



Der Kreuzbund hilft...

- Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten zu verändern oder zu beenden
- besser mit einer Suchterkrankung umzugehen und ein zufriedenes Leben zu führen
- Angehörige zu entlasten und ihnen Wege aufzuzeigen, für sich selbst zu sorgen
- sich über Suchterkrankungen sowie Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren
- eine suchtmittelfreie Freizeitgestaltung zu ermöglichen
- die Öffentlichkeit für einen problembewussten Umgang mit Suchtmitteln zu sensibilisieren

Die Gruppen des Kreuzbundes sind oft erste Kontakt- und Anlaufstellen für suchtkranke Menschen und Angehörige. Sie bieten vor, während oder nach einer Beratung oder Therapie, aber auch ganz unabhängig davon Unterstützung.

Eine Kreuzbund-Gruppe finden Sie auch in Ihrer Nähe!

Fragen Sie uns, oder besuchen Sie unsere Internetseite unter www.kreuzbund.de und klicken Sie auf „GRUPPE FINDEN!“.

Kreuzbund e.V. (Bundesverband)
Münsterstraße 25
59065 Hamm
☎ 0 23 81/6 72 72-0
✉ info@kreuzbund.de
🌐 www.kreuzbund.de



Der Kreuzbund e.V. ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes e.V. und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.



Der Kreuzbund e.V. wird gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist der Kreuzbund e.V. verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.

Wieder klar werden



Kennen Sie das?

- ✓ Sie verspüren einen starken Drang, Alkohol, Medikamente oder andere Suchtmittel zu konsumieren, vor allem in Belastungssituationen?
- ✓ Sie konsumieren häufig mehr, als Sie eigentlich wollten?
- ✓ Zufriedenheit und Entspannung erreichen Sie nur noch mithilfe von Suchtmitteln?
- ✓ Sie benötigen immer größere Mengen von Alkohol oder anderen Suchtmitteln, um den gewünschten Effekt zu erzielen?
- ✓ Sie stellen fest, dass bestimmte Verhaltensgewohnheiten außer Kontrolle geraten, z.B. Glücksspiel, Social-Media-Nutzung oder Gaming?

Dann besuchen Sie eine unserer Selbsthilfegruppen!



Erfolge

Ein regelmäßiger Gruppenbesuch erhöht die Wahrscheinlichkeit deutlich, eine Suchterkrankung zu überwinden oder sich nach einem Rückfall schnell wieder zu stabilisieren.



Unsere Gruppen bieten Hilfe zur Selbsthilfe

- Sie erfahren, wie andere den Weg aus der Sucht gefunden haben.
- Sie erhalten handfeste Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Suchterkrankung sowie bei alltäglichen Herausforderungen und in Krisen.
- Sie können mit anderen Betroffenen herausfinden, wie Sie Ihr Leben suchtmittelfrei genießen können.

Selbsthilfegruppen wirken durch persönliche Begegnung sowie offenes Erzählen und Zuhören. Wichtige Grundsätze sind Wertschätzung, Vertrauen sowie Verschwiegenheit nach außen.

Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund

Der Kreuzbund e.V. bietet als größter Sucht-Selbsthilfeverband in Deutschland Unterstützung dabei, Wege in ein zufriedenes suchtmittelfreies Leben zu finden. Die Menschen in den Gruppen wollen ihren Suchtmittelkonsum verändern oder beenden. Viele haben dies bereits geschafft.

Unsere Gruppen sind offen für suchtgefährdete Menschen, Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörige, ganz gleich, auf welche Suchtmittel/-verhalten sich die Erkrankungen beziehen. Alle Menschen sind willkommen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Glauben und kulturellem Hintergrund.