



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

THERAPEUTISCHE GRUPPE

Rückfallprävention durch

Achtsamkeitstraining

**Bei substanzgebundenen und nicht substanzgebundenen
Abhängigkeiten**



AUSKUNFT ERTEILEN

Yvonne Renevey, Eidg. Dipl. Psychotherapeutin
Yvonne.Renevey@rfsm.ch

**Sekretariat Freiburger Zentrum
für Abhängigkeitserkrankungen:**
für telefonische Auskünfte

ORT

FNPG FREIBURG
Freiburger Zentrum
für Abhängigkeitserkrankungen
Murtengasse 8 | 1700 Freiburg
T. 026 305 90 00

MINDFULNESS-GRUPPE

Das Freiburger Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen bietet Personen, die von einer substanzgebundenen oder nicht substanzgebundenen Abhängigkeit betroffen sind, ein Gruppenprogramm an, dessen Ziel es ist, ihnen mit Mindfulness (Achtsamkeit) dabei zu helfen, ihre Abstinenz zu festigen oder ihr Suchtverhalten abzubauen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden verschiedene Methoden vorgestellt, um ihr Verlangen und ihre Gefühle akzeptierend und nichtwertend wahrzunehmen und automatische Reaktionen im Alltag zu vermeiden.

Zielpublikum

Von einer substanzgebundenen oder nicht substanzgebundenen Abhängigkeit Betroffene, die ihre Abstinenz mit Mindfulness-Techniken stärken oder moderates Suchtverhalten reduzieren möchten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bereit sein, sich für die ganze Programmdauer von 10 Wochen zu engagieren, und werden ermutigt, die Übungen daheim täglich zu praktizieren.

Inhalt der Sitzungen

Es werden verschiedene Meditationstechniken mit Aufmerksamkeit auf Körper und Atmung vermittelt, sowie Übungen zur Schulung der Aufmerksamkeit für die innere und äussere Wahrnehmung, körperliche Empfindungen sowie Gedanken und Emotionen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, den Modus der Achtsamkeit in verschiedenen Alltagssituationen (Rückfallrisiko-Situationen, starkes Verlangen zu konsumieren) anzuwenden. Ein Teil der Sitzungen ist Themen wie der sozialen Unterstützung oder dem Aufbau eines ausgewogenen Lebensstils gewidmet.

Rückfallprävention durch Achtsamkeitstraining



ANMELDUNG

Beim Sekretariat des Freiburger Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen,
T. 026 305 90 00



DAUER

10 Sitzungen, montags 17.30–19.30 Uhr
(inkl. 15 Min. Pause)



ORT

FNPG FREIBURG | Freiburger Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen,
Murtengasse 8, 1700 Freiburg



KOSTEN

Die Kosten werden mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt
von der Grundversicherung übernommen