

## Sie sind nicht allein. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

In unserer Selbsthilfegruppe behandeln wir alle Informationen vertraulich und respektieren es, wenn Sie anonym bleiben wollen.

**Die monatlichen Treffen finden in  
72581 Dettingen an der Erms statt.**

Gerne können Sie uns telefonisch oder per  
E-Mail kontaktieren:

**Telefon 0160 91463617  
info@elternselbsthilfe-reutlingen.de**

Wir sind Mitglied im **Bundesverband** der  
Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker  
Söhne und Töchter e. V. und der Baden-  
Württembergischen **Landesvereinigung** der  
Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter und  
Suchtkranker e. V.



”

*Federn lassen und  
dennoch schweben –  
das ist das Geheimnis  
des Lebens.*

*Hilde Domin*

# ELTERN SELBSTHILFE

REUTLINGEN – METZINGEN – BAD URACH

ELTERN HELFEN ELTERN

## Sorgen Sie sich um Ihr Kind?

Drogen? Alkohol?  
Glücksspiel? Internet?



**ELTERNKREIS SUCHTGEFÄHRDETER  
UND SUCHTKRANKER TÖCHTER  
UND SÖHNE**

Reutlingen – Metzingen – Bad Urach

# Stufen

lassen uns verweilen  
und führen uns  
dennoch zum Ziel.  
Gesunde Gedanken:

Ich darf ...

... an mich  
denken und  
etwas für mein  
Wohlergehen tun!

... über die Sucht  
sprechen mit jedem,  
der mir guttut!

... mich wohlfühlen,  
wenn ich gut für  
mich Sorge!

... meine Wünsche  
und Bedürfnisse  
zulassen und sie  
an die erste Stelle  
setzen!

... mir bei  
Entscheidungen  
Zeit lassen, solange  
ich nicht weiß,  
was richtig für  
mich ist!

Kein Mensch  
kann den anderen  
von seinem Leid  
befreien; aber er  
kann ihm Mut  
machen, das Leid  
zu tragen.

Selma Lagerlöf

... langsam lernen  
und auch Fehler  
machen, denn alle  
Menschen machen  
Fehler!

## Was können Sie bei uns finden?

Befürchten Sie bei Ihrer Tochter oder bei Ihrem Sohn eine Gefährdung durch Drogen oder andere Suchtmittel? Oder sind Sie bereits mit dem Problem Sucht und Abhängigkeit konfrontiert? Dann kommen Sie auf uns zu.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Eltern und wissen aus unserer eigener Erfahrung, was das für Sie bedeutet. Ängste, Verzweiflung und scheinbare Ausweglosigkeit haben wir alle durchlebt.

Es ist möglich, etwas zu verändern, wenn wir selbst aktiv werden.

Wir vermitteln Informationen durch betroffene Eltern und Fachleute und geben Hilfestellung durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Zu verschiedenen Themen bieten wir Seminare an.

## Wir zeigen Ihnen neue Perspektiven auf:

Im Elternkreis treffen Sie auf Menschen, von denen Sie sich verstanden fühlen können. Hier können Sie

- völlig offen über Ihre Probleme reden,
- Ihre Wut, Enttäuschung, Trauer, Schuldgefühle und Ihre Verzweiflung mitteilen.

Ihre Gesprächspartner haben all diese Phasen selbst erlebt und können Ihnen Hoffnung geben, aus der Ausichtslosigkeit herauszufinden und aktiv zu werden.

In den gemeinsamen Gesprächen werden Perspektiven aufgezeigt, die Sie dazu ermutigen, neue Wege zu gehen. Wir helfen uns gegenseitig, wieder eine positive Lebenseinstellung zu finden. Das macht eine Veränderung in der Familiensituation möglich. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Suchtproblematik.