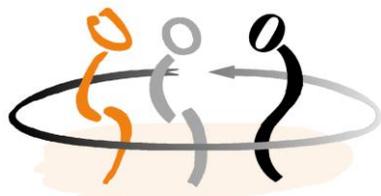


Hilfe auf dem Weg zur Abstinenz
Information: Abhängige & Angehörige
Lebensbewältigung
Förderung der Selbstkritik
Einstieg zum positiven Denken

Zugang zur eigenen Gefühlswelt
Umkehr der negativen Energie
Ruhe und Geduld erlernen

Schuldgefühl - Bewältigung
Eigenverantwortung übernehmen
Lebensbejahende Einstellung
Bewusste Lebensführung
Steigerung des Selbstwertes
Tolerantes Denken und Handeln
Hilfsbereitschaft praktizieren
Intensive Gestaltung der Zukunft
Lernbereitschaft
Freizeitgestaltung
Endziel: „Abstinenz“!



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Wuppertal Oberbarmen

Wöchentlicher Treff:

**mittwochs
19.30 – 21.00 Uhr**

身心幸 - Shinjinko
**Praxis für Naturheilkunde
Königsberger Str. 47
42277 Wuppertal**

**Kontakt:
Reinhard 01522 - 16 39 868**

**Bitte vor dem ersten Gruppenbesuch mal
anrufen, wir sind nicht immer ‚vor Ort‘.**

Mitglied im

Landesverband der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe NRW e.V.

Schulstraße 15 ▪ D - 32825 Blomberg

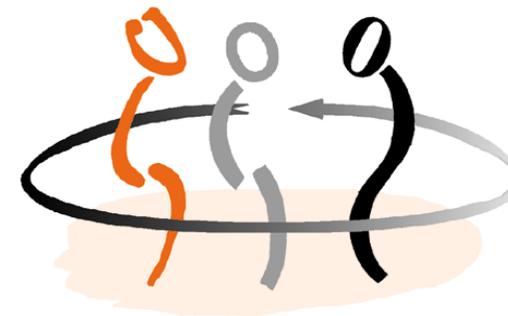
Tel.: 05235 - 99 28 28

www.freundeskreise-sucht.de

Dieser Flyer wurde gedruckt mit Unterstützung von:
www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Probleme mit Sucht ?

Die



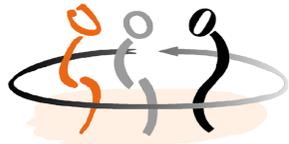
**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

**Gruppe für Betroffene und
Angehörige**

Wuppertal - Oberbarmen

laden Dich ein:

Probleme mit Sucht ?



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Es ist
keine Schande,
suchtkrank
zu werden.
Aber es ist
eine Schande,
nichts dagegen
zu tun.

Eine Abhängigkeitserkrankung

beginnt fast immer unauffällig, verläuft
schleichend und fortschreitend vom Einstieg
bis in die chronische Phase,

ist in jedem Stadium behandlungsfähig, bis
auf den heutigen Tag aber nicht heilbar,

tritt, bedingt durch die unterschiedlichen
körperlichen und seelischen
Beschaffenheiten der Betroffenen, in vielen
Erscheinungsformen auf,

kann nur durch Abstinenz zum Stillstand
gebracht werden.

Eine Abhängigkeitserkrankung

kann überwunden werden - am besten in
einem Kreis von Menschen, die aus eigener
Erfahrung und gründlicher Kenntnis der
Problematik Verständnis füreinander
aufbringen.

**Nur Du allein kannst es
schaffen,
aber Du schaffst es nicht
allein.**

**„Hier hilft nicht einer dem anderen und der
wieder ihm,**

**vielmehr hilft jeder sich selbst
und hilft dadurch dem anderen,**

sich selbst zu helfen.“

Das Gebot der Nächstenliebe lässt uns
andere Menschen, unabhängig von Alter, Ge-
schlecht, Bildung oder Religionszugehörigkeit
so annehmen, wie sie sind. Persönliche Be-
ziehungen und Freundschaften helfen uns,
uns zu stabilisieren und eine dauerhafte
Abstinenz zu erreichen. Wir bekennen uns zu
unserer Abstinenz - auch in unserer Öffent-
lichkeitsarbeit - und wollen Vorbilder für eine
suchtmittelfreie Lebensweise werden und
bleiben. Selbstannahme und ein neu gewon-
nenes Selbstwertgefühl machen uns stark,
wenn wir uns in unserem sozialen Umfeld mit
unserer veränderten Lebenseinstellung neu
orientieren.

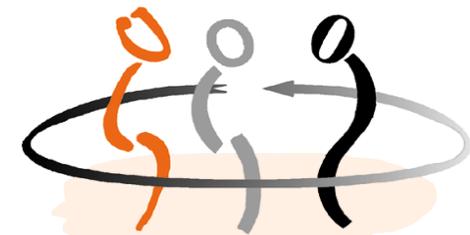
Nicht das Mittel (Alkohol, Medikamente,
Drogen, Automaten, Internet etc.) ist unser
Problem (gewesen), sondern unsere Sucht-
erkrankung. Den Austausch zwischen den auf
unterschiedliche Weise Betroffenen empfin-
den wir als Bereicherung und Chance. Jedes
Gruppenmitglied engagiert sich eigenverant-
wortlich in der Gruppe nach Maßgabe seiner
Möglichkeiten. Die Dauer der „Trockenheit“
spielt dabei keine Rolle.

Wir betrachten Sucht nicht als das Pro-
blem des Einzelnen, sondern als eine Er-

krankung auch der Partnerschaft, der Familie,
des engeren persönlichen Umfeldes. Wir
heißen gerade auch Menschen willkommen,
die unsicher sind, ob sie denn nun suchtkrank
sind oder ob zum Beispiel ihr Trinkverhalten
noch „normal“ ist.

Ein Rückfall ist für uns kein Zeichen von
Charakter-Schwäche. Rückfälle können zur
Krankengeschichte gehören und vermitteln
uns wichtige Lernerfahrungen, die wir im
Gruppengespräch aufarbeiten. Neben den
Gruppenabenden besteht die Möglichkeit, die
Freizeit mit Freundinnen und Freunden zu
gestalten und an überregionalen Seminaren
teilzunehmen.

Wir sind Mitglied im Landes- und Bun-
desverband der Freundeskreise.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

**Es ist nie zu spät,
ein neues Leben anzufangen.**

**Den ersten Schritt dazu
musst Du aber selbst tun!**