

Wer kann in die Angehörigen-Selbsthilfegruppen/den Elternkreis gehen?

In einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe treffen sich Eltern, Großeltern, Geschwister und Partner/innen von Menschen mit Suchtproblemen.

Die meisten Suchtselbsthilfegruppen bieten Suchtkranken und auch deren Angehörigen die Möglichkeit zum Gespräch.

Unabhängig von Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Nationalität und Hautfarbe.

Wie komme ich in eine Gruppe?

Wenn Du spürst, dass es so wie bisher nicht mehr weiter gehen kann und Du etwas für Dich tun willst, dann kannst Du Dich in eine Selbsthilfegruppe begeben. Es gibt mit Sicherheit einige Gruppen auch in Deiner Nähe.

Nähere Auskünfte über alle Gruppen in Deiner Umgebung bekommst Du auch bei: Ärzten, Suchtberatungsstellen, Krankenkassen, Gesundheitsämtern und teilweise aus der Tagespresse.

Mit diesem Faltblatt wollen wir Mut machen, den ersten Schritt zu tun!

„Ich wage es, Dich allein zu lassen in deinen Gedanken und Entscheidungen. Ich will nicht für Dich denken, Dich nicht mit meinen Vorschlägen entmündigen und immer besser wissen, was gut für Dich ist. Ich wage es, mich nicht verantwortlich für Dich zu fühlen. Ich lasse Dich Deinen Weg finden, nicht , weil ich Dich nicht liebe, sondern weil ich Dich liebe.“

Ulrich Schaffer

DER ELTERNKREIS STELLT SICH VOR.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder suchtgefährdet oder suchtkrank sind. Andere Angehörige aus betroffenen Familien sind uns ebenfalls herzlich willkommen. Ob durch Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, durch Internet- oder Computer(spiel)missbrauch oder Glücksspielen, die Sorgen und Probleme, die betroffene Familien belasten, sind dieselben. Wir sind unabhängig, unser Elternkreis Erfurt wurde 2004 gegründet und wird ehrenamtlich geführt. Die Teilnahme an unseren Gruppenabenden ist kostenlos. Wir sind Mitglied im Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e. V.

Kontaktdaten der Suchtselbsthilfegruppen finden/st Sie/Du unter: www.tls-suchtfragen.de

Hilfe in deiner Nähe

Kontakt unter:

Gruppenstunde

wann:

WO:

Impressum

Herausgeber: TLS, Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Layout: Konzeption, Text, Bild und Gestaltung:
Frank Hübner - Kreuzbund e.V. Diözesanverband Erfurt
Christine Knospe - Elternkreis Erfurt

Druck: 1. Auflage: 2013

Die Kampagne wurde durch den Fachausschuß Selbsthilfe der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. entwickelt. Sie wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e.V.



Selbsthilfe "Sucht" THÜRINGEN



**Wenn Du jemanden
in Deinem Umfeld hast
der abhängig ist
und Du Dich
mit Deinen Sorgen
alleingelassen fühlst,
dann könnte Dich
das interessieren!**

Was will Selbsthilfe erreichen?

Ziel ist es, durch Gespräche, Begegnungen, Austausch und gemeinsame Freizeitgestaltung neue Perspektiven zu vermitteln, Angehörige bei der Entwicklung von Handlungsalternativen und einem anderen Verständnis von Suchterkrankung zu unterstützen.

Was kann eine Selbsthilfegruppe geben?

Ich als Angehöriger bin nicht allein mit meinen Problemen. Wenn ich eine Selbsthilfegruppe besuche, lerne ich Menschen mit den gleichen Sorgen und Nöten kennen und ich spüre, wie gut das tut. Der erste Schritt - die Kontaktaufnahme und der erste Gruppenbesuch - fällt nicht leicht, das wissen wir - aus eigener Erfahrung. Doch sollte es den Versuch wert sein, wenn man dadurch sein Leben positiv verändern kann.

Wir kennen Ihre Sorgen und Ängste um Ihr Kind aus eigener Erfahrung. Wir haben dieselben Probleme wie Sie und wissen, wie belastend das Leben mit einem suchtkranken Kind ist. Ständig gibt es sinnlose Diskussionen und Enttäuschungen über nicht eingehaltene Versprechen. Es ist entsetzlich, ohnmächtig zuschauen zu müssen, wie sich das eigene Kind durch sein süchtiges Verhalten die Gesundheit ruiniert und die Zukunft verbaut.

- * Sie können bei uns offen und ehrlich über alles reden, ohne Gefahr zu laufen, sich verständnislosen oder anklagenden Bemerkungen auszusetzen.
- * Wir veranstalten Info-Abende und Seminare mit Fachleuten rund um das Thema Sucht.
- * Sie erhalten bei uns Informationen über Sucht und Hilfsmöglichkeiten, über behördliche und rechtliche Angelegenheiten.

- * Wir haben keine Patentrezepte, doch viel Erfahrung im Umgang mit Suchtproblemen in betroffenen Familien.
- * Sie lernen bei uns, die suchtbedingten Veränderungen Ihres Kindes zu verstehen, Zusammenhänge zu begreifen und neue Wege zu finden, wie Sie mit dieser Situation umgehen können.
- * Wir helfen uns gegenseitig, uns von Schuldgefühlen zu befreien, und lernen, unseren Kindern die Verantwortung für ihr Leben zu übergeben.

Wenn Sie sich Hilfe holen, signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht mehr bereit sind, wie bisher weiterzumachen.

Niemand kann einen anderen Menschen von seiner Sucht befreien, darum ist es sinnlos, mit Reden, Bitten, Drohen sein Kind dazu bewegen zu wollen, sein süchtiges Verhalten zu ändern. Sinnloses Debattieren bringt Sie nicht weiter, sondern kostet Kraft, die vergeudet ist. Aus der Abhängigkeit muss sich der Süchtige selbst befreien.

Wir können nur uns selbst verändern, das hat aber Rückwirkung auf andere.

Abhängige brauchen dringend klare Grenzen und konsequentes Handeln. Im Elternkreis finden Sie Unterstützung, die obigen Punkte zu vertiefen. Veränderung gelingt in den seltensten Fällen von heute auf morgen. Darum geben Sie sich Zeit, machen Sie kleine Schritte. Im Kreis von ebenfalls betroffenen Eltern fällt das leichter.

"Trau Dich. Wenn Du etwas wagst, kannst Du etwas verlieren. Wenn Du nichts wagst, wirst Du bestimmt etwas verlieren. Das größte Risiko ist es, nichts zu tun."

Robert Goizueta

Unsere Ziele

- * Wir wollen dazu beitragen, dass die psychischen Belastungen, die durch ein abhängiges Familienmitglied ausgelöst werden, reduziert werden.
- * Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, unsere Hilflosigkeit, Isolation und Schuldgefühle zu überwinden.
- * Wir wollen unser Leben wieder aktiv gestalten und Dinge tun, die wir durch die Sorge um unsere Kinder möglicherweise vernachlässigt haben.
- * Wir zeigen unseren Kindern, dass ein Leben ohne Suchtmittel lebenswert ist und Freude macht.
- * Wir wollen unser Verhalten so verändern, dass es die Sucht unserer Kinder in keiner Weise unterstützt.

Wir lieben unsere Kinder und stehen zu ihnen. Wir kennen sie aus dem Leben vor der Sucht und wissen, dass ihre guten Charaktereigenschaften nur verschüttet sind. Wir wollen dazu beitragen, dass sie wieder in ein unabhängiges, selbst bestimmtes Leben zurückfinden.

Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch zerstören Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Menschen. Co-Abhängigkeit ist kein unveränderbares Schicksal. Es gibt viele Wege im Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung eines Angehörigen.