

# KREUZBUND

## *Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige* Gruppe Bergheim – Erft 2

Der KREUZBUND ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes seit über 100 Jahren und widmete sich ursprünglich allein dem Alkohol-Missbrauch, der auch heute noch zu 85 % den Schwerpunkt setzt. Eine Vielzahl anderer Süchte - Rauchen, Drogen, Medikamente, Spiele ...- rücken aber auch zunehmend ins Rampenlicht. Diese Krankheiten haben - bei aller Verschiedenheit der Betroffenen - enorme Ähnlichkeiten und Parallelen hinsichtlich ihrer Entstehung, aber auch bei den Bewältigungschancen. In den Kreuzbundgruppen lernen Suchtkranke und auch Angehörige durch gegenseitige Lebenshilfe Wege kennen, um sich aus der Sucht zu befreien. In sehr vielen Fällen haben die Teilnehmer bereits in Kliniken Entgiftungen und fachärztliche Therapien hinter sich. Was dort begonnen wurde, wird durch unsere Gruppenarbeit stabilisiert und erweitert. Vielseitiger Gedanken- und Erfahrungsaustausch unterstützt den Willen zur dauerhaften Abstinenz. Daraus resultiert durch Änderung der Lebensgestaltung die Lösung vieler Probleme. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe !

Bundesweit gibt es rund 1.400 Kreuzbund-Gruppen, in denen sich wöchentlich etwa 26.000 suchtabhängige Menschen treffen. Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung, Beruf, Religion usw. spielen hierbei keine Rolle. Alle „Weggefährten“ und Angehörige sind herzlich willkommen, die sich ein großes Ziel gesetzt haben: Der Gewinn einer positiven Lebenseinstellung ohne Alkohol oder andere Drogen und damit (wieder?)

### Freude am Leben!

Unsere Gruppe besteht seit 2003 und ab Mitte 2010 haben wir im AWO-Haus in der Zeißstraße 1 unser Zuhause. Wir sind derzeit 18 feste Kreuzbund-Mitglieder und weitere etwa 15 Personen mit etwas gelockertem Kontakt. Zu unseren Treffs kommen **jeden Sonntag zwischen 10.30 und 12.30 Uhr** durchschnittlich 13 bis 17 Besucher. Ferner unternehmen wir sporadisch gemeinsame Freizeitaktionen – Wandern, Kegeln, Fußballgolf, Minigolf, lecker Essen, Eisschlecken und ... und Besuch attraktiver Ausflugsziele an Rhein / Ruhr / Mosel. Auch stehen kulturelle Veranstaltungen sowie Fortbildungsmaßnahmen und zahlreiche Angebote vom Diözesanverband Köln zur Auswahl.

### Interesse ?

und ernsthaft willens, sich aus dem „Gefängnis Sucht“ zu befreien? Dann kann der Gruppenbesuch ein Start ins neue Leben sein. Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung, Beruf, Religion usw. spielen keine Rolle. Also – einfach am Sonntag zu uns kommen! Oder doch vorher ein Gespräch führen? Unsere Ansprechpartner sind lang geschulte und qualifizierte Suchthelfer: Gruppenleiterin Martina – Tel.: 02274-6574

Ilse – Tel.: 02234-9333086

Wolfgang – Tel.: 02237-51388

Für uns alle gilt:

**Nachdem der erste Schritt getan ist, geht's aufwärts!**

**Wir sind mit unseren Problemen nicht allein!**

**Gemeinsam sind wir stark !!!**