

## Ansprechpartnerin

Hildegard Wasner

Tel.: 02041 35361

Die Gruppe trifft sich ab

**Montag, 08.01.2018, 18:00 Uhr, wöchentlich**

Im "Haus der Vielfalt", Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

Zusätzliche Beratung **nur für FRAUEN** jeden

**Mittwoch, 10:00 – 12:00 Uhr (außer feiertags)**

in der Geschäftsstelle, im „Haus der Vielfalt“,  
Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

## Allgemeine Kontaktadressen

### Geschäftsstelle Kreuzbund e.V. Stadtverband Bottrop

Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

**Geöffnet:            Mittwoch            10:00 - 12:00 Uhr**

Tel.:                    02041 3729486

E-Mail:                kreuzbund-bot@gelsennet.de

Zu den Öffnungszeiten stehen wir jedem Interessierten  
zu einem Gespräch – persönlich wie telefonisch – zur  
Verfügung. Kontakte werden vertraulich behandelt.

### Caritasverband Gladbeck e.V.- Frau Kerber

Kirchstraße 5, 45964 Gladbeck

Tel.:                    02043 279154

E-Mail:                heike.kerber@caritas-gladbeck.de

### Gesundheitsamt Stadt Bottrop

Gladbecker Straße 66, 46236 Bottrop,

Tel.:                    02041 703773

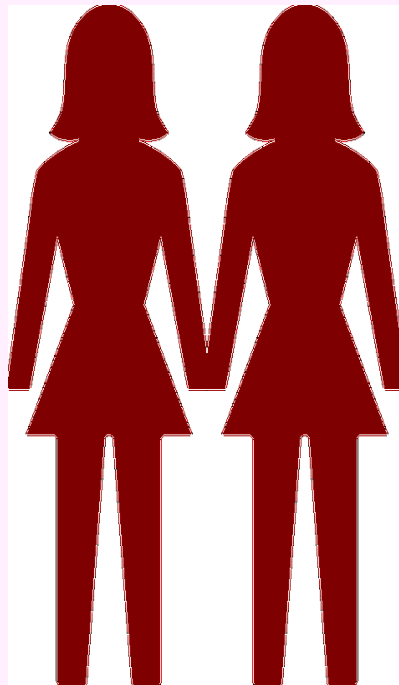


Mit freundlicher Unterstützung 

Wenn **FRAUEN**

**HILFE** brauchen

**Alkohol - Medikamente**



**Frauengruppe im KREUZBUND e.V.**

**Stadtverband Bottrop**

[www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de](http://www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de)









**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und Angehörige**

## Wer kommt zu uns?

- Suchtkranke und gefährdete Frauen jeden Alters, deren Angehörige und Mitbetroffene
- Frauen die Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben
- Frauen mit und ohne Therapieerfahrung
- Frauen mit Suchtproblemen egal ob in einer Partnerschaft lebend oder Single

## Was bietet die Kreuzbundgruppe?

-  Information
-  Motivation
-  Mut und Selbstvertrauen
-  Freiheit ohne Suchtmittel
-  Lebensfreude
-  Gemeinsame alkoholfreie Freizeitaktivitäten und Geselligkeit

## Wie arbeitet die Gruppe?

Einmal pro Woche trifft sich die Gruppe. Das Prinzip der Selbsthilfegruppe ist, Hilfe zur Selbsthilfe durch das offene Gespräch in geschütztem Raum mit anderen Frauen zu ermöglichen. Man hört einander zu und erfährt so, wie andere den Weg aus der Sucht gefunden haben.

## Gruppengeheimnis

Das Gruppengeheimnis zu wahren, gehört zu den grundsätzlichen Verpflichtungen eines jeden Gruppenmitgliedes.

Es ist Voraussetzung dafür, dass sich jeder ohne Angst in der Gruppe äußern kann. Kein Dritter erfährt, was in der Gruppe gesprochen wird. Im vertraulichen Dialog mit der Gruppe entdeckt das Gruppenmitglied seine Fähigkeit zur Selbsthilfe.

## Was will die Gruppe erreichen?

Unser Ziel ist es, durch Gespräche und Zusammensein, Austausch und Freizeitgestaltung neue Perspektiven zu vermitteln, um den Alltag ohne Suchtmittel zu erleben und eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

**Wir zeigen Dir den Weg,  
gehen musst Du ihn selbst.**