



was heisst hier süchtig ?

*"Natürlich hab' ich schon mal einen über den Durst getrunken."
"Natürlich nehme ich des Öfteren Medikamente."
"Das ist doch ganz normal ! Von wegen süchtig oder abhängig oder gefährdet ... !"*

Was heisst das überhaupt ?

SÜCHTIG ? - ABHÄNGIG ? - GEFÄHRDET ?

GEFÄHRDET SEIN KANN JEDER !

Wer zur Bewältigung seiner Lebenssituation oder zur Erhöhung seines Lebensgefühls Alkohol oder Medikamente braucht, wessen Wohlbefinden von Suchtmitteln abhängig ist, der ist zumindest suchtfährdet.

SUCHT HAT URSACHEN !

Eine Suchterkrankung hat viele Gründe. Die Flucht in den Alkohol oder Medikamente als "Problemlöser", um Spannungen und Krisen zu bewältigen, ist häufig der Einstieg in die Sucht.

ANGST

Angst macht starr. und unbeweglich. Sie schnürt die Kehle zu und lähmt.
Frei machen Gespräche und Aktivitäten oder Alkohol und Pillen ?

KONFLIKTE

bedürfen der Lösung. Das erfordert Auseinandersetzung und Stellungnahme. Bequemer ist es, Konflikte zu vermeiden und auszuweichen. Einfach alles 'runterzuschlucken' (wörtlich)
..... mit Alkohol und Pillen ?

FRUST

heisst die Wut über Misserfolg und Belastungen, mit denen ich nicht fertig werde, weil ich mich überfordere oder zu perfekt sein will. Ich kann herausfinden, wo meine Belastungsgrenzen liegen und lernen, diese anzunehmen oder den Frust aufzulösen
..... mit Alkohol und Pillen ?

EINSAMKEIT

macht krank, wenn sie ungewollt ist. Sie ist der Aufenthaltsort aller, die Angst haben vor Beziehung, weil sie dann verletzbar sind. Ich kann die Begegnung mit anderen wagen oder
..... mir Alkohol und Pillen zum Partner nehmen ?

LEERE

entsteht, wenn Ziele verloren gehen, Vorstellungen und Werte zusammenbrechen. Ich kann neue Perspektiven für mein Leben suchen und es mit Sinn füllen oder
..... es mit Alkohol und Pillen füllen ?

SUCHT HAT FOLGEN

Sucht isoliert

... die Abhängigen

- Partner wenden sich ab
- Kinder wenden sich ab
- Freunde wenden sich ab

... die Angehörigen

- sie verheimlichen vor den Spielgefährten
- sie verheimlichen vor den Freunden
- sie verheimlichen vor den Verwandten
- sie verheimlichen vor den Kollegen und den Nachbarn

SUCHT ZERSTÖRT DAS LEBEN

- die Gesundheit
- die Persönlichkeit
- die Partnerschaft und Familie
- den Arbeitsplatz und die wirtschaftliche Existenz

Alkohol- und/oder Medikamentenmissbrauch zersetzen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Menschen, aber

HILFE IST MÖGLICH!

Sucht ist kein unveränderbares Schicksal. Es gibt viele Wege aus der Sucht. Einen davon bietet der KREUZBUND als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft.



Hilfe im KREUZBUND

SUCHT erfasst den ganzen Menschen. Deshalb bietet der KREUZBUND:

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

Vielleicht sind ja auch **SIE**

- **betroffen ?**
- **abhängig ?**
- **angehörig ?**

Dann machen Sie den ersten Schritt !
Rufen Sie einfach an (Tel.: 02131 – 51 88 48)
Oder besuchen Sie uns in der Gruppenstunde.
Wir sprechen miteinander, wenn SIE es wünschen !