

Neues Gruppenangebot ab Mittwoch, dem 15.04.2026

Stärkung der Persönlichkeit



Suchtmittel dienen oft als Bewältigungsstrategie, um Unsicherheiten zu überdecken oder Konflikte zu vermeiden. Ein zentraler Baustein für ein abstinentes Leben ist daher das **Training sozialer Kompetenzen**.

Soziale Kompetenz ist erlernbar. Durch gezieltes Üben in der Gruppe sollen alte Verhaltensmuster durch neue, konstruktive Strategien ersetzt werden.

Ziel des Gruppenangebots ist es, handlungsfähig zu werden, ohne auf Substanzen zurückzugreifen.

Dazu gehören:

- Lernen „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen
- Sich erlauben, eigene Ansprüche zu haben
- Gesunder Egoismus und Selbstfürsorge

Wann?

Jeden Mittwoch in der Zeit von 15.00 – 16:30 Uhr

Wo?

AWO VIA Beratungszentrum für Suchtfragen und Suchtprävention

Wir bitten um Anmeldung.

Es entstehen keine Kosten.