

## Nasze cele

- Promocja zdrowia i integracja osób uzależnionych w rodzinie, pracy i w społeczeństwie
- Zaangażowanie bliskich do pracy w grupach samopomocy i do pracy związkowej
- Motywacja poprzez własną przykładową abstynencję
- Kształcenie wolontariuszy i wolontariuszek poprzez kursy i zajęcia szkoleniowe
- Promocja organizacji czasu wolnego bez alkoholu i narkotyków
- Wzrost świadomości w społeczeństwie o właściwym użyciu środków uzależniających

## Grupy samopocy Kreuzbunda znajdziesz również w swojej okolicy

Proszę zapytać nas lub odwiedzić naszą stronę internetową [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) i kliknąć na „pomoc w mojej okolicy“.

### Kreuzbund e.V.

Bundesgeschäftsstelle  
Postfach 1867 • 59008 Hamm  
Tel.: 02381 / 67272-0  
Fax: 02381 / 67272-33  
E-Mail: [info@kreuzbund.de](mailto:info@kreuzbund.de)  
[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)



Kreuzbund jest związkiem członkowym w Deutscher Caritasverband e.V. (DCV) (związek organizacji pomocy społecznej Caritas) i członkiem w Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) (zjednoczenie związków działających w profilaktyce i leczeniu uzależnień).



Der Druck dieses Falblatts wurde bezuschusst von der Knapenschaft.

# Bliscy osób uzależnionych





## Czy znasz to?

Czasami da się porównać rodzinę z figurkami karuzeli dziecięcej. Jeśli jeden członek rodziny jest uzależniony to pozostali również są tym dotknięci i próbują wszystkiego, aby przywrócić równowagę w rodzinie.

- Czujesz się odpowiedzialny za stan w jakim znajduje się uzależniony członek rodziny, wstydzisz się tego i przejmujesz jego obowiązki.
- Próbujesz zataić uzależnienie swego partnera lub partnerki.
- Kontrolujesz uzależnioną osobę bliską i ukrywasz przed nim lub przed nią środki uzależniające.
- Od dłuższego czasu zaniedbujesz własne potrzeby i pragnienia i izolujesz się od innych.
- W trosce o swoich bliskich uzależnionych czujesz się zmęczony na duszy i na ciele, troska ta obciąża cię nadmiernie. Pragniesz dla siebie odciążenia.

## Co możesz zrobić?

Bardzo ciężko jest uniezależnić się od osób bliskich uzależnionych. Mimo to potrafisz coś dla siebie uczynić:

- Spróbuj porozmawiać z osobą zaufaną, która coś wie o nałogu i uzależnieniu.
- Postaraj się uzyskać informacje o chorobach uzależnień i o tym, jaki wpływ mają te choroby na wzajemne współżycie w rodzinie i na stosunki z osobą uzależnioną.
- O ile to możliwe staraj się konsekwentnie o to, aby samopoczucie twoje i twoich dzieci było dobre. W ten sposób możesz chronić siebie i swoich bliskich.
- Uświadom sobie, że pomoc osobom bliskim uzależnionym może nastąpić dopiero wtedy, kiedy osoby te znajdą się na drodze rekonwalescencji. Pamiętaj również o tym, aby twoja pomoc nie miała szkodliwego wpływu na ciebie.

## Gdzie znajdziesz pomoc?

Doświadczyłeś/ doświadczyłaś wielu udręk i dlatego zasłużyłeś/ zasłużyłaś sobie na pomoc. W grupach samopomocy dla osób uzależnionych znajdziesz zaufane osoby, z którymi wspólnie można spojrzeć w przyszłość i nawzajem sobie pomóc na drodze do życia pełnego satysfakcji i zadowolenia.

W **grupach mieszanych** spotykają się osoby uzależnione i ich bliscy (razem lub osobno), z reguły raz w tygodniu.

W **grupach tylko dla bliskich** spotykają się partnerzy, partnerki lub rodzice osób uzależnionych, czasami również dorosły brat lub siostra albo dzieci rodziców uzależnionych. W grupach tych dzielą osoby bliskie z innymi swoje troski i pragnienia i potrafią w ten sposób znaleźć dla siebie ulgę i odciążenie.

Dzięki szczerym rozmowom, relacji innych członków grupy i we wzajemnym zrozumieniu możesz dużo dla siebie uczynić i ponownie znaleźć drogę do życia pełnego radości i zadowolenia.