

## 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 „Abhängigkeit“ verbinden die meisten Menschen Bilder wie die des obdachlosen Alkoholkranken 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, Schulabgang, Rückzug der Freunde, finanzielle Notlage oder Führerscheinverlust.

## Kontaktadressen und Ansprechpartner

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

### **Geschäftsstelle**

Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

Tel.: 02041 3729486

E-Mail: **[kreuzbund-bot@versanet.de](mailto:kreuzbund-bot@versanet.de)**

### **Öffnungszeiten:**

Mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr und  
17:00 – 19:00 Uhr

### **Informationsabende des Kreuzbundes**

14-tägig dienstags (außer feiertags) 19:00 Uhr,  
im ehemalig. Kolpinghaus (Haus der Caritas)  
Adolf-Kolping-Straße, 46236 Bottrop  
Die Termine werden in den Tageszeitungen  
veröffentlicht.

### **Kreuzbund Freitagscafé**

Jeden Freitag (außer feiertags)

17:00-20:00 Uhr im ehemalig. Kolpinghaus  
(Haus der Caritas), Adolf-Kolping-Straße,  
46236 Bottrop

### **Gesundheitsamt der Stadt Bottrop**

Gladbecker Str. 66, 46236 Bottrop,

**Tel.: 02041 703773**

Mit freundlicher Unterstützung der

**BKK** vor Ort

Mit Weggefährten im  
Kreuzbund  
sich selbst in Gruppen helfen



**KREUZBUND**  
**Stadtverband Bottrop**



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

**Der Kreuzbund** ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

**Der Kreuzbund** ist ein gemeinnütziger Verein.

## Wer kommt in die Kreuzbundgruppe?

- ☺ In die Gruppe kommen suchtkranke Menschen und deren Angehörige.
- ☺ Menschen, die Probleme mit Alkohol, Medikamenten und Drogen haben.
- ☺ Menschen, die bereits eine stationäre oder ambulante Therapie gemacht haben.
- ☺ Menschen ohne Therapieerfahrung.
- ☺ Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

## Wie arbeitet die Gruppe?

Einmal pro Woche trifft sich die Gruppe. Jede und jeder spricht über sich und seine Probleme, Sorgen und Nöte. 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 die Voraussetzung dafür, dass sich jeder ohne Angst in der Gruppe äußern kann. Kein Dritter erfährt, was in der Gruppe gesprochen wird.

## Was will die Gruppe erreichen

Ziel ist es, durch Gespräche, Begegnung, Austausch und Freizeitgestaltung, neue Perspektiven zu öffnen und zu vermitteln, Angehörige zu unterstützen und eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

## Helfende Begegnung

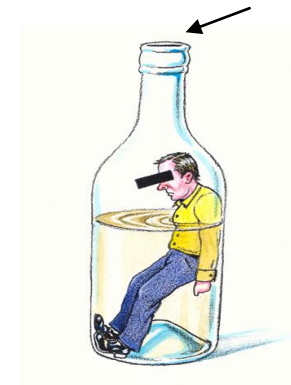
Gruppenarbeit ist **DIE** Methode der Selbsthilfe. Sie gilt als wichtigste, wertvollste und effektivste Hilfe für den Suchtkranken.

Die Freunde im Kreuzbund nehmen jeden so wie er ist. Es steht jedem einzelnen frei, das Angebot anzunehmen oder abzulehnen.

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

## Was bietet der Kreuzbund sonst noch

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



Es gibt immer einen Weg