

Monatsthemen der Gruppenabende

Neben den Tagesthemen werden in der Gruppe angeregte Fragen vorrangig behandelt

Januar

- 06.01. Abstinenz leben
13.01. ⇒ Meine Glaubwürdigkeit mir und anderen gegenüber – Abstinenz als Wert im
20.01. Leben – Abstinenz: Befreiung oder Belastung –
27.01. Die Konsequenz zum Nein-Sagen.

Februar

- 03.02. Lebensgestaltung ohne Alkohol
10.02. ⇒ Achtung beim Essen und Trinken! – Verhalten bei Feierlichkeiten –
17.02. Wo lauern „Versuchungen“? – Ist der Glaube eine Hilfe zur Abstinenz?
24.02.

März

- 03.03. Suchtverlagerung
10.03. ⇒ Meistert man zunächst nur eine Sucht? – Ersatz“drogen“ –
17.03. Nichtstoffliche Süchte – Ist Suchtverlagerung eine Krankheit oder nur ein
24.03. Ausweichen – Entzugserscheinungen meistern.
31.03.

April

- 07.04. Hilfe für Suchtgefährdete
14.04. 14.04. Karfreitag – kein Gruppenabend!
21.04. ⇒ Gemeinsam schaffen wir es – Die eigene „Alkoholkarriere“ als Unterstützung
28.04. beim Trockenbleiben – Keine Angst vor schonungsloser Ehrlichkeit!

Mai

- 05.05. Fundamente unserer Trockenheit
12.05. ⇒ Jeder ist ein besonderer Mensch – Nüchternheit ist ein erster Schritt –
19.05. Erfahrung: Der Alkohol ist stärker als ich – Kapitulation ein für alle Mal.
26.05.

Juni

- 02.06. Probleme der Angehörigen
09.06. ⇒ Tägliche Angst vor unliebsamen „Überraschungen“ – Verlorenes Vertrauen –
16.06. Das Leben alleine meistern müssen – Vergebliche Hilfe – Wunsch nach
23.06. Trennung.
30.06.

Juli

- 07.07. Die neue Freiheit
14.07. ⇒ Frei geworden wovon? – Frei geworden wofür? – Lebenslange Abstinenz: ein
21.07. Zwang? – Verantwortungsvoller Umgang mit der
28.07. „neuen“ Freiheit.

August

- 04.08. Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
11.08. ⇒ Sinn der Bindung an die Kirche – Alkoholismus und christlicher Glaube –
18.08. Seelsorge in der Suchtkrankenhilfe – Mein Glaube und meine Abstinenz.
25.08.

September

- 01.09. Macht und Ohnmacht der Gruppe
08.09. ⇒ Erfahrungsaustausch – Wenn der Suchtdruck zu groß wird – Vorsorge und
15.09. Nachsorge in der Gruppe – Grenzen der Selbsthilfegruppe –
22.09. Störfelder in der Gruppe.
29.09.

Oktober

- 06.10. Die Bedeutung meiner Vergangenheit
13.10. ⇒ Überlegungen zur Jahresmitgliederversammlung – Warum bin ich abhängig
20.10. geworden? – Was führte zu meiner Trockenheit? –
27.10. Positive Seiten meiner Alkoholkrankheit.

November

- 03.11.** Jahresmitgliederversammlung
10.11. Rituale geben Geborgenheit
17.11. ⇒ Alltägliche Rituale in unserem Leben– Rituale bei kirchlichen Feiern –
24.11. Rituale strukturieren unser Leben – Rituale werden übernommen und neu
entwickelt.

Dezember

- 01.12. Alltagsschwierigkeiten
08.12. ⇒ Sorgen und Belastungen des Alltags – Spannungsfelder im Miteinander –
15.12. Konflikte im persönlichen Umfeld – Freizeitgestaltung –
22.12. Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach.
29.12.