

ProSD ist für Leute, die Probleme im Umgang mit legalen oder illegalen Substanzen haben und die interessiert daran sind, ihrem Konsum gemeinsam mit anderen Menschen auf die Spur zu kommen. In einer wöchentlich stattfindenden Gesprächsgruppe hast du die Möglichkeit dir die Vor- und Nachteile deines Drogenkonsums bewusst zu machen. Der Austausch mit anderen bietet dafür eine gute Basis. So kannst du deinen Konsum und damit verbundene Schwierigkeiten besser verstehen lernen und gegebenenfalls Dinge in deinem Leben ändern. Wie diese Änderungen aussehen sollen, bestimmst DU selbst!

Zur Teilnahme musst du nicht clean sein oder clean werden wollen.

Die Gruppe wird begleitet von Psycholog\_innen, die je nach Bedarf Diskussionen, Gespräche oder den Erfahrungsaustausch der Teilnehmer\_innen unterstützen.

### **Sich selbst besser verstehen ....**



Es gibt gute Gründe, Drogen zu konsumieren. Sei es, um zu entspannen, neue Erfahrungen zu machen, den Druck auf der Arbeit auszuhalten oder aus dem Alltag auszusteigen. Es gibt aber auch die Situation, in der Drogenkonsum nicht nur 'gut begründet' ist, sondern gleichzeitig auch mit großen Problemen zusammenhängt.

Stress mit dem Gesetz, Nebenwirkungen, Kontrollverlust sind mögliche Schwierigkeiten. Man kann an einen Punkt kommen, an dem einem Alles über den Kopf wächst. An der Stelle kann ProSD (hoffentlich) helfen.

Wir wollen gemeinsam herausfinden, worin ein Problem besteht, welche Lebensumstände damit zusammen hängen und welche Rolle die eigenen Vorstellungen bei dessen Aufrechterhaltung spielen. Manchmal steht man sich bei der Lösung auch einfach selbst im Weg.

Ein besseres Verständnis des eigenen Verhaltens kann oft zu neuen Lösungsmöglichkeiten führen.

### **Sich anderen verständlich machen**

Wer sein eigenes Verhalten besser verstanden hat, kann anderen Betroffenen mit diesem Wissen weiterhelfen. Auch das soll Teil unserer Gruppe sein. Wir wollen die Ergebnisse der Gruppengespräche Anderen zur Verfügung stellen. In einer zusätzlichen Diskussionsrunde sollen die Schwierigkeiten, Lösungswege und Widersprüche besprochen und so weit aufbereitet werden, dass andere Betroffene daraus etwas für ihr Leben gewinnen können.

### **Und so findet Ihr uns:**

Wer an einem Treffen teilnehmen will oder sonst Kontakt aufnehmen möchte, findet die Kontaktinformationen weiter unten.

