

## *Wer sind wir?*

*Seit 1901 hilft das Blaue Kreuz in Köln Alkoholabhängigen und den ihnen nahe stehenden Personen. Wir bieten unterschiedliche Schritte an, um ein alkoholfreies Leben zu erreichen. Viele von uns haben dadurch selbst ihren Weg gefunden.*

## *Welche Ziele haben wir?*

*Wir erfahren unsere eigene Alkoholabstinenz als tragfähigen und dauerhaften Gewinn für unser Leben und wollen dies mit anderen teilen.*

## *Was bieten wir darüber hinaus?*

*Ergänzend zu unseren Selbsthilfeangeboten gehört seit vielen Jahren eine Fachstelle für Suchtberatung und ambulante Behandlung. Dort erhalten Sie fachliche Hilfe und Beratung über therapeutische Angebote.*



## *Kontakt:*

*Blaukreuz-Zentrum Köln  
Piusstr. 101  
50823 Köln-Ehrenfeld*



*Telefon: 0221-527979*

*Telefax: 0221-562170*

*Telefonisch sind wir erreichbar:*

*Mo. - Fr. von 10:00 bis 12:30 Uhr*

*E-Mail: [fachstelle-bk-koeln@netcologne.de](mailto:fachstelle-bk-koeln@netcologne.de)*



*KVB:*

*Linie 1 + 7 Haltestelle Universitätsstr.*

*Linie 142 Haltestelle Innere Kanalstr.*

*Linie 3 + 4 Haltestelle Piusstr.*

## *Offene Selbsthilfegruppen*

*Montags, Dienstags und Donnerstags  
von 19:30 -21:00 Uhr*



*Du bist weiblich?*

*Du hast Probleme  
mit Alkohol oder Medikamenten?*

*Du suchst Rat und Hilfe in  
vertrauensvoller Umgebung?*

*Du möchtest den Austausch  
mit anderen Frauen?*

*Du hast am Vormittag Zeit?*

*Du möchtest gerne deine Kinder  
mitbringen?*

*Dann komm zu uns!*

*Das Leben  
ist eine Herausforderung!*

*Aufgaben müssen bewältigt werden und  
Lebensbereiche gestaltet werden wie...*

- *Ausbildung*
- *Beruf*
- *Freundeskreis*
- *Partnerschaft*
- *Kinder*
- *Alleinsein*
- *Freizeitgestaltung*



*Wir müssen uns  
immer wieder  
entscheiden zwischen...*

- *Bindung und Freiheit*
- *Auflehnung und Hingabe*
- *Sicherheit und Abenteuer*
- *Nähe und Distanz*
- *Pflichterfüllung und Erholung*
- *Harmonie und Auseinandersetzung*
- *Selbstverwirklichung und Anpassung*



*Manchmal verlieren wir dabei unser  
Gleichgewicht und suchen Erleichterung  
und Hilfe im Alltag*

*zum*

- *Entspannen*
- *Einschlafen*
- *Erhöhen der  
Leistungsfähigkeit*
- *Mindern von Stress*
- *Bewältigen von Angst*



*Manchmal greifen wir dafür zu  
Alkohol oder Medikamenten.*

*Oder der Partner, ein Kind oder die  
Eltern haben ein Alkoholproblem...  
wir erleben ein Gefühlskarussell*

*aus*

- *Wut*
- *Angst*
- *Hoffnung*
- *Einsamkeit*
- *Hilflosigkeit*



*Auch Angehörige brauchen Hilfe, ihren  
eigenen Weg aus dem Suchtsystem zu  
finden.*

*Ab März 2015 bieten wir  
jeden Mittwoch um 11:00 Uhr  
eine Selbsthilfegruppe  
nur für Frauen an.*



*Willkommen sind Frauen jeden Alters.  
Für die Betreuung ihrer Kinder  
ist auch gesorgt.*

*Egal ob Sie selber oder ein Angehöriger  
ein Problem mit einem Suchtmittel  
haben:*

*In einer Selbsthilfegruppe finden Sie  
Hilfe!*

*Sie treffen dort Menschen, denen es  
genauso geht wie Ihnen. Also Experten.  
Die Gruppe fängt Sie auf.*

*Selbsthilfe bedeutet: Gute Aussichten!*

