

Die Angst vor der Hilfe

Es kann sehr lange dauern, bis Menschen mit Suchtproblemen dazu bereit werden, Hilfe anzunehmen. Suchtprobleme entstehen meist über viele Jahre und werden erst spät bemerkt. Die Wahrnehmung der Sucht im Umfeld des Abhängigen - und nicht zuletzt auch bei ihm selbst - wird dadurch erschwert, dass es ihm vielfach gelingt, immer wieder für eine bestimmte Zeit auf sein Suchtmittel zu verzichten bzw. Maß zu halten. Dadurch wird die 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 einer/s obdachlosen Alkoholkranken oder mit Drogenprostitution.

In Wirklichkeit entsprechen nur wenige Schwerstabhängige diesen Klischees.

Dies ist mit ein Grund dafür, dass Betroffene nach außen 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. Trennung von der Familie, Arbeitsplatzverlust, Schulabgang, Rückzug der Freunde, finanzielle Notlage oder Führerscheinverlust sind oft erst der Anlass Hilfe zu suchen.

Kontakt / Ansprechpartner

Kreuzbund e.V. - Stadtverband Bottrop

Internet: www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de

Geschäftsstelle Kreuzbund e.V. Stadtverband Bottrop

Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

Tel.: 02041 3729486

E-Mail: kreuzbund-bot@gelsennet.de

Öffnungszeiten: Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr

Zur Öffnungszeit stehen wir jedem Interessierten zu einem Gespräch - persönlich wie telefonisch - zur Verfügung.

Mittwochs (außer feiertags) 17:00 - 19:00 Uhr

Zimmer 139, St. Antonius-Krankenhaus, Kirchhellen

SPRECHSTUNDE SUCHTSELBSTHILFE

für Betroffene, Angehörige und jedem Interessierten.

Informationsabende des Kreuzbundes

14-tägig **dienstags** (außer feiertags),

19:30 Uhr, Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop, im Haus "Der Paritätische"

Termine in den Tageszeitungen

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

Gesundheitsamt der Stadt Bottrop

Gladbecker Straße 66, 46236 Bottrop,

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 Angehörige



Mit freundlicher Unterstützung  **IKK classic**

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 jeden Alters deren Angehörige und Mitbetroffene
- 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 zu ermöglichen. Man hört einander zu und erfährt so, wie andere den Weg aus der Sucht gefunden haben.

Gruppengeheimnis

Das Gruppengeheimnis zu wahren gehört zu den grundsätzlichen Verpflichtungen eines jeden Gruppenmitgliedes. Es 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 die Mitbeteiligung der Partner in der Gruppe.

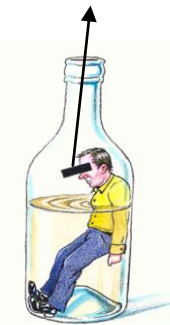
Helfende Begegnung

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

Die Freunde und Weggefährten im Kreuzbund nehmen jeden Menschen an, so wie er ist.

Was bietet der Kreuzbund sonst noch?

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



Es gibt immer einen Weg – Wir helfen!