

SELBSTHILFEGRUPPEN

Im Altenburger Land

SELBSTHILFEGRUPPEN

- ◉ **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke**
Treffen: jeden Donnerstag um 17:30 Uhr
- ◉ Gruppenraum der Institutsambulanz, Klinik für Psychiatrie,
Zeitzer Straße 28, 04600 **Altenburg**
Telefon 034493/31520 (Herr Burkhardt)

- ◉ **"Alkoholfrei leben" für Betroffene**
Treffen: jeden 1. und 3. Montag im Monat um 18:00 Uhr
- ◉ Bergstraße 6 (Wohnungsverwaltung Schmölln, Eingang über
Brückenplatz), 04626 **Schmölln**
Telefon 034491/80831 (Herr Kranholdt)

SELBSTHILFEGRUPPEN

- ◉ **"Anker" für Betroffene und Angehörige**
Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 17:30 Uhr
- ◉ Bischofsweg 10 (Gebäude der AWO), 04613 Lucka
Telefon 034492/22579 (Herr Lägell)
- ◉ **"SHG für Angehörigen von Suchtkranken" für Angehörige und Betroffene**
Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 16:00 Uhr
- ◉ Zeitzer Straße 14, 04600 Altenburg
Telefon 03447/313448

SELBSTHILFEGRUPPEN

- ◉ **"Neue Hoffnung" für Betroffene und ihre Angehörigen**
Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr
- ◉ Zeitzer Straße 14, 04600 **Altenburg**
Telefon 0152/34129012 (Herr Koseck)

- ◉ **"Blau-Kreuz-Gruppe" für Betroffene und ihre Angehörigen**
Treffen: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr
- ◉ Zeitzer Straße 14, 04600 **Altenburg**
Telefon 0152/27743448 (Herr Janda)

STRUKTUREN DER SHG

- ◉ 14 Tägige Treffen/ 1x im Monat
- ◉ Ca. 2 Stunden je Treffen
- ◉ Du – Struktur
- ◉ Ich – Botschaften
- ◉ Gemeinsame Zusatzveranstaltungen – gemeinsam Grillen, Weihnachtsfeier, ...
- ◉ Die Gruppen werden von einem Leiter & Co-Leiter gehalten
- ◉ Je nach Gruppe hat jedes Treffen jemand anderes die Gesprächsleitung
- ◉ Zum größten Teil für Alkoholabhängige
- ◉ Abstinenzorientiert

BESONDERHEITEN DER SHG

- ◉ Vertrautes Miteinander
- ◉ Die Mitglieder in der Gruppe dürfen über die Themen reden, über welche sie möchten, ganz gleich, ob dies alle verstehen
- ◉ Ziel: Menschen mit ihren Problemen zu begleiten
 - Es geht vor: „ich habe ein Problem – ich will davon weg“
 - Der Erfolg ist zweitrangig
- ◉ „Wir legen keinen trocknen, wir können nur Gedanken in Bewegung bringen“
 - Jeder ist trotz Gruppe für sich selbst verantwortlich
- ◉ Probleme werden in den Gruppen nicht verdrängt, sondern von den einzelnen Mitgliedern angesprochen

BESONDERHEITEN DER SHG

- ◉ Notfallsystem → man kann bei großem Suchtdruck jemand aus der Gruppe anrufen „solange man redet, trinkt man nicht“
- ◉ Rückfälle werden gemeinsam aufgearbeitet
- ◉ Lösungen entstehen immer auf Augenhöhe
- ◉ Die verschiedenen Gruppenmitglieder wissen, dass sie immer rückfällig werden können, auch nach 20 Jahren
„ob du 20 Wochen oder 20 Jahre trocken bist, das Eis auf dem wir uns bewegen ist immer gleich dünn“

Eine Teilnehmerin sagte:

„Ich habe niemanden mehr gehabt, aber ich habe die Gruppe gefunden, die ist meine Familie geworden“