



## Info - Treffpunkt

### Zusammen in kleiner Runde an eigenen Lösungen stricken!

Einmal im Monat Info-Treffen für Menschen, die sich fragen, ob sie mehr Kontrolle über ihr Konsumverhalten bekommen sollten.

Vielleicht machen Sie sich manchmal Sorgen oder jemand macht sich Sorgen um Sie?

Weil ich vielleicht manchmal zu viel konsumiere oder mir Verhaltensweisen angewöhnt habe, die mir nicht gut tun und sogar schaden?

Wie kann Selbsthilfe mir oder meinen Angehörigen dabei helfen?

Muss die Selbsthilfe, die für mich gut wäre, nicht erst „gebacken“ werden?

Kann ich z.B. auch ohne Abstinenz die Kontrolle über mein Konsumverhalten (Alkohol, Drogen, Spielen, Kaufen, Medikamente usw.) zurückbekommen? Wie entwickle ich Konsumkompetenz?

Am liebsten würde ich meine eigene Selbsthilfegruppe gründen; wie gehe ich da am besten vor?

Wenn Sie hier eine Frage anspricht, melden Sie sich unter [info@dfs-selbsthilfe.de](mailto:info@dfs-selbsthilfe.de) und fragen nach dem Datum für den nächsten Treffpunkt hier im Haus – wir antworten Ihnen schnell per mail oder telefonisch, wenn Sie mögen. Oder schauen Sie sich unsere Website an, da finden Sie Telefonnummer und auch andere Angebote:

[dfs-selbsthilfe.de](http://dfs-selbsthilfe.de)