



“  
*Es gibt nicht  
 den einen, großen  
 Schritt, der dich  
 zum Ziel bringt.  
 Es sind die vielen  
 kleinen Schritte.*

*Peter A. Cohen*

“

## Anmeldung und Informationen

### Bei Fragen oder Anmeldung:

Ansprechpartner  
 Fariba Ashori, Verena Lillge

### Adresse:

Obere Münsterstraße 24  
 44575 Castrop-Rauxel

Tel. 02305/542286  
 Fax 02305/549418

Drogenhilfe Recklinghausen und Ostvest e.V.  
 Kaiserwall 34  
 45657 Recklinghausen

Tel. 02361/36022  
 Fax 02361/63550

drob-re@drob-re.de  
 www.drob-re.de



### Unterstützen Sie unsere Arbeit

Sparkasse Vest Recklinghausen  
 IBAN: DE06 4265 0150 0000 2699 93  
 BIC: WELADED1REK

Der Träger ist als gemeinnützig anerkannt,  
 Spenden sind steuerlich abzugsfähig.



## Begleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtmittelkonsumenten

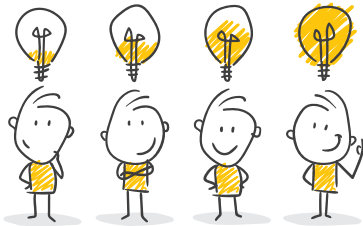
Die Selbsthilfegruppe bietet in einem geschützten Rahmen den gemeinsamen Austausch mit anderen Angehörigen unter professioneller Anleitung.

Wir unterliegen der Schweigepflicht. Darüber hinaus verpflichten wir uns innerhalb der Gruppe zur Verschwiegenheit.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn ein Familienmitglied oder nahestehender Mensch übermäßig Suchtmittel konsumiert, hat dies Auswirkungen auf das gesamte Umfeld. Bei den Betroffenen werden unterschiedliche Gefühle ausgelöst: Sorgen, Ratlosigkeit, oft auch Scham, sich anderen Personen anzuvertrauen.

Es entsteht der Wunsch, dem Betroffenen zu helfen, aber gleichzeitig besteht große Unsicherheit über wirksame Hilfe.



Und oft steht eher das konsumierende Familienmitglied im Mittelpunkt. Für die Angehörigen kann die Gefahr bestehen, sich selber zu überfordern oder die eigene Person zu sehr in den Hintergrund zu stellen.

In unserer Angehörigengruppe erhalten die Betroffenen Raum für ihre persönlichen Erfahrungen und Anliegen. Unter Begleitung erfahrener Mitarbeiterinnen bieten wir Ihnen die Möglichkeiten, sich in der Gruppe unter Gleichgesinnten zu entlasten und Strategien zum Umgang mit dem Suchtmittel konsumierenden Angehörigen zu besprechen.

**Im Vordergrund stehen dabei Ihre eigene Lebensqualität und Ihre eigene Gesundheit.**

## Termine und Teilnehmer

### Wann finden die Treffen statt?

Jeden ersten Montag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr

### Wo finden die Treffen statt?

In den Räumlichkeiten der Drogenberatungsstelle in Castrop-Rauxel  
Obere Münsterstraße 24  
44575 Castrop-Rauxel

### Wie finden Sie uns?

Wir sind mit dem öffentlichen Nahverkehr gut zu erreichen.

Die Beratungsstelle liegt ca. 5 Minuten fußläufig entfernt von den Haltestellen Castrop-Rauxel Münsterplatz und Bahnhof Castrop-Rauxel Süd.



### Wer kann teilnehmen?

Angehörige aus den Städten

- Castrop-Rauxel
- Datteln
- Herten
- Oer-Erkenschwick
- Recklinghausen
- Waltrop

**Wir bitten vorab um telefonische Anmeldung!**

## Mögliche Inhalte und Fragestellungen

- Welche Bewältigungsstrategien gibt es?
- Was kann ich tun, damit es mir besser geht?
- Wie geht es anderen Angehörigen mit der Situation?
- Welche Drogen gibt es überhaupt und wie wirken sie?

### Ziele der Selbsthilfegruppe

- Stärkung der eigenen Position
- Erarbeiten von effektiven Möglichkeiten zur Unterstützung
- Schaffen von Entlastung, sowie Bewältigung von Unsicherheiten

