

Sie haben sich entschlossen...

Ihr Leben ohne Alkohol und/oder andere Suchtmittel zu gestalten. Damit haben Sie bereits einen schwierigen Teil auf dem Weg in ein unabhängiges Leben bewältigt.

Sie sind stolz auf sich, fühlen sich freier und haben Ideen und Vorstellungen für Ihre Zukunft. Manchmal aber haben Sie Angst, fühlen sich schutzlos und allein. Das Leben ohne Suchtmittel ist nicht immer einfach. Die Gefühle sind ungewohnt heftig und der Gedanke an einen möglichen Rückfall verunsichert Sie.

Es ist nicht immer leicht, Menschen zu finden, denen Sie so sehr vertrauen, dass Sie über all das sprechen können.

Sie verfügen über einen großen Erfahrungsreichtum. Besser als die meisten Menschen verstehen Sie, wie verlockend der „erlösende“ Griff zum Suchtmittel sein kann. Das macht Sie so wertvoll für eine unserer Nachsorgegruppen.

Und die Gruppe ist ebenso wertvoll für Sie.

Die Gruppe...

besteht aus Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie. Dadurch entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre. In der Gemeinschaft ist es möglich, über Alkohol und andere Suchtmittel offen zu sprechen und genauso über die vielen verschiedenen Themen des täglichen Lebens. Sie müssen nichts verheimlichen und sich nicht rechtfertigen. Sie werden in Ihren Entwicklungen wertgeschätzt und respektiert.

Bis zu zwölf Gruppenmitglieder unterstützen und ermutigen sich gegenseitig, sowohl beim Vorbeugen oder Auffangen von Rückfällen als auch beim Üben von sozialen Kompetenzen und Ausprobieren von neuen Rollen. Dabei werden Sie von erfahrenen Gruppenleiter*innen begleitet.

In Hall bieten wir zusätzlich eine eigene Nachsorgegruppe für Frauen an.

Wir erwarten von Ihnen...

- die Bereitschaft zur Aufrechterhaltung der Abstinenz
- die Verschwiegenheit nach außen einzuhalten
- regelmäßige wöchentliche Teilnahme
- sich in die Gruppe einzubringen
- eigene Grenzen verantwortungsvoll zu wahren

Rahmenbedingungen

Eine Übernahme der Kosten (mit einem geringen Selbstbehalt von € 12,-- pro Monat) ist nach Antragstellung beim Land Tirol möglich.

Die Gruppen finden 1x wöchentlich für jeweils 90 Minuten statt. Teilnahmen werden für mindestens 1 Jahr bewilligt. Eine Verlängerung ist möglich.

Bei Interesse an einer Gruppenteilnahme vereinbaren Sie einen Vorgesprächstermin unter der Telefonnummer 0512/580 080 oder direkt in unseren Beratungsstellen.

Im Auftrag des Landes Tirol bieten wir Beratung, Hilfe und Nachsorge für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen sowie deren Angehörige in allen Tiroler Bezirken. Zudem leisten wir Präventionsarbeit an Schulen und Betrieben. Unser Team ist so vielfältig wie unser Angebot und kommt aus den Fachbereichen Klinische Psychologie, Gesundheitspsychologie, Psychotherapie, Psychiatrie, Pädagogik und Soziale Arbeit.

Weitere Angebote

Contra Gambling Gruppe

Angehörigengruppe

KISS-Programme
= Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum

Rauchfrei-Kurse

Sport und Bewegung

Einzelachsorge

Psychotherapie

Gruppenzeiten

Hall

Montag, Dienstag, Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch Frauengruppe 14.45 – 17.15 Uhr

Imst

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Innsbruck

Angehörige DO 14-tägig 15.30 – 17.00 Uhr
Contra Gambling DO 14-tg. 17.30 – 19.00 Uhr

Lienz

Dienstag 18.15 – 19.45 Uhr

St. Johann

Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

Schwaz

Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr

Telfs

Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr

Wörgl

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr

Erreichbarkeit unter der zentralen Nummer:
0512 58 00 80

Erfahren Sie mehr auf: www.suchthilfe.tirol

Wer Hilfe sucht

Nach ambulanter oder stationärer
Entgiftung u/o Entwöhnung

Gruppennachsorge

