

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem süchtigen Verhalten, welche davon loskommen wollen und auf der Suche sind nach neuen Bewältigungsstrategien.

Im Kurs werden Sie an das Konzept der Achtsamkeit herangeführt. Sie lernen Empfindungen, Gedanken und Gefühle insbesondere in Bezug auf das Suchtverlangen und den Rückfall bewusst wahrzunehmen und üben achtsam damit umzugehen, um nicht in übliche Verhaltensmuster zu fallen.

Idealerweise befinden sich Teilnehmende begleitend in einer ambulanten Therapie oder Beratung. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, täglich ca. 45 Minuten zu Hause zu üben.

Die unmittelbaren Erfahrungen im Kurs, das Üben zu Hause und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe unterstützen die Teilnehmenden auf dem Weg zu einer mitfühlenden, nicht beurteilenden Haltung sich selber und ihren Erfahrungen gegenüber und einem gesünderen, selbstbestimmten Leben.

Der Kurs beinhaltet ein persönliches Vorgespräch, 4 Sitzungen an 2 Stunden, Kursunterlagen und Anleitungen.

Termine: Jeweils mittwochs von 18 bis 20:00 Uhr

26. Oktober 2022	Autopilot und Rückfall
02. November 2022	Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen
09. November 2022	Achtsamkeit im Alltag
16. November 2022	Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen

Ort: Suchtberatung ags, Aarau, Metzgergasse 2, 1. Stock, 5000 Aarau (Bitte Eingang Mühlegässli benutzen)

→ **Der Kurs wird nur durchgeführt, wenn die epidemische Lage dies zulässt.**

Leitung: Lisa Schmid und Ruth Roscha, Fachpersonen Suchtberatung

Bedingungen: Die Teilnehmenden verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren. Gruppengrösse 4-8 Personen plus Leitung. Der Kurs ist für Angehörige mit Wohnsitz im Kanton Aargau kostenlos.

Anmeldung: Bis spätestens am **16. Oktober 2022** mit untenstehendem Talon oder per E-Mail an: Suchtberatung ags, Aarau, Metzgergasse 2, 5000 Aarau, Tel. 062 837 60 40, aarau@suchtberatung-ags.ch

Anmeldung (Bitte bis spätestens am 16. Oktober 2022 einreichen)

Vorname/Name:

Strasse: Telefon:

PLZ/Ort: E-Mail:

Geburtsdatum:

Folgendes Suchtthema beschäftigt mich (Substanz/Verhalten):

Datum: Unterschrift: