

# Skills bei problematischem Konsumverhalten

Durchführungsstart: 19.08.2025 jeweils dienstags um 17.00 Uhr

## Für wen?

- Personen mit einem problematischen Konsum von Substanzen
- Personen mit süchtigen Verhaltensweisen

## Worum geht es?

- Von Fachpersonen geleitetes Gruppenangebot
- Wissenschaftlich fundierte Methoden zum Thema «Umgang mit Sucht»
- Fachliche Inputs und persönlicher Erfahrungsaustausch
- Wöchentliche Termine à 90 Minuten
- Maximal 12 Teilnehmende

## Inhalte

- Modul 1** Einführung und erstes Kennenlernen / Wie es zum Kontrollverlust kommt
- Modul 2** Erarbeitung eines hilfreichen Umgangs mit dem Konsumverhalten
- Modul 3** Achtsamkeit und Akzeptanz
- Modul 4** Selbstwert und Selbstbewertung
- Modul 5** Selbstmitgefühl
- Modul 6** Umgang mit Emotionen
- Modul 7** Zwischenmenschliche Fähigkeiten
- Modul 8** Stresstoleranzskills

Weitere Nachfolgetermine nach Wunsch der Teilnehmenden

## Wo?

Technikumstrasse 1, 8400 Winterthur, 2. Stock

## Kosten

Die Kosten werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

## Anmeldung

- Vorgespräche im Vorfeld der Gruppendurchführung
- Anmeldung über das Sekretariat der Integrierten Suchthilfe Winterthur, Tel.: 052 267 66 10, Mail: [isw@win.ch](mailto:isw@win.ch)