



K I E L E R
F E N S T E R

Wann und wo finden die Gruppen statt?

Die Gruppen treffen sich alle 14 Tage
für jeweils zwei Stunden.

KIELER FENSTER e. V.
Ambulantes Zentrum
Alte Lübecker Chaussee 1
24114 Kiel

www.kieler-fenster.de
Tel. 0431 64980-50

Oliver Wessel
o.wessel@kieler-fenster.de

Soziale psychiatrische Hilfen
vielfältig und individuell

**Angeleitete Gruppen
für Angehörige
von suchtkranken Menschen**

Gefördert durch die Spendenaktion
Hand in Hand für Norddeutschland – Leben ohne Sucht



Austausch, Unterstützung und Orientierung

Wenn ein nahestehender Mensch von einer Suchterkrankung betroffen ist, wirkt sich das oft auf das gesamte Umfeld aus. Angehörige erleben Sorgen, Hilflosigkeit, Enttäuschungen oder die ständige Frage, wie sie unterstützen können, ohne dabei selbst an ihre Grenzen zu geraten.

Unsere angeleiteten Gruppenangebote richten sich an erwachsene Angehörige von suchtkranken Menschen sowie an erwachsene Kinder von suchbelasteten Eltern. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Perspektiven zu gewinnen.



Viele Angehörige erleben es als entlastend, Menschen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das Gefühl, mit den eigenen Sorgen und Herausforderungen nicht allein zu sein, kann neue Kraft geben und dabei helfen, den Blick wieder stärker auf die eigenen Bedürfnisse zu richten.

Es werden zwei Gruppen angeboten:

Eine Angehörigengruppe

für Partner*innen, Eltern, Geschwister und weitere Bezugspersonen von suchtkranken Menschen.

Eine Gruppe für erwachsene Kinder

von suchbelasteten Eltern, die sich mit den besonderen Erfahrungen und Auswirkungen des Aufwachsens in einem von Sucht geprägten Umfeld auseinandersetzen möchten.

In den Gruppen beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Fragen:

- Wie kann Unterstützung für einen suchtkranken Menschen gelingen?
- Wo liegen meine persönlichen Grenzen?
- Wie kann ich mich abgrenzen, ohne den Kontakt zu verlieren?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen, Sorgen oder Überforderung um?
- Welche Hilfsangebote gibt es für Betroffene und Angehörige?

Die Gruppen werden von einem qualifizierten Peer-Berater geleitet.

Durch eigene Erfahrung mit Suchterkrankungen bringt er neben fachlichem Wissen auch persönliches Verständnis für die Herausforderungen mit, die Suchterkrankungen für Betroffene und ihr Umfeld mit sich bringen können.

Wie kann ich teilnehmen?

Vor der Teilnahme findet ein persönliches Vorgespräch statt. Ein Einstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Terminvereinbarung für ein Vorgespräch

Tel. 0431 64980-50

oder

o.wessel@kieler-fenster.de

