

## Co-Abhängigkeit

Co-Abhängige sind Menschen aus dem „Nahraum“ des Süchtigen, die unwissentlich die Rolle des Verbündeten übernehmen.

Sie machen sich die Probleme des Suchtkranken zu Eigen und versuchen, diese stellvertretend für den Betroffenen zu lösen.

Dadurch übernehmen sie die Verantwortung für das süchtige Verhalten des Betroffenen und verhindern, dass der Abhängige die negativen Folgen seiner Krankheit selbst unmittelbar spürt.

Dies führt oft ungewollt zur Unterstützung und Aufrechterhaltung des Suchtverhaltens.

Verhaltensbeispiele:

- Entschuldigen und rechtfertigen des Verhaltens von Suchtkranken
- Abnehmen von Belastungen
- Versuch, das Trinken des Betroffenen zu kontrollieren
- Einfordern von Versprechungen
- Androhen von Konsequenzen, die dann nicht eingehalten werden

## Kontaktadressen und Ansprechpartner

**Kreuzbund e.V. - Stadtverband Bottrop**  
[www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de](http://www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de)

-----  
**Informationsabende des Kreuzbundes**  
14-tägig **dienstags** (außer feiertags),  
19:00 Uhr im ehemaligen Kolpinghaus  
(Haus der Caritas), Adolf-Kolping-Straße 3,  
46236 Bottrop  
Termine werden in den Tageszeitungen  
veröffentlicht.

**Tel.: 02041 3729486**

-----  
**Kreuzbund Freitagscafé**  
Jeden **Freitag** (außer feiertags)  
17-20:00 Uhr im ehemaligen Kolpinghaus  
(Haus der Caritas), Adolf-Kolping-Straße 3,  
46236 Bottrop  
**Tel.: 02041 3729486**

-----  
**Geschäftsstelle**  
Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop  
**Tel.: 02041 3729486**  
**E-Mail: [kreuzbund-bot@gelsenet.de](mailto:kreuzbund-bot@gelsenet.de)**  
**Öffnungszeiten:**  
**Mittwochs** 10:00 - 12:00 Uhr und  
17:00 - 19:00 Uhr

Zu den Öffnungszeiten stehen wir jedem Interessierten zu einem Gespräch - persönlich wie telefonisch - zur Verfügung.

-----  
**Gesundheitsamt der Stadt Bottrop**  
46236 Bottrop, Gladbecker Str. 66  
**Tel.: 02041 703501**

**BKK** vor Ort

Mit freundlicher Unterstützung

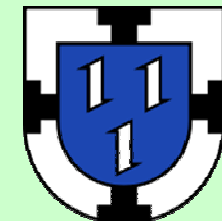
# GEMEINSAM sind wir stark

**Alkohol – Medikamente – Drogen  
...PROBLEME ?  
Wir helfen !**



## **KREUZBUND Stadtverband Bottrop**

**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und deren Angehörige**



## **Der Kreuzbund**

leistet Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen mit Alkohol, Drogen, Medikamenten für Betroffene und deren Angehörige.

## **Der Kreuzbund**

ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

## **Der Kreuzbund**

ist ein gemeinnütziger Verein.

## **In der Gruppenarbeit,**

bei Fortbildungen und auf Tagungen treffen sich die Mitglieder zur Stärkung der Beziehung untereinander. Im vertraulichen Dialog mit der Gruppe entdeckt das Gruppenmitglied seine Fähigkeiten zur Selbsthilfe.

Selbsthilfe basiert

- auf dem offenen Gespräch und der Begegnung,
- auf regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch und
- partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Dies ist Grundlage des Vertrauens.

## **Das Kreuzbundmitglied**

kann nach eigenem Ermessen bestimmen, wann, wo und wie lange es die Gruppe besuchen bzw. dem Kreuzbund angehören will. Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmer. Es steht jedem einzelnen frei, das Angebot anzunehmen oder abzulehnen.

## **Suchtmittel**

### **Stoffgebundene Suchtmittel**

#### **Legale Suchtmittel**

- Alkohol
- Medikamente
- Nikotin

#### **Illegale Suchtmittel**

- Haschisch / Marihuana
- Halluzinogene (LSD)
- Heroin (Opiate)
- Kokain / Crack
- Designerdrogen (Ecstasy)

### **Nicht stoffgebundene Suchtmittel**

- Essstörung
- Kaufsucht
- Glücksspielsucht

## **Sucht**

Ein Suchtkranker ist grundsätzlich nicht in der Lage, die Einnahme von Suchtmitteln sinnvoll zu gestalten und zu steuern.

Seelische Abhängigkeit:

Das unbezwingbare, gierige seelische Verlangen, mit der Einnahme der Droge fortzufahren und sie sich um jeden Preis zu beschaffen.

Körperliche Abhängigkeit:

Der Einbau der Droge in den Organismus durch Stoffwechsellanpassung.

## **Suchtbegriffe**

- ▶ Gefährdet ist, wer regelmäßig Alkohol trinkt, um Anspannungen und/oder Konflikte besser zu bewältigen.
- ▶ Alkoholmissbrauch ist jeder Alkoholkonsum, der zu körperlichen, seelischen und/oder sozialen Schäden führt.
- ▶ Alkoholabhängigkeit ist erreicht, wenn jemand Alkohol braucht, um sich einigermaßen wohl zu fühlen.
- ▶ Alkoholabhängige sind unfähig, ihren Alkoholkonsum dauerhaft und in Übereinstimmung mit ihrem Willen zu steuern.