

## Selbsthilfe „Gelassene Abstinenz“



Offene Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Suchterkrankungen in Penzberg und Umgebung

### **Über uns**

*Wir sind eine gemischte Gruppe (Frauen & Männer) von suchterkrankten Personen mit Schwerpunkt Alkoholkonsum, die sich wöchentlich treffen zum Austausch von Erfahrungen und aktuellen Problemen, um dauerhaft abstinent zu bleiben.*

*Unsere Gruppe ist selbst-organisiert, wir sind also kein Verein oder Mitglied eines größeren Suchthilfe-Verbandes.*

*Derzeit bilden wir die einzige Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte – mit Schwerpunkt Alkoholkonsum - in Penzberg und laden ein zu einem unverbindlichen Kennenlern-Abend, auf Wunsch auch mit Verwandten oder Freunden. Vielleicht kann unsere Gruppe auch Ihnen eine Hilfe sein.*

**Kontakt und weitere Info siehe: [www.gelassene-abstinenz.de](http://www.gelassene-abstinenz.de)**

- bitte wenden -

## Selbsthilfe „Gelassene Abstinenz“



Offene Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Suchterkrankungen in Penzberg und Umgebung

### **Über uns**

*Wir sind eine gemischte Gruppe (Frauen & Männer) von suchterkrankten Personen mit Schwerpunkt Alkoholkonsum, die sich wöchentlich treffen zum Austausch von Erfahrungen und aktuellen Problemen, um dauerhaft abstinent zu bleiben.*

*Unsere Gruppe ist selbst-organisiert, wir sind also kein Verein oder Mitglied eines größeren Suchthilfe-Verbandes.*

*Derzeit bilden wir die einzige Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte – mit Schwerpunkt Alkoholkonsum - in Penzberg und laden ein zu einem unverbindlichen Kennenlern-Abend, auf Wunsch auch mit Verwandten oder Freunden. Vielleicht kann unsere Gruppe auch Ihnen eine Hilfe sein.*

**Kontakt und weitere Info siehe: [www.gelassene-abstinenz.de](http://www.gelassene-abstinenz.de)**

- bitte wenden -

### **Wie gehen wir miteinander um?**

Unsere Gruppenarbeit unterliegt keinen formalen Regeln. So kann auch ein wichtiges Thema von einem Teilnehmer längere Zeit vorgestellt und mit ihm besprochen werden. In unserer Gruppe gibt es keine starren Regeln für Zeitbeschränkungen, sondern wir widmen dem Thema ausreichend Zeit. Wichtig ist uns dabei, dass wir den Berichtenden zusammen abholen.

### **Welche Süchte sind in unserer Selbsthilfegruppe vertreten?**

Derzeit bilden die Gruppe ausschließlich alkoholranke Personen. Wir sind aber offen für Teilnehmer mit anderen Süchten. Schauen Sie einfach mal rein und wir schauen gemeinsam, ob unsere Gruppe für Sie hilfreich sein könnte bzw. wir zusammen passen.

### **Muss ich abstinent sein, um an der Gruppenarbeit teilzunehmen?**

Unsere Gruppe versteht sich primär als Nachsorgegruppe, deshalb sind die Gruppenmitglieder in aller Regel bereits abstinent. Aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen stehen wir aber auch (noch) nicht abstinenten Personen offen gegenüber. Versuchen wir es doch einfach zusammen.

### **Welche Erfahrungen bringen die Gruppenmitglieder mit?**

Alle Gruppenmitglieder haben eigene Suchterfahrung, auch mit Rückfällen. Dadurch haben sie Verständnis für die Probleme anderer Gruppenmitglieder und auch einen guten Überblick über mögliche Therapie- und Nachsorgemaßnahmen. Diese Erfahrung geben sie gerne weiter, können und wollen damit aber nicht professionelle Beratungsstellen ersetzen.

**Allgemeine Informationen zu Selbsthilfegruppen für Suchterkrankte finden Sie auf unserer Homepage [www.gelassene-abstinenz.de](http://www.gelassene-abstinenz.de)**

### **Wie gehen wir miteinander um?**

Unsere Gruppenarbeit unterliegt keinen formalen Regeln. So kann auch ein wichtiges Thema von einem Teilnehmer längere Zeit vorgestellt und mit ihm besprochen werden. In unserer Gruppe gibt es keine starren Regeln für Zeitbeschränkungen, sondern wir widmen dem Thema ausreichend Zeit. Wichtig ist uns dabei, dass wir den Berichtenden zusammen abholen.

### **Welche Süchte sind in unserer Selbsthilfegruppe vertreten?**

Derzeit bilden die Gruppe ausschließlich alkoholranke Personen. Wir sind aber offen für Teilnehmer mit anderen Süchten. Schauen Sie einfach mal rein und wir schauen gemeinsam, ob unsere Gruppe für Sie hilfreich sein könnte bzw. wir zusammen passen.

### **Muss ich abstinent sein, um an der Gruppenarbeit teilzunehmen?**

Unsere Gruppe versteht sich primär als Nachsorgegruppe, deshalb sind die Gruppenmitglieder in aller Regel bereits abstinent. Aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen stehen wir aber auch (noch) nicht abstinenten Personen offen gegenüber. Versuchen wir es doch einfach zusammen.

### **Welche Erfahrungen bringen die Gruppenmitglieder mit?**

Alle Gruppenmitglieder haben eigene Suchterfahrung, auch mit Rückfällen. Dadurch haben sie Verständnis für die Probleme anderer Gruppenmitglieder und auch einen guten Überblick über mögliche Therapie- und Nachsorgemaßnahmen. Diese Erfahrung geben sie gerne weiter, können und wollen damit aber nicht professionelle Beratungsstellen ersetzen.

**Allgemeine Informationen zu Selbsthilfegruppen für Suchterkrankte finden Sie auf unserer Homepage [www.gelassene-abstinenz.de](http://www.gelassene-abstinenz.de)**