

# Offene Selbsthilfegruppe

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



## Leitfaden 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

Dieser Leitfaden regelt unser Miteinander.

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.

### **Drei essentielle Grundsätze gibt es bei uns:**

1. Respekt und Toleranz für Andere ist eine Voraussetzung für unsere Treffen.

Wie ich behandelt werden möchte, behandle ich auch meine Gegenüber.

Darum gibt es auch nur eine Regel, das "Gruppengeheimnis"!

Das heißt, alles was ich während eines Treffens höre und wen ich da sehe, bleibt im Raum und gehört nicht in die Öffentlichkeit.

Wer diese Regel bewusst verletzt, darf nicht mehr an unseren Treffen teilnehmen.

2. Wir unterstützen uns gegenseitig um ein abstinentes Leben zu führen oder um diesen Entschluss zu fassen.

Wenn du zu einem Gruppentreffen alkoholisiert oder zugehörnt erscheinst, kannst oder willst du noch nicht abstinent leben. Komm dann besser erst gar nicht zu diesem Treffen.

Das bedeutet nicht, dass du aus der Gruppe ausgeschlossen wirst. Wenn du beim nächsten Treffen nüchtern erscheinst, bist du wieder herzlich willkommen.

3. Für Telefonate, Emails, WhatsApp, Signal, X, Facebook, Snapchat, TikTok, o.ä. elektronische oder persönliche Kontaktaufnahmen gilt entsprechend Punkt 2. Wir bieten gerne unsere Hilfe an, doch um uns selbst zu schützen, soll und darf eine Kontaktaufnahme nur nüchtern erfolgen.

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

**Jeden Donnerstag 19<sup>30</sup> – 21<sup>30</sup> Uhr im Brüder-Schönfeld-Haus  
Ascher Straße 62, 63477 Maintal-Dörnigheim**