



Inhalt

- Wer ist die Kölner Suchthilfe?	Seite 2
- Unsere Gruppen	Seite 3
- Angehörige von Suchtkranken	Seite 7
- Interessante Links	Seite 7
- Bücherliste	Seite 8
- Kontakt	Seite 9
- Schlusswort	Seite 9

Wer ist die Kölner Suchthilfe ?

Die Kölner Suchthilfe (KSH) besteht seit 1985. Sie ist Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und wurde als Kölner Verein gegründet.

Die KSH beschränkt sich mit ihren Gruppen auf den Kölner Raum.

Die KSH besteht aus Frauen und Männern, die auf Grund eigener Erfahrungen versuchen, abhängigen Menschen und ihren Partnerinnen oder Partnern und auch den weiteren Angehörigen zu helfen. Dies geschieht in erster Linie im Rahmen von unseren Selbsthilfegruppen.

Wer Hilfe sucht, ist in allen KSH-Gruppen herzlich willkommen, unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Stand, Religion oder Weltanschauung, Nationalität, sexueller Identität und Dauer der Abhängigkeit.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht:

- Der Mensch, der oft verzweifelt und hoffnungslos ist und sich einsam und allein gelassen fühlt.
- Der Mensch, dem es durch die Erkrankung an Selbstwertgefühl mangelt.
- Der Mensch mit seinen Fehlern, Schwächen, aber besonders mit seinen Stärken!

Bei uns finden Sie:

- Informationen über Möglichkeiten und Erfordernisse des nachhaltigen Ausstiegs
- Raum zum Erfahrungsaustausch und zur menschlichen Begegnung
- Unterstützung bei der Gestaltung des täglichen Lebens

Unsere Gruppen

Wissenswertes über KSH-Gruppen

Es gibt verschiedene KSH-Selbsthilfe-Gruppen, welche zu Ihnen passt, müssen Sie selbst entscheiden. Dies ist wie in anderen Lebensbereichen auch - den einen Menschen mögen Sie mehr und den anderen weniger. Die „Chemie“ muss einfach stimmen.

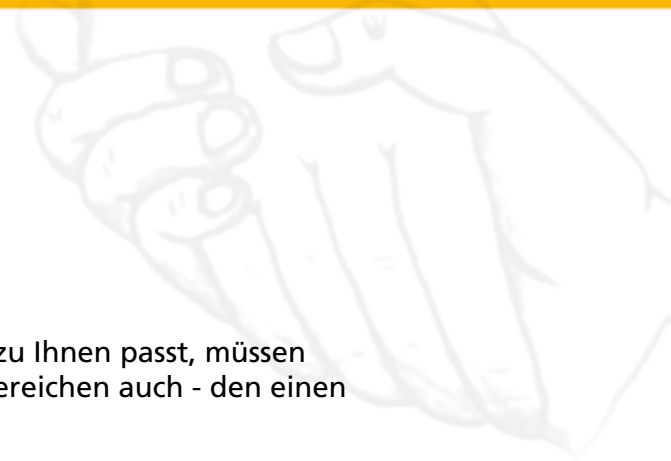
Wir setzen uns aus Respekt und Achtung voreinander.

Bei uns gibt es keine festgelegte Redezeit.
Es bleibt Ihnen überlassen, was und wie viel Sie erzählen wollen.

Alle Gespräche in der Gruppe werden vertraulich behandelt und nicht an Außenstehende weitergegeben.

Ebenfalls ganz wichtig: Sie können zu den Gruppenbesuchen gerne Ihnen nahestehende Personen mitbringen.

Wenn Sie möchten, können Sie vor Ihrem Besuch Kontakt zu einer Gruppe aufnehmen. Wir erwarten jedoch keine Anmeldung. Sie können auch spontan eine Gruppe besuchen.



Gruppe Ehrenfeld

Montag, 19:30 Uhr
Philippsstraße 72, 50823 Köln
im SPZ Köln - Ehrenfeld

erreichbar mit

- Bahn Linie 5 bis Liebigstr
- Bahn Linie 3,4 bis Körnerstr.



Gruppe Mülheim

Montag, 19:30 Uhr
Graf-Adolf-Straße 22, 51065 Köln

erreichbar mit

- Bahn Linie 4 bis Grünstr.
- Bahn Linie 13,18 bis Bahnhof Mülheim
- Bus Linie 159 bis Graf-Adolf-Str.
- Haltestelle: Bahn, Wiener Platz und Mülheimer Bahnhof



Gruppe Neubrück

Montag, 19:30 Uhr
An St. Adelheid 5, 51109 Köln

erreichbar mit

- der Bahn Linie 1 bis Merheim. Dort in den Bus 157 in Richtung Ostheim bis Haltestelle Strassburger Platz. Von dort aus in den Ort hineingehen bis zu einem Platz. Links geht es dann in Richtung Kirche und Jugendheim.
- der Bahn Linie 9 bis Ostheim. Dort in den Bus 157 in Richtung Merheim/Höhenhaus bis Haltestelle Strassburger Platz. Von dort aus links vor dem Altenheim (Deutsch-Ordens-Wohnstift) vorbeigehen bis zu einem Platz. Rechts geht es dann in Richtung Kirche und Jugendheim.



Gruppe Höhenberg

Dienstag, 19:30 Uhr
Olpenener Straße 114,
bitte Nebeneingang Regensburgerstr. benutzen

Erreichbar mit:

- der U-Bahnlinie 1, Haltestelle Fuldaerstraße
Von da ca. 3 min Fußweg Richtung Olpenener Straße



Gruppe Innenstadt (Vormittags)

Mittwoch, 11:00 Uhr
Marsilstein 4-6, 50676 Köln
bitte Klingel für Gruppenraum II benutzen

erreichbar mit Bahn

- Linien 1, 7, 3, 4, 16, 18 bis Neumarkt ,
- Linie 9 bis Mauritiuskirche,
- Linien 1, 7, 12, 15, 136, 146 bis Rudolfplatz

Fusswegbeschreibung:

- U-Bahn Ausgang Gesundheitsamt/KVB Fahrgastcenter weiter alle Bahnen: Richtung Rudolfplatz gehen bis Mauritiussteinweg links nächste Str. Marsilstein rechts Nr. 4-6



Gruppe Innenstadt (Abends)

Mittwoch, 19:30 Uhr
Marsilstein 4-6, 50676 Köln
bitte Klingel für Gruppenraum II benutzen

erreichbar mit Bahn

- Linien 1, 7, 3, 4, 16, 18 bis Neumarkt ,
- Linie 9 bis Mauritiuskirche,
- Linien 1, 7, 12, 15, 136, 146 bis Rudolfplatz

Fusswegbeschreibung:

- U-Bahn Ausgang Gesundheitsamt/KVB Fahrgastcenter weiter alle Bahnen: Richtung Rudolfplatz gehen bis Mauritiussteinweg links nächste Straße Marsilstein rechts Nr. 4-6

Gruppe Junkersdorf

Freitag, 19:30 Uhr
Am Schulberg 6, 50858 Köln

erreichbar mit Bahn:

- Linie 1 bis Haltestelle Junkersdorf
- Bus Linie 144 bis Kölner Weg, ein Stück zurück dann links herum bis zu REWE und dort hinein bis Schulberg.
- Linie 1 bis Haltestelle Mohnweg, in den Mohnweg hineingehen, Lindenweg entlang und gegenüber bei REWE einbiegen auf Schulberg zu.



Gruppe Südstadt

Freitag, 18:15 Uhr
Loreleystraße 7, 50677 Köln

erreichbar mit Bahn:

- Linie 15, 16 bis Ulrepforte. Dann Richtung Kirche, Vorgebirgstr. entlang bis Loreleystr. (linke Seite) (am Volksgarten über Fußgängerüberweg)
- Bus Linie 132, 133 bis Alteburger Wall. Dann den Bonner Wall bis zum Ende gehen und rechts um die Ecke in die nächste Straße (Loreleystr.) rechts einbiegen.



Gruppe für Angehörige

Freitag, 19:30 Uhr
Am Schulberg 6, 50858 Köln

erreichbar mit Bahn:

- Linie 1 bis Haltestelle Junkersdorf
- Bus Linie 144 bis Kölner Weg, ein Stück zurück dann links herum bis zu REWE und dort hinein bis Schulberg.
- Linie 1 bis Haltestelle Mohnweg, in den Mohnweg hineingehen, Lindenweg entlang und gegenüber bei REWE einbiegen auf Schulberg zu.



Infos in Krankenhäusern

Wir führen auch regelmäßig für Patienten in Kliniken und Therapieeinrichtungen Informationsveranstaltungen durch. Die Termine dieser Veranstaltungen erhalten Sie vor Ort.

Angehörige von Suchtkranken

Suchterkrankungen betreffen nicht nur die Abhängigen selbst, sondern alle Menschen in ihrem sozialen Umfeld. Insbesondere Angehörige von Suchtkranken benötigen genauso Hilfe wie die Abhängigen selbst.

In unserer Mitbetroffenen-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, in einem geschützten Raum über sich zu sprechen und Erfahrungen mit anderen Mitbetroffenen auszutauschen.

Interessante Links

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker: www.anonyme-alkoholiker.de
Blaues Kreuz: www.blaues-kreuz.de
Guttempler: www.guttempler-nrw.de
Kreuzbund Köln: www.kreuzbund-koeln.de

Therapievermittlung

Blaues Kreuz: www.blaues-kreuz.de
Diakonie: www.diakonie-koeln.de/angebote/suchtberatung.html
Sozialdienst Katholischer Männer - SKM: caritas.erzbistum-koeln.de/koeln_skm
Siehe auch Internetseiten von Kölner Kliniken

Informationsdienste

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen: www.dhs.de

Weiterführende Informationen für Köln

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln (KISS): www.kisskoeln.de
KAG Kölner Arbeitsgem. f. Suchtfragen: www.suchthilfe-koeln.de
ShAlk NRW e.V.: www.shalk.de
Der Paritätische Wohlfahrtsverband Köln: koeln.paritaet-nrw.org

Bücherliste – Literaturempfehlungen

Alk. – Fast ein medizinisches Sachbuch
Boworiak, Simone, Eichborn Verlag

Alkohol und Depression:
Wie Sie die Doppelerkrankung besiegen
Trenckmann, Ulrich, Heinz, Thomas W.
Trias Verlag

Alkohol:
Meine gefährliche Liebe
Knapp, Caroline - Walter-Verlag

Alkoholismus
Ambulante Therapie und Rückfallprophylaxe
Arend, Horst - Beltz Verlag

Alkoholismus.
Warnsignale - Vorbeugung - Therapie
Feuerlein, Wilhelm - Verlag C.H.Beck

Co - Abhängigkeit:
Was Sucht für die Familie bedeutet
Rennert, Monika – Lambertus-Verlag

Das Maß ist voll.
Für Angehörige von Alkoholabhängigen
Schmalz, Ulla – Balance Buch + Medien

Der Trinker
Fallada, Hans – Aufbau Tb

Die Suchtfibel:
Wie Abhängigkeit entsteht und wie man
sich daraus befreit. Informationen für
Betroffene, Angehörige und Interessierte
Schneider, Ralf – Schneider Hohengehren

Familienkrankheit Alkoholismus.
Im Sog der Abhängigkeit.
Lambrou, Ursula – Rowohlt Verlag

Ich fang noch mal zu leben an.
Hellmann, Diana B. – Bastei Verlag

Ich höre auf, ehrlich!
Ein praktischer Ratgeber für Betroffene
und Angehörige
Merkle, Rolf – Pal Verlag

Jetzt ist es genug!
Leben ohne Alkohol
Sommer, Viktor – DTV

Leben ohne Alkohol.
Mein persönlicher Leitfaden
Hellmann, Diana B. – Bastei Verlag

Lieber schlau als blau:
Entstehung und Behandlung von Alkohol- und
Medikamentenabhängigkeit
Lindenmeyer, Johannes
Beltz Psychologie Verlags Union

Rückfall muß keine Katastrophe sein:
Ein Leitfaden für Abhängige, Angehörige und
Helfer
Körkel, Joachim – Blaukreuz-Verlag

Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit:
Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken
Nähe zulassen können
Woititz, Janet G. – Kösel-Verlag

sich das Leben nehmen:
Alkoholismus aus der Sicht eines Alkoholikers
Heckel, Jürgen – A 1 Verlagsgesellschaft

Starke Kinder sagen Nein
Nitsch, Cornelia – Droemer/Knaur

Stationen einer Wiedergeburt
Sucht als Chance
Dolata, Uwe – Mankau Verlag

Trocken!
Burroughs, Augusten – rororo

Was tun, wenn der Partner trinkt?
Ein Mutmachbuch für Frauen
Rice Drews, Toby
Blaukreuz-Verlag

Wenn Eltern zu viel trinken:
Hilfen f. Kinder u. Jugendliche aus Suchtfamilien
Zobel, Martin – Balance Buch + Medien

Kontakt:

Kölner Suchthilfe e.V.
Telefon: 0221 896265
Fax: 0221 896265
E-Mail: info(at)koelnersuchthilfe.de

Spendenkonto: KtoNr. 1154 2487 - BLZ. 370 501 98
Sparkasse KölnBonn

Impressum:

ViSdP: Kölner Suchthilfe e.V.
Geschäftsstelle Köln-Brück
Telefon: 0221 896265
Fax: 0221 896265
E-Mail: info(at)koelnersuchthilfe.de

Ein Wort zum Schluss

Schluss mit falscher Verschwiegenheit!

So... nicht weiter!:

Nichts, Nichts, Nichts,

