenzeiten Nachsorge

Hall

Montag, Dienstag, Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

Mittwoch Frauengruppe 15.45 – 17.15 Uhr

Kontrollierter Konsum (KoKo)

Dienstags 17.00 – 18.30 Uhr

Imst

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Innsbruck

Angehörige DO 14-tägig 15.30 – 17.00 Uhr

Contra Gambling DO 14-tg. 17.30 – 19.00 Uhr

Lienz

Dienstag 18.15 – 19.45 Uhr

St. Johann

Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

Schwaz

Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr

Telfs

Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr

Wörgl

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr

Wer Hilfe sucht

Gruppennachsorge

KoKo

Kontrollierter Konsum

