

## Skills-Gruppentraining

Ziel des Skillstrainings ist das Erlernen und das Verbessern von Fertigkeiten (Skills), die helfen, besser mit schwierigen Situationen und Belastungen umzugehen. Oftmals wird, um den Alltag und Krisensituationen zu meistern, um Anspannungen zu reduzieren und Gefühle besser zu steuern ein Suchtmittel eingesetzt, um kurzfristige Besserung zu erfahren. Das Skillstraining bietet eine Alternative, welche kurzfristig ebenso hilft und langfristig nicht schädlich ist. Das Training gliedert sich in 6 Module: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsmodulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Selbstwert, Umgang mit Sucht.

**Ort** Caritas Center  
Suchtfachstelle, 3. Stock  
Reichsstraße 173  
6800 Feldkirch

### Termine

**Einzelgespräche** Jänner, individuelle Vereinbarung

**Commitment-Gruppe** jeweils von 12:45-14:00 Uhr  
12. Februar 2024 26. Februar 2024  
19. Februar 2024 04. März 2024

**Skills-Gruppentraining** jeweils von 12:45-15:00 Uhr  
11. März 2024 29. April 2024  
18. März 2024 06. Mai 2024  
25. März 2024 13. Mai 2024  
08. April 2024 27. Mai 2024  
15. April 2024 03. Juni 2024  
22. April 2024 10. Juni 2024

**Gruppenleitung** Sarah Stampler, MA David Ratz, BA  
0676/884204072 0676/884201585  
Mag. Phil. Daniel Purtscher, MA Cathrin Müller, BA  
0676/884205745 0676/884205749

**Anmeldung** Sarah Stampler, MA  
0676/884204072  
sarah.stampler@caritas.at  
Anmeldefrist: 08. Jänner 2024

**Voraussetzungen** Mindestalter 18 Jahre  
Substanzgebundene Suchterkrankung  
Nüchternheit während des Gruppentrainings  
Beratung an einer der Caritas Suchtfachstellen