

Unsere Ziele

Das Trinken von Alkohol, das Schlucken von Pillen sowie anderes Suchtverhalten beenden.

Unterstützung, um ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel führen zu können.

Angehörige entlasten und ihnen Wege aufzeigen, für sich selbst zu sorgen und sich zu schützen.

Durch Bildungs- und Schulungsmaßnahmen über die Suchtmittelkrankheiten informieren und helfen, besser mit der Krankheit (eines/einer Angehörigen) zu leben.

Förderung einer alkohol- und suchtmittelfreien Freizeitgestaltung.

Sensibilisierung der Öffentlichkeit über einen problembewussten Umgang mit Suchtmitteln.

**Freiheit beginnt,
wo Sucht endet**

**Die Kreuzbundgruppen
treffen sich im caritas-zentrum
St. Elisabeth, 55411 Bingen/Rhein
Rochusstraße 8**

jeden Montag , 17:30 Uhr
Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige und suchtauffällige Verkehrsteilnehmer

jeden Dienstag, 18:00 Uhr
Offene Infogruppen für Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige

jeden Donnerstag, 17:30 Uhr
Gruppe für junge Menschen mit Suchtproblemen, Mehrfachabhängige und Angehörige

jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr
Angehörigengesprächskreis

**Rat- und Hilfesuchende sind
herzlich willkommen**



www.kreuzbund-bingen.de



KREUZHUND

Stadtverband Bingen/Rhein

Gemeinsam Sucht überwinden

www.kreuzbund-bingen.de

**Telefon-Hotline täglich
18:00-20:00 Uhr
0179- 50 27 835**

Kennst Du das?

Du bewältigst Krisen mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen und baust damit Angst oder Frust ab.

Du hast bei Geselligkeiten und an Wochenenden häufig einen unkontrollierten Alkoholgenuss.

Du erlebst Glücksmomente nur mit Hilfe von Suchtmitteln.

Du stellst fest, dass alltägliche Verhaltensgewohnheiten außer Kontrolle geraten (z.B. Internet, Handy, Essen...).

Du spürst, dass sich Dein Leben in der Hauptsache um Suchtmittel dreht.

Mach den ersten Schritt und nimm Kontakt zum Kreuzbund auf.

Suchtselbsthilfegruppen sind Orte ansteckender Gesundheit.

Hier motivieren sich immer wieder Menschen gegenseitig zur Genesung und wirken durch ihr persönliches Beispiel und gelebte Solidarität ansteckend.

Gehe in eine Selbsthilfegruppe!

Es gibt viele Wege aus dem Teufelskreis einer Suchtmittelabhängigkeit.

Alle die es gewagt haben, wissen, wie schwer es ist, ohne Hilfe dem Kreislauf zu entkommen.



"Du schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein!"

Der Kreuzbund bietet als größter deutscher Suchtselbsthilfeverband Suchtkranken und Angehörigen Hilfe in seinen Gruppen.

Art der Hilfe

In der Gruppe leisten wir Hilfe zur Selbsthilfe. Man redet offen über seine Sorgen und Nöte, über Erfolge und Freuden.

Hier treffen sich Menschen, die von dem gleichen Problem betroffen sind und den Willen haben, sich selbst zu helfen.

Sie sprechen in einem geschützten Rahmen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut.

Die Gruppen sind offen für alle Menschen und suchtmittelfrei.

Du erfährst viel Wissenswertes über die Suchtkrankheiten und Behandlungsmöglichkeiten.

Mit Unterstützung der Selbsthilfegruppe kann man es schaffen, sein Suchtproblem in den Griff zu bekommen.