

Alkoholsucht macht hilflos

Für viele Gehörlose, Schwerhörige, Ertaubte und CI-Träger scheint die Abhängigkeit vom Alkohol ein Teufelskreis zu sein, aus dem sie sich nicht befreien können.

Alkoholranke und Angehörige sind in die Sucht verstrickt und fühlen sich hilflos.



Ich auch...

Ich bin verzweifelt. Ich frage mich:

- Wie komme ich aus dem Loch
- oder der Sackgasse heraus?
- Fühle ich mich hilflos?
- Habe ich die Kontrolle verloren?
- Schäme ich mich, mit anderen
- über mein Problem zu reden?
- Kann oder will ich mich der Verantwortung noch stellen?
- Fühle ich mich überfordert?
- Will ich etwas verändern?



Kein Klatsch und Tratsch!

Es gibt Hilfe

In der Selbsthilfegruppe für hörgeschädigte Alkoholsüchtige und Angehörige in Köln und Umgebung „sprechen“ wir **in der Gebärdensprache** über unsere Erlebnisse und Erfahrungen.

Wie ist der Umgang in der Gruppe?

- angstfrei
- vertraulich
- sicher

Wir tun es ...

Wir wollen herausfinden, wer wir sind.

Wir wollen mehr Selbstwertgefühl entwickeln.

Wir wollen mehr Verantwortung für uns übernehmen.

Wir wollen nicht mehr einsam sein.

Wir wollen lernen, nein zu sagen.

Wir wollen Vertrauen neu aufbauen.

Wir wollen innerlich unabhängiger werden.

Wir wollen lernen, angstfrei zu leben.

Wir wollen wieder wir sein.

Wir wollen wieder Freude am Leben haben.

Unsere Ziele

- Rehabilitation und Integration von hörgeschädigten Suchtkranken in Familie, Beruf und Gesellschaft
- Zusammenarbeit mit den Fachkliniken
- Motivation durch das Vorbild: nicht mehr trinken (=Abstinenz)
- Förderung einer alkoholfreien Freizeitgestaltung
- Anbieten von Fachvorträgen
- Sensibilisierung der Hörgeschädigtenorganisationen für einen problembewussten Umgang mit Alkohol



Kontakt:



Frau Yvonne Oertel



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4-6
50676 Köln



(02 21) 95 15 42 - 23 / -26



(02 21) 95 15 42 - 42



oertel@paritaet-nrw.org



www.selbsthilfekoeln.de
www.selbsthilfenetz.de

Selbsthilfegruppe für hörgeschädigte
Alkoholabhängige und Angehörige
in Köln und Umgebung



Von Hörgeschädigten zu Hörgeschädigten



Erste Schritte auf dem Weg
zu einem Leben ohne Alkohol