

Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen bzw. die Unterstützung von Angehörigen ausgerichtet.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter auf unserer Website

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/sucht/



Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/sucht/

oder telefonisch unter **089-5390 6385-0**

Kosten

67,03 EUR / 50 Min. (gem. GOP 812a)

Private Krankenversicherungen / Beihilfestellen übernehmen i.d.R. die Kosten: bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei!

Bei einer geschlossenen Gruppe können Sie sich nur für alle Termine anmelden. Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten möchten, ist eine Erstattung der Gebühren bis zwei Wochen vor Beginn möglich.

Anmeldung

Prof. Dr. Fegg + Kolleg:innen

Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

📍 Sonnenstraße 10 | 80331 München

☎ 089-5390 6385-0 | 📠 089-5390 6385-9

✉ info@psychologie-muenchen.de

🌐 www.psychologie-muenchen.de

Wege aus der Sucht

Gruppentherapie



Konsum im Blick

Überblick

Der Konsum von Alkohol, Zigaretten, Drogen oder Medikamenten mit Suchtpotenzial gehört für viele Menschen zum Alltag. Daneben können manche Verhaltensweisen wie zum Beispiel Glücksspiel, Online-Aktivitäten oder exzessives Kaufen schwer zu kontrollieren sein und damit zum Problem werden. Dabei ist es für viele schwer einzuschätzen, inwieweit sich bereits Merkmale einer Suchterkrankung entwickeln.

Anzeichen für substanzbezogene Probleme oder eine Verhaltenssucht können das Fortsetzen des Konsums oder des Verhaltens trotz bereits dadurch entstandener Probleme sein. Manche Menschen spüren innerlich den schwer zu widerstehenden Drang, einem Verhalten nachzugehen oder eine Substanz zu konsumieren (sog. „Craving“). Andere stellen fest, dass sie das Ausmaß der Aktivität oder des Konsums ungewollt steigern, oder dass sie sich sehr unwohl fühlen, wenn der Substanzkonsum oder eine bestimmte Aktivität nicht möglich sind.

Die Gruppe

Für wen ist die Gruppe geeignet und was erwartet Sie?

Diese Gruppe ist für alle Menschen offen, die sich mit Problemen im Zusammenhang mit Substanzkonsum oder süchtiger Verhaltensweisen auseinandersetzen und Möglichkeiten der Veränderung klären möchten. Es sind sowohl Teilnehmende willkommen, bei denen ein riskanter Konsum, ein schädlicher Gebrauch von Substanzen oder bereits eine Abhängigkeit vorliegt. Auch Menschen mit sogenannten Verhaltenssuchten können von der Teilnahme profitieren. Sie erwartet in dieser Gruppe:

- ein strukturiertes Programm unter therapeutischer Anleitung: Wir nutzen erprobte verhaltenstherapeutische Techniken, um Ihnen dabei zu helfen, Ihr (Konsum-)Verhalten zu verstehen und zu bewältigen.
- ein offener wertschätzender Austausch unter Betroffenen: Teilen Sie Ihre Erfahrungen in einem unterstützenden Umfeld. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann wertvolle Einblicke und die weitere Motivation zur Veränderung bieten.
- die Entwicklung konkreter Strategien zur Veränderung: Lernen Sie Fertigkeiten für den Umgang mit Rückfällen, Stress oder belastenden Situationen.



Ziele

- Vermittlung von Wissen über die Entstehung, Symptomatik, Folgen und Bewältigung von süchtigem Verhalten, schädlichem Substanzgebrauch sowie Sucht/Abhängigkeit
- Aufbau von Motivation zur Veränderung
- Teilen von Erfahrungen mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation



Inhalte

- Informationen zu süchtigem Verhalten und verschiedenen Formen von Konsum
- Bewältigungsstrategien zum Umgang mit schwierigen Situationen, die direkt oder indirekt mit Konsum in Verbindung stehen
- Konsum & Soziales: Umgang mit schwierigen Situationen im sozialen Umfeld durch den Konsum sowie Umgang mit Angeboten von Suchtmitteln durch andere Personen
- Emotionsregulationsstrategien jenseits von Konsum
- Informationen über psychosoziale Hilfsangebote über diese Gruppe hinaus



Struktur

- Gruppengröße: 3-9 Teilnehmende
- Dauer: 8 Termine (à 100 min.)

