

## Herzlich willkommen

Wir bieten Dir und  
Deinem suchtkranken  
Angehörigen Hilfe, aus  
der Sucht auszusteigen oder dich zunächst über  
Suchterkrankungen zu informieren.

Religiöse, politische oder nationale  
Zugehörigkeiten spielen für uns keine  
Rolle. Du als Mensch bist uns wichtig!

In Selbsthilfegruppen erfahren wir gemeinsam  
durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Jede(r)  
Gefährdete oder Abhängige von Suchtmitteln und  
Angehörige ist bei uns herzlich willkommen.

Die Gruppenarbeit ermöglicht uns, Probleme zu  
lösen, uns im Alltag zurecht zu finden und eine  
positiver Lebenseinstellung zu gewinnen.  
Daneben unternehmen wir vielfältige gemein-  
same suchtfreie Freizeitgestaltungen.

### Kreuzbund e. V. Stadtverband Bremen

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft  
für Suchtkranke und Angehörige

#### Geschäftsstelle

Osterfeuerberger Ring 7-9

28219 Bremen

Tel. 0421 / 380 90 35

Fax 0421 / 398 89 96

E-Mail: [bremen@kreuzbund.net](mailto:bremen@kreuzbund.net)

<http://bremen.kreuzbund.net>

#### Beratungszeiten in der Geschäftsstelle:

montags 17 - 19 Uhr

mittwochs 15 - 17 Uhr

freitags 10 - 12 Uhr

und nach Vereinbarung

Termine für Frauengesprächsgruppe und  
weitere Gruppen unter 0421/380 90 35

## Unsere Gruppen in Deiner Nähe

### Termin:

**montags 10.00 – 12.00 Uhr**

Bremen-Walle  
Osterfeuerberger Ring 7-9

**dienstags 10.30 – 12.00 Uhr**

Im Jugendtreff  
Bürgerzentrum Neue Vahr  
Berliner Freiheit 10

**dienstags 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Walle  
Begegnungsstätte Haferkamp 8  
28217 Bremen

**mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Schwachhausen  
Schwachhauser Heerstr. 166  
Ecke Emmastraße

**donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr**

Bremen-Mitte Pfarrheim St.Joh.  
Kolpingstr. 1 C / Ecke Süsterstr.  
Eingang Süsterstr.

**donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Walle  
Begegnungsstätte Haferkamp 8  
28217 Bremen

**freitags 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Mitte  
Pfarrheim St. Johann  
Kolpingstr. 1 C / Ecke Süsterstr.

### Kontakt:

Uwe Stuwe  
Geschäftsstelle  
Tel. 0421 / 498 88 62

Margret Meissner  
Gesprächskreis  
für Frauen  
Tel. 0421 / 39 47 38

Monika Ötting  
Gruppe „Walle II“  
Tel. 0421/673 10 93

Uwe Stuwe  
Gruppe „St. Ursula“  
Tel. 0421/498 88 62

Antje Lange  
Gesprächskreis  
St. Johann  
Tel. 0421/94 90 430

Brunhilde Lettow  
Gruppe „Walle I“  
Tel. 04221/2929992

Claudia Rekaté  
Gruppe „St.Johann“  
Tel. 0421 / 59 37 75



Kreuzbund  
Stadtverband Bremen

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft  
für Suchtkranke und Angehörige

Eine Familie ähnelt in mancherlei Hinsicht einem Mobile. Wenn ein Familienmitglied durch eine Suchterkrankung belastet ist, sind alle anderen auch betroffen und versuchen alles Mögliche, um wieder für Gleichgewicht zu sorgen.

### **Kennst Du das?**

- Du fühlst Dich für den Zustand des suchtkranken Familienmitgliedes mitverantwortlich, schämst Dich und übernimmst seine Aufgaben?
- Du kontrollierst Dein Familienmitglied und versteckst das Suchtmittel?
- Du vernachlässigst Deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse über einen langen Zeitraum und isolierst Dich?
  - Du fühlst Dich in der Sorge um Dein suchtkrankes Familienmitglied oft selbst körperlich und seelisch überlastet oder müde?
    - Du wünschst Dir Entlastung?

### **Was kannst Du tun?**

Sich von der Abhängigkeits-erkrankung des Familienmitgliedes unabhängig zu machen, das ist sehr schwer. Dennoch kannst Du als Angehörige(r) etwas für Dich tun:

- Rede mit einem Menschen Deines Vertrauens.
- Informiere Dich über das Krankheitsbild und die Auswirkungen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen zu den Angehörigen.
- Sorge - so gut es geht - konsequent für Dein Wohlbefinden und das Deiner Kinder und schütze Dich und Deine Kinder.
- Lerne, Dein suchtkrankes Familienmitglied zu unterstützen, wenn es auf dem Weg der Genesung ist, ohne Dir selbst dabei zu schaden.

Du hast manche Zerreißprobe überstanden und Unterstützung verdient!

### **Wo findest Du Hilfe?**

In einer Sucht-Selbsthilfegruppe findest du Menschen, die gemeinsam vertrauensvoll nach vorne schauen und sich gegenseitig auf ihrem Weg in ein zufriedenes Leben unterstützen.

### **Wer kommt in unsere Gruppen?**

Suchtkranke Menschen und deren Angehörige mit Problemen mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln, sowie Menschen mit und ohne Therapieerfahrung finden bei uns Hilfe.

Unsere Gruppen treffen sich meistens wöchentlich. Jede(r) spricht über sich, seine Sorgen, Nöte und Probleme. Alle hören einander zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Suchterkrankung oder der Co-Abhängigkeit gegenüber einem Suchtkranken gefunden haben.

Die Verschwiegenheit in der Gruppe ist die Voraussetzung dafür, dass sich Jede(r) ohne Angst äußern kann. Kein Dritter erfährt, was in der Gruppe besprochen wird. Du entscheidest, ob und wie lange Du in der Gruppe bleibst.

Das Prinzip der Gruppe ist die Hilfe zur Selbsthilfe durch das offene Gespräch und die Begegnung.

Jede Gruppe hat eine(n) Gruppenleiter(in). Sie sind für den Ablauf und die Gestaltung der Gruppenstunde (mit)verantwortlich und vertreten die Gruppe nach außen.

Mit freundlicher Unterstützung der



### **Was kann ich in der Gruppe für mich erreichen?**

Im Gespräch lerne ich,

- Verantwortung für mich zu übernehmen,
- Mich mit mir und anderen auseinander zu setzen,
- Meine Freiräume und Grenzen zu erkennen,
- Mich zu behaupten und nachzugeben,
- Mich anzunehmen.

Ganz allmählich begreife ich, was es heißt: Wir sind Weggefährten.

Hier finde ich Verständnis und Geborgenheit. Hier beginnt mein Vertrauen zu Menschen wieder zu wachsen.

Hier kann ich neue Freude am Leben und Freunde fürs Leben finden.

### **Na, neugierig geworden?**

Sprich uns gerne über die angegebenen Kontaktadressen an oder besuche uns gerne einfach und völlig unverbindlich in unseren Gruppen.

**Wir freuen uns auf Dich und heißen Dich jederzeit herzlich willkommen.**

Der Kreuzbund ist Fachverband im Deutschen Caritasverband e.V. und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.