



## **Meine Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft...**

- in der niemand eine Maske zu tragen braucht, weil man nicht Angst haben muss, dass irgendjemand irgendetwas gegen den anderen hat,
- in der keiner eine Barrikade errichten muss, weil keiner da ist, der ihm weh tun will,
- in der keiner seine Schwäche verbergen und Stärke vortäuschen muss, weil man sich nicht angenommen fühlt wie man ist,
- in der man nicht durch Vorweisen von bestimmten Leistungen und Erfüllen von Vorbedingungen etwas gilt,
- in der niemand eitel zu sein braucht oder nach Anerkennung heischen muss, weil er sich der Zuneigung der anderen gewiss ist,
- in der niemand am Sinn des Lebens zweifeln muss, weil er spürt, dass die anderen auch ihn brauchen,
- in der sich jeder äußern kann, weil er weiß, dass seine Äußerungen in Liebe aufgenommen werden und es nicht auf schlaue Worte und gekonnte Reden ankommt,
- in der über andere nicht abfällig geredet wird, weil man weiß, dass man auch selbst nicht ohne Fehler ist,
- in der niemand in eine Schablone gepresst wird, vielmehr ganz er selbst sein und werden kann.
- Ich bin in einer Gemeinschaft, in der zufriedenes und glückliches Leben erlernt und gelebt wird.

Selbsthilfegruppe für Alkohol- und  
Medikamentenabhängige und deren Angehörige

**M 7, 22**  
**68161 Mannheim**

Internet: [www.die-lotsen.de](http://www.die-lotsen.de)

**Kontakttelefon:**

Ilse Bierreth: **0621 / 673322**  
Ursula Herriger: **0621 / 874840**  
Edelgard Mall: **0621 / 756174**  
Mobil: **0163 / 2150100**

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Do, Fr: 19.00 -22.00 Uhr