

Skills bei problematischem Konsumverhalten

Durchführungsstart: 18.08.2026 jeweils dienstags 17.00 – 18.45 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** Stresstoleranzskills
- Modul 5** Bewusster Umgang mit Medikamenten
- Modul 6** Selbstwert und Selbstbewertung
- Modul 7** Selbstmitgefühl
- Modul 8** Umgang mit Emotionen
- Modul 9** Zwischenmenschliche Fähigkeiten

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