

## – Selbsthilfe, warum eigentlich?

### Kontakte

Durch die regelmäßigen Treffen in der Selbsthilfegruppe kann Isolation und Einsamkeit abgebaut werden. Neben den Gruppentreffen können sich auch gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln.

### Erfahrungsaustausch

In gemeinsamen Gesprächen und im gemeinsamen Handeln mit Gleichbetroffenen können die besonderen Probleme, die mit Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen verbunden sind, offen besprochen werden. Dies kann dazu beitragen, sich selbst im Umgang mit einer Krankheit oder einem Problem deutlicher zu sehen und neue Wege der Bewältigung auszuprobieren. Der Erfahrungsaustausch untereinander kann eine große Hilfe sein.

### Selbstsicherheit

Durch den bewussten Umgang mit sich selbst können Sie selbstbewusster werden und die gewonnene Sicherheit mit in den Alltag nehmen.

### Persönliches Wachstum

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zur Integration der eigenen leidvollen Erfahrungen beitragen und damit Prozesse persönlichen Wachstums fördern. Der Austausch mit Anderen kann auch alternative Sichtweisen einführen und so zu einer wichtigen Ergänzung und Bereicherung führen.

**nullkomma-nix e.V.** ist der Zusammenschluss Hamburger Bürgerinnen und Bürger, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement Menschen helfen wollen, die sich für einen abstinenteren und suchtmittelfreien Weg in ihrem Leben entschieden haben.

**nullkomma-nix e.V.** lädt zum Mitmachen ein. Ehrenamtliches Engagement ist die Grundlage unserer Arbeit. Bei uns treffen sich Menschen, die ihr Leben neu und schöner gestalten wollen.

**Wer Lust hat, an den Angeboten teilzunehmen oder auch eine Gruppe nach eigenen Vorstellungen ins Leben zu rufen, ist herzlich willkommen.**

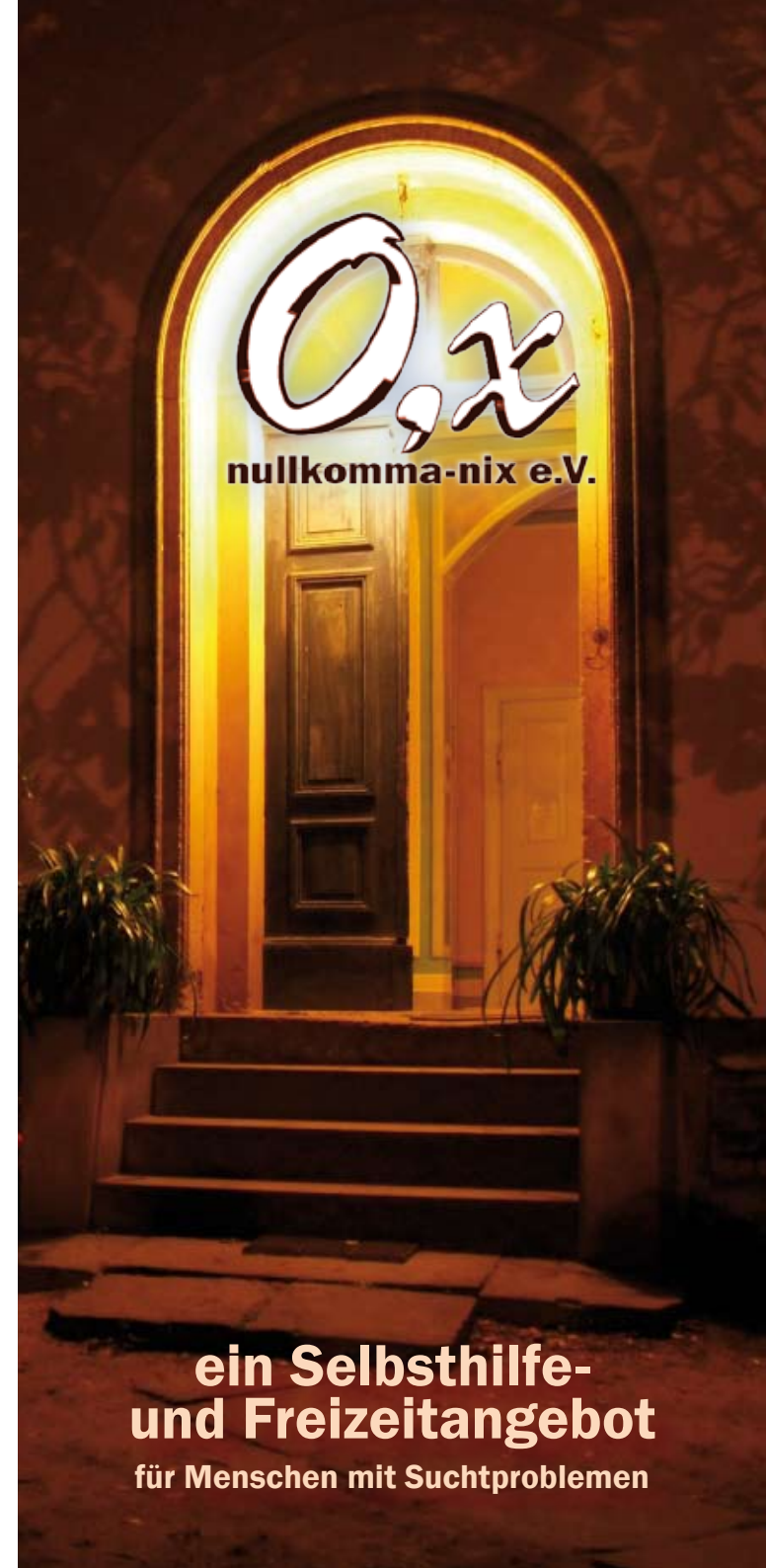
### So finden Sie uns:



Fotos: © -www.fotolia.de, Layout: www.guckstuhler.de, Stand: Oktober 2009

**Von Wandsbek Markt:** Mit den Buslinien **162/262** bis **Schimmelmannstraße Ost**, von dort noch ca. fünf Minuten Fußweg.

Oder mit den Buslinien **10/263/E62** oder mit dem Schnellbus **35** bis **Am Hohen Feld**, von dort aus ca. sieben Minuten zu Fuß.



**ein Selbsthilfe-  
und Freizeitangebot  
für Menschen mit Suchtproblemen**

**Alle Interessierten sind herzlich zu unseren kostenlosen Angeboten eingeladen!**

## **SELBSTHILFEGRUPPEN**

für alkohol- und medikamentenabhängige Frauen und Männer:

Dienstag 16:00 bis 18:00 Uhr, Raum 3.15  
Mittwoch 18:30 bis 20:30 Uhr, Raum 3.15  
Freitag 16:00 bis 17:30 Uhr, Raum 3.13

Alle Gruppentreffen finden in den Räumen der **Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld** im Haupthaus in der II. Etage statt.

Mehr Informationen zu den Angeboten der Selbsthilfe erhalten Sie in der **Suchtberatung Jenfeld** unter der Rufnummer **040/209 765 85**.

## **ZEN-MEDITATION**

für genesende Alkoholiker/Innen

Zen-Meditation ist eine mehr als 2000 Jahre alte Methode, sich selbst zu erforschen. Auf diesem Wege können wir erkennen, wa-

rum und wovon wir – außer der Droge – noch abhängig sind, warum wir so schwer loslassen können, uns das Leben so schwer erscheint und es uns so oft wenig Freude bereitet.

Jeweils am **Mittwoch** von 17:30 bis 19:00 Uhr  
Bei der **Christuskirche 5** in **Hamburg-Eimsbüttel** an der U-Bahnstation Christuskirche.

Mitzubringen ist bequeme Kleidung (weite Hosen) und der feste Wille, **NICHT STEHEN ZU BLEIBEN**.

Info: Christoph Roethel, chrisroethel@t-online.de

## **MUSIK**

jeden **Mittwoch** von 19:00 bis 22:00 Uhr im Saal der **Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld**

Jeder kann die vorhandenen Instrumente und die Gesangsanlage ausprobieren und mit anderen zusammen Musik machen. Darüber hinaus gibt es eine Percussionsgruppe und bei Interesse besteht die Möglichkeit zu Gitarrenunterricht in der Gruppe.

## **SPIELE**

jeden **Mittwoch** und **Samstag** von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Cafeteria der **Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld**

Info: M. Holländer, 0176 - 832 350 71

**JEDER, der mitmachen oder eine Gruppe nach eigenen Vorstellungen gestalten möchte, ist willkommen!**

Mehr Informationen unter:  
[kontakt@nullkomma-nix.de](mailto:kontakt@nullkomma-nix.de)  
oder auf unserer Website  
[www.nullkomma-nix.de](http://www.nullkomma-nix.de)

**nullkomma-nix e.V.**

Jenfelder Str. 100, 22045 Hamburg  
Tel. 040 - 654 096 77  
Fax. 040 - 654 096 40

Vereinsregister: Hamburg VR 18530  
Kto.: 126 113 3142,  
Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50



**0,x**  
nullkomma-nix e.V.