

## **Angehörige von Suchtkranken brauchen Unterstützung.**

Ist ein Familienmitglied suchtkrank,  
leidet die ganze Familie mit.  
Das gesamte Denken, Fühlen  
und Handeln der Familie befasst  
sich mit der Suchtkrankheit.

Sie fühlt sich hilflos,  
schuldig und frustriert.

Der Gedanke, den abhängigen Partner  
von seinem Suchtmittel,  
Alkohol, Drogen oder Medikamente  
wegzubringen,  
beherrscht den Alltag.  
Die Versuche der Familie,  
das Suchtverhalten  
eines Familienmitgliedes in den  
Griff zu bekommen,  
bestimmen immer mehr das gesamte  
Denken, Fühlen  
und Handeln.

Versuche und Hoffnungen  
auf Besserung werden geweckt  
und immer wieder  
Enttäuschungen erlebt.  
Die Familie fühlt sich hilflos,  
schuldig und frustriert.  
Ärger, Wut und Enttäuschung  
kommen dazu  
und alle Bemühungen  
führen ins Nichts.

## **Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe - und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige**

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken  
und Angehörigen Hilfe,  
um aus der Sucht auszusteigen.

In Selbsthilfegruppen  
erfahren Sie durch Gespräche  
Hilfe zur Selbsthilfe.

Jeder Mensch ist beim  
Kreuzbund herzlich willkommen.

Die Gruppenarbeit ermöglicht  
es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen,  
ihre Probleme zu besprechen und zu lösen,  
sich im Alltag zurecht zu finden und  
eine positive Lebenseinstellung zu  
gewinnen.

Der Kreuzbund fördert  
und praktiziert eine sinnvolle alkoholfreie  
Freizeitgestaltung.

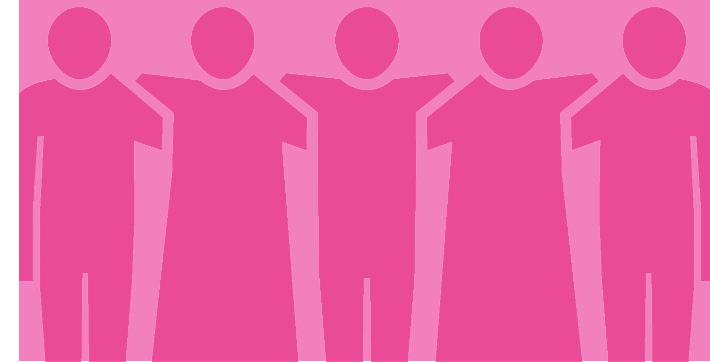
Eine Selbsthilfegruppe  
findet sich auch in Ihrer Nähe.

[www.kreuzbund-lv-oldenburg.de](http://www.kreuzbund-lv-oldenburg.de)

## **Gemeinsam Sucht überwinden**

Der Kreuzbund

## **Hilfe für Angehörige von Suchtkranken**



## **Freiheit beginnt – wo Sucht endet! Alkohol, Drogen, Medikamente**

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und Angehörige



[www.kreuzbund-lv-oldenburg.de](http://www.kreuzbund-lv-oldenburg.de)

## Das kennen Sie!

Sie fühlen sich überfordert,  
machtlos und allein gelassen?

Sie sind Angehörige/r  
eines Suchtkranken?

Sie sind hilflos diesen Umständen  
ausgeliefert?

Sie sind allein mit Ihren Problemen?

Sie suchen Unterstützung?

In einer Selbsthilfegruppe  
von suchtkranken Menschen  
finden Sie Unterstützung.

Sie treffen sich regelmäßig zum  
Erfahrungs- und Informationsaustausch.  
Bei dieser Form von Gemeinschaft  
finden Hilfesuchende  
Halt in der Gruppe,  
Akzeptanz, Solidarität, Toleranz  
und Wertschätzung  
untereinander.

In den Gruppen herrscht  
Schweigepflicht!

# Gemeinsam Sucht überwinden

## Das möchten Sie!

**"Der Partner oder die Partnerin  
soll aufhören zu trinken,  
Drogen oder Medikamente  
zu nehmen,  
dann geht es der Familie besser."**

Leider geht dieses Konzept  
selten auf.

## Das sind Ihre Grenzen!

Sie können einen  
anderen Menschen  
nicht ändern.

## Das sind Ihre Möglichkeiten!

Die einzige Person,  
die Sie ändern können,  
sind Sie selber.

Tun Sie etwas für sich selber!

Werden Sie aktiv!

## Was können Sie tun?

Brechen Sie das Tabu und reden Sie  
über die belastende Situation

Informieren Sie sich  
über Suchtkrankheit,  
Suchtmittel und deren Wirkung.

Ziehen Sie klare Grenzen!  
Bleiben Sie konsequent!

Tun Sie etwas für sich,  
damit Sie stark werden.

Übernehmen Sie  
Verantwortung für sich!

Gehen Sie zur Suchtselbsthilfe!  
Wir bieten Ihnen Unterstützung und Hilfe.  
Kommen Sie in eine Kreuzbundgruppe  
oder in die Gruppe der Angehörigen  
von Suchtkranken.

## Kontakt und Information

**Karin Evers**

Holbeinstr. 16, 49377 Vechta-Langförden

Tel.: 04447/96990

01714950454

Mail: [karin.evers@ever-schalung.de](mailto:karin.evers@ever-schalung.de)