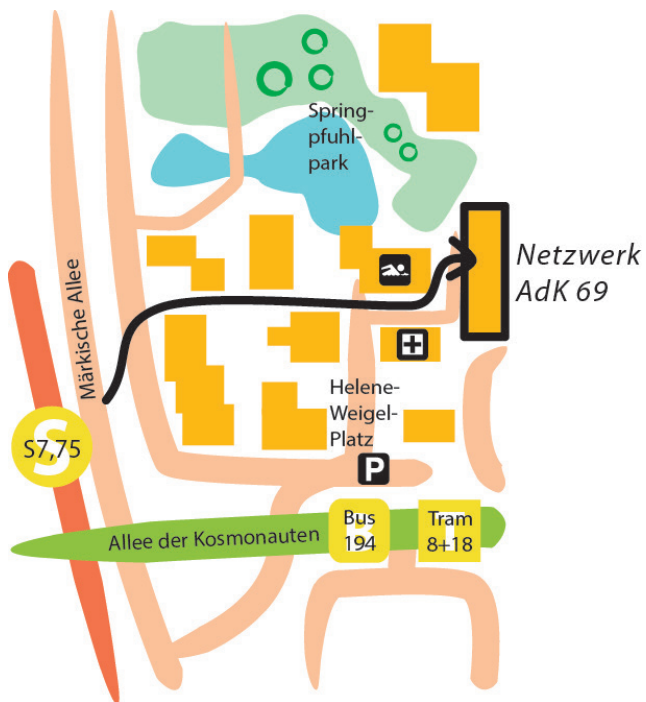


Wie finde ich hin?

Allee der Kosmonauten 69  
12681 Berlin

Hallo,  
es geht los mit unserer  
**Selbsthilfegruppe**  
zum Thema Süchte.

*Achtung  
Änderung!*



**Wann:** jeden 2. und 4. Montag im Monat  
von 16:00 bis 17:00 Uhr

**Wo:** AdK 69, Netzwerk  
Allee der Kosmonauten 69  
12681 Berlin  
(Vorderhaus, 1. Etage)

**Kontakt über:**

Tel.: 0 30 / 54 39 66 27

Mail: [ggmbh@lebensnaehe.de](mailto:ggmbh@lebensnaehe.de)

Web: [www.lebensnaehe.de](http://www.lebensnaehe.de)



*Wir befinden uns in der Aufbauphase und  
freuen uns jederzeit über dein Kommen.*

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die ein gleiches Problem haben und zusammen etwas dagegen unternehmen möchten.

Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander, tauschen Erfahrungen aus, informieren sich und machen sich gegenseitig Mut.

Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern.

Es hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit zu Wort zu kommen, seine Themen einzubringen und in der Gruppe zu besprechen.

## Wir wollen in der Gruppe:

**S**chwierigkeiten bewältigen

**E**rkennen und Handeln

**L**eben neu gestalten

**B**eziehungen aufbauen

**S**prechen und zuhören

**T**eilnehmen und verstehen

**H**ilfe geben und nehmen

**I**nformationen sammeln

**L**ebensnah sein

**F**reude teilen

**E**rfahrungen austauschen

**G**emeinsamkeiten entdecken

**R**ealistisch und ehrlich sein

**U**ns unterstützen

**P**robleme bewältigen

**P**ersönlichkeit stärken

**E**insamkeit überwinden



## Wie ist dein Umgang mit Alkohol und/oder Drogen?

Beantworte diese Aussagen so ehrlich wie möglich:

1. Ich kann nicht wochenlang ohne Alkohol und/oder Drogen bleiben.
2. Wenn ich anfangs zu trinken und/oder Drogen zu nehmen, fällt es mir schwer damit aufzuhören.
3. Ich trinke und/oder nehme Drogen, wenn ich mich geärgert oder Probleme habe.
4. Ich spreche mit anderen nicht ehrlich über meine Trinkgewohnheiten.
5. Wegen meines Trinkens und/oder dem Drogenkonsum habe ich schon einmal Schwierigkeiten bekommen.
6. Ich trinke abends ab und zu, um besser einschlafen zu können.
7. Ich brauche einen Joint, um chillen zu können.
8. Alkohol und/oder Drogen helfen mir, in den Tag zu starten.
9. Fernsehen und Bier zu trinken gehören für mich generell zusammen.
10. Ich weiß nicht, was ich am vorhergehenden Tag an Alkohol und/oder Drogen konsumiert habe.

### Auswertung:

#### **Wenn du keine Aussage mit „JA“**

**beantwortet hast, ist dein Umgang mit Alkohol nicht problematisch, weil du verantwortungsbewusst damit umgehst. Drogen spielen scheinbar in deinem Leben keine Rolle.**

#### **Wenn du mindestens eine Aussage mit „JA“**

**beantwortet hast, nehmen Alkohol und/oder Drogen bereits viel Raum in deinem Leben ein. Vielleicht hast du jetzt noch keine Probleme. Du solltest dein Verhalten jedoch noch einmal überdenken. Es könnte auch sein, dass der Alkohol und/oder die Drogen bereits die Kontrolle über dich übernommen haben. Dann solltest du an deinem Verhalten etwas ändern.**

Wenn du Hilfe dabei brauchst, kann dich die Selbsthilfegruppe dabei unterstützen.

**Alkohol und Drogen machen mehr kaputt, als du denkst.**