

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
tun kann.*

Postanschrift:
Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Esslingen am Neckar e.V.
Postfach 10 02 23
73702 Esslingen

Vorsitzender:
Rainer Seidel
0711 / 6 56 83 77
Stellvertreterinnen:
Edith Oechsle
0711 / 37 18 94
Monika Krejcik
0711 / 3 41 14 40

E-Mail:
info@freundeskreis-esslingen.de

Im Internet:
www.freundeskreis-esslingen.de

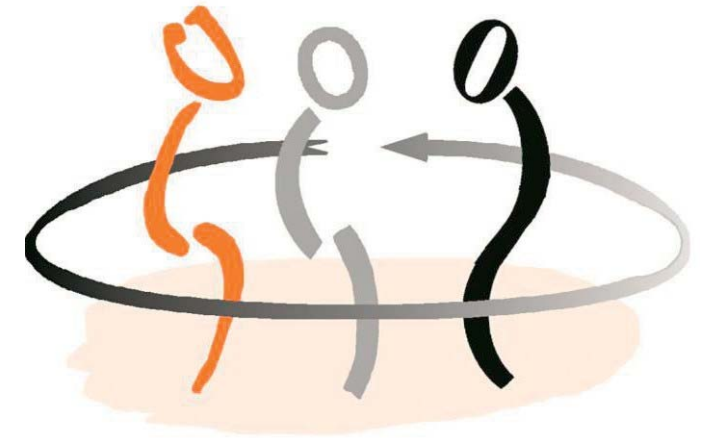
**Werden Sie Mitglied oder
Fördermitglied** – spendenbegünstigt
nach § 52, Abs.2, Satz 1, Nr. 3, AO.

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 Psychosoziale
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
Abstinenz ohne
Suchtmittel**

Kontakt

Die Auffanggruppe

01701 / 66 93 84 R. Lindner
Dienstag um 19:30 Uhr
**Für alle, die einfach mal
schauen wollen,
wie wir arbeiten**

Die Gesprächsgruppen

0711 / 6 56 83 77 R. Seidel
0711 / 37 18 94 E. Oechsle
0711 / 3 41 14 40 M. Krejcik
Mo. bis Do. ab 19:00 Uhr
**Für alle, die ernsthaft
ihren Suchtmittelkonsum
beenden wollen**

Die Frauengruppe

0711 / 3 41 14 40 M. Krejcik
0711 / 3 46 08 21 B. Jüstel
14-tägig um 19:30 Uhr
In jeder geraden
Kalenderwoche

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

Die Gruppe für Paare 50 Plus

0711 / 3 18 01 71 G. Steinmetz
0711 / 50 43 46 47 P. de Angelis
dreiwöchentlich um 19:00 Uhr
**Für Betroffene und ihre
Lebenspartner**