„Freundeskreises für Suchtkranke“ - Rellingen

Wir sind eine Selbsthilfegruppe aus Betroffenen und Angehörigen innerhalb des Verbands Freundeskreis für Suchtkranke in Schleswig Holstein.
In unseren Gesprächsgruppen bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe an. Ausgebildete, ehrenamtlich tätige Suchthelfer leiten die Gruppen. In erste Linie begleiten wir Alkoholabhängige/-gefährdete und – sofern gewünscht- deren Partner als Co-Betroffene auf ihrem Weg in die Abstinenz und in ein drogenfreies Leben. Dazu gehören auch die Beratung bei sozialen Problemen und die Vermittlung an die zuständigen Stellen bei Behörden und Einrichtungen. Ebenso betreiben wir Nachsorge nach stationärem Aufenthalt/Entzug im Krankenhaus. Wir arbeiten mit dem Klinikum Elmshorn und anderen Fach-Einrichtungen für Suchtkranke eng zusammen.

Wir fördern das „Wir-Gefühl“ unserer Gruppenmitglieder, indem wir uns regelmäßig wöchentlich montags bzw. dienstags im DRK-Haus in Rellingen für 1- 2 Stunden zu einer Gesprächsrunde treffen. Wir sprechen über unsere Probleme, vor allem die, die uns durch unser Suchtmittel entstanden sind und profitieren von den Erfahrungen und Tipps der schon länger abstinent lebenden Teilnehmer. Das in der Gruppe Gesagte bleibt auch dort und wird von niemandem nach außen getragen. Dazu verpflichten wir uns.

Die Rellinger Gruppe gibt es seit nunmehr über 30 Jahren. Gründungsvater ist der auch heute noch in der Gruppe aktive Jürgen Behnke. Unsere Alterstruktur ist sehr unterschiedlich von 30 bis 70 Jahren ist alles vertreten. Einige unserer Mitglieder sind schon eine Reihe von Jahren „trocken“ dank ihres regelmäßigen Gruppenbesuchs, andere erst seit kurzer Zeit und wieder andere suchen noch nach dem „Absprung“. Aber eines ist uns allen gemeinsam: Wir alle haben einmal angefangen, den Weg zur „Abstinenz“ zu beschreiten und wir wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer und mühsam er ist. Nicht selten erleben wir Rückschläge und Rückfälle. Hier gilt es, wieder aufzustehen und unser Bemühen fortzusetzen. Auf diesen Weg wollen wir Menschen, die ein Suchtproblem haben, helfen und uns dabei erinnern, dass wir die Thematik auch für uns selbst nicht aus den Augen verlieren. Wie viele Personen über diese Jahre mit der Gruppe „trocken“ geworden sind, lässt sich in Zahlen nur schwer abschätzen. Zurzeit haben wir in den beiden Gruppen ca. 50 aktive Mitglieder. Wir organisieren auf freiwilliger Basis Freizeitaktivitäten und machen ein- bis zwei Mal im Jahr Ausfahrten zum gegenseitigen besseren Kennen lernen und Auf- und Ausbau sozialer Beziehungen. Zu Weihnachten gibt es eine gemeinsame Weihnachtsfeier.

Gern stehen wir auch für weitergehende Fragen zur Verfügung und würden uns über Ihren Besuch freuen, wenn Sie zu unserer Gruppe dazugehören möchten. Ein Telefonat im Vorwege mit einem unserer Gruppenbetreuer ist sinnvoll.

Gruppenabende:	montags und dienstags DRK-Station Rellingen Appelkamp	jeweils von 20:00 bis 21.30 Uhr
Montagsgruppe:	Jürgen Behnke	Tel: 04101/ 29684
Dienstagsgruppe:	Annette Ebert	Tel: 04101/ 691146 Ann.ebert@web.de

www.freundeskreise-sucht-sh.de