



## sich selbst in Gruppen helfen

---

### **ICH ?**

Das fragen wir uns alle einmal, wenn wir den ersten Schritt gehen sollen, der uns unmöglich scheint, oder wenn uns ein scheinbar unlösbares Problem quält.

Wie gut ist es dann zu erfahren:

### **ICH BIN NICHT ALLEIN !**

Ich bin nicht allein mit meinen Problemen. Wenn ich eine Selbsthilfegruppe besuche, lerne ich Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen kennen. Ich spüre, wie gut das tut !

Nur ein bisschen Mut brauchen Sie für den ersten Besuch eines Gruppenabends, um Ihr Leben positiv zu verändern. Der erste Schritt - die Kontaktaufnahme - fällt nicht leicht, das wissen wir.

### **GEMEINSAM SCHAFFEN WIR ES**

Zusammen sind wir stark ! Das haben wir selbst erlebt, als wir nicht mehr daran glaubten, für uns einen Ausweg zu finden. Gemeinsam schaffen wir es, die Sucht in den Griff zu bekommen, die Angehörigen zu stärken und das Leben abstinent zu gestalten.

### **WER KOMMT IN DIE GRUPPE ?**

In die Gruppe kommen suchtkranke Menschen und deren Angehörige. Menschen, die Probleme mit Alkohol und / oder Medikamenten haben. Menschen, die bereits eine ambulante oder stationäre Therapie gemacht haben und Menschen ohne Therapieerfahrung. Häufig sind es die Angehörigen, die zuerst die Gruppe besuchen. Auch sie sind in das Suchtproblem verstrickt und verhalten sich häufig in einer Weise, die als co-abhängig bezeichnet wird.

### **WIE ARBEITET DIE GRUPPE ?**

Einmal in der Woche trifft sich die Gruppe. Jede und jeder spricht über sich, seine Sorgen, Nöte und Probleme. Alle hören zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Sucht-krankheit gefunden haben. Das Prinzip der Selbsthilfegruppe ist, Hilfe zur Selbsthilfe durch das offene Gespräch und die Begegnung. Jede Gruppe hat eine Gruppenleiterin oder einen Gruppenleiter. Sie sind für den Ablauf und die Gestaltung der Gruppenstunde (mit)verantwortlich und vertreten die Gruppe nach aussen.

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. Und Sie entscheiden, ob und wie lange Sie in der Gruppe bleiben.

### **WAS WILL DIE GRUPPE ERREICHEN ?**

Im Gespräch lerne ich

- Verantwortung für mich zu übernehmen
- mich mit mir und anderen auseinanderzusetzen
- mich in der Reaktion der anderen widerzuspiegeln
- meine Freiräume und Grenzen zu erkennen
- mich zu behaupten und nachzugeben
- mich anzunehmen.

**ZIEL ist es**, durch Gespräch, Begegnung, Austausch und Freizeitgestaltung neue Perspektiven zu vermitteln, Angehörige zu unterstützen und eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

Ganz allmählich begreife ich, was es heisst:

### **WIR SIND WEGGEFÄHRTEN**

In der Gruppe finde ich Verständnis und Geborgenheit. Hier beginnt mein Vertrauen zu anderen Menschen wieder zu wachsen. Hier kann ich neue Freude am Leben und Freunde für's Leben finden.

### **WIE KOMME ICH IN DIE GRUPPE ?**

Wenn Sie spüren, dass es so wie bisher nicht weitergeht und sie etwas für sich tun wollen, dann suchen Sie eine Kreuzbund-Gruppe auf. Adressen in Ihrer Nähe erfahren Sie auf unseren Webseiten oder bei der Bundesgeschäftsstelle in Hamm. Oder Sie gehen zu einer (CARITAS) - Beratungsstelle in Ihrer Nähe, oder Sie rufen bei einer Selbsthilfe-Kontaktstelle an. Auskünfte über eine Gruppe in Ihrer Nähe geben Ihnen auch die Ärzte, Krankenkassen und Gesundheitsämter. In vielen Tageszeitungen finden Sie Termine der örtlichen Selbsthilfegruppen ausgedruckt.

### **WAS BIETET DER KREUZBUND SONST NOCH ?**

- Information
- Motivation
- Prävention
- Nachsorge
- Seminare
- alkoholfreie Freizeitaktivitäten und Geselligkeit.

**SIE**

**brauchen nur ein bisschen Mut !**

**Machen Sie den ersten Schritt !**

**Rufen Sie einfach an !**

**Wir sprechen miteinander, wenn Sie es wünschen.**

**Telefon: 02131 – 51 88 48**

aus einem KEUZBUND-FALTBLATT