

Selbsthilfe, warum eigentlich?



Kontakt

nullkomma-nix e.V. ist ein Zusammenschluss von Hamburger Bürgerinnen und Bürgern, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement Menschen unterstützen wollen, die sich für einen abstinenteren und suchtmittelfreien Lebensweg entschieden haben.

Die Selbsthilfegruppen von nullkomma-nix e.V. fördern selbstbestimmt und eigenverantwortlich soziale Kontakte und geben Orientierung.

Offene Gespräche mit Gleichbetroffenen geben neuen Halt in schwierigen Lebenssituationen.

Helfen Sie mit - Ihre Hilfe kommt an!

nullkomma-nix e.V. ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Ihre Spende ist damit abzugsfähig. Dazu benötigen wir bei einer Spende Ihren Namen und die Anschrift.

Spendenkonto

nullkomma-nix e.V.

HASPA

BLZ 200 500 50

Konto 126 113 3142

Stichwort: nullkomma-nix

nullkomma-nix e.V.

Jenfelder Straße 100

22045 Hamburg

Telefon 040 - 654 096 28

Telefax 040 - 654 096 40

E-Mail kontakt@nullkomma-nix.de

www.nullkomma-nix.de

So finden Sie zu uns

Von Wandsbek Markt: Mit den Buslinien 162/262 bis Schimmelmannstraße Ost, von dort noch ca. fünf Minuten Fußweg. Oder mit den Buslinien 10/263/E62 oder mit dem Schnellbus 35 bis Am Hohen Feld, von dort aus ca. sieben Minuten zu Fuß.



nullkomma-nix e.V. · Jenfelder Straße 100 · 22045 Hamburg · Telefon 040 - 654 096 28
Telefax 040 - 654 096 40 · E-Mail kontakt@nullkomma-nix.de · www.nullkomma-nix.de
Vereinsregister Hamburg VR 18530 · Kto. 126 113 3142 · Haspa · BLZ 200 505 50
Fotos S. Güttler – digitalstock.de (S. 5 oben), Deklofenak – Fotolia.com (S. 3 unten rechts),
cw-design – photocase.de (Titel), Sabine Grabow (S. 2, S. 3 oben und unten links, S. 4).

kostenlos



Selbsthilfe und Freizeitangebote für Menschen mit Suchtproblemen



nullkomma-nix e.V.

In den Selbsthilfegruppen von nullkomma-nix e. V. haben sich Menschen aus eigener Initiative zusammengeschlossen, um sich als Experten in eigener Sache gegenseitig zu unterstützen.

An dieser Stelle geben wir Ihnen einen Überblick über unsere vielfältigen Angebote. Weitere Informationen sowie alle **Termine und Kontaktdaten** finden Sie auf unserer **Webseite**

www.nullkomma-nix.de

Individuelle telefonische Auskünfte erhalten Sie auch in der Suchtberatung Jenfeld unter der Rufnummer:

040 – 654 096 28



Selbsthilfegesprächsgruppen für suchtmittelabhängige und suchtmittelgefährdete Frauen und Männer

Die Selbsthilfegesprächsgruppen treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch untereinander in Gruppen für Frauen und Männer oder auch in einer reinen Frauengruppe. Die offenen Gespräche entlasten in schwierigen Lebenssituationen und zeigen neue Wege auf.

ZEN-Meditation für genesende Alkoholikerinnen und Alkoholiker

ZEN-Meditation ist eine mehr als 2000 Jahre alte Methode, sich selbst zu erforschen. Auf diesem Wege können wir erkennen, warum und wovon wir – außer dem Suchtmittel – noch abhängig sind, warum wir so schwer loslassen können, uns das Leben oft so ungerecht erscheint und es uns allzuoft wenig Freude bereitet. Der **ZEN-Weg** ist ein **Weg der Befreiung** von Sorge, Angst, Unlust und Egozentrik. Mit regelmäßiger Übung bekommt das Leben wieder Farbe und wir werden es als das erkennen was es ist: **ein Wunder**.

Mitzubringen ist bequeme Kleidung (weite Hosen) und der feste Wille, **nicht stehen zu bleiben**.

Kreativgruppe

Gespräche und mehr – wir diskutieren in Farbe und 3-D! Denn abstinentes Leben soll auch Spaß machen und gemeinsames Schaffen macht vieles bunter. Bei uns können Punkte springen und Kreise haben Ecken! Regelmäßige Gruppenabende in der Kunstwerkstatt der Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld.

Freizeitgestaltung und Kommunikation im suchtmittelfreien Rahmen

Gesellschaftsspiele in gemütlicher Atmosphäre, gemeinsame Freizeitgestaltung und lockerer Austausch, gemeinsame Ausflüge und mehr.

Wir freuen uns, auch Sie in unseren Gruppen begrüßen zu dürfen!

KLAMOTTE Die Kleiderkammer von nullkomma-nix e.V.

Ein ehrenamtliches Projekt für Menschen mit geringem Einkommen. KLAMOTTE gibt Sachen zur persönlichen Nutzung ab, die dem Verein zur Weitergabe an bedürftige Menschen überlassen wurden.

KLAMOTTE im Haus der TGJ in der Jenfelder Straße 100 in 22045 Hamburg-Jenfeld.



Mehr Informationen und Termine unter
www.nullkomma-nix.de