

Motivation zur Veränderung

Motivationsgruppe Cottbus



Motivationsgruppe Cottbus

Sie sind bereit Ihr Konsumverhalten verändern zu wollen?
Wir bieten Ihnen eine angeleitete Gruppe, in der Sie Ihren Konsum mit fachlicher Unterstützung überprüfen und für Sie passende Veränderungsschritte ableiten können. Sie lernen unterschiedliche Hilfeformen kennen und können Ihre Motivation zur Veränderung weiter ausbauen.

Ablauf:

Vor Beginn in der Gruppe lernen Sie uns im Einzelgespräch kennen, wir schätzen den Beratungsbedarf ein und erarbeiten gemeinsam eine sinnvolle Zielstellung. Danach können Sie an der wöchentlichen Gruppe teilnehmen.

Gruppeninhalte:

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten
- Erarbeiten passender Veränderungsmöglichkeiten
- Stärken des Vertrauens, dass eine Veränderung möglich ist
- Überprüfen, welche Hilfeform passt (insbesondere Ambulante Rehabilitation)
- Besprechen und Bearbeiten von Schwierigkeiten mit und in der Veränderung

Organisatorisches:

Die Gruppe findet über ca. 6–8 Wochen jeden Montag von 17:00–18:00 Uhr oder Dienstag von 10:00–11:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei.

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

Besuchen Sie uns in den Sozialen Medien:



@THBerlinBrandenburg



tannenhofberlinbrandenburg



Tannenhof Berlin-Brandenburg



DigiSucht
suchtberatung.digital

Beratung im Webchat



Anfahrt

- **Wo wir sind:** im Stadtteil Ströbitz in Laufweite vom Hauptbahnhof
- **Bahn:** DB, RB oder RE bis Cottbus Hauptbahnhof
- **Bus/Tram:** diverse Linien auf der Kolkwitzer Straße/Berliner Straße, Vetschauer Straße und Karl-Liebknecht-Straße