

## Selbsthilfegruppen – eine Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen

In über 200 Selbsthilfegruppen im Stadtgebiet Freiburg und im Landkreis Breisgau Hochschwarzwald sind Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. Sie treffen sich in den Gruppen, um gemeinsam eine schwierige Lebenssituation zu bewältigen, die durch eine chronische Erkrankung, eine Suchtproblematik, psychischen Problemen bzw. Erkrankungen oder einer schwierigen Lebenssituation ausgelöst worden sein kann.

Die Gruppen bieten einen geschützten Rahmen, in dem sich Betroffene zu den o.g. schwierigen Lebenssituationen öffnen können. Sie kommen ins Gespräch, sie fühlen sich verstanden, können aus den Erfahrungen der Anderen lernen, machen sich Mut und stärken sich gegenseitig.

Die Veranstaltung am 15.06.2023 wird von verschiedenen Selbsthilfegruppen der Suchthilfe organisiert. Die Veranstalter, die sich aus eigener Betroffenheit mit ihrer Suchtproblematik auseinandergesetzt haben, wollen auf diesem Wege zeigen, dass es Möglichkeiten gibt, mit der Sucht fertig zu werden und wieder ein zufriedenes erfülltes Leben zu führen.

Es gibt Wege aus der Sucht und es gibt neben der Hilfe durch Selbsthilfegruppen, auch Beratungsstellen, ambulante und stationäre Therapieangebote. **Einen ersten Überblick über mögliche Hilfen können Sie beim Besuch der hier beschriebenen Veranstaltung am 15. Juni 2023 bekommen.**

**Sie sind herzlich eingeladen! Die Einladung gilt auch für Angehörige und Interessierte.**

Falls Sie sich für andere Gruppen in der Region interessieren, bekommen Sie auf der Seite des Selbsthilfebüros einen Überblick der Selbsthilfegruppen der unterschiedlichen Themen:

[www.selbsthilfegruppen-freiburg.de](http://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de)

Dort finden Sie auch die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen Sucht in der Region.



*Suche Dir jetzt Hilfe.  
Selbsthilfe hilft ein Leben lang.*

Veranstalter: freundeskreis-freiburg.com  
Blaues Kreuz e.V. · Kreuzbund e.V.

Mit bester Unterstützung von:



AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe



# Sucht

## Such Hilfe!

*Herzliche  
Einladung*