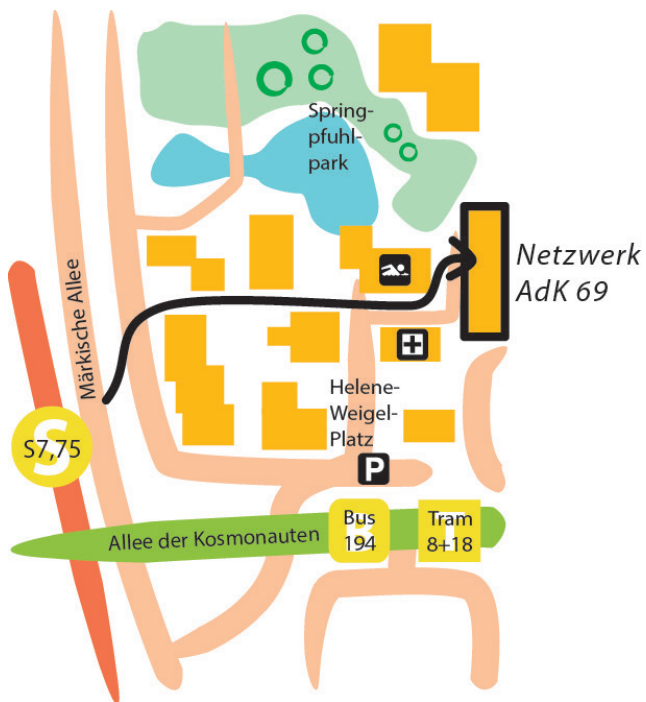


Wie finde ich hin?

Allee der Kosmonauten 69
12681 Berlin

Hallo,
es geht los mit unserer
Selbsthilfegruppe
zum Thema Süchte.

*Achtung
Änderung!*



Wann: jeden 2. und 4. Montag im Monat
von 16:00 bis 17:00 Uhr

Wo: AdK 69, Netzwerk
Allee der Kosmonauten 69
12681 Berlin
(Vorderhaus, 1. Etage)

Die Gruppe wird von
Herrn A. Lettow begleitet.

Kontakt über:

Frau Patz (Tel.: 0 30 / 54 39 66 27)

Frau Oertel (Tel.: 0 30 / 58 90 44 11)



*Wir befinden uns in der Aufbauphase und
freuen uns jederzeit über dein Kommen.*

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die ein gleiches Problem haben und zusammen etwas dagegen unternehmen möchten.

Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander, tauschen Erfahrungen aus, informieren sich und machen sich gegenseitig Mut.

Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern.

Es hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit zu Wort zu kommen, seine Themen einzubringen und in der Gruppe zu besprechen.

Wir wollen in der Gruppe:

Schwierigkeiten bewältigen

Erkennen und Handeln

Leben neu gestalten

Beziehungen aufbauen

Sprechen und zuhören

Teilnehmen und verstehen

Hilfe geben und nehmen

Informationen sammeln

Lebensnah sein

Freude teilen

Erfahrungen austauschen

Gemeinsamkeiten entdecken

Realistisch und ehrlich sein

Uns unterstützen

Probleme bewältigen

Persönlichkeit stärken

Einsamkeit überwinden



Wie ist dein Umgang mit Alkohol und/oder Drogen?

Beantworte diese Aussagen so ehrlich wie möglich:

1. Ich kann nicht wochenlang ohne Alkohol und/oder Drogen bleiben.
2. Wenn ich anfangs zu trinken und/oder Drogen zu nehmen, fällt es mir schwer damit aufzuhören.
3. Ich trinke und/oder nehme Drogen, wenn ich mich geärgert oder Probleme habe.
4. Ich spreche mit anderen nicht ehrlich über meine Trinkgewohnheiten.
5. Wegen meines Trinkens und/oder dem Drogenkonsum habe ich schon einmal Schwierigkeiten bekommen.
6. Ich trinke abends ab und zu, um besser einschlafen zu können.
7. Ich brauche einen Joint, um chillen zu können.
8. Alkohol und/oder Drogen helfen mir, in den Tag zu starten.
9. Fernsehen und Bier zu trinken gehören für mich generell zusammen.
10. Ich weiß nicht, was ich am vorhergehenden Tag an Alkohol und/oder Drogen konsumiert habe.

Auswertung:

Wenn du keine Aussage mit „JA“

beantwortet hast, ist dein Umgang mit Alkohol nicht problematisch, weil du verantwortungsbewusst damit umgehst. Drogen spielen scheinbar in deinem Leben keine Rolle.

Wenn du mindestens eine Aussage mit „JA“

beantwortet hast, nehmen Alkohol und/oder Drogen bereits viel Raum in deinem Leben ein. Vielleicht hast du jetzt noch keine Probleme. Du solltest dein Verhalten jedoch noch einmal überdenken. Es könnte auch sein, dass der Alkohol und/oder die Drogen bereits die Kontrolle über dich übernommen haben. Dann solltest du an deinem Verhalten etwas ändern.

Wenn du Hilfe dabei brauchst, kann dich die Selbsthilfegruppe dabei unterstützen.

Alkohol und Drogen machen mehr kaputt, als du denkst.