

Sie schaffen es, aber Sie schaffen es nicht allein.

Wir möchten Ihnen dabei helfen.



Es gibt auch Hilfe und Unterstützung für Kinder,  
Jugendliche und junge Erwachsene:

Suchtprävention bietet das Blaue Kreuz in  
Deutschland e.V. unter



Für Digital Natives gibt es eine App für das  
Smartphone. <https://bluapp.bluprevent.de>



Neugierig geworden?



**Begegnungsgruppen**

Martin-Luther-Str. 5 b  
97072 Würzburg

E-Mail: [wuerzburg@blaues-kreuz-bayern.de](mailto:wuerzburg@blaues-kreuz-bayern.de)  
[www.wuerzburg.blaues-kreuz.de/ov-wuerzburg](http://www.wuerzburg.blaues-kreuz.de/ov-wuerzburg)

Spendenkonto VR-BANK WÜRZBURG  
IBAN: DE64 7909 0000 0003 7189 21  
BIC: GENODEF 1WU1  
telefonisch erreichbar über:

**Blaukreuz-Zentrum Würzburg**

Haugerring 8  
97070 Würzburg

Tel.: 0931/35 90 52 20

E-Mail: [suchtberatung.wuerzburg@blaues-kreuz.de](mailto:suchtberatung.wuerzburg@blaues-kreuz.de)  
[www.blaues-kreuz.de/bs-wuerzburg](http://www.blaues-kreuz.de/bs-wuerzburg)



Bilder und Logos: © Copyright Blaues Kreuz in  
Deutschland e.V. Titelbild: Eingang Blaues Kreuz Würzburg  
(A. Dürer)

# **Blaues Kreuz**

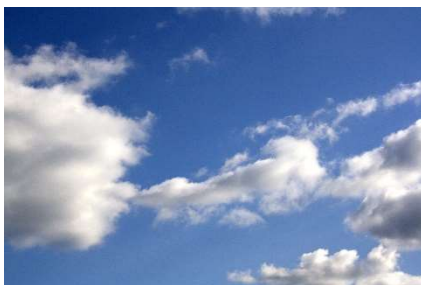


## Hilfe zur Selbsthilfe

**hinsehen.  
ansehen.  
mehr sehen.**

Jahresthema 2023





Ein wesentlicher und wichtiger Baustein bei der Bewältigung einer Suchtkrankheit ist der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe.

**Mut zur Veränderung** Mit **K L A R H E I T** suchen wir einen Weg aus der Abhängigkeit.  
**K** wie **Klarheit**: Konfrontation, auch Konsequenz. Ich lasse nicht mehr zu, dass die Sucht meines Partners/meines Kindes oder meine Sucht unser Leben bestimmt.

**L** wie **Loslassen**, aber auch lenken, sich nicht im Gespräch mit dem trickreichen Suchtkranken über den Tisch ziehen lassen.

**A** wie **Abgrenzen**: gegenüber gefühlsmäßigen Übergriffen in Form von Wut und Selbstmitleid. (Du musst mir doch helfen, wie du es immer getan hast, ein letztes Mal)

**R** wie **Ruhe bewahren**, sich emotional in gesunder Form abgrenzen und nicht irritieren lassen.

**H** wie **Humor** – also Heiterkeit und Leichtigkeit

**E** wie **Ehrlichkeit** – mit sich selbst und anderen

**I** wie **Intelligenz** – soziale Intelligenz, Einfühlungsvermögen, Sensibilität

**T** wie **Toleranz** – die Gefühle, Gedanken und Erfahrungen anderer gelten lassen.

Quelle: unbekannt

## Unsere Begegnungsgruppen in Würzburg

### Mittwoch

**18:00 Uhr N = Neue-Gruppe (wöchentlich)**

Anne Ewering M: 0151-507 67 092

**19:00 Uhr Angehörigen-Gruppe (alle 14 Tage)**

Margrit Schepukat Tel.: 0931-65 590

**19:00 Uhr  
für Angehörige  
(wöchentlich);**

**Link erhältlich über:**



[angehoerige-online@blaues-kreuz.com](mailto:angehoerige-online@blaues-kreuz.com)

### Donnerstag

**14:00 Uhr C-Nachmittagsgruppe  
(wöchentlich)**

Margot Steinruck Tel.: 0931-56421

**18:00 Uhr Frauen-Gruppe (alle 14 Tage)**

Anne Ewering M: 0151-507 67 092

### Samstag

**1 x im Monat**

**17:00 Uhr Gesprächskreis mit Vorträgen**

Margot Steinruck Tel.: 0931-56421

## In Neustadt/Aisch

### Dienstag

**19.30 Uhr Gesprächsgruppe für Betroffene  
und Angehörige**

Ev. Gemeindezentrum, Am Schlossgraben 1,  
91413 Neustadt/Aisch;

Jürgen Ungerer Tel.: 09106-1027

## In Schweinfurt:

**Jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat**

**19:00 Uhr** Begegnungsgruppe:

**Landeskirchl. Gemeinschaft;** Sonnenstr. 13;

Bernhard Götz Tel.: 09722-38 41

## In Höchstadt/Aisch

### Donnerstag

**19.00 Uhr Gesprächsgruppe für Betroffene und  
andere Suchtkranke; (14-tägig. Ungerade Wochen)**

**Evangelisches Gemeindehaus,**

Martinetstr. 17, 91315 Höchstadt/Aisch

Norbert Weigand-Schönnagel

[hoechstadt@blaues-kreuz-bayern.de](mailto:hoechstadt@blaues-kreuz-bayern.de)

M: 0170-21 59 512

Der Glaube an Gott gehört im Blauen Kreuz zur Grundlage unserer Arbeit, so können Sie auch unser geistliches Angebot nutzen

### Sonntag

**16:30 Uhr Sonntagsstunde**

jeden 1. und manchmal 3. Sonntag im Monat  
in der Gnadenkirche;

Danzigerstr. 10, 97072 Würzburg

**BlueMeeting Sonntagsstunde online**

**teilnehmen:** Einwahllink erhältlich über

[angehoerige-online@blaues-kreuz.com](mailto:angehoerige-online@blaues-kreuz.com)

### Dienstag

**10:00 Uhr Wandergruppe (wöchentlich)**

zurzeit Pause. Treffpunkt: Würzburg-  
Talavera Einfahrt Georg-Eydel-Straße  
Rolande Schäfer Tel.: 09364-65 08

*Veranstaltungen finden, wenn nicht anders  
angegeben, in den Räumen des RV Blaues  
Kreuz Main-Aisch, Martin-Luther-Straße 5 b  
im 1. Stock in 97072 Würzburg statt. Ein  
Aufzug ist vorhanden.*

*Nutzen Sie bitte den öffentlichen  
Nahverkehr: die Buslinien 14, 28, 29 ab  
Würzburg Hauptbahnhof bis Haltestelle  
„Annastraße“.*