

**Wir treffen uns jeden  
Montag und Freitag vor Ort  
und Mittwoch online\*  
in der Zeit von  
19:00 Uhr bis 20:45 Uhr**

Internet: [www.whuev.de](http://www.whuev.de)

**Du möchtest mehr wissen?**

**Dann ruf uns einfach an:**

Karsten: 0172 - 905 3773  
Johannes: 030 - 704 18 95  
Koeneklaus: 030 - 25 29 48 56

**Oder schreib uns eine E-Mail:**

E-Mail: [info@whuev.de](mailto:info@whuev.de)

\* ... Zugangsdaten bitte per E-Mail erfragen

Familienzentrum Mehringdamm  
Mehringdamm 114  
10965 Berlin  
Raum 401 A



**Verkehrsverbindungen:**

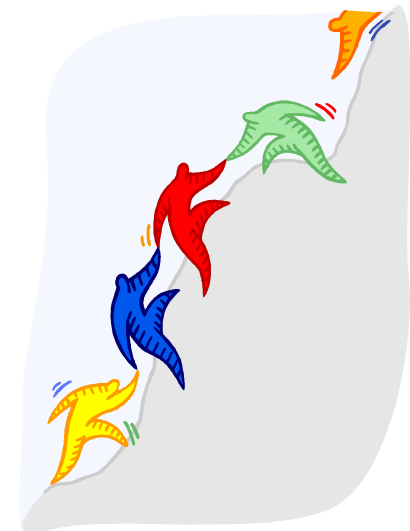
U Platz der Luftbrücke (U6)  
U Ausgang: Fidicinstraße  
Bus: M19, 104, 184, 341

**Probleme mit:  
Alkohol?  
Drogen?  
Medikamenten?  
Spielsucht? etc. ...,**

---

**W.H.U.  
Wir helfen uns e.V.**  
- Selbsthilfegruppe in Berlin -

---



„verhilf“ Dir zu einem suchtmittelfreien Leben  
mit einer offenen, überparteilichen und  
konfessionsunabhängigen  
Selbsthilfegruppe.

Das Leben ist zu kostbar um es dem  
Schicksal zu überlassen.

Walter Moers



Den eigenen Schweinehund zu  
besiegen, heißt das Leben gewinnen.

## Wer wir sind?

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für alle  
Suchtkranken und deren Partner/Co-Abhängige.

## Wer kommt zu uns?

Suchtkranke und deren Partner, die mit uns ein  
suchtmittelfreies Leben führen wollen.

## Wie helfen wir uns in der Gruppe?

Indem wir lernen, mit unserer Situation  
umzugehen. Das erfordert - neben Wissen und  
gutem Willen - auch Energie und Verständnis  
füreinander.

**Wir tragen für uns selbst die Verantwortung;**  
d.h. alle entscheiden für sich selbst, wann und  
wie intensiv sie sich in die Diskussion einbringen  
möchten.

## Warum gehen wir in die Gruppe?

Nur Suchtkranke u. Co-Abhängige durchschauen  
den eigenen Schweinehund, können ihr „Sucht-  
verhalten“ besser verstehen und angehen.

## Wie verläuft so ein Gruppenabend?

Ab 18.30 Uhr begegnen wir uns in lockerer  
Runde.

Mit der Begrüßung werden notwendige  
Informationen ausgetauscht sowie Glück-  
wünsche übermittelt.

In den Kleingruppen diskutieren wir über unsere  
Suchterkrankung. Alle dürfen über ihre  
Probleme sprechen, diskutieren und alle  
Anwesenden an

- ihrer Freude über Erfolge und positive  
Erlebnisse
- ihrer Enttäuschung über Misserfolge und  
negative Erlebnisse

teilhaben lassen.

Die Vielzahl unterschiedlicher **Erfahrungen mit  
dem suchtmittelfreien Leben** fördert den Dialog  
miteinander und führt oft zu lebhaften und  
fairen Diskussionen, von denen wir alle  
profitieren.

**Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe!**

## Welche Erwartungen hat die Gruppe an mich?

Wer zu uns kommt sollte bereit sein, Hilfe zur  
Selbsthilfe anzunehmen.

**Sie/Er muss sich zu seiner Sucht bekennen.**

## Was gibt es noch?

Vor Ort sorgen wir für alkoholfreie Getränke wie  
Wasser, Säfte und Kaffee. Ebenso gibt es Kekse  
für den kleinen Hunger.

Wir, Suchtkranke sowie Angehörige, treffen uns  
- zwanglos und unabhängig von den Sitzungen -  
zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten.

Für weitere Informationen dazu und auch zu  
allen anderen Fragen, sprich uns einfach an.

**Für eine suchtmittelfreie Zukunft -  
gemeinsam, offen und freundschaftlich!**