



SHG RÜCKENWIND

Suchtselbsthilfe Schönkirchen

Sucht hat viele Gesichter – doch der Weg heraus beginnt immer mit dem ersten Schritt in ein verständnisvolles Umfeld.

Niedrigschwelliger Zugang: Sie müssen bei uns nicht bereits in einer perfekten oder dauerhaften Abstinenz leben, um teilzunehmen.

Suchtmittelübergreifendes Konzept

Unsere Selbsthilfegruppe steht allen Suchterfahrungen offen:

Legale Substanzen: Alkohol, Medikamente, Nikotin, Cannabis

Verhaltenssüchte: Glückspiel, Mediensucht, Kaufzwang

Wichtigste Grundregel: Abstinenz ist Voraussetzung für den Gruppenabend selbst. Wir bitten Sie, stets **nüchtern** zum Treffen zu kommen.



KONTAKT & ORT

SHG Rückenwind Schönkirchen

Möchten Sie teilnehmen oder suchen Sie vorab ein vertrauliches Erstgespräch? Kontaktaufnahme jederzeit gerne:

Ansprechpartner:
Thomas Ottmar

Telefon / Mobil:
0163 / 45 40 362

E-Mail:
hilfe@shgrueckenwind.de

Treffpunkt:
Sozialraumprojekt AnschützEck
(GSHN / KJSH Stiftung)
Anschützstraße 11 - 24232 Schönkirchen

Regelmäßige Treffzeit:
Jeden
Donnerstag von 18:00 – 19:30 Uhr

Website:
www.shgrueckenwind.de

Kostenfrei

Anonym möglich

Ohne Druck

Hinweis: Die Selbsthilfegruppe ist ein ehrenamtliches Angebot. Sie ersetzt keine Entgiftung, Fachklinik oder Psychotherapie.

RÜCKENWIND

SUCHTSELBSTHILFE SCHÖNKIRCHEN



„Gemeinsam Wege aus der Sucht finden – Schritt für Schritt.“

Suchtmittelübergreifende Selbsthilfegruppe für Betroffene & Angehörige.
Ein geschützter Raum ohne Hürden und ohne Vorurteile.

Vertraulich

Kostenfrei

Niedrigschwellig

Besuchen Sie unsere Website:

www.shgrueckenwind.de



ÜBER UNS

SHG Rückenwind Schönkirchen

Herzlich willkommen bei der
suchtmittelübergreifenden Selbsthilfegruppe
Rückenwind!

Sucht entsteht nicht aus Schwäche. Egal ob Alkohol,
Drogen, Medikamente oder Verhaltenssüchte – die
Folgen belasten alle Lebensbereiche.

Keine fertige Abstinenz nötig: Viele zögern, eine
Gruppe zu besuchen, weil sie noch Rückfälle haben
oder nicht komplett suchtmittelfrei leben. Bei uns
dürfen Sie genau dort ankommen, wo Sie gerade
stehen.

Offenheit & Realismus

Der Weg in ein selbstbestimmtes Leben verläuft selte
schnurgerade. Wir erwarten keine Perfektion, sonder
die Bereitschaft zur Veränderung.

- **Verständnis statt Druck:** Sie müssen niemandem
etwas beweisen.
- **Isolation durchbrechen:** Erfahren, dass andere
ähnliche Kämpfe führen.
- **Gemeinsam stärken:** Rückenwind bei Rückschläge
und Neuanfängen.



THEMEN & PRAXIS

Gegenstand unserer Treffen

In den Treffen widmen wir uns den praktischen
Herausforderungen des Alltags mit der Sucht:

Suchtdruck & Notfallstrategien

Craving-Signale erkennen und praxisnahe
Abfangstrategien für den Alltag entwickeln.

Abstinenz für den Gruppenabend

Ein geschützter Raum verlangt Nüchternheit während
des Treffens. Dies schützt Sie und alle anderen
Teilnehmer.

Schuld- & Schamgefühle auflösen

Ehrlichkeit ohne Versteckspiel lernen. Scham verliert
ihre Macht, wenn man darüber spricht.

Umfeld & Angehörige

Beziehungen neu ordnen, Co-Abhängigkeit erkennen
und gesunde Grenzen setzen.

Freier Austausch & gegenseitige Motivation



VERHALTEN & WERTE

Grundsätze unserer Gruppe

Verbindliche Regeln schaffen Sicherheit für alle
Beteiligten:

1. Strikte Verschwiegenheit

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt absolut im
Raum. Vertrauen steht an erster Stelle.

2. Nüchternheit beim Treffen

Die Abstinenz ist Pflicht für die Dauer des
Gruppenabends. Bitte erscheinen Sie nüchtern.

3. Keine Perfektion vorausgesetzt

Niemand muss eine fertige Abstinenz im Alltag
vorweisen. Jeder Weg beginnt mit kleinen Schritten.

4. Respekt & Augenhöhe

Wir werten nicht, lassen einander ausreden und
verzichten auf ungefragte Ratschläge.

5. Freiwilligkeit

Sie entscheiden selbst, wie viel Sie erzählen. Auch
einfaches Zuhören ist stets willkommen.

Kommen Sie einfach vorbei!

Donnerstags 18:00 Uhr • AnschützEck Schönkirchen