

Der erste Schritt...



*Freundeskreis
Suchtkrankenhilfe e. V.
Dortmund*

*www.
Freundeskreis-Dortmund.de*

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe e. V. Dortmund

*Erstkontaktgruppe Nord
Montags von 18.30 – 20.30 Uhr
44145 Dortmund, Bornstr. 239
Tel. 0231-21 55 05*

*Erstkontaktgruppe Mitte
Mittwochs von 18.45 – 20.45 Uhr
44135 Dortmund, Klosterstr. 16
Tel. 0170 481 479 6*

*Erstkontaktgruppe Ost (Wambel)
Donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr
44143 Dortmund, Eichendorffstr. 29
Gemeindehaus an der Jacobus-Kirche
Tel. 0231 -215505*



... ins neue Leben

*© Freundeskreis Suchtkrankenhilfe e. V. Dortmund
Klosterstr. 16, 44135 Dortmund
Ansprechpartner: Gisela und Wolfgang Richter
Telefon (0231)21 55 05
Büro Telefon 0170 481 479 6
Spendenkonto bei der Sparkasse Dortmund
Kto 311 007 793, Blz 440 501 99
IBAN: DE 56 4405 0199 0311 077 93
BIC: DORTDE 33 XXX*

Probleme mit Alkohol oder Tabletten?



Komm zu uns!

*...in die Selbsthilfegruppen
des Freundeskreises.*

*Du triffst eine Gemeinschaft
von Abhängigen und
Angehörigen, die abstinert
leben und bereit sind, ihre
Erfahrungen mit Dir zu
teilen.*

*Der Freundeskreis ist frei von
konfessionellen Bindungen.*

*Es ist keine Schande
ein Alkoholiker zu sein.
Es ist nur eine Schande
nichts dagegen zu tun.*

*Wir treffen uns regelmäßig
einmal in der Woche, um in
einer offenen und
vertrauensvollen Atmosphäre
Wege aus der Sucht zu finden.*

*Wenn dies Dein Ziel ist, stehen
wir Dir gerne beratend und
helfend zur Seite.*

Ein Weg

*Ich habe tatsächlich den Mut gehabt
hinzugehen. Jahrelang habe ich gesagt:
Ich kann alles allein schaffen und das war
ich dann auch meist, allein und betrunken.*

*Und ich bin hingegangen! Woche für
Woche. Es ging mir etwas besser, ich
konnte tief Luft holen aber immer noch die
Angst überall.*

*Ich fuhr zur Therapie, vier Monate, zuerst
erschien es mir lang, lang, zum Ende viel
zu kurz. Ich fühle mich freier, hole öfter
tief Luft und gehe hin, Woche für Woche,
kann sprechen, fühle mich sicherer.*

*Ein paar Monate gehe ich noch in die
Kontaktgruppe. Dann ändert sich etwas.
Aus allen fünf Kontaktgruppen finden sich
Interessenten zu einer Selbsthilfegruppe
zusammen.*

*Noch gibt es eine Zeitlang konkrete Hilfe,
dann wird es ernst, eine eigene Gruppe;
wir helfen uns gegenseitig, vielleicht
werden wir Freunde.*

M. O.