

## „Jetzt ich!“ Ein Kurs für Angehörige von suchtbetroffenen Menschen

Eine Sucht hat belastende Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige. Dieser Kurs richtet sich an Angehörige (Partner\_innen, Eltern, erwachsene Kinder usw.) von Menschen mit problematischem Substanzkonsum oder einer Verhaltenssucht.

Es werden Informationen über Sucht und Abhängigkeit und damit verbundene typische Beziehungsdynamiken vermittelt. Sie erhalten Anregungen, um sich selber besser kennenzulernen, über die eigene Haltung nachzudenken, den eigenen Bedürfnissen Beachtung zu schenken und neue Ansätze im Umgang mit sich und der Situation zu entwickeln. Die Gruppe bietet einen wertvollen Rahmen, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung zu erleben. Je nach Bedarf der Kursteilnehmer\_innen werden zusätzlich zu den 6 Kursabenden ein Themenabend zu Kinder in suchtbelasteten Familien und ein Follow-Up Abend angeboten.

### Termine: An folgenden Abenden von 18 bis 20 Uhr

Donnerstag, 27. Oktober 2022	Grundlagen Sucht und Abhängigkeit
Donnerstag, 03. November 2022	Wunschbild und Realität
Donnerstag, 10. November 2022	Beziehungsdynamiken und Rollen
Donnerstag, 17. November 2022	Hilfreiche Kommunikation
Mittwoch, 30. November 2022	Innere Konflikte
Mittwoch, 07. Dezember 2022	Gestärkt für die nächsten Schritte

**Leitung:** Deborah Höhener und Paul Hürst, Fachpersonen Suchtberatung

**Ort:** Suchtberatung ags, Aarau, Metzgergasse 2, 1. Stock, Aarau (Eingang Mühlegässli)

**Bedingungen:** Die Teilnehmenden verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren. Für Angehörige mit Wohnsitz im Kanton Aargau ist dieses Angebot kostenlos.

**Anmeldung:** Bis spätestens am **10.10.2022** mit untenstehendem Talon oder per E-Mail mit allen Angaben an:

Suchtberatung ags, Aarau, Metzgergasse 2, 5000 Aarau, Tel. 062 837 60 40,

[aarau@suchtberatung-ags.ch](mailto:aarau@suchtberatung-ags.ch). Auf Wunsch ist ein Vorgespräch mit der Kursleitung möglich.

---

### Anmeldung „Jetzt ich!“ Herbst 2022 (Bitte bis spätestens am 10.10.2022 einreichen)

Vorname/Name: .....

Strasse: ..... Telefon: .....

PLZ/Ort: ..... E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Folgendes Suchtthema beschäftigt mich (Substanz/Verhalten): .....

Ich bin: ..... (Elternteil, Partner\_in usw. des Suchtbetroffenen)

Datum: ..... Unterschrift: .....