

**Wir helfen Dir ...**

**... ohne den  
Alkoholnebel  
wieder laufen  
zu lernen**

**jeden  
Montag  
19.30 Uhr**



**Freundeskreis e.V.**  
gegen Alkoholgefahren · Wesel  
Kaiserring 4 · 46483 Wesel

**Wenn der Alkohol  
im Mittelpunkt Deines  
Lebens steht...**

**Wenn Du dadurch ...**

- Deine/n Partner/Partnerin verloren hast oder er/sie sich von Dir trennen will
- eine Abmahnung bekommen oder Deinen Arbeitsplatz verloren hast
- den Führerschein abgeben musstest
- schon körperliche Auswirkungen spürst, oder Dein Arzt diese festgestellt hat
- selbst darüber nachdenkst, ob Du zu viel oder zu oft Alkohol trinkst

Spätestens dann solltest Du zu uns in die Selbsthilfegruppe kommen.

**Überwinde Deine Ängste**, die wir übrigens alle hatten, und zögere es nicht weiter hinaus.

**Der Besuch einer  
Selbsthilfegruppe ist  
der erste Schritt in eine  
bessere Zukunft.**

# Trau Dich, über Dein Problem zu reden ... Wir hören Dir zu

## Wir helfen Dir ...

- aus Deiner Verzweiflung heraus
- Dich von der Sucht zu lösen
- den Teufelskreis zu verlassen
- die Kraft und Hoffnung wiederzufinden
- Deinem Leben wieder einen anderen Sinn zu geben als nur noch den Gedanken an den Alkohol
- Dein Leben wieder in den Griff zu bekommen.

Die Einstellung „Morgen höre ich auf zu trinken“ kennen wir alle, und wir wissen durch unsere eigenen Leidensgeschichten und jahrelangen Erfahrungen in der Gruppe: **So funktioniert es ganz sicher nicht!**

**Wir helfen Dir dabei Dir selbst zu helfen!  
Hilfe zur Selbsthilfe, aber:**

**Du selbst musst es wollen.  
Handle jetzt. Für Dich.**

# Jeder trockene Tag zählt. Wir helfen Dir dabei. Woche für Woche.

- F** Freundschaften schließen
- R** Reden lernen
- E** Erfahrungen austauschen
- U** Unterstützung erhalten
- N** Nüchtern wieder leben lernen
- D** Diskretion erfahren
- E** Enthaltbarkeit lernen
- S** Selbstwertgefühl wiedererlangen
- K** Kontakt zu Menschen mit Verständnis
- R** Rückfall vermeiden/überwinden
- E** Ehrlichkeit zu sich selbst und anderen
- I** Informationen über Entzug und Therapie
- S** Sucht verstehen und begreifen

**Der Freundeskreis Wesel  
für ein selbstbestimmtes  
und suchtmittelfreies Leben.**

## Ablauf und Gruppeninfo:

**Informations- und Gruppenabend  
für Betroffene und Angehörige  
jeden Montag um 19.30 Uhr**

### Vertrauen

Verschwiegenheit ist uns aufgrund der sehr persönlichen Gespräche wichtig. Alles wird streng vertraulich behandelt und nicht nach außen getragen. Wir reden uns alle mit einem „Du“ und dem Vornamen an.

Regelmäßige Gespräche mit Gleichgesinnten geben Dir die Stabilität und die Kraft in ein wieder entspanntes Leben **ohne Alkohol**.

## Gemeinsam sind wir stark.

Komme in unseren Freundeskreis und wir schaffen zusammen, was alleine kaum noch machbar ist.

Du musst nicht mehr alleine kämpfen, denn die Gruppe wird Dich dabei unterstützen.

Wir alle sind alkoholkrank oder als Angehörige mitbetroffen und kennen und verstehen Deine Probleme.

## Kontakt

**Kaiserring 4 · 46483 Wesel**

**Internet: [www.freundeskreis-wesel.de](http://www.freundeskreis-wesel.de)**

**Email: [info@freundeskreis-wesel.de](mailto:info@freundeskreis-wesel.de)**

Einen persönlichen Ansprechpartner, auch für eine erste anonyme Kontaktaufnahme, erreichst Du unter **01 52 – 53 28 45 88**

Du findest uns in der Nähe des Weseler Bahnhofs, direkt am Kaiserring 4 im **1. OG**, vor und hinter dem Haus sind Parkplätze vorhanden.



**Freundeskreis e.V.**  
gegen Alkoholgefahren · Wesel