

Skills-Gruppentraining

Ziel des Skillstrainings ist das Erlernen und das Verbessern von Fertigkeiten (Skills), die helfen, besser mit schwierigen Situationen und Belastungen umzugehen. Oftmals wird, um den Alltag und Krisensituationen zu meistern, um Anspannungen zu reduzieren und Gefühle besser zu steuern ein Suchtmittel eingesetzt, um kurzfristige Besserung zu erfahren. Das Skillstraining bietet eine Alternative, welche kurzfristig ebenso hilft und langfristig nicht schädlich ist. Das Training gliedert sich in 6 Module: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsmodulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Selbstwert, Umgang mit Sucht.

Ort Caritas Center
Suchtfachstelle, 3. Stock
Reichsstraße 173
6800 Feldkirch

Termine

Einzelgespräche August/September, individuelle Vereinbarung

jeweils von 12:45-14:00 Uhr

Commitment-Gruppe 09. September 2024 23. September 2024
16. September 2024 30. September 2024

jeweils von 12:45-15:00 Uhr

Skills-Gruppentraining 07. Oktober 2024 18. November 2024
14. Oktober 2024 25. November 2024
21. Oktober 2024 02. Dezember 2024
28. Oktober 2024 09. Dezember 2024
04. November 2024 16. Dezember 2024
11. November 2024 23. Dezember 2024

Gruppenleitung

Sarah Stampler, MA
0676/884204072

David Ratz, BA
0676/884201585
Cathrin Müller, BA
0676/884205749

Anmeldung

Sarah Stampler, MA
0676/884204072
sarah.stampler@caritas.at
Anmeldefrist: 31. August 2024

Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Substanzgebundene Suchterkrankung
- Nüchternheit während des Gruppentrainings
- Beratung an einer der Caritas Suchtfachstellen

