

- **Selbsthilfegruppe für Kaufsüchtige**

Wieder kurze Glücksgefühle, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Ablenkung „erkauft“? In die „Schuldenfall“ geraten und kein Ende in Sicht? Oder gerade alles „im Griff“ und dafür sorgen, dass es so bleibt?!

Wir wollen uns regelmäßig treffen, um darüber zu reden, Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu unterstützen – eventuell auch mal mit „fachkundiger“ Unterstützung -. Wir sind aber KEIN Therapieersatz! Außerdem wollen wir versuchen, zusammen die oft vorhandene „Leere“ anders zu füllen und Glücksmomente auch ohne Kaufen zu bekommen – und natürlich ganz viel lachen!

Traut Euch! Den ersten Schritt müsst Ihr alleine machen... bis bald!

Wann?

14-tägig montags, 18:30 Uhr

Wo?

in der Walddörferstraße 337

Information

Claudia Olfen: 040/ 675 90 629

- **Free To Do - Freie Tonndorfer Donnerstagsgruppe**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe trockener Alkoholiker (Drogenabhängige sind ebenfalls willkommen – natürlich clean!)

Unser Hauptziel ist es ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Voraussetzung dafür ist Abstinenz. Der größte Gegner sind wir dabei selbst, wenn wir nicht in der Lage sind mit dem Alltag umzugehen. Um uns also immer wieder der Gefahren bewusst zu werden und uns Werkzeuge für un-/angenehme Situationen und Herausforderungen anzueignen, sprechen wir diese Themen offen an und profitieren von den unterschiedlichen Erfahrungen unserer Mitglieder.

Jeder, der sich Hilfe in Form von Therapien zur Nutze gemacht hat, kennt die schwierige Situation, wenn die therapeutischen Maßnahmen enden. Die ersten Wochen danach sind für den einen ein tiefes Loch, für den anderen der Startschuss in ein neues unabhängiges Leben. Beide Situationen können gefährlich sein und zu einem Rückfall führen. Darum treffen wir uns, tauschen unsere Gedanken aus, stärken uns gegenseitig und behalten so unsere frisch gewonnene Struktur des Alltags. Zum Treffen mit Gleichgesinnten bist du herzlich Willkommen!

Wann?

donnerstags um 19 Uhr

Wo?

in der Walddörferstraße 337

Information

Montags bei Peter von 20:00-21:30 Uhr unter: 040 / 234 97 896