

A close-up photograph of a sunflower head, showing the intricate pattern of the brown and black seeds. The background is a soft, out-of-focus yellow, suggesting the petals of the flower. The overall tone is warm and natural.

trocken werden

Neue Freie Selbsthilfe Gruppe

für Alkohol- und Medikamentenabhängige,
Suchtgefährdete sowie deren Freunde
und Angehörige

www.neue-freie-selbsthilfe-gruppe.de

KEIN TRAUM EIN LEBEN OHNE SUCHTMITTEL

Trocken bleiben! Das ist das Hauptziel eines jeden Alkoholkranken. Der Rückfall gehört dabei ebenso zum Krankheitsbild wie die Möglichkeit einer langjährigen zufriedenen Abstinenz. In unserer Gruppe findest du Verständnis und Unterstützung. Einige von uns schaffen das Ziel, andere nicht. Aber wir alle bleiben dran am Ziel. *„Wir geben nicht auf, nicht uns selbst und auch keinen anderen von uns.“*



Du merkst in der Gruppe, dass du nicht allein bist - und auch mit deiner Sucht nicht allein fertig werden mußt. Du erlebst, dass der Weg aus einer Sucht heraus der Weg in eine neue, freiere Zeit ist. Das wird keine Zeit ohne Hindernisse oder Probleme. Aber in Begleitung von Menschen, die sich und die eigenen Lebensbeziehungen, den eigenen Lebensstil und ihre eigenen Blickwinkel einbringen, fällt es dir leichter, deine Probleme zu lösen und trotz der Hindernisse deinen Weg zu gehen.

TROCKEN WERDEN
TROCKEN BLEIBEN
UNSERE EINLADUNG
AN DICH, DEINE AN-
GEHÖRIGEN, FREUNDE
DEIN NÄCHSTER
SCHRITT IN EINE ZU-
FRIEDENE ABSTINENZ



- Austausch erleben
- Probleme lösen
- Chancen wahrnehmen
- Begleitung finden
- Informationen erhalten
- Freiräume nutzen
- Krisen bewältigen



“

DU BIST NICHT ALLEIN!

”

Sich mit anderen Menschen auszutauschen, die das gleiche Problem oder die gleiche Krankheit haben, ist der Kern der Selbsthilfegruppe.

Und nein – dort sitzen wir nicht nur im Kreis und labern! Wir helfen und stärken uns gegenseitig und setzen uns gemeinsam für unsere Zukunft ein.

www.neue-freie-selbsthilfe-gruppe.de

HILFE ZUR SELBSTHILFE CHANCEN VERBESSERN



Statistik beweist: engagiert sich ein Suchtkranker in einer Selbsthilfegruppe, hat er deutlich bessere Chancen, von einem Rückfall verschont zu werden.

Unsere Selbsthilfegruppe ist nicht konfessionell gebunden. Sie ist kein Verein und gehört keiner politischen Organisation an. Wir treffen uns ohne starre Richtlinien und Vorschriften.

Deine Persönlichkeitsrechte: was in der Gruppe besprochen wird, was dort passiert oder bekannt wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach Aussen getragen.

trocken bleiben



Termin: Freitags 19:30 - 21:00 Uhr

Ansprechpartner:

Dagmar Siebens-Janssen, Tel.: 02131 - 3132514

Norbert Huch, Tel.: 02182 - 17187

Email: mail@neue-freie-selbsthilfe-gruppe.de



Im Ons Zentrum
Rheydter Strasse 176
41464 Neuss
Tel.: 02131 - 88 91 60