

### **OFK-Rade—Wir stellen uns vor**

Unsere Gruppenabende gestalten wir selbst durch Gesprächsgruppen, Themenarbeit, Entspannungsübungen und Selbsterfahrungsübungen. Im Laufe des Jahres unternehmen wir einiges zusammen, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Dazu gehören z.B.: Essen gehen, Wanderungen, Grillabend, Wochenend-Seminare und alle vier Wochen Kegelabend.

### **Für wen sind wir da?**

Alle, die Probleme mit Süchten haben - sei es als Betroffene oder Angehörige - sind bei uns herzlich willkommen. Wir geben Hilfestellung, einen befriedigenden Lebenssinn ohne Sucht zu finden.

In der Gemeinschaft erfahren Hilfesuchende, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind und dass es Lösungsmöglichkeiten gibt. Vertrauen und Verschwiegenheit sind Grundvoraussetzungen für den Gruppenbesuch. Wir freuen uns über jeden, der ehrlich zu sich selbst sein will und den Entschluss fasst, ein Leben ohne Sucht zu führen.

### **Zielsetzung unserer Gruppenarbeit**

Wir wollen folgendes vermitteln: ehrlich und offen zu sich selbst zu sein, ein suchtfreies Leben führen zu wollen, Hilfe anzunehmen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen, Abhängigkeiten und Fehlentwicklungen zu erkennen, sich aus der Isolation zu befreien, Stärken und Schwächen anzunehmen, Selbstvertrauen zu entwickeln und einen Lebenssinn zu finden.

### **Offener Freundeskreis Radevormwald**

Wartburghaus

Andreasstr. 2

42477 Radevormwald

Telefon: 02195/6120

Mail: [Info@OFK-Rade.de](mailto:Info@OFK-Rade.de)

Internet: [www.OFK-Rade.de](http://www.OFK-Rade.de)

### **Rat und Hilfe für:**

*Suchtgefährdete*

*Suchtabhängige*

*Angehörige/Bezugspersonen*

Mitglied im ALOS Freundeskreise

Suchtselbsthilfeverband e.V.



### **Spendenkonto:**

Ev.-luth. Kirchengemeinde

Radevormwald

Konto 200 766

Sparkasse Radevormwald-Hückeswagen

BLZ 340 513 50

Stichwort:

Spende für „Offener Freundeskreis Suchtselbsthilfe“



**Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen, Angehörige und Interessierte.**

- **Gesprächskreise**
- **Frauengruppe**
- **Sportgruppe für jedes Alter**
- **keine Abstinenzverpflichtung**
- **kostenfrei**
- **konfessionsungebunden**

**Unser Ziel:  
Suchtfrei leben**

**ALOS**  
AKTIVES LEBEN OHNE SUCHT

## Termine:

**Gruppenabende** jeden Montag  
von 19.00-21.00 Uhr im Wartburghaus  
Andreasstr. 2, 42477 Radevormwald.  
Kontakt zur Gruppe:  
Telefon: 02195/6120  
Mail: [Info@OFK-Rade.de](mailto:Info@OFK-Rade.de)

**Kegelabende** alle 4 Wochen montags von  
19.00-21.00 Uhr im kath. Pfarrheim St. Jo-  
seph in Dahlerau. Bitte die Gruppenleiter  
nach Terminen und Fahrgemeinschaften  
fragen. Bitte Turnschuhe mitbringen.

**Sportgruppe** alle 4 Wochen samstags  
Termine auf Anfrage beim Gruppenleiter.  
Mail: [Sportgruppe@OFK-Rade.de](mailto:Sportgruppe@OFK-Rade.de)

**Frauengruppe** mittwochs 18.00 Uhr  
(nicht wöchentlich) im Wartburghaus.  
Mail: [Frauengruppe@OFK-Rade.de](mailto:Frauengruppe@OFK-Rade.de)

**Die Frauengruppe findet zur Zeit nicht statt!**

## Selbstverständnis der

Der ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfe-  
verband e.V. ist der Zusammenschluss und  
die Interessenvertretung örtlicher Freun-  
deskreisgruppen der Selbsthilfe, bei allen  
Abhängigkeitserkrankungen. Er handelt für  
und durch seine Mitgliedsgruppen mit dem  
Ziel, für alle Teilnehmer ein dauerhaft zu-  
friedenenes, aktives, suchtfreies Leben zu  
erreichen, sowie die Selbsthilfe in der Ge-  
sellschaft und als Partner im System der  
Suchthilfe zu stärken.

In ALOS-Gruppen treffen sich die Teilneh-  
mer gleichberechtigt in Gesprächskreisen,  
die in eigener Fachlichkeit moderiert wer-  
den. Da Abhängigkeit nicht nur die Betrof-  
fenen belastet, werden Angehörige sowie  
Lebenspartner und Kinder in die Arbeit  
der ALOS Freundeskreise einbezogen.

ALOS Freundeskreise leisten vorbeugende,  
aufklärende und unterstützende Sucht-  
selbsthilfearbeit. Sie arbeiten eigenständig,  
nicht nach vorgegebenen Richtlinien und  
beziehen ihre Struktur aus der Verschie-  
denheit ihrer Teilnehmer. Deren Erfahrun-  
gen und Kompetenzen als Betroffene oder  
Angehörige bilden die Grundlage einer  
freundschaftlichen Fürsorgegemeinschaft  
auf Gegenseitigkeit.

## ALOS Freundeskreise

In der Gruppenarbeit werden Selbstver-  
antwortung und Eigeninitiative geför-  
dert. Aktives Leben ohne Sucht (ALOS)  
ist gesundheits-, fähigkeits- und lö-  
sungsorientiert. Der Selbsthilfearbeit ist  
keine zeitliche Grenze gesetzt.

Die ALOS Freundeskreise sind kein Absti-  
nenzverband. Sie verweisen lediglich  
darauf, dass es vom Konsum zum Miss-  
brauch oft nur ein kurzer Weg ist. Zu-  
dem nehmen sie durch Schaffung von  
Öffentlichkeit, Akzeptanz und Unterstüt-  
zung für die Probleme Suchtkranker eine  
gesellschaftspolitische Aufgabe wahr.

Politischer oder religiöser Radikalismus,  
Fanatismus, Fremden-, Frauen- oder  
Männerfeindlichkeit, Sympathie für Ter-  
rorismus und Verachtung gegenüber  
Minderheiten haben in den ALOS Freun-  
deskreisgruppen keinen Platz.

**Die Gruppenarbeit stellt einen ständi-  
gen Prozess der Toleranz, Wertschät-  
zung und Achtsamkeit dar.**