

Leiterin des Gesprächskreises  
Janina Treichel      Tel.: 0157 355 25 40

Stellvertreterin  
Bettina Büsing      Tel.: 02043 7845797

Der Gesprächskreis ist ausschließlich für Frauen bestimmt und trifft sich regelmäßig jeden Mittwoch, 17:00 Uhr im "Haus der Vielfalt", Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

⌚ Wir bitten um Pünktlichkeit.

Zusätzliche Informationen sind auf unserer Internetseite zu finden:

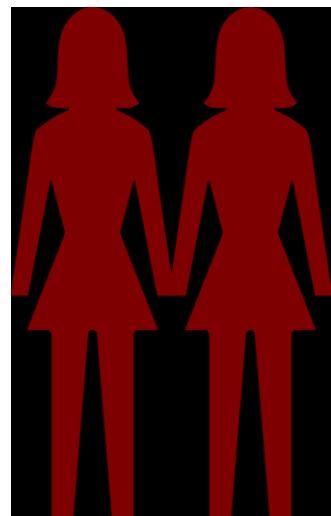
**[www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de](http://www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de)**

# Von FRAU zu FRAU

(geht's oft leichter)

Alkohol - Medikamente - Drogen

Wir helfen - wir unterstützen



Frauengesprächskreis im  
Kreuzbund e.V. Bottrop



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und Angehörige



## Willkommen sind

-  Frauen die Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben
-  Suchtkranke und gefährdete Frauen, die sich hilflos fühlen und sich scheuen, mit anderen über ihr Problem zu reden
-  Frauen mit und ohne Therapieerfahrung, die ihre Situation verändern wollen.
-  Frauen mit Suchtproblemen, die sich allein überfordert fühlen, sich aber mit Unterstützung der Mitbetroffenen der Verantwortung für ein suchtfreies Leben stellen wollen.

## Der Gesprächskreis bietet

- Information
- Motivation
- Toleranz und Akzeptanz
- Mut zum Selbstbewusstsein
- Freiheit ohne Suchtmittel
- Lebensfreude
- Gemeinsame alkoholfreie Freizeit und Geselligkeit

## Wir wollen helfen bei

- der Konfrontation mit sich selbst.
- der Überwindung des Schams, über Probleme zu reden.
- dem Lernen, Verantwortung für sich zu übernehmen.
- dem Lernen NEIN zu sagen und Vertrauen wieder neu aufzubauen.
- Schwierigkeiten, Hilfe annehmen zu können

## Verschwiegenheit ist oberstes Gebot

Das, was im Gesprächskreis gesprochen und bearbeitet wird, bleibt im Kreis der Beteiligten. Auch die Namen der Mitglieder müssen diskret behandelt werden. Jede verpflichtet sich, das Gesprochene geheim zu halten und nichts nach außen gelangen zu lassen.

## Was will die Gruppe erreichen?

Das gemeinsame Ziel ist es, durch Gespräche und Austausch in der Gruppe neue Perspektiven zu vermitteln, den Alltag zufrieden ohne Suchtmittel zu erleben. Gemeinsamkeit soll dazu beitragen, neues Vertrauen aufzubauen und eigene Stärken zu erkennen.