



Freie Selbsthilfegruppe für Suchtmittelabhängige

**Wir begrüßen alle die Probleme mit Alkohol,
Medikamenten und Drogen haben**

Inzwischen sind wir eine Gruppe mit einem kleinen festen Kern, die aber ihre Erfahrungen durch neue Mitglieder weiter entwickeln möchte. Folgende Regeln haben wir aus unserer Erfahrung und der Erfahrung ähnlicher Gemeinschaften für uns aufgestellt.

- Es gibt bei uns keine Träger oder übergeordnete Organisationen, keine Therapeuten oder Ärzte, sondern ausschließlich Betroffene, welche den Wunsch haben, sich selbst zu helfen.
- Die wichtigste Bedingung ist das nüchterne Erscheinen bei uns. Falls jemand nicht nüchtern ist, entscheidet die Gruppe, ob die betreffende Person teilnehmen darf. Dabei reicht eine Gegenstimme, um von der Teilnahme ausgeschlossen zu werden. (Dies gilt nur falls eine Teilnahme, bedingt durch den Zustand, überhaupt möglich ist).
- Wir behalten uns vor, Mitglieder und Besucher bei dauerhaftem „nicht nüchternem“ Erscheinen in der Gruppe zu bitten die Gruppenabende so lange nicht mehr zu besuchen, bis der Wille zur Abstinenz wieder erkennbar ist!
- Bei Gruppenbeginn gibt es jedes Mal ein „Blitzlicht“, damit akute Probleme auch sofort besprochen werden können.
- Themen aus dem „Blitzlicht“ haben immer Vorrang.
- Wir benutzen das Wort „zart moderierte Gruppe“, das heißt, dass es Wortmeldungen per Handzeichen gibt und der jeweilige Moderator erteilt das Wort nach der Reihenfolge des Meldens. So kommen auch die „Schüchternen“ und nicht nur die Schnelleren und Lauteren zu Wort.
- Ein höfliches Miteinander sowie die Akzeptanz einer anderen Person ohne Bewertung ihres Aussehens, Herkunft und sozialer Stellung setzen wir voraus.
- Verschwiegenheit über die Dinge, die hier besprochen werden, ist notwendig. Was in der Gruppe gesagt wird, muss in der Gruppe bleiben. Es ist die Voraussetzung für gegenseitiges Vertrauen.
- Themen wie Sport, Politik, Wirtschaft, Autos o. Ä. gehören nicht in die Gruppenrunde.
- Eine Gruppe für die Angehörigen unserer Gruppenmitglieder findet nach Bedarf statt.