

Wer kann in Selbsthilfegruppen gehen?

Die meisten Gruppen bieten Suchtkranken und deren Angehörigen die Möglichkeit zum Gespräch. Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige sind zum größten Teil in den Selbsthilfegruppen zu finden. Kommen kann jeder, der mit seinem Suchtproblem nicht allein fertig werden kann. Unabhängig von Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Nationalität und Hautfarbe

Wie komme ich in eine Gruppe?

Wenn Du spürst, daß es so wie bisher nicht mehr weiter gehen kann und Du etwas für Dich tun willst, dann kannst Du Dich in eine Selbsthilfegruppe begeben. Es gibt mit Sicherheit einige Gruppen auch in Deiner Nähe.

Nähere Auskünfte über alle Gruppen in Deiner Umgebung bekommst Du auch bei: Ärzten, Suchtberatungsstellen, Krankenkassen, Gesundheitsämtern und teilweise aus der Tagespresse.

Mit diesem Falblatt wollen wir Mut machen, den ersten Schritt zu tun!

Wenn Du einem geretteten Trinker begegnest, dann begegnest Du einem Helden. Es lauert in ihm schlafend der Todfeind. Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche und setzt seinen Weg fort durch eine Welt der Trinkunsitten, in einer Umgebung, die ihn nicht versteht, in einer Gesellschaft, die sich berechtigt hält, in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn herabzuschauen, als auf einen Menschen zweiter Klasse, weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom zu schwimmen. Du sollst wissen: Er ist ein Mensch erster Klasse!

Friedrich von Bodelschwingh

Kommt Dir das bekannt vor?

Gefährdet? Abhängig? Mitbetroffen? Interessiert?

Du könntest den ersten Schritt tun.
Ruf einfach an.
Wir können über alles reden,
wenn Du es willst.

Hilfe in deiner Nähe

Kontakt unter:

Name:

Tel./Fax:

E-Mail:

Gruppenstunde

wann:

wo:

Impressum

Herausgeber: TLS, Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Layout: Konzeption, Text, Bild und Gestaltung:
Frank Hübner - Kreuzbund e.V. Diözesanverband Erfurt

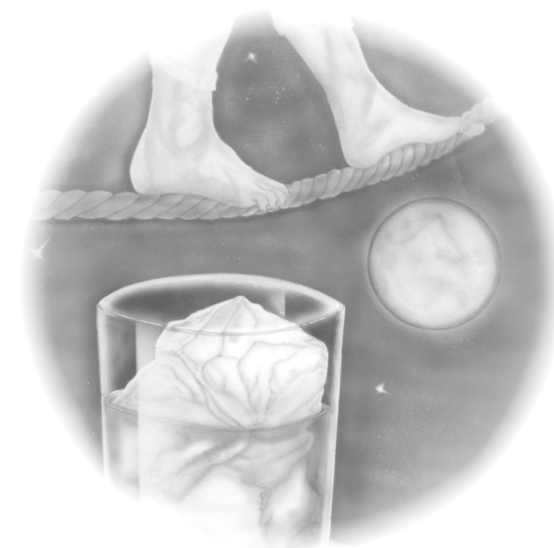
Druck: Auflage: 2000 Stück

Die Kampagne wurde durch den Fachausschuß Selbsthilfe der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. entwickelt. Sie wird gefördert durch die "Thüringer Ehrenamtsstiftung."

Thüringer
Landesstelle für Suchtfragen e.V.

TLS

Selbsthilfe "Sucht" THÜRINGEN



Suchtmittelfrei - wir helfen dabei!

**Wenn Du trinkst
ist das Deine Sache.**

**Wenn Du damit
Schluß machen willst
und es nicht kannst-**

**könnte das
unsere Sache sein!**

Was will Selbsthilfe erreichen?

Ziel ist es, durch Gespräche, Begegnungen, Austausch und gemeinsame Freizeitgestaltung neue Perspektiven zu vermitteln, Angehörige zu unterstützen und beim Betroffenen eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Die meisten Gruppen treffen sich einmal pro Woche. Jeder spricht über sich, seine Sorgen, Nöte und Probleme (wenn er selbst das will).

Alle hören einander zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Suchtkrankheit gefunden haben.

Das Prinzip der Selbsthilfegruppen ist Hilfe zur Selbsthilfe durch offene Gespräche und die Begegnung mit Gleichgesinnten.

Das Gruppengeheimnis ist die Voraussetzung dafür, dass sich jeder ohne Angst in der Gruppe äußern kann. Kein Dritter erfährt, was in der Gruppe gesprochen wird.

Jeder entscheidet für sich selbst, ob und wie lange er/sie in der Gruppe bleiben will.

Was kann eine Selbsthilfegruppe geben?

Ich als Betroffener oder Angehöriger bin nicht allein mit meinen Problemen.

Wenn ich eine Selbsthilfegruppe besuche, lerne ich Menschen mit den gleichen Sorgen und Nöten kennen und ich spüre, wie gut das tut. Der erste Schritt - die Kontaktaufnahme und der erste Gruppenbesuch - fällt nicht leicht, das wissen wir - aus eigener Erfahrung. Doch sollte es den Versuch wert sein, wenn man dadurch sein Leben positiv verändern kann.

Gefährdet sein kann jeder!

Wer zur Bewältigung seiner Lebenssituation oder zur Verbesserung seines Lebensgefühls Alkohol oder Medikamente braucht, der ist suchtfährdet.

Sucht hat immer Ursachen!

Suchterkrankung hat viele Gründe. Die Flucht in den Alkohol oder das Medikament als "Problemlösung", um Spannungen und Krisen zu bewältigen, ist oft der Einstieg in die Sucht.

Angst!

Schnürt die Kehle zu und lähmt.

Befreien können Gespräche und Aktivitäten oder...
Alkohol, Medikamente, Drogen?

Konflikte!

Bedürfen der Lösung, das erfordert Auseinandersetzung.

Bequemer ist es, Konflikte zu vermeiden und ihnen auszuweichen oder...

einfach alles runterschlucken, wörtlich:
mit Alkohol, Medikamente, Drogen?

Einsamkeit!

macht krank, wenn sie nicht gewollt ist.

Ich kann die Begegnung mit anderen wagen oder...
mir Alkohol, Medikamente und Drogen zum Partner nehmen?

Leere!

entsteht, wenn Ziele verloren gehen, Vorstellungen und Werte zusammenbrechen.

Ich kann neue Perspektiven für mein Leben suchen und es mit Sinn oder...

mit Alkohol, Medikamente, Drogen füllen?

Sucht hat Folgen!

Sucht isoliert die Abhängigen

Partner - wenden sich ab
Kinder - wenden sich ab
Freunde - wenden sich ab

Sucht isoliert die Mitbetroffenen

sie verheimlichen vor Verwandten
sie verheimlichen vor Freunden
sie verheimlichen vor Nachbarn
sie verheimlichen vor Kollegen
sie verheimlichen vor Spielgefährten der Kinder

Sucht zerstört das Leben!

Sucht zerstört...

- die Gesundheit
- die Persönlichkeit
- Partnerschaft und Familie
- Freundschaft
- Arbeitsplatz
- wirtschaftliche Existenz

Alkohol, Drogen und Medikamentenmissbrauch zerstören Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Menschen.

Hilfe ist möglich!

Sucht ist kein unveränderbares Schicksal.
Es gibt viele Wege aus der Sucht.

Ein Weg ist die Selbsthilfegruppe, sie bietet:

- Information
- Motivation
- Prävention
- Nachsorge
- wöchentliches Zusammentreffen Gleichgesinnter
- gemeinsame Seminarbesuche (für den der es will)
- Freizeitaktivitäten