

Warum wir anonym sind

Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach Ansichten Einzelner richtet.

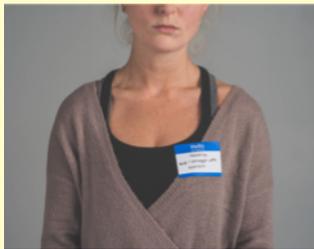
Anonymität lässt uns vertrauensvoll alles aussprechen, weil wir wissen, dass nichts nach außen getragen wird.

Anonymität hilft uns auch, stets daran zu denken, dass wir alle gleichgestellt sind, unabhängig von Fähigkeiten, Bildung, Beruf, gesellschaftlichem Ansehen oder finanziellen Mitteln.

Wir führen keine Mitglieder- oder Anwesenheitslisten. Wir bieten keine Beratung, Therapie oder sonstige professionelle Hilfe an und vermitteln sie auch nicht.

Der Kontakt zu uns

- Direkt ins Meeting
- Telefon
- E-Mail
- Internet



Wir sind da und freuen uns auf Dich!

12-schritte.de

kontakt@12-schritte.de



Die Präambel der 12 Schritte Gruppe

Die 12 Schritte Gruppe ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um Ihr gemeinsames Problem zu lösen und Anderen zur Genesung zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, aus den eigenen Süchten – Abhängigkeiten oder aus gefangenen Reaktionen zu genesen. Sei es als Betroffener, Angehöriger oder deren Freunde.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die 12 Schritte Gemeinschaft ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, zu genesen und andere Betroffene und Angehörige zu unterstützen.

© Copyright 2019 12 Schritte Gruppe, für Inhalt und Grafiken.



12 Schritte Gruppe

Selbsthilfegemeinschaft



Das gelebte 12 Schritte Programm hilft bei vielen Krankheitsbildern und Suchterkrankungen.

Es wird von Fachleuten, wie Ärzten, Kliniken, Therapeuten, Seelsorgern, Lehrern etc. empfohlen.

Einige der Schwierigkeiten die wir überwinden können:

- Wir sind suchtkrank.
- Wir leben mit einem Suchtkranken.
- Wir leben mit einer anders abhängigen Person.
- Wir fürchten uns.
- Wir können nicht vertrauen.
- Wir haben Angst.
- Wir sind depressiv.
- Wir fühlen uns minderwertig.
- Wir sind verletzt.



Wir sprechen themenbezogen von unseren Schwierigkeiten, indem wir miteinander teilen, „was sich ereignete“ und wie es sich heute darstellt.

In den Meetings



Wir reden uns mit „du“ und Vornamen an.

Die Meetings besuchen wir nur für uns, um uns selbst zu helfen. Nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe.



Wir geben keine Ratschläge, argumentieren, diskutieren und urteilen nicht, damit wir nicht länger in unseren Reaktionen gefangen sind.

Wir sprechen nur von unseren Erfahrungen, nicht über andere Menschen, äußeren Ereignissen, Theorien, Meinungen oder Weltanschauungen.

Wir lassen uns gegenseitig ausreden und unterbrechen uns nicht. Körperliche oder verbale Gewalt lehnen wir ab.

Wir stellen keine Fragen zu den Wortmeldungen und machen keine Schuldzuweisungen oder Bewertungen.



Wir lernen uns gegenseitig zu respektieren und üben es in unserer Gemeinschaft.

Wir nehmen aus den Beiträgen mit, was wir brauchen können und lassen den Rest dort.

Das Meeting dauert maximal 2 Stunden incl. Pause.

Jeden Mittwoch von 19:15 - 21:15 Uhr

12 Schritte Gruppe

Karl-Weigl-Platz 3

im KuS Raum 05 1. Stock (Rollstuhl geeignet)

83620 Feldkirchen-Westerham

kontakt@12-schritte.de

12-schritte.de

