Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 14 B

ASTREIN (2)

Gruppe: Name, Adresse, Kontakt	Termin(e)	Gruppe besucht
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Termine machen und einhalten

Nutzen Sie die obige Liste. Pflegen Sie dort Termine ein, zu denen Sie die Gruppe besuchen werden. Machen Sie einen neuen Termin, wenn Sie einen Termin verpasst haben oder ein Termin ausgefallen ist. Seien Sie offen für neue Erfahrungen. Machen Sie ein Häkchen hinter jeder gelisteten Selbsthilfegruppe, die Sie besucht haben.

Richtig entscheiden

Entscheiden Sie für jede Selbsthilfegruppe einzeln anhand der folgenden Kriterienliste, nachdem Sie die Gruppe besucht haben:

1. Sind meine 2 wichtigsten Ansprüche erfüllt? Ja ☐ Nein ☐
2. Welche meiner Befürchtungen sind eingetroffen?

   _____

   _____

3. War ich mindestens 3 Mal in der Gruppe?
   Konnte ich mir ein ausreichendes Bild machen? Ja ☐ Nein ☐

Wie fällt meine Entscheidung für diese Gruppe aus?

4. Bei Ablehnung: Benennen Sie die Gründe, warum Sie die Gruppe abgelehnt haben, und prüfen Sie diese erneut.

Bohus/Wolf-Arehult: Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten, 2. Aufl. © Schattauer Verlag 2009, 2013