



Der Weg zu uns



Schritt für Schritt suchtmittelfrei leben

Wir wahren Vertraulichkeit.

Was in Einzelgesprächen oder in Gruppen erzählt wird, dringt nicht nach draußen. Selbst über die Gruppenzugehörigkeit bewahren wir Dritten (z.B. Behörden oder Arbeitgebern) gegenüber Stillschweigen.

Lassen Sie sich helfen - gleich!

Wenn Alkohol Probleme macht, ist Alkohol selbst das Problem!



AG Freundeskreise
im Lukas-Werk (AFL)

Freundeskreise in Ihrer Nähe

finden Sie im Adressverzeichnis, das Sie kostenlos anfordern können über:

AG Freundeskreise im Lukas-Werk (AFL)

Peter-Joseph-Krahe-Str. 11

38102 Braunschweig

Tel. : 05 31 / 8 89 20 - 90

oder im Internet einsehen können unter

www.suchtkrankenhilfe.net



Wahrscheinlich bekommen Sie dieses Faltblatt über **Alkoholmissbrauch** erst in die Hand, wenn Sie bereits in Schwierigkeiten stecken.

Schon lange merken Sie, dass Sie mehr und häufiger trinken als Ihre Mitmenschen. Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen machen Ihnen immer öfter Vorhaltungen wegen Ihres Alkoholkonsums. Sie fordern Sie auf, sich zusammenzureißen, weniger zu trinken oder nur zu besonderen Anlässen.

Wenn das so einfach wäre. Sie haben immer wieder versucht, Ihren Alkoholkonsum zu drosseln. Das ist Ihnen nur für kurze Zeit oder gar nicht gelungen. Sie sind von Bier auf Wein umgestiegen - oder umgekehrt. Sie haben die „Kurzen“ weggelassen.



Nach und nach machen sich psychische Veränderungen bemerkbar. Sie werden aggressiv und unwillig.

Auf Kritik reagieren Sie empfindlicher als früher. Ihr Denken verengt sich und Sie konzentrieren sich immer mehr auf die Beschaffung und Bevorratung von Alkohol.

Andere Dinge verlieren für Sie stetig an Bedeutung. Darunter leiden schließlich Ihre zwischen-menschlichen Beziehungen; es kommt zu Störungen im Familienleben. Freunde wenden sich ab.

Positive Erfahrungen

Für den Weg in ein selbstbestimmtes Leben bieten wir Ihnen Hilfe an.

Als **Freundeskreis** sind wir eine **Selbsthilfegruppe von Frauen und Männern**, die sich entschlossen haben, suchtmittelfrei zu leben.

Schritt für Schritt begleiten wir Sie auf Ihrem Weg in ein Leben frei von Suchtmitteln.

Unsere persönlichen Sucht-, Therapie- und Abstinenzenerfahrungen machen uns zu Fachleuten in eigener Sache.

Wir stellen keine Krankheitsdiagnosen, helfen Ihnen aber herauszufinden, ob Sie Suchtmittel abhängig sind.

Schritt für Schritt

Aber wenn Sie ehrlich sind, dann haben Sie die Alkoholmengen nicht auf ein Maß reduzieren können, das Ihre Umwelt akzeptieren kann. Darum trinken Sie vermehrt heimlich.



suchtmittelfrei

Die Krisen im familiären, beruflichen und sozialen Bereich werden zu kaum erträglichen Belastungen.

Mit steigenden Alkoholmengen versuchen Sie die wachsenden Schwierigkeiten zu verdrängen.

Das Leben macht keinen Spaß mehr. Irgendwann haben Sie schon morgens das Bedürfnis zu trinken - wollen Sie das?

* Im Sinne der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form verwendet, gemeint ist auch immer die weibliche Form.

leben

Wir hören Ihnen zu und beraten Sie.

Wir bieten mit unseren Gesprächsgruppen und Freizeitangeboten Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch und Rückhalt. Wenn erforderlich, vermitteln und begleiten wir Sie in stationäre und ambulante Therapie.

Wir arbeiten besonders eng mit den Einrichtungen der Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH zusammen.

