

Einige Informationen zur SHG:

- Teilnehmerzahl: 8-10 Personen
- Anfängliches „Schnuppern“ ist möglich, auf Dauer ist Verbindlichkeit sinnvoll
- Jeder entscheidet selbst, was und wie viel er von sich berichtet
- Schweigepflicht besteht gegenüber Außenstehenden; Datenschutz wird beachtet
- Ein geringer Unkostenbeitrag wird erbeten

Mögliche Elemente am Abend:

Persönlicher Austausch, Gespräch, fachliche, therapeutische und biblische Impulse, Gebet, christliche Lieder, ...

Diese SHG ist ein besonderes Angebot

für Menschen, denen der christliche Glaube für ihr Leben wichtig ist. Nichtchristen sind jedoch ebenso herzlich eingeladen.

SHG und professionelle Hilfen

können einander ergänzen, aber nicht ersetzen. Wir wollen unsere Möglichkeiten nutzen und gleichzeitig Ausschau halten nach Hilfeangeboten, die unsere ergänzen.

Wenn Du Interesse hast und neugierig geworden bist, dann melde Dich bei mir. Es wäre schön, wenn wir schon vor dem ersten Treffen einen kurzen Kontakt miteinander haben. Ich freue mich darauf, Dich kennen zu lernen!

Uwe Rosenow

Treffen:

Veranstalter/Kontakt:

Uwe Rosenow

Tel: 0395-42561920

E-Mail: 4Schritte@gmail.com

Bei Interesse nimm bitte vorher Kontakt auf!

Ort:

in den Räumen der

Hoffnungskirche am Datzeberg,

(Ev.-Freikirchliche Gemeinde)

Malzstr. 102, Neubrandenburg



Termine:

- 3. Montag im Monat (außer Juli/August)
17.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

Bei Interesse an Aktualisierungen
sowie bei Vorschlägen zur Verbesserung des Infoblattes:
Bitte Meldung an: 4Schritte@gmail.com
Dieses Infoblatt - Fassung 4, 22.5.2019, Uwe Rosenow,

„Vier Schritte“

Christliche Selbsthilfegruppe
für Angehörige

in Neubrandenburg

Christliche Selbsthilfegruppe (SHG) für Angehörige

von

- Suchtgefährdeten und Suchtkranken
- psychisch Kranken
- (Menschen mit anderen Problemen)



- Schuldgefühle, wenn sich die Situation des Betroffenen verschlechtert
- Die eigene Gefühlslage, Hoffnung und Enttäuschung hängen von der Verfassung des Betroffenen ab
- Es treten körperliche und psychische Probleme auf: Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme mit Herz, Appetit, Verdauung, Rücken, ...
- Das Gefühl der Ausweglosigkeit und Sinnlosigkeit
- Konsequenzen werden angedroht, aber nicht ausgeführt
- Todeswünsche, für die du dich schämst
- Der andere wird beneidet, weil sich alles um ihn dreht
- Du hast keinen Ansprechpartner für deine Nöte und Konflikte, traust dich nicht mit jemandem darüber zu reden
- Du fühlst dich am Ende, aber nach außen hin zeigst du ein anderes Bild
- Der Glaube verliert an Kraft; Anklagen, Vorwürfe und Wut gegen Gott

Diese SHG ist ein Versuch,

Angehörigen von Betroffenen mit unterschiedlichsten Nöten und Problemen einen Raum anzubieten

- **zum Reden**, um die eigene Situation, eigene Nöte und Schwierigkeiten mit anderen zu teilen
- **zum Hören** auf die persönlichen Erfahrungen anderer, die sie im Umgang mit ihren Familienangehörigen gemacht haben
- **zur Klärung** der eigenen Situation durch fachliche und biblische Impulse
- **zur Ermutigung**, neue Schritte zu gehen, neue Verhaltensweisen einzuüben

Ist es möglich und sinnvoll, Angehörige von Betroffenen mit so unterschiedlichen Problemen in ein gemeinsames Gespräch einzuladen?

Während meiner beruflichen Tätigkeit als Suchttherapeut sind mir die '**4 Schritte für Angehörige**' ('alkoholkrank?' Dr. Rieth) im Umgang mit Betroffenen und Angehörigen eine wichtige Orientierung und Hilfe geworden. Meine spätere Erfahrung: Sie sind nicht nur im Suchtkrankenbereich anwendbar, sondern überall, wo Menschen miteinander zu tun haben.

Bei aller Unterschiedlichkeit verbindet uns die Tatsache und Erfahrung, Angehöriger zu sein. So können wir aufeinander hören und voneinander lernen.



Lieber Angehöriger!

Kennst Du das?

- Sich ständig für den anderen verantwortlich zu fühlen
- Verschiedene Ängste, die dich antreiben oder hindern
- Helfen, Retten zu wollen, zu müssen und den Versuch, mit allen möglichen und unmöglichen Mitteln Einfluss zu nehmen
- Kontrolle und Bevormundung
- Eigene Bedürfnisse werden immer weniger beachtet