



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Sucht

GRUPPEN- ANGEBOTE



ERFAHRUNGSAUSTAUSCH
UNTERSTÜTZUNG
SOLIDARITÄT

Gemeinsam geht es besser
In unseren von Fachpersonen geleiteten Gruppen kommen Menschen mit Suchterfahrung zusammen.

BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Menschen mit Suchterfahrung fühlen sich in Gruppen besonders gut verstanden und profitieren von den Erfahrungen der anderen. Gruppen ermöglichen Begegnung auf Augenhöhe sowie gegenseitige Unterstützung.

Gruppenteilnahme wirkt

Neben der individuellen Beratung im Einzelkontakt erweist sich die Teilnahme an einer Gruppe als besonders hilfreich. Für Menschen mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen ist die Wirksamkeit von Gruppen wissenschaftlich vielfach belegt. Nachgewiesen sind unter anderem eine deutlich verminderte Rückfallwahrscheinlichkeit sowie kürzere und weniger heftige Konsumphasen. Gruppen können ein Übungsfeld für neue Verhaltensweisen und Inspiration für die Erreichung von Zielen sein.

Auch für Nahestehende von Menschen mit Suchtproblemen bieten Gruppen wertvolle Austauschmöglichkeiten.

GRUPPEN MIT FACHLICHER BEGLEITUNG

In unseren Gruppen ergänzen sich die Effekte des Austausches unter Direktbetroffenen mit den Vorteilen der Leitung durch eine Fachperson.

Verständnis und Solidarität

Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, Interessen oder Zielen können sich auf besondere Weise Verständnis vermitteln, Solidarität ausdrücken und Anregungen bei ganz konkreten Fragen geben. Die Teilnehmenden unterstützen sich so gegenseitig.

Vertrauen und Sicherheit

Die Moderation durch eine Fachperson hilft mit, dass die Stärken und Fähigkeiten der Einzelnen zum Tragen kommen und die Bedürfnisse von allen Teilnehmenden gehört werden. Sie unterstützt den Gruppenprozess und vermittelt zusätzliche Sicherheit. Je nach Gruppe kommen spezifische Methoden zum Einsatz, sodass auch belastende Themen mit einer gewissen Leichtigkeit behandelt werden können.

SUCHTPROBLEME BRINGEN VIELE FRAGEN MIT SICH.

Sie kennen Selbstzweifel und Schuldgefühle, aber auch den Wunsch nach Selbstermächtigung und Konstanz?

Häufige Fragen an Gruppentreffen:

- Was hilft mir, in schwierigen Momenten stark zu sein?
- Wie haben es andere geschafft, wieder aufzustehen, als sie an einem Tiefpunkt waren?
- Wie kann ich meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden erklären, wie es mir geht?

Aussagen von Teilnehmenden:

«Es tut gut, Menschen zu treffen, die mich verstehen – auch ohne mich lange erklären zu müssen.»

«Zu sehen, wie andere erfolgreiche Schritte gehen, macht mich zuversichtlich und mutig.»

«Jetzt kann ich sicherer auf andere Menschen zugehen.»

SICH IN DER GRUPPE AUF DEN WEG MACHEN

In der Gruppe Neues erfahren und ausprobieren.

Wir bieten mehrere Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Allen Gruppen gemeinsam ist, dass sie neue und stärkende Erfahrungen für positive Veränderungen im Alltag ermöglichen. Auf Vertraulichkeit und gegenseitige Wertschätzung legen wir grossen Wert, ebenso auf eine passende Balance von Ernsthaftigkeit und Humor.

Alle unsere Gruppen werden von Fachpersonen geleitet. Wenn Sie lieber in eine reine Selbsthilfegruppe gehen möchten, finden Sie Adressen auf der Website von selbsthilfeschweiz.ch.

INFORMATIONEN ÜBER GRUPPEN- ANGEBOTE RUND UM DAS THEMA SUCHT

Unserere Angebote richten sich an Einwohnerinnen und Einwohner von Basel-Stadt und sind kostenlos.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
08.00 -12.00 und 13.30 -17.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Abteilung Sucht
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Malzgasse 30
CH-4001 Basel

Tel. +41 61 267 89 00
abteilung.sucht@bs.ch | www.sucht.bs.ch

