



## Aussteigergruppe

## Motivation zur Veränderung

Suchtberatung LDS in Lübben

**Du bist** zwischen 16 und 27 Jahren alt und willst an Deinem Konsum etwas ändern?

**Wir bieten** eine freiwillige, offene, angeleitete Gruppe für junge Erwachsene an. Hier findest Du für Dich heraus, was konsumbezogen ansteht. Wir helfen Dir, wenn gewünscht, den Konsum zu reduzieren. Wir sind offen für Themen, die Dich aktuell bewegen.

Tannenhof  
Berlin-Brandenburg



## Ablauf

Vor Eintritt in die Gruppe lernen wir uns im Einstiegsgespräch kennen und schätzen gemeinsam den Beratungsbedarf und sinnvolle Zielstellungen ein. Danach kannst Du an der wöchentlichen Gruppe teilnehmen.

## Gruppeninhalte

- Offener Austausch
- Erarbeitung von individuellen Veränderungswünschen
- Veränderung von riskanten sowie Erarbeitung von neuen Ritualen und Gewohnheiten
- Stärkung des Zutrauens in die Veränderbarkeit der eigenen Lebenssituation
- Umgang mit Krisen, Ausrutschen und anderem Stress
- Vorbeugung bzw. Absichern verbesserter Lebenszufriedenheit

## Organisatorisches

Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig und kostenfrei.

- 1x wöchentlich montags 16:00 – 17:30 Uhr
- Suchtberatung Lübben, Beethovenweg 14, 1. Etage, Raum 135

## Kontakt

Suchtberatung LDS – Lübben  
Vytaute Ziteliene – Aufsuchende Jugendarbeit  
Beethovenweg 14  
15907 Lübben  
Mobil: 0172/926 8890  
Fon: 035 46/40 68  
Mail: [vytaute.ziteliene@tannenhof.de](mailto:vytaute.ziteliene@tannenhof.de)

## Träger

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH  
Geschäftsführung/Zentrale Verwaltung  
Wexstraße 2  
10825 Berlin  
Fon: 030/86 49 46-0  
Fax: 030/86 49 46-33  
Mail: [zentrale@tannenhof.de](mailto:zentrale@tannenhof.de)  
Web: [www.tannenhof.de](http://www.tannenhof.de)

Alle Einrichtungen des Trägers sind gemäß  
DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

