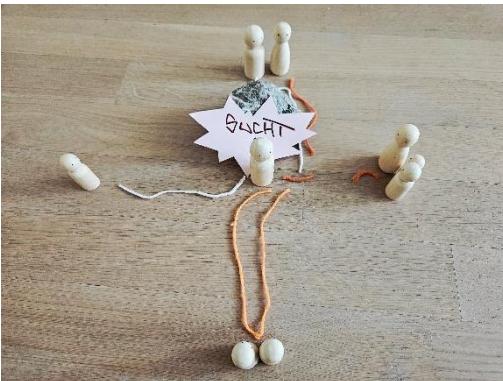




## GRUPPE FÜR NAHESTEHENDE VON MENSCHEN MIT SUCHTPROBLEMEN



### **Sucht betrifft auch Nahestehende**

Nahestehende von Menschen mit einer Suchtproblematik erleben häufig eine Achterbahn der Gefühle: Sorgen, Schuldgefühle, Hilflosigkeit – aber auch Hoffnung und das Bedürfnis zu helfen. Dabei wird das eigene Wohlbefinden oft vernachlässigt.

Vielleicht stellen Sie sich Fragen wie:

**Was kann ich tun – und was nicht?**

**Wo sind meine Grenzen?**

**Wie kann ich helfen, ohne mich selbst zu verlieren**

### **Ziele der Gruppe**

- Entlastung durch Austausch mit anderen Menschen
- Stärkung im Umgang mit der suchtbetroffenen Person
- Klärung und Stabilisierung der eigenen Lebenssituation
- Entwicklung von Selbstfürsorge und neuen Handlungsmöglichkeiten

### **Was Sie erwartet:**

Unter der Leitung einer erfahrenen Fachperson entsteht ein vertraulicher und wertschätzender Rahmen, wo gemeinsamer Austausch und gegenseitiges Lernen ermöglicht werden soll: sei es bei der Gestaltung eines angemessenen Umgangs mit nahestehenden Suchtbetroffenen oder bei der Klärung, Stabilisierung oder Veränderung der eigenen Lebenssituation.

**Daten:** 17.12.2025 / 21.01.2026 / 18.02.2026 / 18.03.2026 / 15.04.2026

**Zeit:** 17:30 – 19:00 Uhr

**Treffpunkt:** Malzgasse 30, im Eingangsbereich im EG

Das Angebot richtet sich an Personen, die in Basel-Stadt wohnen oder arbeiten.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Weiterführung der Gruppe ist nach Bedarf und Absprache mit den Teilnehmenden möglich.

**Für Anmeldungen oder Fragen wenden Sie sich gerne an:**

Jérôme Villinger, 061 267 89 19,  
[jerome.villinger@bs.ch](mailto:jerome.villinger@bs.ch)