

# Wir sind für Sie da



Hartmut Sohrmann

Tel.: 05206/ 24 07

Theo Schmidt

Tel.: 0521/ 41 11 54

Hanna Halw

Tel.: 0521/ 3935266

Hans Küpper

Tel.: 0521/ 44 21 51

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](mailto:h-sohrmann@gmx.de)

[www.blaues-kreuz-brackwede.de](http://www.blaues-kreuz-brackwede.de)

## Ambulante Suchthilfe Bethel

### Fachstelle Sucht

Gadderbaumer Str. 33/ 33611 Bielefeld

☎ 0521/ 772-78752

✉ [fachstelle.sucht@evkb.de](mailto:fachstelle.sucht@evkb.de)



# Blaues Kreuz Brackwede

Gemeindehaus

Kirchweg 10

33647 Bielefeld

## Kontakt Brücke



## Hilfe zur Selbsthilfe

Für Suchtkranke und Angehörige

## Informationen und Veranstaltungen Jahresprogramm 2018

In Zusammenarbeit mit der

**Ambulanten Suchthilfe Bethel**

im Ev. Klinikum Bethel

**Fachstelle Sucht**

anerkannte ambulante Rehabilitationseinrichtung

# Jahresprogramm

## Monatsthemen der Gesprächsgruppe 1 für das Jahr 2018

### Januar

- 03.01.  
10.01. Zum neuen Jahr  
17.01. ⇒ Immer dieselben Vorsätze und Wünsche – Erhoffte Grüße bleiben aus –  
24.01. Vorsätze: planen, durchhalten? – zum Scheitern verurteilt!  
31.01.

### Februar

- 07.02. Wenn aus dem Gläschen eine Flasche wird  
14.02. ⇒ Abends „nur“ ein oder zwei Whisky – Feierabendbier zum Einschlafen –  
21.02. abends ein Glas zum Stressabbau – Verharmlosung durch „-chen“  
28.02. – Alkohol mögen und Alkohol brauchen.

### März

- 07.03. Phasen der Co-Abhängigkeit  
14.03. ⇒ Was ist Co-Abhängigkeit? – Entschuldigungs- und Beschützerphase –  
21.03. Kontrollphase – Anklagephase – Folgen der Co-Abhängigkeit.  
28.03.

### April

- 04.04. Gefühle – Motor des Lebens  
11.04. ⇒ Grundgefühle des Menschen – sind alle Gefühle erlaubt?  
18.04. – Lob und Eigenlob – Bedürfnisse und Gefühle  
25.04. – Stärken und Schwächen – Optimismus und Pessimismus.

### Mai

- 02.05. Selbsthilfe  
09.05. ⇒ Was ist das? – Selbsthilfe für Angehörige und Betroffene – Ich helfe mir  
16.05. selbst!? – Was können Selbsthilfegruppen leisten?  
23.05. – Was bedeutet „Nachsorge“?  
30.05.

### Juni

- 06.06. Wünsche  
13.06. ⇒ Wünsche für mich – was ich anderen wünsche – unerfüllbare Wünsche –  
20.06. wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen  
27.06. – zu welchen Gelegenheiten werden Wünsche geäußert?

### Juli

- 04.07. Rückfall  
11.07. ⇒ Das ist kein Thema für mich – Was löst das Wort „Rückfall“ bei mir aus?  
18.07. – Rückfall beginnt im Kopf: Stimmt das?  
25.07. – Kontaktpersonen bei Rückfallgedanken.

### August

- 01.08. Alkohol und Gesellschaft  
08.08. ⇒ Wird Abstinenz akzeptiert? – Alkohol höher besteuern?  
15.08. – Gesellschaftliche Rituale und Alkohol – Alkohol als „Kulturgut“  
22.08. – Einfluss der alkoholproduzierenden Industrie.  
28.08.

### September

- 05.09. Das Leben ist lebenswert  
12.09. ⇒ Gute und entmutigende Erlebnisse – Ich *will* statt ich *muss* – Bedeutung  
19.09. von glücklichen Momenten? – „Es geht alles vorüber“ – Stimmt das?  
26.09. – herausfinden, was für mich gut ist?

### Oktober

- 10.10. Mediensucht  
17.10. ⇒ Begriffsklärung – Medien-Genuss oder Sucht?  
24.10. – Macht und Einfluss der Medien – „Soziale Netzwerke“  
31.10. – Das Handy als Begleiter – Zeitung und Fernsehen.

### November

- 07.11. Suchtfreie Zone  
**09.11. Jahresmitgliederversammlung, Saal des Gemeindehauses Kirchweg 10**  
14.11. Suchtfreie Zone  
21.11. ⇒ Was ist das? – Gibt es suchtfreie Zonen? – Kann ich solche schaffen?  
28.11. – Rolle und Bedeutung von suchtfreien Zonen  
– rauchfreie Zonen auf den Bahnsteigen.

### Dezember

- 05.12. Umgang mit Kränkungen und Zurechtweisungen  
12.12. ⇒ Situationen, führen zur Kränkung – Wie erlebe ich Ablehnung?  
19.12. – Wie reagiere ich darauf? – Kann ich Komplimente annehmen?  
– Aggressionsgefühle nach außen zurückgeben.

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

## Regelmäßige Zusammenkünfte und Treffen:

**Gesprächsgruppe 1** im Bartholomäus-Gemeindehaus, Erdgeschoss

Jeden Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr  
(Bartholomäus-Gemeindehaus, Kirchweg 10, Haupteingang, Erdgeschoss)

**Veranstaltungen** im Gemeindehaus, Untergeschoss, Nordeingang

**Gesprächsgruppe 2** Jeden Mittwoch von 19.30 - 21.00 Uhr

**Frauengesprächskreis** Vierteljährlich – Termine nach Absprache

## Auf Wunsch Tagesausflug am 31.05.2018



**Weihnachtsfeier  
16.12.2018**



**Silvesterfeier**



**31.12.2018**