

WIR DANKEN...

ALLEN UNTERSTÜTZERN  
UND FÖRDERERN DER  
SELBSTHILFEGRUPPE

DEM FÖRDERPOOL DER  
KRANKENKASSEN IM  
RHEINISCH-BERGISCHEN  
KREIS.

ALLEN AKTIVEN  
MITGLIEDERN FÜR IHR  
EINBRINGEN &  
ARRANGEMENT  
&



ALLEN  
FÖRDERNDEN  
KRANKENKASSEN

## Selbsthilfegruppe

Selbsthilfe im Schloss  
Schloderdicher Weg 48  
51469 Bergisch Gladbach

Wöchentlich  
stattfindender  
Gesprächskreis  
suchterkrankter  
Menschen, die abstinent  
leben wollen.

Jeden Donnerstag  
19:00 bis 21:00 Uhr



Erster Kontakt:

Ewald Reincke  
Ober Buschweg 1  
50999 Köln

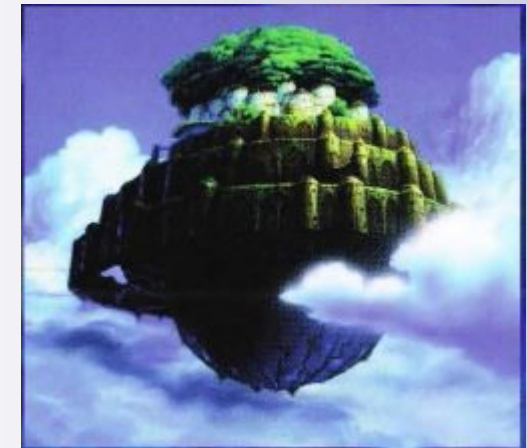
Tel. - mobil : 0157-77736999  
Tel. - privat : 02236-389341

Mail: [e.reincke@selbsthilfe-im-schloss.de](mailto:e.reincke@selbsthilfe-im-schloss.de)  
und  
[info@selbsthilfe-im-schloss.de](mailto:info@selbsthilfe-im-schloss.de)

Webseite: [www.selbsthilfe-im-schloss.de](http://www.selbsthilfe-im-schloss.de)

*Bilder z.T. von Hans F. Graf bereitgestellt*

## Selbsthilfe im Schloss

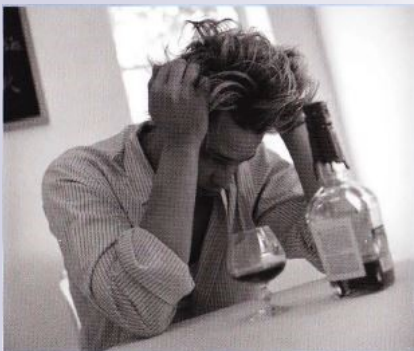


Informationen  
Zur  
Selbsthilfegruppe  
Für  
Suchterkrankte  
Menschen

## Was bedeutet Selbsthilfe für Suchterkrankte Menschen ?

*\*SELBSTHILFE\** möchte eine *\*HILFE\** dafür sein, gewisse Verhalten und Abläufe *\*SELBST\** zu erkennen und abzuändern. Man kann erkennen, das es anderen ähnlich bzw. gleich ergeht und gelangt so zur *\*SELBSTEINSICHT\**

*In Selbsthilfegruppen ist ein verständnisvoller Umgang untereinander gegeben. Kritikpunkte werden schneller erkannt, diskutiert und angenommen. Durch den besonderen Bezug zur Suchtkrankheit, werden Betroffene immer wichtiger in der Präventionsarbeit. Negative Erfahrungen positiv nutzen !*



*Sucht ist chronisch, die Krankheit kann jeder Zeit wieder ausbrechen, wenn man nicht lernt damit zu leben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, das durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen das Rückfallrisiko bei Suchtkranken um 50 % verringert wird.*

## Wir über uns ...

*Gegründet wurde die Gruppe im März 2003. Uns zeichnet aus, dass wir durch Überzeugung abstinent leben und dazu für jeden zugänglich sind.*

*Die meisten unserer Teilnehmer haben bereits Therapieerfahrung und / oder genügend Eigenerfahrung.*

*Die Gruppe ist für ehemals abhängige, die nun clean- bzw. trocken leben konzipiert. Drogenfreiheit ist der Gruppe das wichtigste ?*

*Zum Selbstschutz gibt es die Möglichkeit von Drogen - Schnelltests und Alkohol-Kontrollen vor Ort.*

*Wichtiger ist aber der persönliche Eindruck. Wir versuchen auch privat miteinander Kontakt zu halten, um eventuellen Krisen vorzubeugen.*

*Dazu gehören auch Grillfeste, Theater- und Eventbesuche, Kurztrips etc.*

*Die Gruppe findet 1-mal wöchentlich im Nebengebäude der Emmaus Halle statt. Zugänglich ist die Gruppe für jeden unter den benannten Voraussetzungen. Eine erste telefonische Kontaktaufnahme wäre sinnvoll, aber nicht Voraussetzung.*

*Möglich ist auch direkt vorbei zu kommen. Kosten fallen keine an !!!*

*Eine Selbsthilfegruppe ist immer so wie ihre Teilnehmer sie im Moment gestalten! Du bist von Anfang an vollwertiges Mitglied und gestaltest jedes Gruppentreffen selbst durch Deine Einbringung mit!*



- *Negativer Erfahrung positives abverlangen*
- *Selbsthilfe als einen Stützfeiler für ein Drogenfreies Leben nutzen*
- *Herausfinden wie Komplex die Sucht sich darstellen kann*
- *Teil der Präventionsarbeit werden*
- *Selbstbewusstsein und Wohlbefinden stärken und festigen*
- *Cleane und trockene Leute kennen lernen und selbst kennen gelernt werden*
- *Bereit sein für die Herausforderung Sucht*
- *Der Krankheit mit klarem Verstand und vorbereitet entgegen-treten*

*Trau dich und schau einfach mal rein, wir freuen uns auf deinen Besuch*

*Text, Design und Print: E. Reincke*