

## 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.