



Nehmen Sie Hilfe an.

Sie müssen Ihre schwierige Situation nicht allein bewältigen. Hilfe finden Sie in den Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes.

Hier treffen Sie Menschen, die Ihre Situation aus eigener Erfahrung kennen und verstehen, was Sie fühlen. Gemeinsam können Sie lernen, wieder Ihr eigenes Leben zu führen. Lassen Sie Ihre Schuldgefühle hinter sich und finden Sie heraus, was Ihnen und Ihrem Angehörigen wirklich hilft.

Holen Sie sich Ihr Leben zurück!

Das Blaue Kreuz unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen. An über 400 Standorten mit rund 1.100 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehrenamtlich und hauptamtlich Mitarbeitende vor allem für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen. Das geschieht auf der Grundlage unseres christlichen Menschenbildes, damit Menschen ihr Ziel erreichen: **befreit leben lernen**.

Unterstützung und Hilfe finden Sie ganz in Ihrer Nähe:



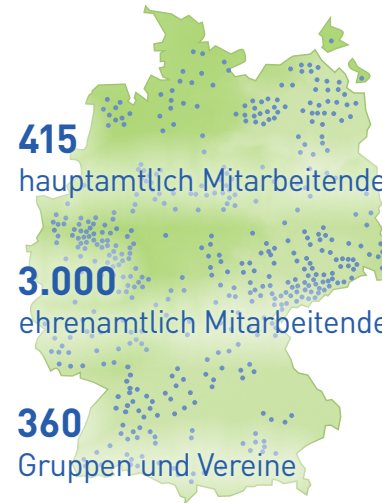
415
hauptamtlich Mitarbeitende



3.000
ehrenamtlich Mitarbeitende



360
Gruppen und Vereine



Design / Konzeption: www.gute-botschafter.de

Eine Information für Angehörige.



**befreit
leben lernen**

9.500.000

Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol

1.300.000

Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig

Auf jeden Alkoholkranken kommen ca. **4–5** Angehörige, die unter den Folgen der Sucht leiden.

Quelle: Bundesdrogenbeauftragte, Suchtbericht 2011, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. 2011

Mitgefangen in der Sucht.

Zu viel Alkohol, zu viele Probleme, keine Perspektiven. Eine Suchtkrankheit zieht die Angehörigen in den Kreislauf der Sucht mit hinein. So entsteht bei ihnen auch eine Abhängigkeit: die Co-Abhängigkeit. Co-abhängige Menschen fühlen sich mitverantwortlich und nehmen dem Abhängigen alles ab. Sie stellen sich ganz auf ihn ein und unterdrücken ihre eigenen Gefühle. Sie fühlen sich schuldig und schämen sich, oft grundlos. Sie bringen große Opfer, doch nichts passiert.

Sie können nicht helfen!

Brauchen Sie Hilfe?

Wer sich mitgefangen fühlt im Teufelskreis der Sucht, der braucht genauso Hilfe wie der Suchtkranke selbst. Diese Hilfe bieten Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes.

Ein Angehöriger, der über die Krankheit Bescheid weiß und lernt, sich von der Sucht abzugrenzen und konsequent zu handeln, der wird sein eigenes Leben wiederfinden und auch für den Abhängigen zu einem starken Partner im Ausstieg aus der Sucht.

Damit Sie Ihr Ziel erreichen:
befreit leben lernen.

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

Herausgeber:
Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Fon: 0202/62003-0
info@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Spendenkonto IBAN:
DE82 3506 0190 1010 3930 15
KD-Bank eG – Bank für Kirche
und Diakonie