

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention

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

In diesem 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. Sie üben einen achtsamen Umgang, um nicht in übliche Verhaltensmuster zu fallen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, an den Kursabenden präsent zu sein und möglichst häufig 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 selbst gegenüber. Der Kurs trägt zu einem gesünderen und selbstbestimmteren Leben bei.

Der Kurs beinhaltet ein telefonisches Vorgespräch, 5 Abende à 1,5 Stunden, Kursunterlagen und Anleitungen.

Termine:	Montag Abend, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
20. April 2026	Was ist Achtsamkeit und Autopilot
27. April 2026	Innehalten bei Verlangen nach Konsum
04. Mai 2026	Achtsamkeit im Alltag
11. Mai 2026	Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen
15. Juni 2026	Achtsamer Mini-Apéro, Reflexion und Abschluss

Ort: Gartenpavillon, Hotel Schützen, Bahnhofstrasse 19, CH-4310 Rheinfelden

Leitung: Nicole Friedrich und Héléne Neuhaus, Fachpersonen Suchtberatung ags Rheinfelden

Bedingungen: Die Teilnehmenden verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren. Gruppengrösse: 5 - 10 Personen plus Leitung. Der Kurs ist für Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau kostenlos.

Anmeldung: Bis spätestens am **7. April 2026** mit untenstehendem Talon oder per E-Mail mit allen erforderlichen Angaben an: Suchtberatung ags Rheinfelden, Hermann Keller-Strasse 9, 4310 Rheinfelden, rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Anmeldung (Bitte bis spätestens am 7. April 2026 einreichen)

Vorname/Name:

Strasse: Telefon:

PLZ/Ort: E-Mail:

Geburtsdatum:

Folgendes Suchthema beschäftigt mich (Substanz/Verhalten):

Datum: Unterschrift: