

**Wir hoffen immer - Hoffen ist besser als Verzweifeln!**

## **Bemerken Sie in letzter Zeit Veränderungen an Ihrem Kind?**

- Schule, Ausbildung oder Beruf werden vernachlässigt.
- Es gibt alte Freundschaften und Hobbys auf.
- Es zieht sich vor Familienmitgliedern zurück.
- Es ist achtlos im Bezug auf Körperpflege.
- Es verändert das Schlafverhalten: in der Nacht wach und schläft tagsüber.
- Versprechungen werden nicht eingehalten.
- An allem was schief geht sind andere Schuld.
- Es kommt häufig zu plötzlichen Stimmungsschwankungen und Wutausbrüche.
- Es hat rote oder glasige Augen.

## **Schauen Sie nicht weg!**

Jugendliche müssen eine Fülle von Entwicklungsaufgaben leisten. Manches ist mit Misserfolgen und Frust verbunden. Dann können Suchtmittel dazu benützt werden, um sich den negativen Auswirkungen der Realität zu entziehen. Das Risiko, abhängig zu werden, wird dabei oft unterschätzt bzw. ausgeblendet.

**Eine Krise ist immer eine Change für Neues!**

## **Bei uns finden Sie Hilfe!**

- Sie finden bei uns Verständnis für Ihre Sorgen, Nöte und Verzweiflung.
- Sie erhalten bei uns viele Informationen über Hilfsmöglichkeiten, aber auch über behördliche und rechtliche Angelegenheiten.
- Sie lernen bei uns die suchtbedingten Veränderungen Ihres Kindes bzw. Angehörigen zu verstehen und Zusammenhänge zu begreifen.
- Sie knüpfen Kontakte um sich mit gleichgesinnten auszutauschen und befreien sich so aus Ihrer Isolation.
- Sie lernen bei uns Grenzen zu setzen und eigene Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrzunehmen.
- Sie machen die Erfahrung, dass Sie nicht mehr für Ihr Kind bzw. für Ihren Angehörigen oder Ihrem Partner die Verantwortung übernehmen müssen.
- Sie gewinnen wieder Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein sowie Selbstachtung zurück.

Es kostet Sie sicher eine große Überwindung, zum ersten Mal in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Aber je eher Sie diesen Schritt tun, desto eher kann Ihrem Kind und vor allem Ihnen geholfen werden.

**Willst du wissen, was in dir ist, so Handle!**

## **Außerdem bieten wir Ihnen:**

- Umfangreiches Informationsmaterial sowie Broschüren, Flyer und Bücher zum Thema.
- Veranstaltungen mit Fachleuten die über spezielle Suchtthemen referieren und aufklären.
- Seminare unter Anleitung von therapeutischen Fachkräften.
- Besichtigungen von Rehabilitationseinrichtungen.

## **Die Selbsthilfegruppe ist...**

- für Sie unverbindlich und kostenfrei.
- für alle Angehörigen von Menschen mit Suchtproblemen offen (Partner, Eltern, Kinder, Geschwister usw.)
- vertraulich, nichts dringt nach außen.
- anonym wenn es gewünscht wird.

Mitglied bei der



Baden- Württembergischen Landesvereinigung für Eltern-/ Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V.

Wenn wir selbst aktiv werden,  
ist es möglich etwas zu verändern.  
Keine Situation ist hoffnungslos!

## Wer sind wir?

Wir sind Eltern und Angehörige, deren Kinder durch Drogen-, Alkohol-, Glückspiel-, Computer- oder Internetmissbrauch suchtgefährdet oder schon abhängig sind, die sich zu einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen haben.

Wir kennen aus eigener Erfahrung ihre Ängste und Sorgen, da wir uns in der selben Situation befinden und genau so wie Sie, dieselben Probleme zu bewältigen haben.

Bei uns können Sie völlig offen, ohne sich verständnislosen oder anklagenden Bemerkungen aussetzen zu müssen, über Ihre Sorgen reden.

## Sie sind nicht allein!

Gemeinsam wollen wir gegen Angst, Mutlosigkeit, und Verzweiflung angehen um uns gegenseitig Mut und Kraft zum Handeln geben. Wir unterstützen uns indem wir durch eigene Erfahrungen neue Erkenntnisse bekommen die uns helfen den Blick wieder auf unsere eigenen Bedürfnisse zu richten.

**Informierte und starke Eltern  
können ihren Kindern  
hilfreich zur Seite stehen.**

Alles was in der Gruppe  
gesprochen wird,  
wird vertraulich behandelt!

## Treffpunkt:

Wir treffen uns alle 14 Tage, immer montags um 20:00 Uhr in der Friedrichstraße 67 in Balingen (Eingang in der Schloßstraße; 1. Raum links)



Vor dem ersten Gruppenbesuch ist telefonisch ein Gespräch mit dem Gruppenleiter zu führen.

**Postanschrift:**  
Elternselbsthilfe Zollernalbkreis  
Hohenzollernstraße 14  
72415 Grosselfingen

**Telefonischer Kontakt:**  
Telefon: 07476 / 4490741  
Fax: 07476 / 9145277

**eMail & Internet:**  
eMail: [info@elternselbsthilfe-zak.de](mailto:info@elternselbsthilfe-zak.de)  
Internet: [www.elternselbsthilfe-zak.de](http://www.elternselbsthilfe-zak.de)

Elternselbsthilfe Zollernalbkreis  
für suchtgefährdete u. suchtkranke  
Töchter und Söhne

## Haben Sie Sorgen um Ihr Kind?



## Sie wissen nicht weiter?



**Eltern helfen Eltern**