

# „Jetzt ich!“

## Ein Kurs für Angehörige von suchtbetroffenen Menschen

Eine Sucht hat belastende Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige. Dieser Kurs richtet sich an Angehörige (Partner\_innen, Eltern, erwachsene Kinder usw.) von Menschen mit problematischem Substanzkonsum oder einer Verhaltenssucht.

Es werden Informationen über Sucht und Abhängigkeit und damit verbundene typische Beziehungsdynamiken vermittelt. Sie erhalten Anregungen, um sich selber besser kennenzulernen, über die eigene Haltung nachzudenken, den eigenen Bedürfnissen Beachtung zu schenken und neue Ansätze im Umgang mit sich und der Situation zu entwickeln. Die Gruppe bietet einen wertvollen Rahmen, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung zu erleben. Je nach Bedarf der Kursteilnehmer\_innen werden zusätzlich zu den 6 Kursabenden ein Themenabend zu Kindern in suchtbelasteten Familien angeboten.

**Termine** jeweils am Dienstagabend von 18 bis 20 Uhr

21. April 2026 **Grundlagen Sucht und Abhängigkeit**

28. April 2026 **Wunschbild und Realität**

05. Mai 2026 **Beziehungsdynamiken und Rollen**

12. Mai 2026 **Hilfreiche Kommunikation**

19. Mai 2026 **Innere Konflikte**

26. Mai 2026 **Gestärkt für die nächsten Schritte**

**Leitung** Benito Basilicata und Tabea Kontny, Fachpersonen Suchtberatung

**Ort** Suchtberatung ags, Brugg in Windisch

**Bedingungen** Die Teilnehmenden verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren.

**Kosten** Für Angehörige mit Wohnsitz im Kanton Aargau ist dieses Angebot kostenlos.

**Anmeldung** Mit untenstehendem Talon oder per E-Mail mit allen Angaben an:

Suchtberatung ags, Brugg, Königsfelderstr. 1, W10, 5210 Windisch

Tel. 056 441 99 33, [brugg@suchtberatung-ags.ch](mailto:brugg@suchtberatung-ags.ch).

*Auf Wunsch ist ein Vorgespräch mit der Kursleitung möglich.*



### Anmeldung „Jetzt ich!“ Frühling 2026

(Bitte bis spätestens am 10.04.2026 einreichen)

Folgendes Suchthema beschäftigt mich (Substanz/Verhalten) \_\_\_\_\_

Ich bin (Elternteil, Partner\_in usw. des Suchtbetroffenen) \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ Geb.-datum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_