



## Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 14 A

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

### **ASTREIN (1)**

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu Ihrem Suchtstoff zu finden und regelmäßig teilzunehmen. Es ist nachgewiesen, dass der Besuch von Selbsthilfegruppen eine äußerst effektive Maßnahme zur Erhaltung oder Wiedergewinnung der Abstinenz ist.

#### **Ansprüche und Befürchtungen**

Bitte tragen Sie hier ein, was Ihnen bei einer Selbsthilfegruppe wichtig ist (Ansprüche).  
Bitte beziffern Sie Ihre genannten Stichworte und bringen Sie diese so in eine Rangfolge:

**Mir ist wichtig, dass:**

---

---

---

Bitte tragen Sie hier mögliche Befürchtungen ein, die der Teilnahme entgegenstehen:

**Ich befürchte, dass:**

---

---

---

#### **Selbsthilfegruppe finden**

Suchen Sie so viele Selbsthilfegruppen in Ihrem Umkreis heraus wie möglich. Nutzen Sie verschiedene Hilfsmittel wie Telefonbuch, Internet, Betroffene fragen, Beratungsstellen, Facheinrichtungen sowie die Auskunft von Kliniken etc. Notieren Sie die Gruppen auf dem folgenden Arbeitsblatt. Falls der Platz nicht reicht, nehmen Sie ein weiteres Blatt hinzu und heften es mit diesem Blatt zusammen. Kreuzen Sie an, welche Gruppen Sie besucht haben.