

Angebote für Angehörige

➤ Fühlen Sie sich für eine suchtkranke Person mitverantwortlich oder schämen sich für sie?

➤ Vernachlässigen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und ziehen sich zurück?

➤ Fühlen Sie sich oft selbst körperlich und seelisch überlastet?

Dann tun Sie jetzt mal etwas für sich!



Angehörigengruppe in der Suchtberatung Cottbus/SPN

Inhalte und Ziele:

- Informationen zu Abhängigkeitserkrankungen
- Entlastung von Sorgen und Schuldgefühlen
- Entwicklung neuer Lebensziele
- Erlernen von Kommunikationstechniken
- Stärkung der Frustrationstoleranz und Konfliktfähigkeit
- Wie bewirke ich Änderungsprozesse bei Betroffenen?



Organisatorisches:

14-tägige Gruppenveranstaltung:

Montag, ungerade Kalenderwoche, von 16:30–18:00 Uhr

Eine telefonische Anmeldung vorab ist wünschenswert, jedoch nicht verpflichtend.

Kontakt:

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH

Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße

Sachsendorfer Straße 22 • 03046 Cottbus

Fon: 0355 2902308-0 • Fax: 0355 2902308-8

Mail: suchtberatung.cb@tannenhof.de

www.tannenhof.de

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Besuchen Sie uns in den Sozialen Medien:



[@THBerlinBrandenburg](https://www.facebook.com/THBerlinBrandenburg)



[tannenhofberlinbrandenburg](https://www.instagram.com/tannenhofberlinbrandenburg)



[Tannenhof Berlin-Brandenburg](https://www.youtube.com/Tannenhof Berlin-Brandenburg)



Online-Suchtberatung über unseren Webchat

[tannenhof.de](https://www.tannenhof.de)



Anfahrt

- **Wo wir sind:** im Stadtteil Ströbitz in Laufweite vom Hauptbahnhof
- **Bahn:** DB, RB oder RE bis Cottbus Hauptbahnhof
- **Bus:** diverse Buslinien auf der Kolkwitzer Straße und auf der Karl-Liebknecht-Straße
- **Auto:** Parkplätze sind begrenzt vor Ort vorhanden