

## Herzlich willkommen

Wir bieten Dir und Deinen Angehörigen

Hilfe, aus der Sucht auszusteigen oder Dich zunächst über Suchterkrankungen zu informieren.

Religiöse, politische oder nationale Zugehörigkeiten spielen für uns keine Rolle. Du als Mensch bist uns wichtig!

In Selbsthilfegruppen erfahren wir gemeinsam durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Jede(r) Gefährdete oder Abhängige von Suchtmitteln und Angehörige ist bei uns herzlich willkommen.

Die Gruppenarbeit ermöglicht uns, Probleme zu lösen, uns im Alltag zurecht zu finden und eine positiver Lebenseinstellung zu gewinnen.

Daneben unternehmen wir vielfältige gemeinsame suchtfreie Freizeitgestaltungen.

### Kreuzbund e. V. Stadtverband Bremen

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

Osterfeuerberger Ring 7-9

28219 Bremen

Tel. 0421 / 380 90 35

Fax 0421 / 398 89 96

E-Mail: [bremen@kreuzbund.net](mailto:bremen@kreuzbund.net)

<http://bremen.kreuzbund.net>

#### Beratungszeiten in der Geschäftsstelle:

montags 17 - 19 Uhr

mittwochs 15 – 17 Uhr

freitags 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung

Termine für Frauengesprächsgruppe  
u. weitere Gruppen unter 0421/380 90 35

## Unsere Gruppen in Deiner Nähe

### Termin:

**montags 10.00 – 12.00 Uhr**

Bremen-Walle

Osterfeuerberger Ring 7-9

**dienstags 10.30 – 12.00 Uhr**

Im Jugendtreff

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10

**dienstags 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Walle

Begegnungsstätte Haferkamp 8

28217 Bremen

**mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Schwachhausen

Schwachhauser Heerstr. 16

Ecke Emmastraße

**donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr**

Bremen-Mitte Pfarrheim St.Johann

Kolpingstr. 1 C / Ecke Süsterstr.

Eingang Süsterstr.

**donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Walle

Begegnungsstätte Haferkamp 8

28217 Bremen

**freitags 19.30 – 21.30 Uhr**

Bremen-Mitte

Pfarrheim St. Johann

Kolpingstr. 1 C / Ecke Süsterstr.

Eingang Süsterstr.

### Kontakt:

Uwe Stuwe

Geschäftsstelle

Tel. 0421 / 498 88 62

Margret Meissner

Gesprächskreis

für Frauen

Tel. 0421 / 39 47 38

Marlene Fuhr

Gruppe „Walle II“

Tel. 0421 / 644 16 74

Uwe Stuwe

Gruppe „St. Ursula“

Tel. 0421 / 498 88 62

Antje Lange

Gesprächskreis

St. Johann

Tel. 0421 94 90 430

Brunhilde Lettow

Gruppe „Walle I“

Tel. 04221 / 292 99 92

Claudia ReKate

Gruppe „St. Johann“

Tel. 0421 / 59 37 75



**Kreuzbund**  
**Stadtverband Bremen**  
**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft**  
**für Suchtkranke und Angehörige**

Dem Verlangen nach einem bestimmten Zustand, in Verbindung mit einem Suchtmittel werden alle Kräfte des Verstandes untergeordnet.

### Abhängigkeit was bedeutet das?

Sucht ist tückisch – aber mit etwas Mut und Starthilfe lässt sich etwas machen.

Vielleicht hast du schon den Mut gefunden, dein Leben umzugestalten und ein neues, starkes und stabiles Fundament zu bauen. Professionelle Hilfe dafür in Anspruch zu nehmen ist dein gutes Recht und auf jeden Fall notwendig um dieses Ziel zu erreichen.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, die Dich auf dem Weg zu diesem Ziel begleiten und unterstützen möchten. Aufgrund unserer Erfahrungen und Erlebnisse können wir Dir dabei helfen, zu entdecken, was Du brauchst und wie Du das für dich nutzen kannst. Es macht keinen Unterschied, ob Du Alkohol, Drogen, Medikamente oder das Spiel als Mittel für Deine Flucht aus dem Alltag nutzt. Entscheidend ist Dein Motiv dafür.

In unseren Gruppen reden wir über uns, unsere Sorgen, Nöte und Probleme – aber auch über unsere Maßnahmen und Erfolge für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel.

Dabei spielt es keine Rolle, welche soziale Stellung, religiöse oder politische Einstellung, oder ethnische Zugehörigkeit unsere Gruppenmitglieder haben. Für uns zählt allein der Mensch und sein Suchtproblem bzw. das Suchtproblem seines Partners.

Wie funktioniert Sucht? Wie funktioniert Sie bei dir? Du lernst Dich besser kennen, wenn Du die funktionalen und psychischen Hintergründe Deiner Sucht verstehst.

### Sucht verstehen

... sind so individuell wie Du. Thematisch sowie persönlich lebendig und flexibel gestalten wir unsere (Gruppen)-Arbeit. Lass Dir Zeit und probiere aus, welche Gruppe für Dich die richtige ist und wo Du Dich wohl fühlst. In Deiner Gruppe hast Du die Möglichkeit, diese aktiv mitzugestalten und deine Anliegen zum Thema zu machen.

### Unsere Gruppen

... sind so individuell wie Du.

Thematisch sowie persönlich lebendig und flexibel

gestalten wir unsere (Gruppen)-Arbeit. Lass Dir Zeit und probiere aus, welche Gruppe für Dich die richtige ist und wo Du Dich wohl fühlst. In Deiner Gruppe hast Du die Möglichkeit, diese aktiv mitzugestalten und deine Anliegen zum Thema zu machen.

### Angehörige

Sucht betrifft nicht den Süchtigen allein, sondern in vollem Umfang auch die Angehörigen / Familienmitglieder. Häufig versuchen Angehörige den Süchtigen zu schützen und seine Abhängigkeit gegenüber anderen zu verstecken. Damit machen die Angehörigen sich zu Co-Abhängigen und leiden mehr als der Betroffene unter der Abhängigkeit.

Partner(innen) und Kinder von Abhängigen finden in der Gruppe Hilfe, ihre Rolle als ebenfalls von der Sucht Betroffene zu erkennen und zu bearbeiten.

2020  
Mit freundlicher Unterstützung der



Und der Krankenkassen Bremen

### Frauen

finden ein zusätzliches Angebot in zwei Frauengesprächsrunden.

Inzwischen gewinnt die Arbeit rund um die **Sucht immer mehr an Bedeutung und ist** auch schon lange kein Tabuthema mehr.

### Zeitgemäße Suchtarbeit

Angesichts der wachsenden Bedeutung der Suchtprävention und –beratung bieten wir neben unserer Gruppenarbeit innovative Beratung für eine professionelle Hilfe in vielen Lebenslagen rund um eine Suchterkrankung - insbesondere Entgiftungs- und Reha-Maßnahmen in geeigneten Einrichtungen. Wir sind mehr als nur ein „Stuhlkreis“. Unsere Gruppenmitglieder fühlen sich als große Familie.

### Na, neugierig geworden?

Sprich uns gerne über die angegebenen Kontaktadressen an oder besuche uns gerne einfach und völlig unverbindlich in unseren Gruppen. Wir freuen uns auf Dich und heißen Dich jederzeit herzlich willkommen.



Der Kreuzbund ist Fachverband im Deutschen Caritasverband e.V. und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.