

# DARUM SELBSTHILFE!

Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

Viele Menschen haben eine Idee von Selbsthilfe. Dabei kursieren einige Gerüchte. Wir haben den Faktencheck gemacht und gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe gefunden.

**Das ist nur was für alte Leute.**



Selbsthilfe ist in jedem Alter eine gute Idee. Die Teilnehmenden verbindet, unabhängig von ihrem Alter, ein gemeinsames Ziel: ein selbstbestimmtes Leben. Die Jüngeren können von den Sichtweisen und Erfahrungen der Älteren profitieren – und umgekehrt.

Der Stuhlkreis ist nur eine Möglichkeit von vielen. Viele Gruppen treffen sich zum Sport, machen Ausflüge oder gehen kreativen Aktivitäten nach. Bringen Sie doch einfach eigene Ideen mit in die Gruppe! Bestimmt finden Sie Gleichgesinnte.

**Da sitzt man im Kreis und erzählt reihum von seinen Problemen.**

**Da muss ich alles von mir preisgeben.**

Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Daher können Sie auch selbst bestimmen, wie viel Sie von sich erzählen. Vertraulichkeit ist eine wichtige Gruppenregel. Was in der Gruppe erzählt wird, bleibt auch in der Gruppe.

Alkohol als Suchtmittel ist in vielen Selbsthilfegruppen ein Thema. Aber es gibt viele gemischte Gruppen, die für Menschen mit verschiedenen Suchthintergründen offen sind. Sie sind lieber unter sich? Dann gründen Sie eine eigene Gruppe zu Ihrem Thema.

**Da geht es nur um das Thema Alkohol.**



# DARUM SELBSTHILFE!

Anlaufstellen

## FAZIT: SELBSTHILFE HAT VIELE VORTEILE

- ✓ Selbsthilfe ist offen für alle Altersgruppen.
- ✓ Selbsthilfe ist vielseitig.
- ✓ Selbsthilfe ist ein freiwilliges und kostenloses Angebot.
- ✓ Selbsthilfe bietet Raum für viele Themen und leistet praktische Lebenshilfe.
- ✓ ... und viele mehr. Weitere gute Gründe finden Sie im Faltblatt *Wege in die Suchtselbsthilfe*.



## ÜBERZEUGT? HIER FINDEN SIE EINE SELBSTHILFEGRUPPE

Viele Selbsthilfegruppen in Thüringen finden Sie im Thüringer Wegweiser für Suchtfragen der TLS. Sie können das gedruckte Heft kostenlos bei der TLS bestellen. Für die digitale Version scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrer Handy-Kamera.

## LUST AUF ETWAS EIGENES? HIER FINDEN SIE HILFE BEI DER GRUPPENGRÜNDUNG

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.

## SPRECHEN SIE UNS GERNE AN!



SO ERREICHEN SIE UNS:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.  
Steigerstr. 40, 99096 Erfurt  
Telefon: 0361-7464585  
Mail: [info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)  
Web: [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)



thüringer  
landesstelle  
für suchtfragen  
e.V.

