



Psychoedukation Sucht (mit und ohne Erfahrungswissen)

Die Gruppe Psychoedukation Sucht bietet Themenbereiche, mit denen Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung immer wieder konfrontiert sind. Die Gruppe wird von Pflegenden mit- und ohne Erfahrungswissen geleitet. Die Gruppenleiter/innen durchleuchten die Krankheit Sucht in all ihren Facetten und zeigen auf, wie fließend der Übergang zur Abhängigkeit sein kann. Die Inhalte teilen sich in 11 Module wie folgt auf:

1. Suchtverständnis

Was ist Sucht? Wie entsteht Sucht? Wie wird Sucht medizinisch definiert (nach ICD-10)?
Wer ist süchtig? etc.

2. Geistige und seelische Nebenwirkungen der Sucht

Innere Leere, Zwanghaftigkeit, Lügen, Isolation ect. werden hier besprochen.

3. Psychische Komorbidität

Gibt es andere Erkrankungen, die eine Abhängigkeitserkrankung begünstigen? Gibt es Erkrankungen, die durch regelmässigen Konsum oder eine Abhängigkeitserkrankung begünstigt werden?

4. Ressourcenförderung/Resilienz

Was sind Ressourcen? Welche Ressourcen habe ich? Wie kann ich meine positiven Selbstanteile fördern? Die sieben Säulen der Resilienz.

5. Risikosituationen

Wie schütze ich mich? Wann lasse ich es darauf ankommen? etc.

6. Konsumereignisse

Sind Konsumereignisse eine Katastrophe? Wie kann ich mit Konsumereignissen umgehen?

7. Peergroup und Familie

Wer ist mein soziales Umfeld? Was ist mir daran besonders wichtig? Welche Rolle spielt die Familie? etc.

8. Partnerschaft und Sexualität

Beziehungen, Co-Abhängigkeit, Umgang miteinander.

9. Navigation im Hilfesystem

Wie ist mein persönliches Hilfesystem?
Vorstellung einiger Anschlussmöglichkeiten, Selbsthilfe.

10. Spiritualität

Sinnsuche jenseits von Religiosität;
Verschiedene Arten der Meditation, Kontemplation, Versenkung
Formen des Gebets, Mantrisches beten, chanten, etc.

11. Auffrischungssitzung

Ziele der Gruppen sind, Erfahrungswissen untereinander auszutauschen, sachlichen und fachlichen Input zu erhalten und so nach und nach zur Fachperson für sich selbst und der eigenen Erkrankung zu werden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!