



Gruppenregeln Freundeskreis Altenstadt

Sehr geehrter Gruppenteilnehmer,
Du nimmst heute das erste Mal an unserer Gruppensitzung teil, weshalb wir noch einmal auf unsere wichtigsten Gruppenregeln hinweisen wollen:

Gruppengeheimnis

Wen Du hier siehst, was Du hier hörst, bleibt in diesen Räumen!
Wer gegen diese Schweigepflicht verstößt, wird sofort von der Gruppe ausgeschlossen.

Verzicht auf Suchtmittel

Der Konsum von suchtgefährdenden Substanzen (Alkohol, Nikotin, Tabletten, etc.) während der Gruppensitzung, -veranstaltungen ist untersagt!!
Wer berauscht zur Gruppe erscheint, muss damit rechnen, für diesen Abend ausgeschlossen zu werden, um abstinenten Mitglieder nicht zu gefährden.
Wir fühlen uns verpflichtet, berauschte Mitglieder an der Teilnahme am Straßenverkehr zu hindern.

Regelmäßige & pünktliche Teilnahme

Beides sind Grundvoraussetzungen für einen positiven Gruppenprozess und eine erfolgreiche „Selbsthilfe“.

Wahrheit

Wir „Süchtigen“ waren sensationelle Lügner und Kulissenschieber.
Nur wer vorbehaltlos ehrlich ist, hat die Chance auf erfolgreiche Hilfe.

Wege & Ziele

Teil der Gruppenarbeit ist die Information und Motivation durch Selbsterfahrungsberichte und Erlerntes aus den Ausbildungen mit dem Ziel einer dauerhaften Abstinenz.



Unsere 10 Gesprächsregeln

1. Wir sagen „DU“ zueinander
2. Es kann nur eine Person sprechen
3. Fasse Dich kurz, unterbreche andere nicht
4. Sage Deine eigene Meinung
5. Sage „ICH“ statt „man“ oder „wir“
6. Vermeide „Bewertungen“ oder „Spekulationen“
7. Wenn Du jemandem etwas mitteilen willst, spreche ihn direkt an
8. Gebe und verlange Rückmeldungen
9. Körperliche und sprachliche Gewalt ist hier unerwünscht
10. Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Diese Regeln lassen sich bei emotionalen Diskussionen natürlich nicht immer umsetzen und verstehen sich daher mehr als „Leitfaden“.

Weiterführende Maßnahmen

wie Entgiftung, ambulante/stationäre Therapien werden nach Absprache mit den Gruppenleitern / Suchthelfern durch professionelle Mitarbeiter der Beratungsstellen der Diakonie, Caritas, usw. eingeleitet.

Vertrauliche Einzelgespräche

sind nach Rücksprache „jederzeit“ während und auch außerhalb der Gruppentreffen möglich.

Alkoholismus ist eine Krankheit!!!

Es ist keine Schande krank zu sein,
aber es ist eine Schande, nichts dagegen zu tun!