

# Monatsthemen der Gruppenabende

## Neben den Tagesthemen werden in der Gruppe angeregte Fragen vorrangig behandelt

### Januar

- 03.01.  
10.01. Zum neuen Jahr  
17.01. ⇨ Immer dieselben Vorsätze und Wünsche – Erhoffte Grüße bleiben aus –  
24.01. Vorsätze: planen, durchhalten? – zum Scheitern verurteilt!  
31.01.

### Februar

- 07.02. Wenn aus dem Gläschen eine Flasche wird  
14.02. ⇨ Abends „nur“ ein oder zwei Whisky – Feierabendbier zum Einschlafen –  
21.02. abends ein Glas zum Stressabbau – Verharmlosung durch „-chen“  
28.02. – Alkohol mögen und Alkohol brauchen.

### März

- 07.03. Phasen der Co-Abhängigkeit  
14.03. ⇨ Was ist Co-Abhängigkeit? – Entschuldigungs- und Beschüt-zerphase –  
21.03. Kontrollphase – Anklagephase – Folgen der Co-Abhängigkeit.  
28.03.

### April

- 04.04. Gefühle – Motor des Lebens  
11.04. ⇨ Grundgefühle des Menschen – sind alle Gefühle erlaubt?  
18.04. – Lob und Eigenlob – Bedürfnisse und Gefühle  
25.04. – Stärken und Schwächen – Optimismus und Pessimismus.

### Mai

- 02.05. Selbsthilfe  
09.05. ⇨ Was ist das? – Selbsthilfe für Angehörige und Betroffene – Ich helfe mir  
16.05. selbst!? – Was können Selbsthilfegruppen leisten?  
23.05. – Was bedeutet „Nachsorge“?  
30.05.

### Juni

- 06.06. Wünsche  
13.06. ⇨ Wünsche für mich – was ich anderen wünsche – unerfüllbare Wünsche –  
20.06. wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen  
27.06. – zu welchen Gelegenheiten werden Wünsche geäußert?

### Juli

- 04.07. Rückfall  
11.07. ⇨ Das ist kein Thema für mich – Was löst das Wort „Rückfall“ bei mir aus?  
18.07. – Rückfall beginnt im Kopf: Stimmt das?  
25.07. – Kontaktpersonen bei Rückfallgedanken.

### August

- 01.08. Alkohol und Gesellschaft  
08.08. ⇨ Wird Abstinenz akzeptiert? – Alkohol höher besteuern?  
15.08. – Gesellschaftliche Rituale und Alkohol – Alkohol als „Kulturgut“  
22.08. – Einfluss der alkoholproduzierenden Industrie.  
28.08.

### September

- 05.09. Das Leben ist lebenswert  
12.09. ⇨ Gute und entmutigende Erlebnisse – Ich *will* statt ich *muss* – Bedeutung  
19.09. von glücklichen Momenten? – „Es geht alles vorüber“-Stimmt das?  
26.09. – herausfinden, was für mich gut ist?

### Oktober

- 10.10. Mediensucht  
17.10. ⇨ Begriffsklärung – Medien-Genuss oder Sucht?  
24.10. – Macht und Einfluss der Medien – „Soziale Netzwerke“  
31.10. – Das Handy als Begleiter- Zeitung und Fernsehen.

### November

- 07.11. Suchtfreie Zone  
**09.11. Jahresmitgliederversammlung, Saal des Gemeindehauses Kirchweg 10**  
14.11. Suchtfreie Zone  
21.11. ⇨ Was ist das? – Gibt es suchtfreie Zonen? – Kann ich solche schaffen?  
28.11. – Rolle und Bedeutung von suchtfreien Zonen  
– rauchfreie Zonen auf den Bahnsteigen.

### Dezember

- 05.12. Umgang mit Kränkungen und Zurechtweisungen  
12.12. ⇨ Situationen, führen zur Kränkung – Wie erlebe ich Ablehnung?  
19.12. – Wie reagiere ich darauf? – Kann ich Komplimente annehmen?  
– Aggressionsgefühle nach außen zurückgeben.