

Sie möchten erlernen,

- neue Wege zu beschreiten
- geistige, seelische und körperliche Genesung zu erlangen
- mit sich und Ihrer Umwelt angemessen umzugehen
- Probleme zu erkennen und zu lösen
- Verantwortung für sich selbst zu übernehmen
- ohne Alkohol oder Medikamente ein zufriedenes Leben zu führen

Warum nicht?

- **Sie können** das erlernen
- **Sie können** das nur **selbst** erlernen
- **Sie** brauchen es aber **nicht allein** zu lernen

➔ **Bei uns bekommen Sie die Hilfe, die Sie zur Selbsthilfe benötigen**



FREIE SELBSTHILFEGRUPPE BISSENDORF
für Betroffene und Angehörige
bei Alkohol- und anderen Suchtkrankheiten

Gegründet 1982 von Robert Tempelmeier

Gruppenabend:

Jeden Montag, 19.00 – 21.00 Uhr
Nebenträume der Mehrzweckhalle Bissendorf
Am Mühlenberg 23

Kontakttelefone

0 51 30/ 95 40 25
01 60/90 22 03 72
0 51 30/88 20

Postanschrift

Christiane Falk
Lüneburger Weg 12
30900 Wedemark
ch.falk1@freenet.de

Bankverbindung

Hannoversche Volksbank
IBAN: DE 88 2519 0001 0007 0696 01

Internet:

www.freie-selbsthilfegruppe.de

Alkohol oder Medikamente

sind bei Ihnen, Ihrem Lebenspartner
oder einem Verwandten, Freund,
Bekanntem oder Kollegen
zum Problem geworden?



Probleme miteinander teilen

**Gemeinsam
Stärke gewinnen**



FREIE SELBSTHILFEGRUPPE BISSENDORF
für Betroffene und Angehörige
bei Alkohol- und anderen Suchtkrankheiten

Gegründet 1982 von Robert Tempelmeier

Allein mit einem Abhängigkeitsproblem

sind Sie immer schwankend zwischen Verzweiflung und einem schwindendem Glauben an die eigene Stärke. Die Schwierigkeiten werden immer größer und die Widerstände aus dem persönlichen und beruflichen Umfeld immer massiver – mehr und mehr Menschen haben heute, in einer immer hektischer werdenden Zeit, allein kaum noch eine Chance, mit einer Abhängigkeitserkrankung bei sich selbst oder einem Angehörigen fertig zu werden. Nicht selten verschärfen gesundheitliche Probleme die Situation noch zusätzlich.

Alle allein unternommenen Anstrengungen zur Lösung der Probleme zeigen nur kurzfristige Erfolge oder verpuffen wirkungslos. Hilferufe verhallen ungehört. Die Lebensfreude bleibt auf der Strecke, und die Kraft reicht nicht mehr aus, um den Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen zu bewältigen.

Die Situation mündet nicht selten ausweglos in schweren Gesundheitsschädigungen, Arbeitslosigkeit, hoher finanzieller Verschuldung und nicht zuletzt in sozialer Isolation.

Ändern können nur Sie etwas...

Der erste Schritt dazu ist die Einsicht, dass Sie die Situation nicht mehr beherrschen, andererseits aber auch nicht mehr bereit sind, den derzeitigen Zustand hinzunehmen. Sie warten nicht länger darauf, dass sich die Dinge schon regeln werden.

Hilfe zur Selbsthilfe erhalten Sie bei uns

in vertraulicher Atmosphäre teilen Sie Ihre Sorgen mit uns und gewinnen dadurch eine klarere Sicht Ihrer Situation.

Wir lassen Sie nicht allein

bei Ihrem Weg aus einer verfahrenen Lage. Mit uns können Sie über Sucht und alle damit verbundenen Probleme sprechen und aus den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder für sich neue Perspektiven und Verhaltensweisen ableiten.

Weil wir etwas von Suchtkrankheiten verstehen, sind Sie mit Ihren Problemen nicht allein

jedes unserer Gruppenmitglieder ist selbst Betroffener oder Angehöriger, hat individuelle Erfahrungen mit Alkohol- oder anderen Suchtkrankheiten. Die Erfahrungen, die Betroffene und Angehörige im Laufe des Genesungsprozesses gemacht haben, werden bereitwillig an Sie weitergegeben.

➡ **Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt**

Wir bieten Ihnen:

- regelmäßige Gruppenabende in vertraulicher Atmosphäre – offen für Betroffene und Angehörige
- Telefonberatung „rund um die Uhr“
- Suchtberatung durch ausgebildete Suchtkrankenhelfer. Unterstützung bei ambulanten oder stationären Therapien
- Seminare zur Vertiefung der Inhalte der Gruppenabende
- Suchtprävention und Nachsorge

Sie bringen mit:

- die Bereitschaft, an Ihren bestehenden Problemen dauerhaft etwas zu verändern



FREIE SELBSTHILFEGRUPPE BISSENDORF
für Betroffene und Angehörige
bei Alkohol- und anderen Suchtkrankheiten

Gegründet 1982 von Robert Tempelmeier