

9.500.000

Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol

1.800.000

Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig

Auf jeden Alkoholkranken kommen

4-5 Angehörige

die unter den Folgen der Sucht leiden

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Statistisches Bundesamt, 2017

Das Blaue Kreuz unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen.

An 360 Standorten mit rund 1050 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehrenamtlich und hauptamtlich Mitarbeitende vor allem für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen sowie ihre Angehörigen.

Unterstützung und Hilfe finden Sie ganz in Ihrer Nähe.

Unsere Gruppe:

Wir treffen uns jeden Mittwoch zwischen 19:00 und 21:00 Uhr in den Räumen der Kirche am Glacis zum Erfahrungsaustausch.

Nach einem kurzen Impuls sprechen die Besucher vertraulich über ihre augenblickliche Situation. In den Gesprächen wird für jeden Hilfesuchenden ein individueller Weg aus der Sucht -/ dem Problemkreis gesucht.

*Aufstehen.
Losgehen.
Jetzt!*



+ Blaues Kreuz

Begegnungsgruppe Minden
im Gemeindezentrum der
Kirche am Glacis
Marienglacis 29 – 31 · 32427 Minden
minden@blaueskreuz-owl.de

Tel. Dirk: 0571 41757
Tel. Olaf: 0571 38 60 0192

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.blaues-kreuz-minden.com

Suchtselbsthilfe Minden

*Mut
zur
Veränderung*

WEGE AUS DER SUCHT

Begegnungsgruppe
Minden

+ **Blaues Kreuz**

Lass uns reden.



Holen Sie sich Ihr Leben zurück.

Sie müssen Ihre schwierige Situation nicht allein bewältigen. Hilfe finden Sie bei uns in der Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes Minden.

Hier treffen Sie Menschen, die Ihre Situation aus eigener Erfahrung kennen und verstehen. In unseren Gruppenstunden betrachten wir unsere Lebensgeschichte mit und ohne Suchtmittel.

Wir teilen mit Ihnen gemeinsame Zeit.

Wir freuen uns, lachen und weinen mit Ihnen und schauen gemeinsam auf mögliche Lebensperspektiven.

Nehmen Sie Hilfe an.

Brauchen Sie Hilfe?

Wir helfen

- Alkohol- und Medikamentenabhängigen, aber auch Menschen mit anderen Suchterkrankungen, ihre Sucht zu überwinden und zufriedene Abstinenz zu erlangen.
- Angehörigen in ihrer krankmachenden Situation (Beziehungsabhängigkeit) angemessen mit sich und dem/der Abhängigen umzugehen.

**Damit Sie Ihr Ziel erreichen:
befreit leben lernen.**

Mein Weg aus der Co-Abhängigkeit:

„Mein Mann trank immer mehr, aber ich wusste nicht, wie ich ihm helfen sollte. Ich spielte nach außen heile Welt und fühlte mich miserabel. Im Blauen Kreuz habe ich gelernt, wieder ein eigenes Leben zu leben - damit habe ich meinem Mann viel mehr geholfen, weil er sich endlich seiner Sucht stellen musste. Jetzt leben wir ein viel freieres Leben.“

Anja, 40 Jahre