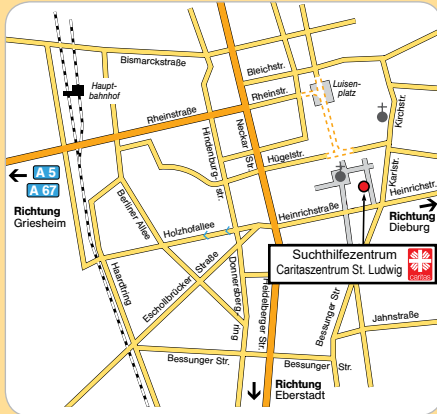


So finden  
Sie uns:



### Ansprechpartnerin:

Kristina Müller

### Anmeldung:

Zur Vereinbarung des Erstgesprächs  
melden Sie sich bitte telefonisch beim  
Suchthilfezentrum oder schicken uns eine

E-Mail an: [sucht@caritas-darmstadt.de](mailto:sucht@caritas-darmstadt.de)

Das Training ist kostenlos.

Caritasverband Darmstadt e. V.

Suchthilfezentrum

Wilhelm-Glassing-Str. 15-17

64283 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 500 28 40



**Training für  
Angehörige,  
Familien und  
Freunde**

**suchtkranker Menschen**

Not sehen und handeln.  
**C a r i t a s**





## Perspektiven

Durch die Suchterkrankung eines Familienmitglieds oder eines Menschen aus dem nahestehenden Umfeld erleben Angehörige meist selbst eine starke Belastung. Dadurch geraten eigene Bedürfnisse der Angehörigen und Freunde oft in den Hintergrund und die eigenen Lebensschwerpunkte können in Schiefelage geraten. Angehörige erleben dadurch oft eine Art emotionaler, psychischer oder körperlicher Erschöpfung.

In diesem Training haben Sie die Möglichkeit, sich mit alten Mustern auseinanderzusetzen, Erfahrungen mit anderen Angehörigen auszutauschen und neue Wege einzuleiten.

Dabei können Sie Unterstützung und Entlastung erleben und für sich eine persönliche Perspektive entwickeln.

## Kursbeschreibung

Das Training umfasst 10 Sitzungen, die inhaltlich auf die Lebenswelt der Angehörigen von suchtkranken Menschen abgestimmt sind. Hierbei wird an konkreten Themen aus dem Alltag gearbeitet und die Teilnehmer:innen entwickeln und erproben neue Verhaltensweisen.

## Inhalt

- Ziele für mehr Zufriedenheit
- Leben im Familiensystem
- Veränderungsprozesse
- Bewältigungsstrategien
- Schwierige Alltagssituationen
- Positive Kommunikation
- Ressourcen
- Soziales Netz
- Zulassen natürlicher Konsequenzen
- Hilfsangebote für Angehörige und Betroffene

Gefördert durch die

**Aktion**  
MENSCH