

Kontaktadressen



Blaues Kreuz

Wege aus der Sucht

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Schubertstraße 41 · 42289 Wuppertal
Telefon: 0202/620030
E-Mail: zentrale@blaues-kreuz.de
Internet: blaues-kreuz.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE

**Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.**
Julius-Vogel-Straße 44 · 44149 Dortmund
Telefon: 0231/5864132
E-Mail: info@bke-suchtselbsthilfe.de
Internet: bke-suchtselbsthilfe.de



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.**
Untere Königsstraße 86 · 34117 Kassel
Telefon 0561/780413
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: freundeskreise-sucht.de



Gesamtverband
für Suchthilfe e. V.
Fachverband der
Diakonie Deutschland

**Gesamtverband für Suchthilfe e. V. (GVS),
Fachverband der Diakonie Deutschland**
Invalidenstraße 29 · 10115 Berlin-Mitte
Telefon: 030/83001500
E-Mail: gvs@sucht.org
Internet: sucht.org

Die diakonische Sucht-Selbsthilfe stellt sich vor

Foto: © wrong57 / photocase.de

5 FRAGEN

5 FRAGEN ZUR SUCHT-SELBSTHILFE

1. Was ist Selbsthilfe?

Menschen mit einem Thema oder Anliegen kommen zusammen, tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und lernen dadurch andere Sichtweisen kennen. In solchen Gruppen helfen sich Menschen gegenseitig und entwickeln Lösungen.

Merkmale von Selbsthilfe sind: Freiwilligkeit, Offenheit, Gleichberechtigung, Eigenverantwortung, Selbstbetroffenheit, Zeit und Raum für den Einzelnen und eine geschützte Atmosphäre.

Menschen bestimmen hier selbst, was sie wann von sich in den Gruppen berichten möchten. Es gibt keinen Zwang und kein „Muss“.

Auch für das Thema „Sucht“ gibt es Selbsthilfe.

2. Für wen ist Sucht-Selbsthilfe geeignet?

Sucht-Selbsthilfe kann allen Menschen helfen, die mit Sucht zu tun haben.

Das können abhängige Menschen, Familienangehörige, Freunde und Interessierte sein.

3. Was passiert in einer Sucht-Selbsthilfegruppe?

Menschen lernen Menschen kennen, die ähnliche Sucht-Erfahrungen gemacht haben. Manche haben schon Lösungswege für sich gefunden, andere sind ganz am Anfang. Alle können über ihre Probleme sprechen. Sie werden verstanden und können dadurch Entlastung erfahren.

Menschen finden in den Sucht-Selbsthilfegruppen verlässliche Ansprechpersonen.

Sucht-Selbsthilfe besteht aber nicht nur aus den Gesprächen in den Gruppen. Die Menschen unternehmen auch in der Freizeit etwas gemeinsam. Sie erfahren Alternativen zu ihrem bisherigen Freizeitverhalten. Sie haben jetzt einen geschützten Raum, in dem sie ohne das Suchtmittel aktiv in ihrer Freizeit sein können.

Es ist auch möglich, sich für die Sucht-Selbsthilfe zu engagieren und Aufgaben sowie Verantwortung zu übernehmen.

4. Gibt es Teilnahmevoraussetzungen?

Nein! Alle Menschen, die sich durch die Angebote der Sucht-Selbsthilfe angesprochen fühlen, sind willkommen.

Mitbringen müssen Menschen nur sich selbst!

5. Wo finde ich eine Sucht-Selbsthilfegruppe?

Sucht-Selbsthilfe gibt es fast überall in Deutschland.

Das Blaue Kreuz in Deutschland e. V. (BKD), das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V. (BKE) und die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V. (FKBV) unterstützen bei der Suche nach einer Gruppe in Ihrer Nähe:

www.blaues-kreuz.de

www.bke-suchtselbsthilfe.de

www.freundeskreise-sucht.de