

Wir sind für Sie da



Hartmut Sohrmann

Tel.: 05206/ 24 07

Theo Schmidt

Tel.: 0521/ 41 11 54

Hanna Halw

Tel.: 0521/ 3935266

Ursula Graumann

Tel.: 0521/ 94 85 86 87

Paula Bach

Tel.: 0521/ 44 99 82

Paul Gerhard Beckmann

Tel.: 0521/ 43 13 49

Das Blaue Kreuz Brackwede ist eine Selbsthilfegruppe für suchtmittelkranke Menschen und deren Angehörige. Sie ist offen für jedermann und konfessionell unabhängig. Ziel der Gruppe ist es, gefährdeten Menschen und den Mitbetroffenen zu helfen, damit sie zu einem abstinenten und zufriedenen Leben finden können.

Dieses geschieht durch Einzelgespräche, Haus- und Klinikbesuche und vor allem in den Gruppentreffen.

Daneben nehmen Freizeitangebote und Unterhaltung einen breiten Raum ein. Es ist daher immer richtig, und nie zu spät, zu uns zu kommen.



Abhängigkeit ist kein Einzelschicksal. Millionen Menschen sind betroffen. Sie und ihre Angehörigen brauchen Hilfe. Diese möchten wir allen Betroffenen anbieten.

Blaues Kreuz Brackwede

Vorsitzender:

Hartmut Sohrmann

Tel.: 05206 / 2407



h-sohrmann@gmx.de

www.blaues-kreuz-brackwede.de

Ambulante Suchthilfe Bethel

Fachstelle Sucht

Gadderbaumer Str. 33/ 33611 Bielefeld

☎ 0521/ 772-78752

✉ fachstelle.sucht@evkb.de



Blaues Kreuz Brackwede

**Gustav-Münter-Haus
Gemeindehaus**

**Stadtring 52a 33647 Bielefeld
Kirchweg 10 33647 Bielefeld**

Kontakt Brücke



Hilfe zur Selbsthilfe

Für Suchtkranke und Angehörige

Informationen und Veranstaltungen Jahresprogramm 2017

In Zusammenarbeit mit der
Ambulanten Suchthilfe Bethel
im Ev. Krankenhaus Bielefeld
Fachstelle Sucht

anerkannte ambulante Rehabilitationseinrichtung

Jahresprogramm

Monatsthemen der Freitagsgruppe für das Jahr 2017

Januar

- 06.01. Abstinenz leben
13.01. ⇒ Meine Glaubwürdigkeit mir und anderen gegenüber – Abstinenz als Wert
20.01. im Leben – Abstinenz: Befreiung oder Belastung –
27.01. Die Konsequenz zum Nein-Sagen.

Februar

- 03.02. Lebensgestaltung ohne Alkohol
10.02. ⇒ Achtung beim Essen und Trinken! – Verhalten bei Feierlichkeiten –
17.02. Wo lauern „Versuchungen“? – Ist der Glaube eine Hilfe zur Abstinenz? –
24.02.

März

- 03.03. Suchtverlagerung
10.03. ⇒ Meistert man zunächst nur eine Sucht? – Ersatz“drogen“ –
17.03. Nichtstoffliche Süchte – Ist Suchtverlagerung eine Krankheit oder nur ein
24.03. Ausweichen – Entzugserscheinungen meistern.
31.03.

April

- 07.04. Hilfe für Suchtgefährdete
14.04. [14.04. Karfreitag – kein Gruppenabend!]
21.04. ⇒ Gemeinsam schaffen wir es – Die eigene „Alkoholkarriere“ als Unterstüt-
28.04. zung beim Trockenbleiben – Keine Angst vor schonungsloser Ehrlichkeit!

Mai

- 05.05. Fundamente unserer Trockenheit
12.05. ⇒ Jeder ist ein besonderer Mensch – Nüchternheit ist ein erster Schritt –
19.05. Erfahrung: Der Alkohol ist stärker als ich – Kapitulation ein für alle Mal.
26.05.

Juni

- 02.06. Probleme der Angehörigen
09.06. ⇒ Tägliche Angst vor unliebsamen „Überraschungen“ – Verlorenes Ver-
16.06. trauen – Das Leben alleine meistern müssen – Vergebliche Hilfe –
23.06. Wunsch nach Trennung.
30.06.

Juli

- 07.07. Die neue Freiheit
14.07. ⇒ Frei geworden wovon? – Frei geworden wofür? – Lebenslange Absti-
21.07. nenz: ein Zwang? – Verantwortungsvoller Umgang mit der
28.07. „neuen“ Freiheit.

August

- 04.08. Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
11.08. ⇒ Sinn der Bindung an die Kirche – Alkoholismus und christlicher Glaube –
18.08. Seelsorge in der Suchtkrankenhilfe – Mein Glaube und meine Abstinenz.
25.08.

September

- 01.09. Macht und Ohnmacht der Gruppe
08.09. ⇒ Erfahrungsaustausch – Wenn der Suchtdruck zu groß wird – Vorsorge
15.09. und Nachsorge in der Gruppe – Grenzen der Selbsthilfegruppe –
22.09. Störfelder in der Gruppe.
29.09.

Oktober

- 06.10. Die Bedeutung meiner Vergangenheit
13.10. ⇒ Überlegungen zur Jahresmitgliederversammlung – Warum bin ich ab-
20.10. hängig geworden? – Was führte zu meiner Trockenheit? –
27.10. Positive Seiten meiner Alkoholkrankheit.

November

- 03.11. Jahresmitgliederversammlung
10.11. Rituale geben Geborgenheit
17.11. ⇒ Alltägliche Rituale in unserem Leben – Rituale bei kirchlichen Feiern –
24.11. Rituale strukturieren unser Leben – Rituale werden übernommen und
neu entwickelt.

Dezember

- 01.12. Alltagsschwierigkeiten
08.12. ⇒ Sorgen und Belastungen des Alltags – Spannungsfelder im Miteinander
15.12. – Konflikte im persönlichen Umfeld – Freizeitgestaltung –
22.12. Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach.
29.12.

**Neben den Tagesthemen werden in der Gruppe angeregte Fragen
vorrangig behandelt**

Regelmäßige Zusammenkünfte und Treffen:

Freitagsgruppe im Gustav- Münter- Haus, Stadtring 52a

Jeden Freitag von 19.00 – 20.30 Uhr
(in den Sommerferien im Bartholomäus-Gemeindehaus, Kirchweg 10, Hintereingang)

Veranstaltungen im Bartholomäus- Gemeindehaus, Kirchweg 10

Mittwochsgruppe

Jeden Mittwoch von 19.45 - 21.15 Uhr

Frauengesprächskreis

Vierteljährlich – Termine nach Absprache

Auf Wunsch Tagesausflug am 15.06.2017



**Weihnachtsfeier
17.12.2017**



Silvesterfeier



31.12.2017