



## GRUPPENGRÜNDUNG (SEITE 1)

### **„Sucht hat immer eine Geschichte“ – Neue Selbsthilfegruppe „Ghost“ wird in Freckenhorst gegründet**

Warendorf, 29.04.2026: Ein junger Mann, Vater von drei Kindern, möchte eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen ins Leben rufen. Nach einer eigenen, intensiven Suchtbehandlung wurde ihm klar, wie wichtig der Austausch mit Gleichbetroffenen ist – und dass genau dieser Raum im Alltag oft fehlt. „In der Therapie habe ich gemerkt, wie vieles verändert, wenn man ehrlich sprechen kann – mit Menschen, die wirklich verstehen, wovon man redet“, sagt der Initiator. Diese Erfahrung wollte er nicht verlieren.

#### **Von der Idee zur Umsetzung**

Aus diesem Wunsch heraus entstand die Idee für die Gruppe „Ghost – Befreie den Geist“ und wird dabei von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen im Kreis Warendorf unterstützt. Der Name steht für einen bewussten Schritt: das eigene Verlangen zu verstehen, alte Muster zu erkennen und sich Stück für Stück davon zu lösen. Denn, so beschreibt es der Gründer: „Sucht hat immer eine Geschichte. Aber auch der Ausstieg hat eine.“ Ziel ist es, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Verständnis wächst und Veränderung möglich wird.

#### **An wen richtet sich die Gruppe?**

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen in unterschiedlichen Phasen: an diejenigen, die trotz Abstinenz noch innerlich sehr kämpfen, ebenso wie an Menschen, die bereits abstinent leben und diesen Weg weitergehen möchten. Im Mittelpunkt stehen Offenheit, gegenseitige Unterstützung und ein respektvoller Umgang – ohne Druck, ohne Verurteilung. Die Treffen bieten einen geschützten Rahmen für vertrauliche Gespräche auf Augenhöhe. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Ehrlichkeit. Um kleine Schritte. Um Rückhalt. Einmal im Monat ergänzt eine gemeinsame Achtsamkeitsrunde das Angebot. Für den Initiator ist das Projekt auch persönlich motiviert: „Ich bin Vater. Ich weiß, wofür ich diesen Weg gehe. Aber ich weiß auch, dass man ihn nicht alleine schaffen muss.“



## GRUPPENGRÜNDUNG (SEITE 2)

### „Sucht hat immer eine Geschichte“ – Neue Selbsthilfegruppe „Ghost“ wird in Freckenhorst gegründet

#### Wo finden die Treffen statt

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos und anonym. Jeder bestimmt selbst, wieviel er teilen möchte und in welchem Tempo er vorangeht. Die Botschaft ist klar: Niemand muss mit seiner Geschichte allein bleiben. Und manchmal beginnt Veränderung genau dort – im Gespräch.

**Start:** 18.06.2026

**Treffen:** donnerstags, 19.00–20.30 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Stiftshof 3, 48231 Warendorf-Freckenhorst

**Kontakt:** 0176 41 57 34 07 | Ghost-Selbsthilfe@gmx.de

**Weitere Infos:** [www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de) | Tel. 02581 46 799 88