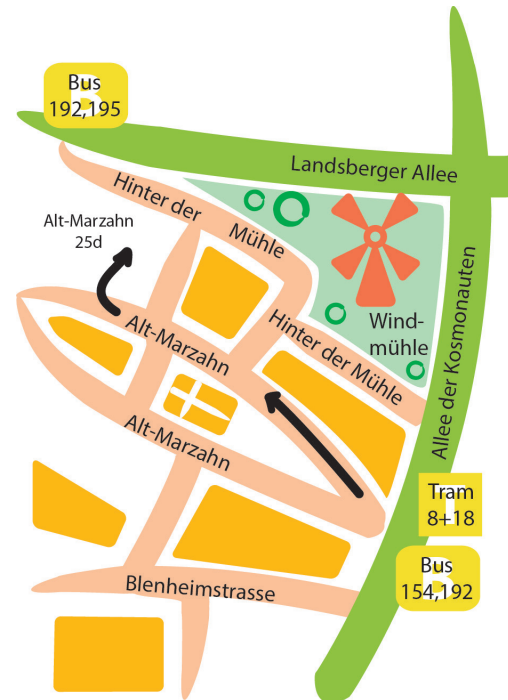


Wie finde ich hin?

Service- und Beratungszentrum „BuS“
Alt-Marzahn 25d
12685 Berlin

Wir freuen uns jederzeit
über dein Kommen.



Hallo,

wir sind eine **Selbsthilfegruppe**
zum **Thema „Süchte“**

*Alkohol, Drogen, Medikamente,
Computerspiele, Glücksspiel, ...*

Wann:	jeden 2. und 4. Montag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr
Wo:	in unserem Service- und Beratungszentrum „BuS“ Alt-Marzahn 25d 12685 Berlin <i>Eingang Innenhof ganz hinten rechts.</i>
	Die Gruppe wird zurzeit von Frau B. Graf begleitet.
	<u>Kontakt über:</u> Frau Graf Telefon: 01 77 / 95 905 20 oder 0 30 / 120 908 68

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 anfangen 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 vielleicht denkst.

