

Wer uns treffen möchte:

Wir treffen uns jeden
Dienstag
um 19.30 Uhr
im Bürgertreff MiT,
2.OG, Raum 2.07

Am Marktplatz 4
73240 Wendlingen

Kontakt:

Dienstagstreff@t-online.de

0177 2480984, Werner

0152 33994547, Egbert

0178 4258351, Erika

[http://dienstagstreff-
wendlingen.de](http://dienstagstreff-wendlingen.de)



dienstagstreff

*unterwegs zu einem
zufriedenen Leben*





„Wir wollen in erster Linie zufrieden ohne Suchtmittel leben. Dazu gehört auch, dass wir lernen, mit den großen und kleinen Problemen des Lebens und unseren Gefühlen besser umzugehen.“

Regeln für den Dienstagstreff

Verschwiegenheit

Alles was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe und darf nicht außerhalb weiter geben werden! Das gilt insbesondere für Namen.

Respekt / Toleranz

Wir respektieren uns gegenseitig. Dazu gehört auch, dass niemand beschimpft oder beleidigt wird. Bei kritischen Themen sind alle Beteiligte einzubeziehen. Die Meinungen anderer werden respektiert.

Suchtmittelfreies erscheinen

Wer alkoholisiert ist oder andere Suchtmittel benutzt hat, darf an diesem Gruppenabend nicht teilnehmen.

Zuhören/ ausreden lassen

Wenn jemand etwas sagt, hören wir zu und lassen die Person ausreden. Wir reden in der „Ich“ Form, wenn wir von uns selbst reden oder die eigene Meinung mitteilen.

Ehrlichkeit/ Offenheit

Alles darf gesagt werden und alle Gefühle dürfen sein. Tränen, Freude, Trauer, Wut usw. solange niemand geschädigt wird. Durch Ehrlichkeit und Offenheit entsteht Vertrauen.

Störungen haben immer Vorrang

Es soll den Teilnehmern gutgehen in der Gruppenzeit. Am Anfang, Jederzeit und am Ende hat jeder die Möglichkeit zu sagen, was ihn bewegt und wie es ihm geht. Probleme / Krisen haben immer Vorrang vor einem Gruppenthema.

- Wir setzen auf persönliche Beziehungen
- Wir sehen den ganzen Menschen
- Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen
- Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz
- Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe