

## Hilfe zur Selbsthilfe – die Selbsthilfegruppe

Es gibt viele Wege aus dem Teufelskreis einer Sucht. Jeder, der es schon einmal probiert hat, weiß, wie schwer es ist, ohne Hilfe dem Kreislauf zu entkommen.

Das Prinzip der Selbsthilfe ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ durch das offene Gespräch und die Begegnung. Jede und jeder spricht offen über sich: Erfolge, Freuden, Sorgen, Nöte, Probleme und Erfahrungen. Alle hören einander zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Suchtkrankheit gefunden haben. Die Achtung vor jedem Teilnehmer ist ungeschriebenes Gesetz der Gesprächsgruppe. Dabei ist Vertraulichkeit oberstes Gebot. Abhängigkeitserkrankungen treffen Menschen aller sozialen Schichten, Nationalitäten und Altersstufen. Jeder Mensch ist in der Selbsthilfegruppe herzlich willkommen.

Die Selbsthilfegruppe fördert und praktiziert eine sinnvolle suchtfreie Freizeitgestaltung. Das Angebot wird rein ehrenamtlich geleitet, ist selbstverständlich kostenlos und die Vertraulichkeit wird absolut gewahrt. Die Selbsthilfegruppe motiviert durch die eigene vorgelebte Abstinenz, Wege in ein suchtfreies Leben zu finden.

**Selbsthilfegruppe für Suchtabhängige,  
Suchtgefährdete sowie deren Angehörige  
und Freunde im Haus der Familie  
Katzenelnbogen**

**Regelmäßige Treffen jeden Mittwoch  
von 20 Uhr bis 22 Uhr im**

**Haus der Familie**

**in 56368 Katzenelnbogen  
Am Römerberg 12**

**(Gebäude der ehemaligen Realschule  
neben der Stadthalle )**

**Weitere Informationen und Rat**

**Thomas Burgard (Dörsdorf)  
Telefon 06486/6630**

**Manfred Nau (Kaltenholzhausen)  
Telefon 06430/6714**

**eMail: [info@suchtselbsthilfe-  
katzenelnbogen.de](mailto:info@suchtselbsthilfe-katzenelnbogen.de)**

**Internet: [www.suchtselbsthilfe-  
katzenelnbogen.de](http://www.suchtselbsthilfe-katzenelnbogen.de)**

## **SUCHTSELBSTHILFE KATZENELNBOGEN**

---

**im Haus der Familie  
Katzenelnbogen**



**Alltagsprobleme**

**Sucht**

**Alkoholmissbrauch**

**Drogen**

**Medikamente**

**Mehrfachabhängigkeit**

**[www.suchtselbsthilfe-  
katzenelnbogen.de](http://www.suchtselbsthilfe-katzenelnbogen.de)**



## **Selbsthilfegruppe für Suchtabhängige, Suchtgefährdete sowie deren Angehörige und Freunde**

**im Haus der Familie  
Katzenelnbogen**



**HAUS  
DER FAMILIE**  
Rheinland-Pfalz  
**KATZENELNBOKEN**

### **Kennen Sie das ...?**

- Sie bewältigen Krisen häufig mit Hilfsmitteln wie Alkohol oder Medikamenten. Sie bauen damit Angst und Frust ab.
- Sie erleben Glücksmomente nur mit Hilfe von Suchtmitteln (Alkohol, Medikamente, Drogen) oder im Internet, am Geldspielautomaten etc. (sogenannte nicht-stoffgebundenen Süchte).
- Sie bemerken einen stetig ansteigenden Konsum von Alkohol, Tabletten oder anderen Substanzen. Sie steigen auf „härtere“ Hilfsmittel um.
- Sie spüren, dass sich Ihr Leben in der Hauptsache um Ihre „Sucht“ dreht.
- Oder aber auch: Der Umgang meiner Partnerin / meines Partners mit alkoholischen Getränken, Medikamenten, Drogen etc. macht mir zu schaffen.

### **Sie suchen ...**

- einen Ausweg aus ihrer Lage.
- jemanden, der Ihnen zuhört und Sie versteht.

- Menschen, mit denen Sie über Ihre Sorgen und Nöte reden können, ohne kritisiert, verachtet oder bemitleidet zu werden.
- eine Gemeinschaft, in der Sie sich wohlfühlen.
- Menschen, die den Weg aus der Sucht gegangen sind.
- eine Gruppe, in die Sie den Partner oder die Partnerin mitnehmen können.

### **Wir bieten ...**

- **Information und Hilfe für Betroffene und Angehörige.**
- keine Rezepte oder Patente, aber Zuwendung und Gespräche als Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige.
- absolute Vertraulichkeit.
- kostenlose Einzelberatung und Gesprächsgruppe mit erfahrenen Menschen.
- regelmäßige, wöchentliche Gruppengespräche.
- eine neue Lebensweise ohne Suchtmittel.
- gegenseitige Achtung und Respekt.
- interessante suchtfreie Freizeitangebote; Kegeln, Ausflüge, Grillfeste und Kulturelles.