

## Наши цели

- Охрана здоровья и интеграция лиц, страдающих зависимостью, в семье, на работе и в обществе
- Подключение родственников и близких к работе в группах и на мероприятиях объединения
- Мотивация собственным воздержанием
- Повышение квалификации добровольных сотрудников
- Содействие организации досуга без алкоголя и наркотиков
- Обострение внимания общественности к теме разумного употребления средств, вызывающих зависимость

## Вы найдёте группу «Кройцбунда» недалеко от Вашего места жительства

Подробности Вы можете узнать у нас, или посетить наш информационный сайт в интернете [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) и нажать на «Hilfe in meiner Nähe».

### 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)



Объединение «Кройцбунд» – отраслевое объединение Немецкого союза «Caritas», а также член Немецкого центра по вопросам болезненной зависимости.



Der Druck dieses Faltblatts wurde bezuschusst von der Knappschaft.

# Родственники страдающих зависимостью



KREUZBUND



## Вам знакомо следующее?

Семья чем-то напоминает мобиле: когда один член семьи страдает зависимостью, это отражается и на других, которые, в свою очередь, пытаются всеми силами достичь равновесия.

- Вы чувствуете себя ответственным за состояние родственника с зависимостью, стыдитесь и поэтому берёте на себя его обязанности.
- Вы скрываете зависимость Вашего партнёра.
- Вы контролируете родственника и прячете вещества, вызывающие зависимость.
- Вы длительное время пренебрегаете своими желаниями и потребностями и изолируете себя от окружающих.
- Из-за ухода за родственником с болезненной зависимостью Вы чувствуете себя душевно и физически перегруженным или усталым; Вы желаете облегчения.

## Что Вы можете предпринять?

Стать независимым от зависимости Вашего родственника - очень не просто. Не смотря на это Вы, как родственник, можете сделать для себя следующее:

- Поговорите с человеком, которому доверяете, и который разбирается в вопросах болезненной зависимости.
- Найдите информацию о течении болезни и её влиянии на отношения больного с родственниками.
- Позаботьтесь настолько, насколько возможно, о себе и Ваших детях и защитите себя и Ваших детей.
- Научитесь поддерживать Вашего родственника с зависимостью по пути к выздоровлению, не причиняя при этом вреда себе.

## Где Вы найдёте помощь?

Вам пришлось пройти не одно испытание на прочность, и Вы заслужили поддержку! В группе самопомощи Вы найдёте людей, которые вместе доверительно смотрят вперёд и поддерживают друг-друга на пути к удовлетворённости жизнью.

В **смешанных группах** встречаются больные зависимостью и их родственники (с или без больного члена семьи) как правило раз в неделю.

В **группах для родственников** встречаются партнёры и родители, иногда взрослые братья и сёстры или дети больного зависимостью, чтобы поделиться своими заботами и надеждами, а также почувствовать себя свободными под защитой группы.

Разговаривая, слушая и понимая, Вы делаете многое для себя и других, а также находите обратный путь к умению радоваться жизнью.