

Gruppe Treffpunkt	Gruppenleiter Gruppenleiterin	Wochentag Uhrzeit
<b>Dümpten</b> Pfarrheim St. Barbara Schildberg 93 45475 Mülheim	Ulla Schwarz 0208 91106816	Mittwoch 18:30 Uhr
<b>Eppinghofen</b> Gemeindezentrum St. Engelbert Engelbertusstraße 49 45473 Mülheim	Barbara Kölsch 0208 493463	Dienstag 19:30
<b>Frauengruppe</b> Psychosoziale Beratungsstelle Hingbergstraße 389 45472 Mülheim	Ansprechpartnerin: Gisela Schulz 0208 676711	Dienstag 18:00
<b>Heißen</b> Caritaszentrum St. Raphael Hingberg 176 45470 Mülheim	Ansprechpartner: Mike Brieden 0177 6470526	Dienstag 19:30
<b>Heißen 2</b> Caritaszentrum St. Raphael Hingberg 176 45470 Mülheim	Christian Breuer 0178 8224430	Donnerstag 19:30
<b>Saarn</b> Theodor Fliedner Stiftung Kölner Straße 300 45481 Mülheim	Christian Lehm 0173 4525048	Mittwoch 19:15
<b>Stadtmitte</b> Katholisches Stadthaus Althofstraße 8 45468 Mülheim	Erika Esser 0157 35582107	Dienstag 18:30
<b>Styrum</b> Begegnungsstätte Feldmannstiftung Augustastraße 108 45476 Mülheim	Andreas Ottomeier 0208 88379291	Dienstag 19:30

**Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.**  
**Stadtverband Mülheim**  
**Caritaszentrum St. Raphael**  
**Hingbergstraße 176**  
**45470 Mülheim**

**Vorsitzender**  
**Mike Brieden**  
**0172 2622230**

[mail@kreuzbund-muelheim.de](mailto:mail@kreuzbund-muelheim.de)

[kreuzbund-muelheim.de](http://kreuzbund-muelheim.de)



offen(er)leben



**KREUZBUND**  
**MÜLHEIM**

**Selbsthilfe- und  
Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und Angehörige**

**Freiheit beginnt wo Sucht  
endet**



## In den wöchentlich stattfindenden Gruppenstunden

bieten wir als wesentliche Form der gegenseitigen Hilfe das Gespräch an.

Wir sprechen über unsere Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut. Das hilft uns, das eigene Leben positiv zu verändern und einem abstinenteren und glücklicheren Leben immer näher zu kommen.

Sie bestimmen selbst, was und wie viel Sie von sich erzählen. Die Gruppentreffen sind vertraulich. Alle Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit über die Gespräche.



**Gemeinsam ist es zu schaffen**



**In den 9 Selbsthilfegruppen** des Kreuzbund Stadtverbandes Mülheim treffen sich wöchentlich ca. 140 Menschen.

Die Kreuzbundgruppen stehen allen von Sucht betroffenen Menschen offen. Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

Auch Sie finden in einer Kreuzbund-Gruppe Anschluss, Unterstützung und verbindliche Beziehungen. Sie können jederzeit eine Gruppe besuchen.

Wenn Sie sich für eine Gruppe entschieden haben, nehmen Sie bitte Kontakt zu der jeweiligen Gruppenleiterin bzw. dem Gruppenleiter auf.

So kommen Sie nicht unvorbereitet in den ersten Gruppenabend.

## Weitere Inhalte unserer ehrenamtlichen Tätigkeiten sind:

- Information und Motivation
- begleitende Hilfe während einer Therapie für Patienten und Angehörige
- Rückfallprävention und Nachsorge



## Zusätzliche ergänzende Aktivitäten sind:

- Seminare
- alkoholfreie Geselligkeiten
- Freizeitaktivitäten

Fachverband des Deutschen Caritasverbandes (DCV) und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen