

Selbsthilfeverein für  
Suchtkranke und ihre Angehörigen

[www.alkohol-ingelheim.de](http://www.alkohol-ingelheim.de)

„Es ist keine Schande abhängig  
zu sein, aber es ist eine Schande,  
nichts dagegen zu tun!“

## **Wer sind wir?**

---

Wir sind eine freiwillige, aus der Selbsthilfe entstandene Gemeinschaft, deren Mitglieder, Suchtkranke mit ihren Angehörigen, aufgrund ihrer Erfahrung an der Lösung von Abhängigkeitsproblemen mitwirken.

Wir arbeiten mit Beratungsstellen und Fachkliniken für Suchtkranke partnerschaftlich zusammen und sind, frei von weltanschaulichen Bindungen, offen für alle.

Unsere gemeinschaftliche Arbeit orientiert sich an Eigeninitiative und Eigenverantwortung.

## **Was tun wir?**

---

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Alkohol- und Medikamentenabhängigen und deren Angehörigen, Partnern und/oder Arbeitskollegen Wege aufzuzeigen, die aus der Sucht herausführen; ferner dabei behilflich zu sein, einen neuen Weg für das weitere, suchtmittelfreie Leben zu finden und einzuhalten.

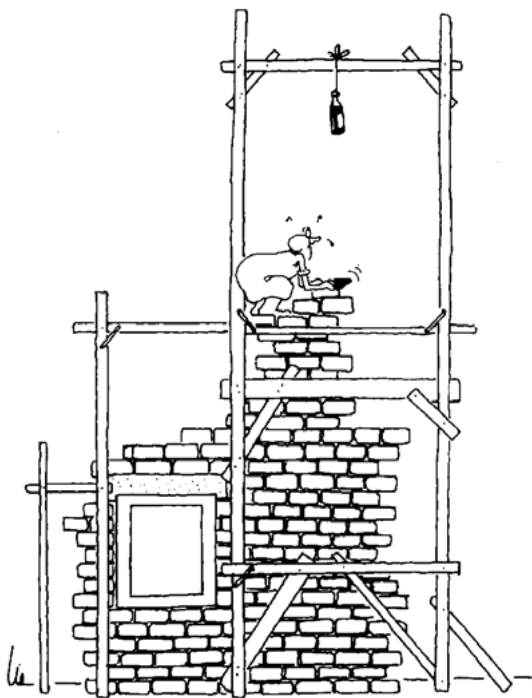
Wir wollen durch Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit zum Abbau von Vorurteilen im Umgang mit Suchtkranken beitragen, um so Verständnislosigkeit, Unwissenheit und die Hilflosigkeit der Gesellschaft abzubauen und zu überwinden.

Wir arbeiten als Selbsthilfegruppe individuell nach den uns gegebenen Möglichkeiten.

Wir wollen in der Gruppe eine Atmosphäre der Sicherheit, Zufriedenheit und des Vertrauens schaffen und so verantwortliches, realistisches und menschliches Verhalten vermitteln und fördern.

Gruppenarbeit ist nur dann effektiv, wenn sie regelmäßig geschieht. Denn, eine durch regelmäßige Teilnahme an der Gruppe selbst erarbeitete Einsicht wirkt erfahrungsgemäß wesentlich besser als alle „goldenen Worte“.

*Die Abhängigkeit...*



*...hat viele Gesichter!!!*



# Machen Sie den ersten Schritt!

## Unsere Angebote

---

Sorgentelefon Alkohol: (0 61 32) 7 32 22,  
täglich von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Erstkontakt, Beratung und ggf. Betreuung im  
Diakonie-Krankenhaus, Ingelheim: Fred Makar,  
Mo. bis Do. von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr und  
Fr. von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr zu erreichen unter  
Telefon (0 61 32) 78 22 55 bzw. 0173 6 46 43 77

## Gruppen

---

In der Unteren Sohlstraße 8, 55218 Ingelheim  
treffen sich folgende Gruppen:

Montag, 19.00 bis 21.00 Uhr:

***Einstiegsgruppe***

*Begleiter: Fred Makar*

***Motivationsgruppe***

*Begleiter: Renate Weitzel  
und Dietmar Frondorf*

***Entscheidungsgruppe***

*Begleiter: Alexandra Niedringhaus  
und Andreas Koch*

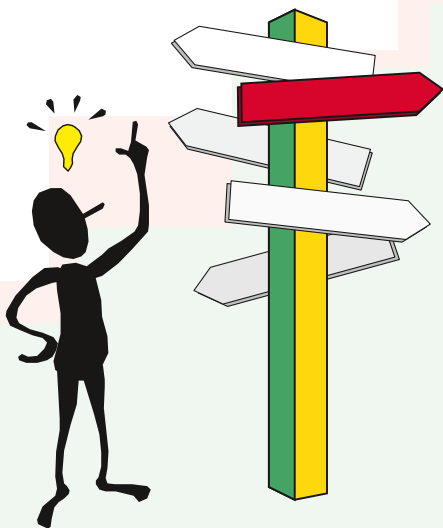
***Angehörigengruppe***

*Begleiter: Rosemarie Makar*

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr:

***Führerscheingruppe***

*Begleiter: Birgit Beralli-Klein und Fred Makar*



Abstinent zu leben ist ganz einfach:

**Sie müssen nur das erste  
Glas stehen lassen!**

### Die Gruppen helfen durch

- ▶ Gespräche
- ▶ Angstfreie Atmosphäre
- ▶ Offenheit und Freiwilligkeit
- ▶ Neue Erfahrungen

### Und helfen in

- ▶ Selbstbetroffenheit
- ▶ Gleichberechtigung
- ▶ Selbstbestimmung
- ▶ Eigenverantwortung

## Ansprechpartner Ingelheimer Freundeskreis e.V.

Fred Makar, Telefon 01 73 646 43 77

Renate Weitzel , Telefon 0 61 32 7 59 20

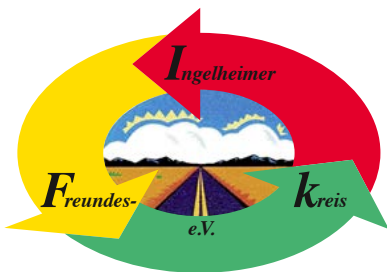
Dietmar Frondorf, Telefon 01 79 4 57 32 41

Andreas Koch, Telefon 01 71 4 49 12 64

Alexandra Niedringhaus, Telefon 01 57 36 27 03 00

Rosemarie Makar, Telefon 01 62 415 13 40

Zu den umseitig genannten Gruppenzeiten  
auch unter der Rufnummer des Freundeskreises:  
Telefon 0 61 32 71 68 63



## Spendenkonto

Sparkasse Rhein-Nahe, Bad Kreuznach/Bingen  
Konto 34 026 047, BLZ 560 501 80

Vom Finanzamt Bingen am Rhein als gemeinnützig  
anerkannt – VR 20768 Mainz