

## Kennen Sie das?

- ✓ Sie sind in Sorge um ein Familienmitglied, weil es häufig zu viel Alkohol, Medikamente oder andere Suchtmittel konsumiert oder bestimmte Verhaltensgewohnheiten außer Kontrolle geraten, z.B. Glücksspiel, Social-Media-Nutzung oder Gaming?
- ✓ Sie fühlen sich für die Suchterkrankung des Familienmitglieds mitverantwortlich und übernehmen viele seiner Aufgaben?
- ✓ Sie kontrollieren das suchtkranke Familienmitglied und verstecken das Suchtmittel?
- ✓ Sie schämen sich und verheimlichen das Suchtproblem?
- ✓ Sie vernachlässigen Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse?
- ✓ Sie fühlen sich überlastet und hilflos?
- ✓ Sie möchten Ihre Sorgen teilen und wünschen sich Entlastung?

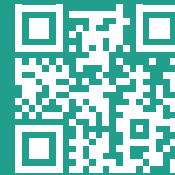
## Sie sind nicht allein!

Ist ein Familienmitglied von einer Suchterkrankung betroffen, sind Sie als Angehörige ebenfalls belastet und haben Anspruch auf Hilfe und Unterstützung.

## Eine Kreuzbund-Gruppe finden Sie auch in Ihrer Nähe!

Fragen Sie uns, oder besuchen Sie unsere Internetseite unter [www.kreuzbund.de](http://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](mailto:info@kreuzbund.de)  
🌐 [www.kreuzbund.de](http://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.

Angehörigen-Selbsthilfe:  
**Gemeinsam  
stark sein**





## 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.



## Was können Sie tun?

- Reden Sie mit Menschen Ihres Vertrauens.
- Informieren Sie sich über Suchterkrankungen.
- Sorgen Sie für Ihr eigenes Wohlergehen und ggf. das Ihrer Kinder.
- Lernen Sie, das suchtkranke Familienmitglied zu unterstützen, ohne sich selbst dabei zu schaden.
- Wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes.

Der Weg mit einem suchtkranken Familienmitglied ist herausfordernd – aber Sie können viel für sich tun und sich Unterstützung holen.

## Wo finden Sie Hilfe?

In einer Sucht-Selbsthilfegruppe begegnen Sie Menschen, die sich gegenseitig im Umgang mit einer eigenen Suchterkrankung oder der eines Familienmitglieds unterstützen.

In unseren Gruppen treffen sich suchtkranke Menschen und Angehörige. In Gruppen nur für Angehörige treffen sich Partner/innen und Eltern, manchmal auch erwachsene Geschwister oder Kinder suchtkranker Eltern, um sich über ihre Sorgen und Hoffnungen auszutauschen und sich zu entlasten. Durch Erzählen, Zuhören und Verstehen helfen sie sich gegenseitig zurück in ein zufriedenes Leben.

Zentrale Grundsätze der Gruppen sind Wertschätzung, Vertrauen sowie Verschwiegenheit nach außen.

