

Gruppenangebot «Zwischen Genuss und Verdruss»

Kreisen Ihre Gedanken immer wieder um Ihren Konsum von Alkohol, Kokain, Cannabis oder ...? Verbringen Sie zu viel Zeit im Internet, beim Gamen, Glücksspiel oder ...? Beschäftigen Sie Fragen dazu? Kennen Sie Risiken und negative Auswirkungen, sind sich aber nicht sicher, ob und wie Sie eine Veränderung angehen könnten?

Unsere Gruppen-Abende sind eine gute Gelegenheit, im offenen Austausch Antworten zu finden und mögliche erste Schritte in Richtung Veränderung zu erkennen.

Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit folgenden zentralen Fragen: Welche Auswirkungen kann risikoreicher Konsum auf Körper, Psyche, Arbeit, Familie und Umfeld haben? Wie kommt es zu einer Gewöhnung bis hin zur Abhängigkeit? Warum ist es so schwierig, das Konsumverhalten nachhaltig zu verändern? Wie kann dies trotzdem gelingen? Was kann ich tun? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Schwerpunkte:

- Zwischen Genuss und Abhängigkeit
- Wenn Substanzkonsum zum Problem wird
- Was im Gehirn passiert
- Zwei Seelen in meiner Brust
- Wie weiter – Anstösse für Veränderungen

Zielgruppe:

Personen mit risikoreichem Substanzkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihre individuelle Situation einschätzen und sich mit Veränderungsmöglichkeiten auseinandersetzen wollen.

Gruppengrösse: Regelmässige Teilnahme mit max. 8 Teilnehmenden

Ort: Webergasse 2/4, 8200 Schaffhausen

Unkostenbeitrag: Fr. 30,-

Leitung: Patrik Dörflinger

Termine: 5 Abende, jeden zweiten Montag von 18.00 -19.30 Uhr

Information und Anmeldung: Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Sie erreichen uns unter 052 633 60 10 oder info@vjps.ch.



VEREIN FÜR JUGENDFRAGEN
PRÄVENTION UND SUCHTHILFE

FACHSTELLE FÜR
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
PRÄVENTION
UND SUCHTBERATUNG

SUCHTBERATUNG

Webergasse 2/4
8200 SCHAFFHAUSEN

T 052 633 60 10
F 052 633 60 11

INFO@VJPS.CH
WWW.VJPS.CH