

GRUPPE IST MIR WICHTIG

Nachdem ich 1992-93 meine 6 monatliche Therapie auf dem Ringgenhof beendet hatte, legte man uns zum Abschied ans Herz, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, um uns weiter zu festigen.

Alles prima!

Aber meine Gedanken waren erst mal auf: „ich bin jetzt lang genug therapiert worden--- jetzt reicht's“ eingestellt.

So verging die Zeit, ich wurde schludriger, vergaß die guten Vorsätze und schwupps war eines Tages das erste Glas wieder da. Es hat mir ja nicht geschadet, und so gab es öfters ein erstes Glas.

1996 war ich wieder ganz gut drauf. Ich brauchte es wieder täglich.

Das ging dann bis ich 1998 meinen Führerschein bei der Polizei deponieren durfte.

Jetzt wachte ich auf.

Ich begab mich sofort zum Entzug ins Krankenhaus.

Nach dem dortigen Aufenthalt, suchte ich sofort den Freundeskreis auf und stieg die „drei schweren Stufen“ hoch zum Gruppenraum.

Besuche seitdem alle 14 Tage die Montagsgruppe, und bin jeden Freitag in der Gruppe.

So geht es jetzt 6 Jahre.

Mit den Freunden aus der Gruppe habe ich meine trockene Lebenseinstellung gefunden.

Ich kann nur jedem der eine Therapie macht oder gemacht hat raten, danach sich eine Selbsthilfegruppe zu suchen in der er sich wohlfühlt.

Ich habe meine Gruppe gefunden, und ich brauche sie, deshalb ist mir die Gruppe auch so wichtig.