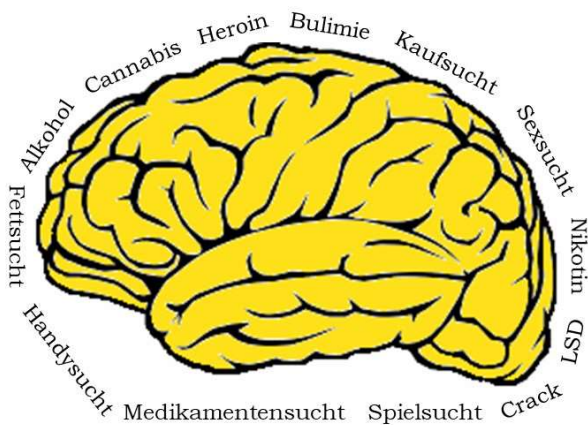


ALOS

FREUNDKREISE

**Aktives
Leben
Ohne
Sucht**



Der von Hermann Borgmann gegründete ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V. ist seit 1986 der Interessenvertreter der örtlichen ALOS Selbsthilfegruppen.

Der ALOS Verband

- besteht aus eigenständigen Selbsthilfegruppen, bündelt deren Aktivitäten und unterstützt bei Neugründungen
- bietet ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsangebot in Form von Seminaren an
- setzt sich für die gesellschaftliche Akzeptanz von Abhängigkeitserkrankten ein
- hilft bei der Wiedereingliederung in die Gesellschaft
- leistet vorbeugende, aufklärende und unterstützende Arbeit in der Suchtselbsthilfe

Der ALOS Verband unterstützt die Gruppen und hilft deren Teilnehmenden, ein dauerhaft zufriedenes, aktives und suchtfreies Leben zu erreichen.

Nur wenn der suchtkranke Mensch von sich aus zu der Erkenntnis gelangt, dass die Sucht ihm schadet, kann er sich für ein suchtfreies Leben entscheiden und dadurch das Risiko eines Rückfalls vermindern.

Die Gruppen der ALOS Freundeskreise

- setzen keine Suchtmittelabstinenz bzw. suchtfreies Verhalten voraus, streben beides jedoch an
- schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens durch Verschwiegenheit und Wahrung der Anonymität aller Teilnehmenden
- ermöglichen allen, sich ohne zeitlichen Druck zu öffnen und über ihre Probleme zu sprechen

Ratsuchende aller Abhängigkeitsformen sind willkommen.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gleichberechtigt.

Die ALOS Freundeskreise sind für jedermann offen und verhalten sich politisch und religiös neutral.

Da Abhängigkeit nicht nur die Betroffenen belastet, sondern die Familie als Ganzes, können Lebenspartnerinnen und Lebenspartner, sowie Angehörige und Freunde mit in die Arbeit einbezogen werden.

Kriterien der Sucht

- Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, Suchtmittel zu konsumieren.
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
- Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
- Nachweis einer Toleranz.
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Suchtmittels, erhöhter Zeitaufwand um das Suchtmittel zu konsumieren oder sich von den Folgen des Konsums zu erholen.
- Anhaltender Suchtmittelkonsum um trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen wie z. B. Leberschädigung durch exzessives Trinken.

Drei von sechs Kriterien in den letzten 12 Monaten

Wer durch sein Verhalten seine Gesundheit schädigt, sich Schwierigkeiten in seinen mitmenschlichen Beziehungen und seinem sozialen Umfeld bereitet, ohne dass er es einsehen kann, und nicht die Kraft hat, sein Verhalten zu ändern, ist suchtkrank.



Ein Rückfall führt nicht zu einer Diskriminierung der Person oder zum Ausschluss aus der Gruppe.

Gerade in solchen Krisensituationen brauchen die Betroffenen den festen Halt der Gruppe. Durch gemeinsames Aufarbeiten des Rückfalls wird der Weg in eine erneute Abstinenz bzw. suchtfreies Verhalten erleichtert.

ALOS Freundeskreise

- stehen allen Teilnehmenden motivierend zur Seite
- geben Hilfestellungen bei der Suche nach geeigneten Therapieangeboten
- unterstützen die Teilnehmenden bei der Bewältigung aktueller Lebensprobleme ohne den Rückgriff auf das Suchtmittel oder das abhängige Verhalten

Unser Ziel ist die Stärkung des Selbstwertgefühls der Teilnehmenden sowie die gegenseitige Unterstützung zur Erreichung eines aktiven, dauerhaft zufriedenen, suchtfreien Lebens.



ALOS vor Ort



ALOS Freundeskreis Bonn e.V.

Treffen: montags 19:00 bis 21:00 Uhr
Kirchengemeinde St. Winfried (Unterkirche)
Sträßchensweg 3, 53113 Bonn (Gronau)

Kontakt: Helmut Höhner
Telefon: 0151 61418042

alos-bonn@suchtselbsthilfeverband.de
www.alos-suchtselbsthilfe-bonn.de