

## Selbsthilfe

### Wer sind wir?

Wir sind Frauen und Männer, die gemerkt und sich eingestanden haben, dass der Alkohol oder ähnliches ein Problem für uns geworden ist. Wir haben erkannt, dass wir Hilfe brauchen und Unterstützung suchen.

*Es ist keine Schande,  
suchtkrank zu sein.  
Aber es ist eine Schande  
nichts dagegen zu tun.*

Begleitet werden unsere beiden Gruppen von einem Suchtkrankenhelfer-Team. Dieses besteht ebenfalls aus Betroffenen oder Angehörigen. Sie verfügen über einige Jahre Erfahrung in Selbsthilfegruppen und sind ehrenamtlich tätig. In regelmäßigen Abständen treffen sie sich mit den hauptamtlichen Mitarbeitern des Diakonischen Werkes Mainz-Bingen zum Austausch.

Unsere Gruppen bestehen seit dem Jahr 2000. Jeder kann kommen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich und es werden keine Beiträge erhoben.

## Selbsthilfe

### Wo und wann treffen wir uns?

Wir sind zwei Selbsthilfegruppen für Betroffene und eine Gruppe für Angehörige von Betroffenen

### Gruppentreffen

Dienstag von 18.30 Uhr – 20.00 Uhr  
für Betroffene

Mittwoch von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
für Betroffene

Mittwoch von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
für Angehörige

### Treffpunkt

Gruppenraum des  
Beratungszentrums Oppenheim  
Postplatz 1  
55276 Oppenheim



**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Mainz-Bingen

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Mainz-Bingen



## Selbsthilfegruppen der Diakonie

|   |  |
|---|--|
| <b>Gruppen für<br/>Suchtkranke<br/>und deren<br/>Angehörige</b> |  |
| Beratungszentrum<br>Oppenheim<br>Postplatz 1<br>55276 Oppenheim |  |

## Selbsthilfe

### Wie hilft die Selbsthilfegruppe?

„Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm; vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen“.

Die Abstinenz ist dabei das primäre Ziel. Um die Hilfe von anderen Betroffenen annehmen zu können, muss der Alkoholranke selbst einen entscheidenden Schritt vollziehen.

Er muss erkennen, dass er dem Alkohol – oder anderen Suchtmitteln – alleine machtlos ausgeliefert ist. Er muss sich selbst helfen wollen und bereit sein, über seine Sorgen, Ängste und / oder persönlichen Probleme mit anderen zu sprechen und anderen auch zuzuhören.

Dabei lernt er dann von anderen, die die gleichen Probleme haben wie er, warum Suchtmittel in ihrem Leben eine so wichtige Rolle gespielt und wie sie diesen Zustand verändert haben. Denn den meisten wird schnell deutlich, dass die Alkoholabhängigkeit nicht das alleinige Problem ist, sondern viel tiefgründigere Probleme vorhanden sind, die angegangen werden müssen.

Die Gruppe und deren Mitglieder ermöglichen es dem Einzelnen zu lernen

*mit anderen zu sprechen,  
ihnen zuzuhören,  
sich auszutauschen,  
sich zu besinnen,  
Beziehung zu erleben.*

## Selbsthilfe

### Wie schaffe ich den Weg in die Abstinenz?

Präventive sowie beratende Maßnahmen sind die klassischen Schwerpunktaufgaben, mit denen die Selbsthilfegruppe arbeitet.

Für einige Betroffene reicht eine ambulante Therapie, andere benötigen eine stationäre Behandlung, um ihr Problem in den Griff zu bekommen.

Es finden immer mehr Betroffene den Weg zur Abstinenz durch eine Selbsthilfegruppe.

Der Anschluss an eine Gruppe erhöht die Wahrscheinlichkeit, einen Rückfall zu vermeiden und abstinent zu bleiben.

### Unsere Angehörigen

Sie suchen ebenso Hilfe und Unterstützung für sich, um mit ihren Problemen fertig zu werden und Kraft zu bekommen, ihre betroffenen Angehörigen zu unterstützen.

Angehörige, die durch die Sucht des Betroffenen mehr und mehr geschädigt werden, erfahren Hilfe in unserer Gruppe.

## Selbsthilfe

### Warum Selbsthilfegruppen?

Um trocken zu bleiben, benötigt es viel Kraft, die man alleine nur schwer aufbringen kann.

*Nur Du allein kannst es schaffen,  
aber Du schaffst es nicht allein.*

**Konfrontation**

**Loslassen**

**Abgrenzen, im Kleinen anfangen**

**Ruhe bewahren**

**Humor, Heiterkeit**

**Ehrlichkeit**

**Intelligent - Einfühlungsvermögen,  
Sensibilität**

**Toleranz, Gedanken und Gefühle  
anderer spüren**

**Kontakttelefon des diakonischen Werkes  
Mainz-Bingen:**

06133 - 579113

06133 - 579115

06133 - 579116