

Die Angst vor der Hilfe

Es kann sehr lange dauern, bis Menschen mit Suchtproblemen bereit werden, Hilfe anzunehmen. Suchtprobleme entstehen meist über viele Jahre und werden erst spät bemerkt. Erschwert wird die Wahrnehmung, da es vielfach den Abhängigen gelingt, immer wieder für eine bestimmte Zeit auf ihr Suchtmittel zu verzichten bzw. Maß zu halten. Dadurch wird die gehegte Hoffnung am Leben gehalten, sich kontrollieren zu können und das Problem allein in den Griff zu bekommen.

Mit den Begriffen „Sucht“ und „Abhängig-keit“ verbinden die meisten Menschen Bilder wie die des obdachlosen Alkohol-kranken oder der jungen Drogenprostituierten. In Wirklichkeit entsprechen nur wenige Schwerabhängige diesen Klischees.

Dies ist u.a. ein Grund dafür, dass Betroffene nach außen hin ihr Leiden so lange wie möglich verbergen.

Die Erfahrung, trotz bester Vorsätze immer wieder die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren, wird als Versagen erlebt und löst Schamgefühle aus.

Viele Abhängige überwinden die Angst vor der Hilfe leider erst unter größtem, durch äußere Umstände erzeugtem Druck, wie Trennung von der Familie, Arbeitsplatzverlust, Schul- abgang, Rückzug der Freunde, finanzielle Notlage oder Führerscheinverlust.

Kontaktadressen und Ansprechpartner

Kreuzbund e.V. - Stadtverband Bottrop
www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de

Informationsabende des Kreuzbundes

14-tägig dienstags (außer feiertags),
19:30 Uhr, Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop
im Haus "Der Paritätische"
Termine werden in den Tageszeitungen veröffentlicht.
Tel.: 02041 3729486

Kreuzbund Freitagscafé

Jeden Freitag (außer feiertags)
17:00 - 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@gelsennet.de
Öffnungszeiten: **Mittwoch 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

Mit Weggefährten im Kreuzbund

Sich selbst in Gruppen helfen



KREUZBUND e.V.

Stadtverband Bottrop

www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de

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. Selbsthilfe basiert auf dem offenen Gespräch und der Begegnung.

Der Kreuzbund

ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

Der Kreuzbund

ist ein gemeinnütziger Verein.

Wer kommt in die Kreuzbundgruppe?

- Suchtkranke Menschen und/oder deren Angehörige jeden Alters
- Menschen, die Probleme mit Alkohol, Medikamenten und Drogen haben
- Menschen, die bereits eine stationäre oder ambulante Therapie gemacht haben
- Menschen ohne Therapieerfahrung
- Menschen mit Suchtproblemen egal ob mit Partner oder Single.

Wie arbeitet die Gruppe?

Einmal pro Woche trifft sich die Gruppe. Das Prinzip der Selbsthilfegruppe ist Hilfe zur Selbsthilfe durch das offene Gespräch und die Begegnung. Man hört einander zu und erfährt so, wie andere den Weg aus der Sucht gefunden haben.

Gruppengeheimnis

Das Gruppengeheimnis ist Voraussetzung dafür, dass sich jeder ohne Angst in der Gruppe äußern kann. Kein Dritter erfährt, was in der Gruppe gesprochen wird. Im vertraulichen Dialog mit der Gruppe entdeckt das Gruppenmitglied seine Fähigkeiten zur Selbsthilfe.

Was will die Gruppe erreichen?

Ziel ist es, durch Gespräche und Begegnung, Austausch und Freizeitgestaltung neue Perspektiven zu vermitteln, um den Alltag ohne Suchtmittel bewältigen zu können und eine zufriedene Abstinenz zu erreichen. Weil Sucht die gesamte Familie betrifft, will die Gruppe auch die Angehörigen erreichen, sie in die Selbsthilfe mit einbeziehen und unterstützen,

Die Beziehung zum Partner wird nicht von heute auf morgen wieder angstfrei und tragfähig. Darum empfehlen wir dringend die Mitbeteiligung der Partner in der Gruppe.

Helfende Begegnung

Gruppenarbeit ist "DIE" Methode der Selbsthilfe. Sie gilt als wichtigste, wertvollste und effektivste Hilfe für den Suchtkranken.

Die Freunde und Weggefährten im Kreuzbund nehmen jeden so wie er ist. Jede/r ist freiwillig in der Gruppe.

Was bietet der Kreuzbund sonst noch?

- ▶ Information
- ▶ Motivation
- ▶ Nachsorge
- ▶ Seminare
- ▶ Alkoholfreie Freizeitaktivitäten und Geselligkeit



Es gibt immer einen Weg – Wir helfen!