



KREUZBUND

Meine Selbsthilfegruppe

1. Mit Unterstützung einer Selbsthilfegruppe kannst **Du** es schaffen, das Suchtproblem in den Griff zu bekommen.
In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder das gleiche „Problem“ haben – und dieses lösen wollen. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut. Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern. Selbsthilfe bedeutet, besser klarzukommen, mit der Krankheit und mit dem Leben. Selbsthilfegruppen sind offen für alle: für Männer, für Frauen, für Angehörige. Und sie sind suchtmittelfrei.

Denn Selbsthilfe wirkt!

2. Die Gruppe fängt Dich auf!
Manchmal kommt die Krise aus dem Nichts. In solchen Situationen hilft die Gruppe dabei, die gefährliche Zeit zu überbrücken und trocken zu bleiben. Selbsthilfe bewahrt vor dem Rückfall.
Und wenn es doch passiert ist?
Dann fängt die Selbsthilfegruppe Dich auf. Auch nach einem Rückfall bist Du immer willkommen. Die Menschen in der Gruppe sind Verbündete. Sie geben wieder Mut und Hoffnung, von neuem „aufhören“ zu können. Und es zu schaffen.
Nach der Therapie unterstützen sie beim Übergang in ein stabiles Leben ohne Suchtmittel. Woche für Woche, Monat für Monat. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen:
85 % der Teilnehmer von Selbsthilfegruppen werden nicht rückfällig.
3. Gleichgesinnte sind Gleichbetroffene.
Alle in der Gruppe haben das gleiche „Problem“ und wissen also genau, was Dir zu schaffen macht. Das heißt: **Du wirst verstanden**. Mit allem, was Dich beschäftigt und verzweifeln lässt. Verständnis entlastet und macht das Leben etwas einfacher.
Und es gibt Rückhalt.
Vielleicht haben sich Freunde und Familie von Dir zurückgezogen; Du fühlst Dich alleingelassen und hast niemanden mehr zum Reden.
In der Selbsthilfegruppe findest Du wieder Anschluss. Und plötzlich merkst Du, dass Du gar nicht allein bist mit der Krankheit und den ganzen Problemen.
Offen erzählen zu können, was einen bedrückt:
Dann wird aus „einsam“ bald „gemeinsam“.
4. In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmer gleichwertig. Dort treffen sich Menschen, denen es genauso geht wie Dir. Also Experten!
Es gibt keinen Chef, der vorschreibt, was zu tun ist. Jeder wird akzeptiert und geschätzt, wie er ist. Auch Du als Neuling.
5. Selbsthilfe bedeutet, sein Leben selber in die Hand zu nehmen. Sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen und aktiv zu werden.
Denn Du bist nicht dem Schicksal ausgeliefert, sondern kannst Dir selbst helfen.

In einer Selbsthilfegruppe lernst Du Menschen kennen, an denen Du Dich orientieren kannst – weil sie mit den gleichen Problemen fertig werden mussten, die auch Dir jeden Tag begegnen. In der Gruppe kannst Du beobachten, was andere schon geschafft haben. Und auf welche Weise sie es geschafft haben. Ein solches Gelände zu haben, an dem man sich vorantasten kann, **gibt Zuversicht. Und den Mut, es ebenfalls schaffen zu können!** In der Selbsthilfegruppe bist Du Teil einer Gemeinschaft. Dort findest Du neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Und Du kannst daraus Kraft schöpfen, um den Alltag besser zu bewältigen.

6. Selbsthilfe bedeutet: Gute Aussichten!

Jeden Tag der gleiche sinnlose Streit um dasselbe Thema? Oder hast Du Dich immer entzogen, sobald es brenzlich wurde?

In der Selbsthilfegruppe lernst Du, besser mit Konflikten umzugehen. Anders reagieren zu können, wenn es stressig wird. Plötzlich merkst Du wieder, welche Fähigkeiten in Dir stecken und wie Du diese nutzen kannst – jeden Tag ein bisschen mehr. Im geschützten Rahmen der Gruppe kannst Du auch ganz neue Methoden üben, um die Schwierigkeiten des Alltags zu bewältigen. Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringt Dir aber noch mehr. Zum Beispiel, alte Dinge in einem neuen Licht sehen zu können. Sich selber besser zu verstehen. Rund um die Abhängigkeit lernst Du,

wachsam für Krisen zu sein – und es auch zu bleiben.

Immer ermutigt und angespornt von Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Du. Oder die schon ohne das Suchtmittel leben.

Sie sind Beispiele dafür, dass es geht.

Auch Du kannst das schaffen. **Aus eigener Kraft – weil es Selbsthilfe ist**

7. Selbsthilfe ist überall.

Ob Du in einer Großstadt lebst oder in einem Dorf – Selbsthilfegruppen findest Du überall. Und nicht nur das: Sie sind auch immer erreichbar.

Zeitlich und räumlich. In der Selbsthilfe gibt es weder festgelegte Öffnungszeiten Ein Anruf genügt, um den Termin des nächsten Gruppentreffens zu erfahren.

Und bist willkommen. Selbsthilfe ist einfach. Für Dich da!

8. Es bleibt unter uns. Versprochen.

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer Du von Dir erzählst, bleibt in der Gruppe. Kein Außenstehender erfährt davon, weder Deine Familie noch die Kollegen.

Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Du nimmst freiwillig an der Gruppe teil. Du allein entscheidest darüber, wie viel Du von Dir preisgibst.

Und wenn Du in der Gruppe bleiben willst – dann ist auch das freiwillig!

9. Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihr Partner trinkt oder zockt? Niemand in Ihrem Umfeld kann verstehen, wie schwer die Krankheit Ihres Partners Ihr eigenes Leben belastet, vielleicht auch das Ihrer Kinder? Selbsthilfe ist für Sie als Angehörige und Mitbetroffene da. Mit Rat und Unterstützung. Regelmäßige Gespräche mit Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, bauen wieder auf und geben Ihnen Rückhalt. Der Erfahrungsaustausch nimmt Druck von Ihnen, das tut gut.

In der Gruppe bekommen Sie auch praktische Alltagstipps und jede Menge Wissen vermittelt. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und gibt neue Kraft. Es macht auch Mut, den eigenen Weg zu finden – und ihn zu beschreiten.

In vielen Städten finden Sie eigene Gruppen und Angebote. Nur für Angehörige.

Viele Gruppen unternehmen auch gemeinsam etwas in der Freizeit.

Spaß zu haben, ist erlaubt!

Wenn Du willst, kann das ein Teil Deines Lebens sein.