

Offene Selbsthilfegruppe

für stoffgebundene Abhängigkeitserkrankte
Gefährdete und Angehörige aller Altersklassen
Schwerpunkt Alkohol, Drogen und Medikamente



Gesprächsgrundlagen der Alternative '08

Lese dir diesen Leitfaden bitte gut durch!

Alternative '08
Brüder-Schönfeld-Haus
Ascher Straße 62
63477 Maintal-Dörnigheim
069 - 20 32 86 16
0162 92 52 695
kontakt@alternative08.de
<https://alternative08.de/>

Stand: Februar 2025

Diese Grundlagen erleichtern unsere Gruppengespräche.

Wir verzichten soweit wie möglich auf starre Strukturen und eingefahrene Regeln, da wir eine authentische und lebendige Selbsthilfegruppe sind.

Unser Ziel ist es, dir einen geschützten Rahmen anzubieten, in dem du deine Erfahrungen und Ängste, u.a. auch über die Abstinenz von Suchtmitteln, austauschen und persönliche Probleme ansprechen kannst.

An diesen essentiellen Gesprächsgrundlagen werde ich mich orientieren:

1. Alles was ich beim Treffen höre und wen ich dort sehe, bleibt in unserem Gruppenraum und gehört nicht in die Öffentlichkeit.
2. Mein Smartphone / Handy stelle ich auf „lautlos“ und nutze es nicht während der Treffen.
3. Komme ich später und es redet schon jemand, setze ich mich erstmal still auf meinen Platz.
4. Ich kann zu jeder Zeit eine Störung anmelden, sobald ich mich nicht mehr wohl oder bedroht fühle, oder dem Thema nicht mehr folgen kann. !!! Eine Störung hat immer Vorrang !!!
5. Jedes angesprochene Thema hat seine Berechtigung, ich bewerte oder verurteile nicht.
6. Ich rede am besten in der „ich“-Form, um so neutral und objektiv wie möglich zu bleiben. Nutze ich stattdessen „man“ oder „wir“, wird Erzähltes verallgemeinert und unpersönlich.
7. Aus Wertschätzung lasse ich andere immer ausreden, bevor ich eine Rückmeldung gebe.
8. Ist jemand am Reden, vermeide ich störende Aktivitäten und führe keine Einzelgespräche.
9. Ich gebe keine Tipps und / oder Ratschläge, es sei denn, mein Gegenüber fragt danach. Ratschläge sind auch Schläge und könnten als Tadel oder Bevormundung aufgefasst werden!
10. Ich bleibe jederzeit bei mir selbst, rede von meinen eigenen Erfahrungen und Erlebnissen, meinen Ängsten und Befürchtungen, Zweifeln oder Hoffnungen – meinen Gefühlen.

Als Besucher unserer Gruppe erhältst du bei deinem ersten Besuch diese Gesprächsgrundlagen, durch deinen nächsten Besuch erklärst du dich automatisch und verbindlich damit einverstanden.

**Jeden Donnerstag 19³⁰ – 21³⁰ Uhr im Brüder-Schönfeld-Haus
Ascher Straße 62, 63477 Maintal-Dörnigheim**