



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Methadon oder anderen Substitutionen



**Kennst du das Gefühl, nirgends richtig dazu zu gehören, weil du nicht abstinert lebst, jedoch auch nicht zu den «Süchtigen» gehörst?**

Der Weg aus der akuten Sucht ist dir schon länger gelungen. Dein Leben wird jedoch von der Abhängigkeit zum Methadon oder anderen Substitutionen mitbestimmt. Dies bewirkt, dass du mit Vorurteilen zu kämpfen hast, dir überlegen musst, wo, wann und mit wem du darüber sprichst. Oft fühlst du dich durch die Wirkung der Substitution antriebslos, ziehst dich deshalb zurück und fühlst dich einsam.

Über solche Gedanken und Fragen möchte ein betroffener Mann sich mit anderen Menschen in der gleichen Situation austauschen. Willkommen, sind alle – unabhängig von Alter und Geschlecht. Wichtig ist eine längere Distanz zu der akuten Sucht und der Drogenszene.

Fühlst du dich angesprochen in einer Selbsthilfegruppe für Substituierte mitzumachen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe in Solothurn. Wir unterstützen den Aufbau dieser Selbsthilfegruppe.

Weitere Informationen unter:  
062 296 93 91 oder [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).