

Selbsthilfegruppen

Der Freundeskreis Pforzheim

Zu unserer Suchtberatungsstelle gehört seit über 30 Jahren die **Selbsthilfegruppe Freundeskreis Pforzheim**. Die Selbsthilfe ist eine wesentliche Ergänzung zu den professionellen Dienstleistungen.

Unter dem Motto „**miteinander/füreinander**“ ermöglichen die als Suchtkrankenhelfer/innen und Gruppenleiter/innen ausgebildeten Ehrenamtlichen in wöchentlichen Gesprächsgruppen

- abhängigen Menschen zu einem zufriedenen, sinnvollen und suchtmittelfreien Leben zu verhelfen,
- Therapieerfolge aus einer ambulanten oder stationären Behandlung zu sichern,
- Anregungen und Unterstützung für die Bewältigung von Konflikten und
- für eine Lebens- und Freizeitgestaltung ohne Suchtmittel zu geben,
- Lebensqualität und Lebensfreude wieder zu entwickeln und zu spüren.

In den Gesprächsgruppen haben positive Erlebnisse und Erfolge ebenso ihren Schwerpunkt wie problematische Lebenssituationen.

Über die eigene Betroffenheit können die Gruppenleiter/innen Glaubwürdigkeit und den Optimismus vermitteln, den Weg in ein suchtfreies Leben erreichen zu können.

In den Gruppen

- unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig,
- informieren und motivieren einander,
- reden über ihre Anliegen und Sorgen,
- lernen von Erfahrungen anderer,
- hören von anderen mit ähnlichen oder gleichen Problemen,
- sind sie nicht allein und können gemeinsam Lösungen finden.

Es treffen einander Betroffene und Angehörige, die das gleiche Problem haben. Sie teilen Erfahrungen, Kraft und Hoffnung. Auch Bindungen untereinander, über den Gruppenkontakt hinaus, sind dem Freundeskreis wichtig. Etwas gemeinsam unternehmen, Ausflüge, Feiern, Theaterbesuche, Wanderungen, Wochenendfreizeiten und vieles mehr führt dazu, sich besser kennen zu lernen und einen neuen Bekanntenkreis aufzubauen.

Gruppentreffen:

Gemeindehaus der Evangelischen Buckenberg-Gemeinde, Haselweg 26 in Pforzheim

- dienstags von 19:45 Uhr – 21:45 Uhr *gemischte Gruppen*
- mittwochs von 19:45 Uhr – 21:45 Uhr *gemischte Gruppen*
- ein Mal im Monat dienstags *Frauengruppe*
- ein Mal im Monat dienstags *Männergruppe*

Altenbegegnungsstätte MAXI, Frankstr. 83 in Pforzheim

- freitags von 15:00 Uhr – 16:30 Uhr *gemischte Gruppe für Menschen im höheren Lebensalter*