



## Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 14 C

---

### **ASTREIN (3)**

#### **Emotional verbinden und Interesse zeigen**

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe wird schneller zur Gewohnheit, wenn Sie ihn mit etwas verbinden, das Ihnen ein positives Gefühl verschafft. Nehmen Sie einen guten Freund mit oder erstatten Sie ihm danach Bericht. Entwickeln Sie Interesse an den Personen dort, finden Sie etwas Liebenswertes an der Gruppe, werfen Sie Vorurteile über Bord und zeigen Sie offenes Interesse.

Notieren Sie hier, wie sie den Besuch der Selbsthilfegruppe mit einem für Sie positiven Ereignis verknüpfen können.

---

---

---

#### **Nachhaltig teilnehmen**

Machen Sie sich Hindernisse, die der Teilnahme entgegenstehen, bewusst. Notieren Sie unten mögliche Hindernisse für die regelmäßige Teilnahme an der Selbsthilfegruppe.

---

---

---

#### **Beantworten Sie sich nun die folgende Frage:**

Wie können sie diese Hindernisse umgehen oder ausgleichen, sodass eine regelmäßige Teilnahme umgesetzt werden kann?

---

---