

**Praxis für Psychotherapie  
Matthias Margraf**

**Selbsthilfegruppe CLIC**


Die Selbsthilfegruppe CLIC kenne ich über meine langjährige psychotherapeutische Arbeit in der AHG Klinik Lübeck. Im breiten Angebot von Selbsthilfegruppen in Lübeck sticht diese Selbsthilfegruppe aufgrund ihres speziellen Konzeptes besonders hervor. Getragen von erfahrenen Menschen, denen es gelungen ist, sich konstruktiv mit ihrer eigenen Sucht auseinander zu setzen und sich selbst ein abstinentes Leben aufzubauen, finden hier diejenigen Halt und Unterstützung, die ebenfalls den Weg aus der Sucht finden wollen oder aber beabsichtigen, ihre Abstinenz langfristig auf sichere Beine zu stellen.

Das Besondere an CLIC ist, dass neben dem verbalen Austausch über sämtliche rund um die Sucht relevanten Themen auch Aktivitäten angeboten werden, die helfen ohne Suchtmittelkonsum mit Menschen in Kontakt zu kommen bzw. eine zufriedenstellende Freizeit aufzubauen. Das wöchentliche gemeinsame Kochangebot sowie die einmal in der Woche stattfindende Sportveranstaltung in der von der AHG Klinik zur Verfügung gestellten Turnhalle seien hier nur als zwei Angebote genannt.

Es gibt keine Selbsthilfegruppe, die für alle passend ist. Ich habe jedoch von auffallend vielen meiner Patienten die Rückmeldung erhalten, dass sie sich bei CLIC besonders wohl fühlen. Speziell für diejenigen, die mit althergebrachten, möglicherweise als verstaubt empfundenen Konzepten wenig anfangen können, stellt CLIC eine Alternative dar, die sich lohnt, ausprobiert zu werden. Eine Unterstützung dieses Selbsthilfegruppenkonzeptes ist unbedingt zu begrüßen.

  
Matthias Margraf

Psychologischer Psychotherapeut

  
Dipl.-Psych. Matthias Margraf  
Psychologischer Psychotherapeut  
