

Was sind Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?

Regeln

1. ---
2. ---
3. ---

Freundeskreise sind auch Selbsthilfe-Gruppen. Freundeskreise haben aber noch etwas Besonderes: Sie haben eigene Regeln aufgeschrieben. Die Regeln heißen: **Leitbild**.



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreise treffen sich meistens einmal in der Woche. Die Teilnehmer sagen, über was sie reden wollen. Die **Teilnehmer** bestimmen:

- wer die Gruppe leitet,
- wer für die Gruppe spricht.



Freundeskreise gibt es seit dem Jahr 1956. Süchtige haben die Freundeskreise gegründet. Heute gibt es Freundeskreise in ganz **Deutschland**.

Wo findest du die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?

Adresse:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Telefon: 0561 78 04 13
Fax: 0561 71 12 82



E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de



Sucht-Chat: www.sucht-chat.de
Im Sucht-Chat treffen wir uns jeden Tag von 19 Uhr bis 21 Uhr. Dort kann jeder mitmachen und über Sucht reden.

Freundeskreise arbeiten mit Suchthilfe-Stellen zusammen. Sie sind Mitglied bei:

- Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hes und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
- Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.



Text in Leichter Sprache: © Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2020. Die Infos sind vom Januar 2020.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Das Siegel ist von der Lebenshilfe-Gesellschaft für Leichte Sprache eG.

Layout: Redbüro KS



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wie geht Selbsthilfe?

Infos über die

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

in Leichter Sprache



www.freundeskreise-sucht.de

Was ist Sucht?



Sucht bedeutet:

Jemand kann mit einer Sache **nicht mehr aufhören**. Aber die Sache ist schlecht für sein Leben. Zum Beispiel:

- Jemand trinkt jeden Tag viel Alkohol.
- Jemand isst immer zu viel. Oder jemand isst immer zu wenig.
- Jemand spielt jeden Tag Glücks-Spiele um Geld.



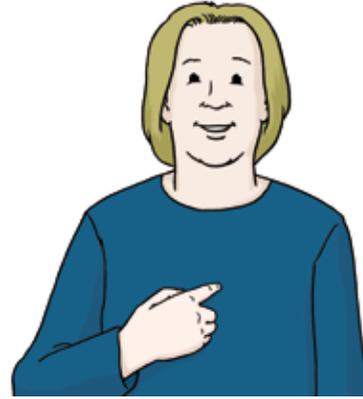
Was passiert in einer Selbsthilfe-Gruppe?



Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. Sie sind ganz verschieden. Alle haben **Probleme mit einer Sucht**. Und alle wollen ihre Sucht beenden. Alle reden über die Probleme mit der Sucht. Zum Beispiel:

- Welche Hilfen braucht man, um die Sucht zu beenden?
- Wie geht man mit der Sucht um?
- Was hilft, wenn man mit einer alten Sucht wieder anfängt?
- Wie geht man mit der Sucht in der Familie um?
- Darf man auf der Arbeit über seine Sucht reden?

Was musst du in einer Selbsthilfe-Gruppe für Sucht können?



- Du musst wissen, dass du Probleme mit einer Sucht hast.
- Du musst über dich selbst reden wollen.
- Du musst über deine Probleme und Sorgen **reden** wollen.
- Du musst anderen **zuhören** wollen.
- Du musst von anderen lernen wollen, die ähnliche Probleme haben.

Was ist **besonders** bei Selbsthilfe-Gruppen für Sucht?

- Alle Teilnehmer in der Gruppe haben Probleme mit Sucht. Sie haben ähnliche Erfahrungen. Aber sie können verschiedene Arten von Sucht haben.
- Alle kommen **freiwillig** in die Gruppe. Das heißt: Sie kommen, wenn sie auch wollen. Sie treffen sich regelmäßig. Zum Beispiel jede Woche einmal.
- Jeder bekommt Aufmerksamkeit von der Gruppe.
- Die Teilnehmer können von den anderen lernen. Sie fühlen sich mit ihren Problemen **nicht** allein.
- Man kann reden oder auch nur zuhören.
- Jeder darf selbst bestimmen, wie er in der Gruppe mitmacht.
- Die Teilnehmer sagen **nichts** weiter, was in der Gruppe passiert. Sie können sich vertrauen.
- Alle Teilnehmer haben die gleichen Rechte. Es gibt **keinen** Chef.
- Die Gruppe bringt neue Ideen, wie man sein Leben gut leben kann.

Was sind die **Ziele** bei Selbsthilfe-Gruppen für Sucht?



Zeichnung: Pixabay

- Du und deine Familie sollen **Hilfe** bekommen.
- Du sollst Leben ohne Sucht kennenlernen.
- Du sollst so sein können, wie du bist.
- Du sollst andere Menschen treffen.
- Du sollst über dein eigenes Verhalten nachdenken.
- Du sollst über deine Probleme und Sorgen reden können.
- Du sollst dich selbst besser fühlen. Du sollst mehr Mut bekommen.