

**Frauen unterstützen Frauen
mit Suchtproblemen**

- Alkohol
- Drogen

Wir wünschen uns von Euch:

- * Abstinentes Leben
- * Eigeninitiative
- * Interesse am Mitgestalten
- * Neugierde auf andere Frauen

Selbsthilfe-Gruppe

Die Hummel

Termin: Mittwochs 14-tägig
Gerade Wochen
(10.07. / 24.07. usw.)

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Vorgesprächs-Termin: nach Absprache

Ansprechperson: Frau Kerstin Wachtzer

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
für Alkohol- und Drogenprobleme
Kronenmattenstr. 2a
79100 Freiburg
Tel.: 0761/7 41 12
Fax: 0761/7 41 78

Selbsthilfe-Gruppe

Die Hummel



Frauen unterstützen Frauen

beim abstinente leben

durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch

Ich kann nicht!

*Wer das sagt setzt sich selbst Grenzen.
Denken Sie an die Hummel.*

Die Hummel

*Die Hummel hat 0,7 qcm Flügelfläche
bei 1,2 Gramm Gewicht.*

*Nach den bekannten Gesetzen der
Aerodynamik ist es unmöglich, bei
diesem Verhältnis zu fliegen.*

*Die Hummel weiß das aber nicht und fliegt
einfach!!!*

Die Gruppe bietet suchtbetroffenen Frauen
Hilfestellung bei einer abstinenten Lebens-
führung.
Im Mittelpunkt stehen die Anliegen jeder
einzelnen Frau.

Darüber hinaus sind folgende Ziele wichtig:

Festigung des Selbstwertgefühls
Lösung von Konflikten und Problemen
Vertretung persönlicher Interessen und
Bedürfnisse
Entwicklung von sinnvollen Perspektiven

**Wir wollen gemeinsam versuchen, Hürden,
die ein abstinentes Leben mit sich bringt,
zu überwinden, Freude am Leben zurück
zu gewinnen und wünschen uns ein aktives
Mitgestalten aller Frauen.**

Wichtige Grundregeln:

Ein Vorgespräch ist für die Teilnahme Voraussetzung

- Abstinenz von Alkohol und anderen Suchtmitteln
- Regelmäßige Teilnahme
- Pünktliches Erscheinen
- Bei Verhinderungen, Benachrichtigung zu den Sprechzeiten der Beratungsstelle (Mo-Fr 8.00 – 12.00 und 13.00-16.00 Uhr)
- **Besonders wichtig:** Persönliche Mitteilungen der Teilnehmerinnen dürfen nicht an Außenstehende weitergegeben werden, d.h. „**Was in der Gruppe besprochen wird, muss in diesen vier Wänden bleiben!**“