

Freundeskreis Harmonie e.V.

Im Jahre **1969** schlossen sich einige Menschen zu einer **Selbsthilfegruppe** zusammen. Der Grundstein für den Freundeskreis Harmonie e.V. war gelegt.

Freundeskreisgruppen gibt es in ganz Deutschland.

Die Grundprinzipien unserer Gruppe sind:

- Freiwilligkeit
- Respekt
- Gleichberechtigung
- Selbstbestimmung
- Eigenverantwortung
- Toleranz

Zu den Gruppenabenden treffen sich Menschen, die Alkohol krank sind, sich gefährdet fühlen es zu werden oder suchtkranke Angehörige haben.

Im Leben mit einer Suchtkrankheit sehen wir uns als Freunde und haben das gleiche Ziel: ein zufriedenes, harmonisches Leben „ohne Suchtmittel“ zu führen.

Zufriedene Abstinenz ist durch Gemeinschaft und Offenheit leichter zu erreichen und zu erhalten.

Wir wissen wovon wir sprechen!

Freundeskreis Harmonie e.V.

Im **Freundeskreis Harmonie** treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder das gleiche Problem haben. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut.

7 gute Gründe für Ihren Besuch

- Informationen über den Verlauf von Suchterkrankungen
- Abbau von Vorurteilen gegenüber der Suchtkrankheit
- Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen
- Vorbereitung auf eine Suchttherapie
- Hilfe nach erfolgter Therapie
- Zusammenarbeit und Koordination mit Fachgruppen und – Institutionen
- Pflege der abstinenten Geselligkeit

Kontakt:

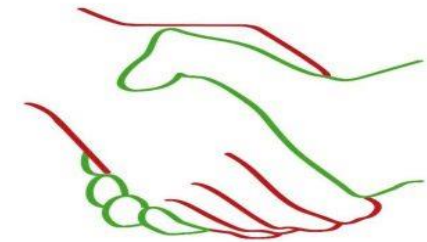
Ansprechpartner*In :
Freundeskreis-Harmonie e. V.

- ☎: **0152 373 979 83**
- ✉: **info@freundeskreis-harmonie-juelich.de**
- 🌐: **www.freundeskreis-harmonie-juelich**

Ansprechpartnerin im Gesundheitsamt
Kreis Düren, Geschäftsstelle Jülich:
Susanne Becker

- ☎: 02421-22 10 53 55 0
- ✉: S.Becker@Kreis-Dueren.de

Freundeskreis Harmonie e. V.



Selbsthilfe für Suchtkranke, Suchtgefährdete und deren Angehörige

Jeder Mensch, der den Wunsch hat, mit seinem Suchtverhalten aufzuhören, um ein zufriedenes Leben in Abstinenz zu führen, ist beim Freundeskreis Harmonie e.V. Jülich, herzlich willkommen. Ebenso die Angehörigen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich:

jeden Dienstag um 19:30 Uhr

in den Räumen des Gesundheitsamtes
am Standort Jülich, Düsseldorfer Straße 6
(Toreinfahrt).

Freundeskreis Harmonie e.V.

So läuft ein Treffen ab

Ein Besuch in der Selbsthilfegruppe des Freundeskreises Harmonie e. V. ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Genesung. Hier erfahren Sie, was Sie bei Ihrem ersten Treffen erwarten können.



1. Begrüßung und Vorstellung:

Beim ersten Besuch werden Sie von den Gruppenmitgliedern und dem Gruppenleiter herzlich begrüßt. Es gibt eine kurze Vorstellungsrunde, damit Sie die anderen Teilnehmer kennenlernen können. Im Anschluss hat der bzw. die „Neue“ die Möglichkeit sich vorzustellen. Was jeder von sich erzählen möchte, bleibt ihm oder ihr überlassen.

Freundeskreis Harmonie e.V.

2. Austausch und Gespräche:

Der Kern des Treffens besteht aus dem offenen Austausch von Erfahrungen und Gefühlen. Jeder hat die Möglichkeit ohne Druck oder Zwang über seine Herausforderungen und Fortschritte zu sprechen. Zuhören ist ebenso wichtig wie das Teilen eigener Erlebnisse.

3. Themenbesprechung:

Nach der Pause gibt es oft ein Thema oder eine Fragestellung. Dies wird von der Moderatorin oder dem Moderator angeregt und dient dazu, den Austausch zu strukturieren und zu vertiefen.

4. Unterstützung und Rat:

Die Teilnehmenden geben sich gegenseitig Unterstützung und praktische Tipps. Im Mittelpunkt liegt die gegenseitige Hilfe und dem Besprechen von Lösungen für persönliche Probleme.

Freundeskreis Harmonie e.V.

Wir sind ein anerkannter Anbieter in der Sucht-Selbsthilfe

Wir sind vernetzt



- mit dem Gesundheitsamt / Standort Jülich,
- mit unseren Partnern der Suchthilfe Jülich und Düren
- mit dem Paritätischen NRW „Kreis Düren“
- mit anderen Selbsthilfegruppen in Jülich und Düren

Wir machen die Suchthilfe sicht- und hörbar

- in der Öffentlichkeit,
- in politischen Gremien,
- durch Kampagnen.