

# 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 2,5 Stunden, Kursunterlagen und Anleitungen.

<b>Termine:</b>	<b>Mittwochs, 14:00 Uhr - 16:30 Uhr</b>
28. August 2024	Autopilot und Rückfall
04. September 2024	Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen
11. September 2024	Achtsamkeit im Alltag
18. September 2024	Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen

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

**Leitung:** Ruth Roscha und Lisa Schmid, Fachpersonen Suchtberatung

**Bedingungen:** Die Teilnehmenden verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren. Gruppengrösse: 5-8 Personen plus Leitung. Der Kurs ist für Angehörige mit Wohnsitz im Kanton Aargau kostenlos.

**Anmeldung:** Bis spätestens am **06. August 2024** mit untenstehendem Talon oder per E-Mail mit allen erforderlichen Angaben an: Suchtberatung ags Aarau, Metzgergasse 2, 5000 Aarau, [aarau@suchtberatung-ags.ch](mailto:aarau@suchtberatung-ags.ch)

---

**Anmeldung** (Bitte bis spätestens am 06. August 2024 einreichen)

Vorname/Name: .....

Strasse: ..... Telefon: .....

PLZ/Ort: ..... E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Folgendes Suchthema beschäftigt mich (Substanz/Verhalten): .....

Datum: ..... Unterschrift: .....