

# Rückfallprävention durch Achtsamkeit

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Abhängigkeitsproblematik, die schon erste Schritte zur Bewältigung ihrer Erkrankung gemacht haben.



Das Therapieverfahren wurde in den USA entwickelt. Die Interventionen zielen darauf ab, den bereits erreichten Behandlungserfolg zu festigen und einen Lebensstil zu entwickeln, in dem Wohlbefinden und Balance im Leben gefördert bzw. wiederhergestellt werden.

In dieser Gruppe lernen Sie, körperliche Symptome, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen, die Signale für ein Rückfallrisiko darstellen können.

Wir vermitteln Ihnen Strategien, die Sie bei Rückfallgefahr einsetzen können, um solche Situationen ohne Konsum zu bewältigen. Hierbei wird der Fokus auf Ihre individuellen Hoch-Risiko-Situationen gelegt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Therapieverfahrens ist das Kennenlernen und Einüben von Achtsamkeitsübungen, die Sie nicht nur bei Suchtdruck oder «Craving», sondern auch in Ihrem ganz normalen Alltag einsetzen können. Das trägt entscheidend dazu bei, Ihre innere Ausgeglichenheit zu stärken und Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern.



## Themen der Gruppenabende

### 1. Abend

Einführung ins Thema Achtsamkeit und Rückfallprävention. Was erwartet Sie in diesem Kurs? Vorstellen des Handlungsfenster-Modells. Erste Achtsamkeitsübung.

### 2. Abend

Bewusste Wahrnehmung von Rückfallauslösern und Suchtmittelverlangen («Craving»). Vorstellung Rückfallmodell. Was wird unter «Autopilot» verstanden? Fokus insbesondere auf begleitende Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. Erlernen der Entspannungs-technik «Body Scan».

### 3. Abend

Achtsamkeit im Alltag. Kennenlernen von individuellen Hoch-Risiko-Situationen und Anwendung von Strategien zur Senkung von Suchtdruck. Erlernen der «SOBER»-Technik zur Bewältigung kritischer Alltagssituationen.

### 4. Abend

Selbstfürsorge und Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Wie erreicht man eine ausgewogene Balance im Leben? Was brauchen Sie, um ausgeglichen und gesund leben zu können?

### 5. Abend

Wie beeinflussen Gedanken den Verlauf einer Rückfallsituation? Einbezug der Körperwahrnehmung durch Yoga-Übungen.

### 6. Abend

Soziale Unterstützung und Weiterführung des Lebensstils mit Achtsamkeit. Erarbeitung eines individuellen Notfallplans mit dem neuen Erlernten für den Alltag, einschliesslich Einbezug des sozialen Unterstützungssystems. Reflexion der gesamten Gruppentherapie.

## Leitung

Alain Widmer, eidg. anerkannter Psychotherapeut  
Julienne Fuchs, MSc Psychologin; Psychotherapeutin in WB

## Zeiten/Daten

**Montag, 17.45 – 19.45 Uhr**

18.03. / 25.03. / 08.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05.2024

## Kursort

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach  
Gruppenraum im 2. Stock  
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten

## Teilnahmebedingungen

- Regelmässige Teilnahme, da die Sitzungen aufeinander aufbauen
- Bereitschaft Neues auszuprobieren und als «Hausaufgabe» kurz zu protokollieren
- Erscheinen im nüchternen Zustand - Abstinenz während den Kursabenden

## Anmeldung

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach  
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten, [www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

per Mail: [info@fabb.ch](mailto:info@fabb.ch)

Telefon: 044 804 11 66 (Bürozeiten)

oder direkt via Therapeut:in