



Ich bin Angehöriger und habe mitgelitten.

Ich kann nicht mehr, habe keine Kraft mehr, brauche Hilfe.
 Ich will nicht mehr lügen und vertuschen, mich nicht mehr ausnutzen lassen.
 Ich kann so nicht mehr leben.
 Ich habe große Angst vor dem sozialen Abstieg.
 Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll.



Angehörige im Freundeskreis sprechen über ihre Nöte und erfahren, wie man sie überwinden kann.

Rückfall muss nicht sein, aber wenn, dann als neue Chance

Sprich sofort darüber, verstecke und schäme dich nicht.
 Begreife ihn nicht als Niederlage, sondern als neue Chance.
 Er zeigt dir, worauf du in Zukunft noch besser achten sollst.
 Suche den Anlass für den Rückfall nicht bei anderen.
 Das Leben hat mehr zu bieten als Rückfälle.



Menschen im Freundeskreis haben Erfahrungen mit Rückfällen und wie man damit umgeht.

Selbsthilfegruppen bieten:

Kontakt und Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen.
 Erfahrung im Umgang mit der Sucht durch Selbsterfahrung.
 Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige.
 Hilfe, Motivation und Sicherheit bei den ersten Schritten aus der Sucht.
 Schutz und Geborgenheit in einer Gemeinschaft unter Gleichen.

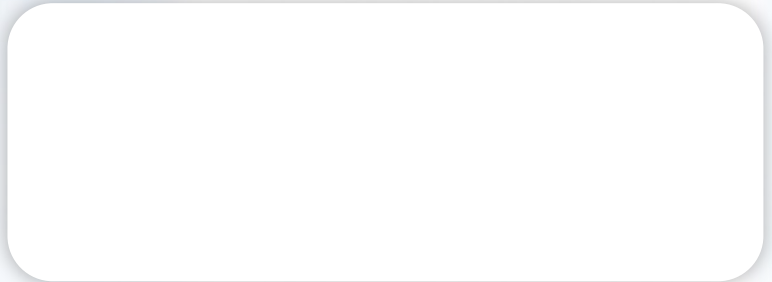


Freundeskreise bieten eine Plattform für Begegnungen, Kontakte, Gespräche, Hilfe und Freundschaften.

Der erste Schritt zurück in ein Leben ohne Sucht

Mit Menschen reden – Menschen treffen, die Sucht verstehen.

Ruf uns an: 05242 / 5942577
 Schreib uns: info@freundeskreise-nrw.de
 Besuche uns im Internet: www.freundeskreise-nrw.de



Der Weg zurück ins Leben ohne Sucht

Sucht ist eine Krankheit und kein Stigma





Sucht ...

- ... hilft nicht Probleme zu lösen, sondern verschleiert sie.
- ... ist eine Krankheit, aber kein Stigma.
- ... verändert Menschen in ihrer Persönlichkeit und ihrem Verhalten.
- ... ist als Ursache bei jedem selbst begründet.
- ... hat viele Ursachen und Facetten.



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Menschen im Freundeskreis haben diese Dinge selbst erfahren und sich entschlossen, damit aufzuhören

Ich bin doch nicht süchtig!

- Hat dich schon mal jemand auf deinen Suchtmittelkonsum angesprochen?
- Bist du wegen zu viel Konsum schon mal in Schwierigkeiten gekommen?

Hast du deshalb Versprechen oder Vereinbarungen nicht eingehalten?

Hast du schon mal Schuldgefühle wegen deiner Sucht gehabt?

Brauchst du schon am Morgen Suchtmittel, um zu funktionieren?



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Menschen im Freundeskreis haben zu diesen Fragen „Ja“ gesagt und finden gemeinsam Wege, sie in Zukunft zu verneinen.

Was hat die Sucht mit mir gemacht?

- Mich und mein Lebensgefühl verändert.
- Meine Lebenswelt zerstört. (Familie, Freundschaften, Träume)
- Meine Probleme nicht gelöst, sondern vergrößert.
- Mich ins soziale Abseits geführt.
- Meine Gesundheit ruiniert.
- Mich von ihr abhängig gemacht.



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Menschen im Freundeskreis sprechen über ihre Situation und finden Wege, sie zu ändern.

Was wäre es mir wert ...

- ... wieder ohne Suchtzwang, frei von Schuld und Angst zu leben?
- ... wieder ein Mensch mit Selbstachtung und Selbstwertgefühl zu sein?
- ... wieder Lob und Anerkennung zu erhalten?
- ... mich selbst besser kennenzulernen und zu behandeln?
- ... mir alte Wünsche, Träume und Ziele zu erfüllen?



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Menschen im Freundeskreis haben die Werte für sich wieder gewonnen und helfen einander, dass sie nicht wieder verloren gehen.

Ich will weg von der Sucht, aber wie?

- Sei ehrlich zu dir selbst und gestehe ein, dass du Hilfe brauchst.
- Sei bereit Hilfe anzunehmen und schäme dich nicht dafür.
- Öffne dich einer vertrauten Person und bitte um Unterstützung.
- Gehe zum Arzt und lass dich beraten.
- Wenn nötig, verlasse dein Umfeld und löse Kontakte.



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Menschen im Freundeskreis haben diesen Schritt getan und berichten, wie sie es geschafft haben.