Themen der Gruppenabende 2024, 2. Halbjahr

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

Rahmenthema: **Die Zeit danach**

Kurzbeschreibung: Die Langzeittherapie ist beendet. Der Alltag kehrt ein. Diese Reihe beschäftigt sich mit der Situation danach, den Umgang mit unseren Ängsten und Befürchtungen und zeigt Wege auf Strategien und Ziele zu entwickeln.

Themengestaltung der einzelnen Gruppenabende

Juli	03.07.24	Rückblick auf die eigene Vergangenheit
	10.07.24	Meine Bestandsaufnahme – Wo stehe ich heute?
	17.07.24	Wie stehe ich zu dem Suchtmittel?
	24.07.24	Kann ich dauerhafte Abstinenz akzeptieren?
	31.07.24	Wie reagiert meine Familie?
August	07.08.24	Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert?
	14.08.24	Mein Berufsleben – Was hat sich verändert?
	21.08.24	Wie verbringe ich meine Freizeit?
	28.08.24	Visionen – Was will ich noch erreichen?
September	04.09.24	Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu?
	11.09.24	Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um?
	18.09.24	Angebote ablehnen können, „Nein“ sagen aussprechen. Kann ich das?
	25.09.24	Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus?
Oktober	02.10.24	Halbzeitanalyse
	09.10.24	Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus?
	16.10.24	Welche Krisen haben mich bisher erreicht?
	23.10.24	Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen.
	30.10.24	Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele.
November	06.11.24	Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter.
	13.11.24	Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion
	20.11.24	Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?
	27.11.24	Meine Gefühle – kann ich sie gegenüber anderen äußern?
Dezember	03.12.24	Wie sieht es mit meinem Selbstbewusstsein aus?
	11.12.24	Das Angebot an Hilfen – Welche gibt es – wenn ich Hilfe benötige?
	18.12.24	Mein Notfallkonzept… Werkzeuge für den Umgang mit Krisen Rückblick auf die Themenreihe
	20.12.24	Weihnachtsfeier