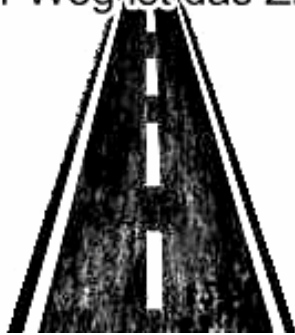


Wohin gehst du?

Wo kämen wir hin, wenn alle sagten: wo kämen wir hin; und niemand ginge um einmal nachzuschauen, wohin man käme, wenn man ginge...

Der Weg ist das Ziel



Alle sagten das geht nicht und dann kam einer der hat das einfach gemacht und dabei festgestellt, man kann auch ohne Alkohol, Feiern und Spaß haben, sowie seine Freizeit sinnvoll gestalten.

Free – Comm – Hamburg

Die Gruppe wurde zu dem Zweck gegründet, Menschen, mit und ohne Suchthintergrund, die Möglichkeit zu geben gemeinsam und suchtmittelfrei eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu finden und um auch noch über die Entgiftung, dem qualifizierten Entzug, die Vorsorge, die Therapie, Nachsorge und Soziale REHA hinaus, mit Mitbetroffenen im Kontakt, bzw. im Gespräch zu bleiben. Wir sind dem Verein **nullkomma-nix e.V.** angegliedert und treffen uns in regelmäßigen Abständen, im Hause der Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld. Mitmachen kann jeder, einzige Voraussetzung ist, Alkoholfrei dabei sein zu wollen. Die Mitgliedschaft im Verein ist freiwillig und für alle kostenlos.

Gruppentreffen

Unsere Treffen finden zweimal im Monat statt, jeweils am 2. und 4. Donnerstag, um 18:00 Uhr, im Hause der TGJ, Jenfelder Str. 100, Raum L.2.19 (Gruppenraum der Suchtberatung Jenfeld, 2. OG rechts neben der Verwaltung)

So finden Sie uns



Buslinie 10, 263, E62 o. Schnellbuslinie 35, von Wandsbeker Mark bis zur Haltestelle Am Hohen Feld

Buslinie 162 (auch von Bf. Rahlstedt), 262 von Wandsbeker Markt bis Schimmelmann Str. Ost

Info: Ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle
AHA Jenfelder Str. 100 in 22045 Hamburg
Telefon: 040 – 654 096 28

e-mail, free-comm-hamburg@gmx.de

**Mittendrin,
anstatt nur „VOLL“ dabei**

Free-Comm-Hamburg



Kommunikations- u. Freizeitgruppe

für Menschen mit.....

und ohne Suchthintergrund

Spaß statt Sucht, Freizeit statt Frust

**Mach mit, sei auch du
Alkoholfrei dabei**

www.free-comm-hamburg.de.vu

Lieber ein anonymer Alkoholiker, als ein stadtbekannter Trinker?



Mein Name ist XY, ich bin Alkoholiker. Dann folgt ein endlos langer Monolog. Das Thema: „Wie ich es geschafft habe trocken zu werden“ Im Anschluss verleihen wir dem Sprecher seinen Heiligenschein und am Ende des heutigen Meetings fassen wir uns bei den Händen, bitten Gott um Gelassenheit, Mut und Weisheit. **Schon auf dem Weg**, von diesem Meeting nach Hause, möchte manch einer den obigen Satz umkehren und sagen, „Lieber ein stadtbekannter Trinker als ein anonymer Alkoholiker

Über den Sinn und Unsinn von Selbsthilfegruppen kann man streiten, aber eines sollte jedem klar sein, „Es gibt niemanden, der nicht in irgendetwas der Lehrer des anderen sein könnte. Das Wenige was wir, als Betroffene tun können, kann für den Mitbetroffenen viel sein. Es ist keine Schande krank zu sein, es kann nur eine Schande sein, nichts gegen seine Abhängigkeit zu tun.

Tun oder nichts tun, das ist hier die Frage. Mit dem Slogan „runter vom Sofa, rein in die Kneipe“ warb einst ein erfolgreiches Gastronomie Unternehmen und viele Menschen sind dieser Aufforderung gerne nachgekommen. Ganz Ehrlich, uns als Betroffene ist es doch nie wirklich schwer gefallen, nach einem anstrengenden Arbeitstag noch eine Kneipe aufzusuchen. Warum jetzt nicht eine Gruppe abstinent lebender Menschen aufsuchen?

In der Kommunikations- u. Freizeitgruppe gibt es keinen Gesprächsgruppenleiter, der die Gruppe nach seinen Vorstellungen, oder bestimmten Regeln folgend, moderiert. Es werden auch keine Heiligenscheine verliehen und keine Gebete gesprochen. Für Wunder kann man beten, für Veränderungen jedoch muss man hart arbeiten und es gibt auch keine Wunder die man nicht selbst vollbringt.

Entwöhnungsbehandlung, die Zeit danach

Die eigentliche Arbeit an sich selbst und um trocken zu bleiben, beginnt erst nach der Therapie. Nicht selten kommt es vor, dass der Betroffene sich nach Beendigung seiner Entwöhnungsbehandlung, sozial isoliert, flüchtet sich in Arbeit und/oder geht alle möglichen, sinnigen und unsinnigen, Verpflichtungen ein. Das wird niemand lange durchhalten können. **Unsere Erfahrungen** haben gezeigt, einen strukturierten Tag zu haben ist immens Wichtig. Zu den täglichen Pflichten, gehört aber auch ein sinnvoller Freizeitausgleich.

Kommunikations- und Freizeitgruppe, warum eigentlich? Was kann ich von der Gruppe erwarten? Was bietet mir die Gruppe?

1. Kontakte

Durch die regelmäßigen Treffen in der Gruppe kann Isolation und Einsamkeit abgebaut werden. Über die Gruppentreffen und gemeinsamen Aktivitäten hinaus, können sich auch nachhaltige Privatkontakte entwickeln.

2. Persönliches Wachstum

Die Teilnahme an einer Kommunikations- u. Freizeitgruppe kann zur Akzeptanz der eigenen leidvollen Erfahrungen beitragen und damit Prozesse persönlichen Wachstums fördern. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann so auch alternative Sichtweisen einbringen und zu einer wichtigen Ergänzung und Bereicherung der Eigen- u. Selbstwahrnehmung beitragen.

3. Rückfall - Prophylaxe – Prävention

Der Rückfall gehört zum Krankheitsbild eines Alkoholikers. Dieser Satz sagt aus, wie schwer es ist, nicht nur trocken zu werden, sondern es auch zu bleiben. Die Kommunikations- u. Freizeitgruppe ist kein Garant dafür, dass das Leben von nun an vollkommen Sorgenfrei verläuft aber der Besuch einer Gruppe, egal welcher, kann erheblich zu Vorbeugung eines Rückfalls beitragen.

4. Erfahrungsaustausch

In gemeinsamen Gesprächen und im gemeinsamer Handeln mit Gleichbetroffenen können die besonderen Probleme, die mit Krankheit, Krisen oder Konfliktsituationen verbunden sind, offen besprochen werden.

Last but not least, bieten wir eine:



in der Gemeinschaft abstinent lebender Menschen und Betroffener. Viele Freizeitangebote wie, Bowling, Tischtennis, Badminton, Laufgruppe. Entspannung, Meditation, Qigong. Gesellschaftsspiele, Dart und Billard. Filmabende, Kino Theater. Konzerte. Problembereiche, wie der Besuch vor Stadtfesten, Straßenfesten, Fischmarkt, Hamburger Dom oder auch ein Reeperbahnbummel. In der Gemeinschaft der Gruppe.....

you'll never walk alone!