

## Selbsthilfe bedeutet:

- die eigenen Probleme in die Hand nehmen
- aktiv werden
- nach individuellen Lösungen suchen

## Als zufriedene Abstinente gestalten wir flexibel:

- unsere Gruppenabende
- unsere Freizeit
- unser Leben

Bist Du zufrieden mit Deinem Leben?

JA

NEIN

Du solltest etwas ändern !!!

JA..

Willst Du zufrieden sein ?

Ändere nichts !

NEIN



AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.



Eine Gruppe für alle, die bei der Frage  
**„problematischer Umgang mit  
Alkohol und Medikamenten“**  
Rat und Hilfe suchen

Respekt, dass Du loslassen willst!  
Wir versuchen Dich aufzufangen!



Freie Selbsthilfegruppe

# RESPEKT

Neustadt am Rübenberge

Zum Leben und einer  
**zufriedenen Abstinenz**

**gehört das Bewusstsein  
auch negatives im Leben ohne  
Weglaufen durch Suchtmittleinnahme  
ertragen zu können.**

**Wir haben RESPEKT**

- allen Problemen gegenüber, die zu übermäßigem Alkoholkonsum, Medikamentenkonsum, etc. führen.
- allen Menschen gegenüber, die sich mit diesen Problemen auseinandersetzen wollen.
- allen, die es geschafft haben, abstinent oder befreit von Suchtmittelmissbrauch zu leben.

**Bei uns kann jeder Rat und  
Hilfe zur Selbsthilfe finden**

- Alkoholgefährdete
- Alkoholabhängige
- Medikamentenabhängige
- deren Familienangehörige

**Die Teilnehmer der  
Gruppe treffen sich:**

**Wann? S o n n t a g s**

(außer Feiertage)  
von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

**Wo?**

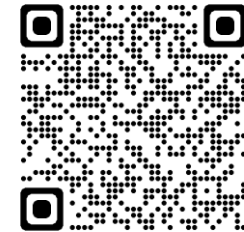
Gemeindehaus der  
Liebfrauentgemeinde  
An der Liebfrauenkirche 5-6,  
31535 Neustadt a. Rbge.

**Kontakt zur Gruppe**

Cordes, Angelika  
Tel.: 0 50 32 - 93 96 88  
Mail: [angelika@cordesweb.de](mailto:angelika@cordesweb.de)

Notfalltelefon: 01523 - 6641374

[www.selbsthilfegruppe-respekt.de](http://www.selbsthilfegruppe-respekt.de)



Als freie Selbsthilfegruppe haben wir engen Kontakt zu Suchtberatungsstellen der Diakonie, der Caritas, Kliniken sowie anderen Institutionen aus dem Themenbereich Missbrauch von Alkohol, Medikamenten und anderen stoffgebundenen Süchten.