

UNSER GRUPPENLEITBILD

Bei uns findest Du einen geschützten Gesprächsrahmen, wo alles seinen Platz hat, was Dir wichtig ist.

Das gilt für jeden — vollkommen unabhängig von Geschlecht, der Herkunft und Hautfarbe, sowie der religiösen, politischen und sexuellen Orientierung.

Wir stehen für Vertraulichkeit auf die Du Dich verlassen kannst: Alles, was in der Gruppe erzählt wird, BLEIBT in der Gruppe.

Es spielt keine Rolle, was Dein Suchtmittel ist/war, wir sind offen für alle Suchtarten.

Angehörige und Betroffene sitzen bei uns gleichberechtigt in der Gruppe. Der offene Austausch miteinander bereichert beide Seiten.

Sucht ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann. Sie ist nicht heilbar, doch ein suchtfreies Leben voller Lebensfreude und Zufriedenheit ist möglich. Wir erzählen Dir gerne, wie wir unseren Weg dahin gefunden haben.

WEIL SELBSTHILFE WIRKT

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe. Verschiedene Altersstufen und Gesellschaftsschichten sind vertreten.

Wer Hilfe sucht, ist herzlich willkommen. Wir sind gemeinsam auf dem Weg und lernen voneinander und miteinander.

Wenn wir von einem Gruppentreffen zum nächsten die Woche gut überstehen, dann ist schon der Zweck der Gruppe erfüllt.

Und wenn doch mal ein Rückfall/Vorfall passiert? Dann hast Du einen Ort, wo du aufgefangen wirst. Viele unserer Mitglieder kennen Rückfälle aus eigener Erfahrung und haben es mit Hilfe der Gruppe geschafft, wieder in einen suchtmittelfreien Alltag zu finden.

Du kannst das auch.

UNSERE GRUPPENSTUNDEN

Der Beginn der Gruppenstunde erfolgt pünktlich mit der Begrüßung durch den/die Gruppenleiter/-in.

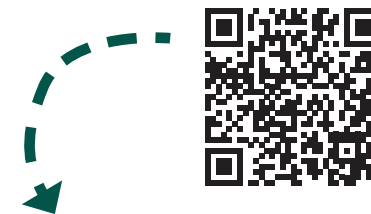
Wer ein aktuelles Problem hat, beginnt und bekommt so viel Redezeit wie nötig. Anschließend erzählt jede/r von der vergangenen Woche, von seinen Nöten und Problemen — und von seinen Erfolgen, nämlich wie er/sie die letzte Woche trocken überstanden hat.

Wenn es die Zeit zulässt wird dann noch über ein Thema, das in der Regel mit der Suchterkrankung zu tun hat, gesprochen.

Niemand MUSS etwas sagen oder erzählen. Jeder gibt nur soviel von sich preis, wie er/sie mag. Du allein bestimmst, was Du mit uns teilen möchtest. Und alles Gesagte BLEIBT selbstverständlich innerhalb der Gruppe.

Selbsthilfe heißt, Du nimmst Dir aus den Erzählungen der anderen das raus, was für DICH und Deine Lebenssituation passt.

Wir unterstützen Dich dabei gerne.



kreuzbund-muenster.de/gruppe-muenster-mitte

HILFE FÜR BETROFFENE

Der erste und notwendigste Schritt zur Genesung ist, sich riskantes Trinkverhalten, Medikamentenmissbrauch oder eine Sucht einzugestehen.

Deine Sorgen und Ängste sind total verständlich, werden aber gefährlich, wenn Du Dich ihnen nicht stellst. Es gibt auch für Dich einen Ausweg aus dem ewigen, zermürbenden Suchtkreislauf. Wir haben es ja auch geschafft.

Trockene Alkoholiker und Menschen, die erfolgreich ihre Sucht bewältigt haben, fallen im normalen Leben gar nicht auf. Aber wir sind da und wir sind viele! Und wir möchten andere Menschen auf ihrem Weg in ein zufriedenes, suchtfreies Leben unterstützen.

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Was tun, wenn der Partner oder ein Familienmitglied süchtig ist? Hilfe ich ihm wirklich, wenn ich leere Alkoholflaschen wegräume oder ihn/sie vor anderen in Schutz nehme? Und was macht das eigentlich mit mir?

In unserer Gruppe findest Du auch als Angehörige/r ein offenes Ohr für Deine Sorgen sowie ehrliche Antworten und Ratschläge von Menschen, die selbst hautnah Sucht – sei es die eigene oder die eines nahstehenden Menschen – miterlebt (und überstanden!) haben.

KREUZBUND

gemeinsam. suchtfrei. leben.



Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. JETZT.



Hans-Jürgen Stein
01 71 / 28 85 927



Uli Müller
01 60 / 91 79 31 56

KREUZBUNDgruppe Münster-Mitte



KB-MS-Mitte@web.de



c/o Pfarrheim St. Antonius
Antoniuskirchplatz 1, 48151 Münster



KREUZBUND

gemeinsam. suchtfrei. leben.



WANN?

MITTWOCHS
18 - 20 Uhr

WO?

Pfarrheim St. Antonius
Antoniuskirchplatz 11, Münster

**Gemeinsam den Weg in ein
suchtfreies Leben finden.
Du kannst das auch.**

kreuzbund-muenster.de

