

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 samopomocy Kreuzbunda znajdziesz również w swojej okolicy

Proszę zapytać nas lub odwiedzić naszą stronę internetową 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
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 Faltblatts wurde bezuschusst von der Knappschaft.

Uzależniony...?

Zrób coś





Czy znasz to?

- Często rozwiązujesz kryzys przez alkohol, lekarstwa lub narkotyki. W ten sposób próbujesz załagodzić strach i frustrację.
- Spożywasz nadmierną ilość alkoholu w czasie spotkań towarzyskich lub podczas weekendów.
- Potrafisz doznać szczęśliwych momentów tylko przy pomocy alkoholu, lekarstw lub innych substancji.
- Musisz przed samym sobą przyznać, że wzorce zachowania w życiu codziennym wymykają ci się spod kontroli, n.p. hazard, internet.
- Zauważasz u siebie stały wzrost spożycia alkoholu, pigułek i innych substancji. Przerzucasz się na „mocniejsze” środki.
- Czujesz, że w twoim życiu w zasadzie wszystko obraca się wokół środków odurzających, jak alkohol oraz tabletki.

Przyłącz się do grupy samopomocy !

Istnieje wiele sposobów na wyjście z błędnego koła uzależnień. Wszyscy, którzy tego dokonali wiedzą, jak trudno jest temu poddać bez pomocy innych.

Kreuzbund jako największy niemiecki związek grup samopomocy dla osób uzależnionych i ich bliskich ofiarowuje pomoc w swoich grupach. Zasadą samopomocy jest „pomóc samemu sobie” poprzez szczere rozmowy i spotkania w grupach. W grupach mówi każdy otwarcie o sobie, o swoich sukcesach, przyjemnościach i troskach, o swoich potrzebach, problemach i doświadczeniach. Przez wzajemne relacje i uważnym słuchaniu innych dowiesz się, jak inni pokonali swój nałóg i uzależnienie. Warunkiem zaufania w grupie jest zachowanie pełnej dyskrecji na zewnątrz.

Nasze grupy jak i nasi wolontariusze i wolontariuszki służą osobom uzależnionym i ich bliskim często jako pierwszy kontakt. One udzielają pomocy i uczestniczą aktywnie już przed podjęciem terapii odwykowej jak i w trakcie leczenia ambulatoryjnego lub stacjonarnego. One informują o możliwościach leczenia i terapii i motywują poprzez własną abstynencję do życia bez nałogu i uzależnień.