

WO FINDE ICH EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

SUCHTWEGWEISER DER THÜRINGER LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E. V.

Die TLS veröffentlicht regelmäßig ein Verzeichnis von Anlaufstellen in Thüringen aus dem Bereich der Suchterkrankungen. Sie können das gedruckte Heft kostenlos bei der TLS bestellen. Oder Sie nutzen die digitale Version auf der Internetseite der TLS. Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



Gruppe gesucht? Hier entlang!

Im Suchtwegweiser finden Sie viele Thüringer **Selbsthilfegruppen** und die **Kontakte** weiterer Einrichtungen der Suchthilfe.

SUCHTSELBSTHILFEVERBÄNDE

Viele Selbsthilfegruppen sind an einen Verband angeschlossen. Die Verbände geben Auskunft über die Gruppenarbeit. Diese Verbände sind in Thüringen aktiv:

- Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Landesverband Thüringen
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Thüringen e. V.
- Guttempler-Landesverband Bayern-Thüringen e. V.
- Kreuzbund e. V., Diözesanverband Erfurt

Zusätzlich gibt es viele **freie Gruppen**, die sich verbandsunabhängig engagieren. Auch diese Gruppen sind offen für alle Interessierten.

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Deutschlandweit gibt es viele Selbsthilfekontaktstellen. Die Kontaktstellen informieren und beraten Selbsthilfegruppen zu allen Themen. Bei der LaKoST (Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V.) finden Sie Ansprechpartner:innen in Thüringen. Kontakt: info@selbsthilfe-thueringen.de

LOTSENNetzwerk THÜRINGEN

Eine weitere Anlaufstelle ist das Lotsennetzwerk Thüringen. Lotsen und Lotsinnen sind suchterfahrene Menschen, die Sie auf Ihrem Weg aus der Sucht unterstützen. Eine Liste mit Lotsen und Lotsinnen gibt es in der App. Kontakt: info@lotsennetzwerk.de

Neben den genannten Stellen können Sie sich auch an das örtliche **Gesundheitsamt** oder an eine **Suchtberatungsstelle** wenden. Auch Ihre **Krankenkasse** oder **Ihr Arzt/Ihre Ärztin** können Ihnen weiterhelfen.

GEHT DAS AUCH DIGITAL? SELBSTHILFE ONLINE

Die Selbsthilfe bietet zunehmend auch digitale Formate an. Die Hilfe über das Internet hat viele Vorteile:

- Sie können ein Angebot auch dann wahrnehmen, wenn Sie nicht mobil sind. Über das Internet können Sie von jedem Ort aus auf ein Angebot zugreifen.
- Viele Angebote sind zu unterschiedlichen Zeiten (z. B. Beratung im Chat) oder sogar **dauerhaft** verfügbar (z. B. Apps, Selbsthilfeforen).
- Digitale Angebote sind eine gute **Ausweichmöglichkeit**, wenn persönliche Treffen ausfallen müssen.
- Über das Internet können mehr Leute erreicht werden als über ein Treffen an einem realen Ort. So kommen viele Erfahrungen und Sichtweisen zusammen, von denen alle profitieren können. Möglich ist auch eine **Kombination** aus Online- und Präsenztreffen.

Sie finden eine Auswahl von digitalen Angeboten auf der Homepage der TLS. Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrer Handy-Kamera.



WEGE IN DIE SUCHTSELBSTHILFE

VON ANALOG BIS DIGITAL



Eine Broschüre der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

WAS IST SELBSTHILFE?

Der Name ist Programm. Selbsthilfe bedeutet: Ich helfe mir selbst aus eigener Kraft. Dabei bin ich nicht allein, denn ich kann auf die Unterstützung anderer Personen aus der Selbsthilfe bauen.

WER

In der Suchtselbsthilfe treffen sich Menschen mit ähnlichen (Sucht-)Problemen. Gemeinsames Ziel der Teilnehmenden ist ein selbstbestimmtes Leben. Eine abstinente und cleane Lebensweise ist für viele die Voraussetzung. Auf dem Weg dorthin unterstützen sie sich gegenseitig. Die meisten Gruppen sind offen für alle Geschlechter und Altersgruppen ab 18 Jahren. Auch Angehörige von Suchtkranken sind willkommen.

WO

Selbsthilfegruppen gibt es in ganz Deutschland. In Thüringen arbeiten etwa 100 Gruppen zum Thema Suchterkrankungen. Ansprechpartner:innen finden Sie zum Beispiel im Thüringer Suchtwegweiser der TLS.

WIE

Selbsthilfe hat viele Formen. Viele Gruppen treffen sich zum gemeinsamen Gespräch, andere gehen gemeinsam spazieren oder betätigen sich kreativ. Die Teilnehmenden gestalten die Treffen nach ihren eigenen Wünschen, denn Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Einige Gruppen treffen sich auch digital.

DARUM SELBSTHILFE! 5 + 1 GUTE GRÜNDE

1.

SELBSTHILFE IST EINFACH

Selbsthilfegruppen sind offen für neue Mitglieder. Dafür müssen Sie keinen Antrag ausfüllen, und Selbsthilfe kostet nichts. Schauen Sie einfach vorbei. Gruppen in Ihrer Nähe finden Sie zum Beispiel im Suchtwegweiser der TLS.

SELBSTHILFE VERBINDET

Viele erleben in der Gruppe, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind – das verbindet. Viele Gruppen unternehmen auch in ihrer Freizeit gemeinsam etwas und wachsen so als Gemeinschaft zusammen.

2.

SELBSTHILFE MACHT STARK

Der erste Schritt ist oft der schwerste. Wenn Sie eine Gruppe besuchen, haben Sie die erste Hürde schon genommen. Es ist ein starkes Gefühl, selbst aktiv zu werden! In der Gruppe erfahren Sie, was die anderen schon geschafft haben. Das macht Mut für den eigenen Weg.

3.

SELBSTHILFE IST VERTRAULICH

Alles, was Sie erzählen, bleibt in der Gruppe. Und: Sie erzählen nur so viel, wie Sie möchten. Denn Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges.

4.

Auf der nächsten Seite stehen noch mehr gute Gründe.

SELBSTHILFE IST AUCH FÜR ANGEHÖRIGE DA

Eine Suchterkrankung betrifft oft auch Angehörige. Wenn die Erkrankung einer Ihnen nahestehenden Person Sie belastet, dann können Sie Menschen treffen, denen es ähnlich geht.

5.

... UND SELBSTHILFE IST, WAS SIE DARAUS MACHEN!

Jede Gruppe lebt vom Engagement ihrer Mitglieder. Alle dürfen eigene Ideen einbringen, und die Gruppe gestaltet ihre Treffen gemeinsam. Es muss nicht immer der Stuhlkreis sein. Wie wäre es mit gemeinsamer Bewegung an der frischen Luft?



HANDBUCH FÜR NEUGRÜNDUNGEN IN DER SUCHTSELBSTHILFE



Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe noch keine Selbsthilfegruppe, oder Sie finden kein Angebot, das zu Ihnen passt. Dann haben Sie die Möglichkeit, selbst eine Gruppe zu gründen und zu gestalten. Die TLS bietet Ihnen ein kostenloses Handbuch an mit vielen Tipps. Sie können das Handbuch bestellen oder auf unserer Internetseite herunterladen. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen haben. Wir helfen sehr gern.

KONTAKT



SO ERREICHEN SIE UNS:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.
Steigerstr. 40, 99096 Erfurt
Telefon: 0361-7464585
Mail: info@tls-suchtfragen.de
Web: www.tls-suchtfragen.de



Was bringt mir das? Vielleicht sind Sie noch unsicher, ob Selbsthilfe etwas für Sie ist. Lassen Sie sich von den 5 + 1 Gründen auf der nächsten Seite überzeugen!

