

# Fünf Schritte zu einer neuen Lebensqualität

1.

Farbe bekennen vor sich selbst

2.

Sich selbst schützen

3.

Hilfe annehmen

4.

Neuen Mut fassen

5.

Neue Lebensqualität gewinnen

Fünf Schritte,  
die man  
bei uns im  
Freundeskreis  
lernen kann.

Postanschrift:  
Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Esslingen am Neckar e.V.

Postfach 10 02 23  
73702 Esslingen

Sprecherteam:

Helmut Krejčík 0711/3 41 14 40

Monika Krejčík 0711/3 41 14 40

Edith Oechsle 0711/37 18 94

Manfred Steinmann 0176/62 95 49 35

Helge Wassermann 01522/6 22 81 23

E-Mail:

[info@freundeskreis-esslingen.de](mailto:info@freundeskreis-esslingen.de)

Im Internet:

[www.freundeskreis-esslingen.de](http://www.freundeskreis-esslingen.de)

**Werden Sie Mitglied oder  
Fördermitglied**, spendenbegünstigt  
nach § 52 Abs.2, Satz 1, Nr. 3 AO.

**Spendenkonto:**

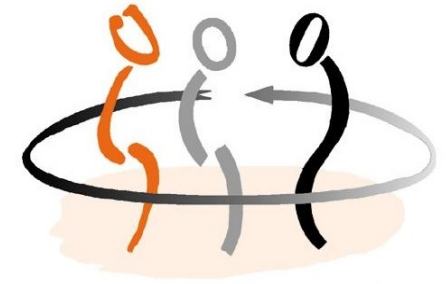
Volksbank Esslingen

IBAN: DE09 6119 0110 0135 5220 05

**Diakonie** 

Mitglied im Diakonischen Werk der  
evangelischen Kirche in Württemberg e.V.

Mit Unterstützung der  
GKV-Gemeinschaftsförderung  
Selbsthilfe Baden-Württemberg



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**  
Esslingen am Neckar e.V.

Mitglied der  
Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe  
Landesverband  
Württemberg

In Kooperation mit  
der Psychosozialen  
Beratungs- und  
ambulanten  
Behandlungsstelle  
Esslingen

*Information*  
*Jeden Dienstag um*  
*19:30 Uhr*



*Treffpunkt*  
*Plochinger Straße 32*

## Das sind wir

Freundeskreise sind Gesprächsgruppen, in denen sich Suchtabhängige und deren Angehörige zusammenfinden.

Weil wir erkannt haben, dass es uns hilft, miteinander zu reden, treffen wir uns regelmäßig (meist wöchentlich) am gleichen Ort und zur selben Zeit.

Wir reden offen über unsere Krankheit. Zur Förderung der Kommunikation sitzen wir in der Regel im Kreis, so hat jeder die Chance, den Anderen wahrzunehmen. Jeder wird so angenommen wie er ist.

Wer über sich und sein Leben reden kann, setzt sich mit seiner Lebensgeschichte auseinander.

Unser Ziel ist es, zufrieden abstinent zu leben. "Nur" trocken zu sein ist nicht genug. Das Nein-Sagen zum Suchtmittel macht stark und selbstbewusst. Es ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen.

Der Besuch einer Freundeskreisgruppe ersetzt keine Therapie, ist jedoch therapeutisch höchst wirksam.

## Was wollen wir?

Dank unserer Erfahrung können wir den betroffenen Personen und ihren Angehörigen in der aktuellen Problemlage der Suchtkrankheit unsere Hilfe anbieten.

Dabei wird in der Gruppenarbeit meist rasch deutlich, dass die Abhängigkeit nicht das alleinige Problem ist. Vielmehr ist sie oft ein Anzeichen für tieferliegende Probleme. Diese muss der Abhängige bewältigen, um zufrieden abstinent leben zu können.

Die Selbsthilfe in der Gruppe basiert auf den einfachsten und wichtigsten gesundheitsbildenden Funktionen, zum Beispiel

**Miteinander sprechen**  
**Einander zuhören**  
**Sich austauschen**  
**Sich besinnen**  
**Beziehungen erleben**



**Unser Ziel ist eine zufriedene Abstinentz ohne Suchtmittel**

## Kontakt

### Die Auffanggruppe

(0170) 1 66 93 84 (R. Lindner)  
Dienstag um 19:30 Uhr

**Für alle, die einfach mal schauen wollen, wie wir arbeiten**

### Die Pathologische Spielergruppe

(0178) 5 68 24 17 (R. Seidel)  
Freitag um 19:30 Uhr

**Für alle, die ernsthaft ihre Sucht beenden wollen**

### Die Angehörigengruppe

(0711) 3 41 14 40 (M. Krejčík)  
(0711) 3 46 08 21 (B. Jüstel)  
Donnerstag ungerade Kalenderwoche um 19:30 Uhr

**Für angehörige Frauen und Männer, die Rat suchen für den Umgang mit einem abhängigen Partner**