



# U N S

# unabhängige neue Selbsthilfegruppe

Die **UNS** richtet sich an Menschen die den Alkohol hinter sich lassen möchten und eingesehen haben, dass kontrolliertes Trinken keine Option ist.

Unser Ziel ist es, ein besseres, freies und selbstbestimmtes Leben durch den Verzicht auf Alkohol zu erreichen.

Wir betrachten Alkoholmissbrauch nicht als isolierte Krankheit, sondern als Folge von Lebensumständen wie z.B. genetischer Dispositionen, Elternhaus, Ängsten, Depressionen, Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen oder Beruf, Traumata und schwierigen Lebenssituationen.

Durch unser Wissen und den Austausch unserer Erfahrungen sind wir miteinander verbunden und die Gruppe bietet einen Ort der Genesung und Entfaltung. Die Stärke der Gruppe liegt in der persönlichen Unterstützung und im gegenseitigen Vertrauen.

Die **UNS** vertritt keine bestimmte Lehre oder Religion, Bestimmung oder Botschaft, ist konfessionell und politisch unabhängig, jedoch offen und tolerant gegenüber religiösen sowie spirituellen Themen.

Wir möchten gute Bewusstseinszustände entwickeln, verlieren jedoch nicht die Bodenhaftung. Wir haben den Kopf im Himmel, aber die Füße auf dem Boden.

In der Gruppe begegnen wir uns mit Freundlichkeit und Respekt. Der Mensch mit seinen Bedürfnissen steht im Mittelpunkt.

Ungeachtet aller Schwierigkeiten und Unsicherheiten gehen wir mit einem Ja durch diese Welt, arbeiten an uns und lassen Hoffnung und Stärke in **UNS** wachsen.

**«Was während der Meetings besprochen wird bleibt in der Gruppe!»**

# Mit UNS ohne Alkohol

Scham

Filmriss

Beziehungsprobleme

Jobverlust

Führerscheinentzug

Abhängigkeit

Unfälle

Verlust

Vereinsamung

Krankheiten

Übelkeit

Kater

Agressionen

Depressionen

Unzuverlässigkeit

Kontrollverlust

Ausgrenzung

Zufriedenheit

Unabhängigkeit

Achtsamkeit

Lebensqualität

Selbstliebe

Selbstwert

Karriere

Klarheit

Liebe

Harmonie

Soziale Kontakte

Zuverlässigkeit

Lebensfreude

Gesundheit

Gelassenheit

Neuanfang

Selbstbestimmung



**U  
N  
S**

So erreicht ihr **UNS**:  
Per Email: [mit@u-n-s.ch](mailto:mit@u-n-s.ch)  
**Tel: 077 442 92 75**  
Wir freuen **UNS**  
auf Dich.

**Treffpunkt in Frauenfeld**  
**Zeit:** Immer am Donnerstag, 18 Uhr  
**Standort:** Siehe Webseite (kann variieren)  
oder rufe **UNS** an.  
[www.u-n-s.ch](http://www.u-n-s.ch)