Therapeutische Sucht- und Sozialberatung e.V.

Hilfe bei **Abhängigkeiten** von **Alkohol** und legalen und illegalen **Suchtmitteln**

Für Betroffene und Angehörige

TSS

DER PARITÄTISCHE
GESAMTVERBAND

Bestandsaufnahme

Ich fühle mich gefährdet?

Ich habe festgestellt,
dass ich krank bin - **abhängig?**

Mache für **Dich** eine
Bestandsaufnahme, eine Inventur:

- Woraus bestand bisher mein Leben?
- Wie läuft mein Tag ab?
- Wozu brauche ich mein Suchtmittel?
- Wer bin ich wirklich?
- Welche Wünsche habe ich?
- Wie realistisch ist deren Erfüllung?
- Will ich leben
oder mich langsam umbringen?

Jede Sucht
bedeutet langsamen Selbstmord,
Tod auf Raten.

Wenn **Du** also leben willst,
dann entscheide Dich dafür,
Deine Krankheit behandeln zu
lassen.
Entwickel Perspektiven
für **Deine Zukunft!**

Perspektive

Die entscheidende Frage
nach Abschluss
der Bestandsaufnahme ist:

**Wie schaffe ich es,
mein Suchtmittel nicht
mehr zu nehmen?**

***Der entscheidende Faktor
zum suchtfreien Leben
ist der eigene Wille.
Den gilt es zu entwickeln
und zu stärken.***

Am besten gelingt das mit der Hilfe
von anderen Menschen,
die sich in gleicher oder ähnlicher
Situation befinden.

Während der Entgiftungsbehandlung
oder in der Therapie
hast Du sicher schon Informationen
über Selbsthilfegruppen bekommen,
vielleicht auch Kontakt aufgenommen.

Die Gemeinschaft mit anderen
abhängigkeitskranken Menschen,
die offene Aussprache
ist ein erfolgversprechender Weg
zur Gesundung.

Handlung und Hilfe

In der Selbsthilfegruppe
findest Du gesprächsbereite
Menschen.
Alles lässt sich besprechen.

In der Gemeinschaft
wirst Du lernen:

- ohne Suchtmittel zu leben,
- aktiv die Freizeit zu gestalten,
- Probleme ohne Suchtmittel zu bewältigen,
- sich besser kennenzulernen,
- neue Beziehungen aufzunehmen,
- zu leben.

Daneben und darüber hinaus
stehen Angebote zu Einzelgesprächen
und sozialtherapeutischen Themen
zur Verfügung.

TSS

Umseitig steht,
wo und wie Du uns finden kannst.

In Bremervörde

Selbsthilfegruppe
für Betroffene und deren Angehörige

Jeden Donnerstag
von 19.00 - 21.00 Uhr
in den Räumen der
Lebensraum Diakonie e.V. (Herbergsverein)
Ernst-Bode-Straße 5 • 27432 Bremervörde

Beratung nach Vereinbarung
Telefon: 04761 66 24
E-Mail: tss-bremervoerde@email.de

Ansprechpartnerin:
Susanne Kmitta • Telefon: 04761 66 24

Ansprechpartner:
Heiko Hickstein • Telefon: 04763 83 56

- **Einzelgespräche**
- **Angehörigenberatung**
- **Begleitung**

Beratung und Gesprächstermine bitte unter einer der oben genannten Telefonnummern vereinbaren.

Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

In Stade

Selbsthilfegruppe
für Betroffene und deren Angehörige

Jeden Montag
von 20.00 - 22.00 Uhr
Gemeinderäume der
kath. Kirchengemeinde,
Kurzentrum
Schiffertorsstraße 17 • 21680 Stade

Ansprechpartner:
Rainer Fröse
Tel.: 0162 7 45 8 779 • 04141 7637968

- **Einzelgespräche**
- **Angehörigenberatung**
- **Begleitung**

Beratung und Gesprächstermine bitte unter einer der oben genannten Telefonnummern vereinbaren.

Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

TSS

Therapeutische Sucht-und Sozialberatung e.V.
Stader Straße 12 • 27432 Bremervörde
Telefon: 04761 66 24
E-Mail: tss-bremervoerde@email.de
Bankverbindung:
Sparkasse Rotenburg-Bremervörde
IBAN: DE46241512350025520966

Gesponsort von:
AOK Bremervörde

AOK Die Gesundheitskasse.