

## Reden hilft!

**Das Blaue Kreuz Graubünden bietet in Chur Raum und Zeit für Angehörige von Alkoholkranken Menschen, die sich in einer Gruppe austauschen möchten.**

Wenn ein Familienmitglied alkoholkrank ist, sind alle mitbetroffen. Alles dreht sich um die Sucht, die eigenen Gefühle werden verdrängt und Bedürfnisse zurückgesteckt. Die Abhängigkeit der alkoholkranken Menschen legt sich wie ein langer Schatten auf die Familie. Angehörige bemühen sich meist erfolglos, die von einer Abhängigkeit Betroffenen vom Alkohol wegzubringen. Doch oft sind diese noch nicht dazu bereit oder sie verharmlosen die Sucht. Helfen zu wollen und nicht helfen zu können, wird für die Angehörigen zu einer großen Belastung und ist für sie etwas vom Schwierigsten überhaupt. Diese Last kann geteilt werden. In der Begegnungsgruppe des Blauen Kreuz Graubünden stehen Angehörige und Nahestehende von Alkoholkranken mit ihrer Not und ihren Sorgen im Mittelpunkt. Die Zusammentreffen in der Gruppe bieten Gelegenheit, sich über die eigenen Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig beizustehen. Sie bedeuten für viele Schutz vor Einsamkeit und Resignation. Im Zentrum steht das Gefühl verstanden zu werden und das Erleben, dass man mit den Problemen nicht alleine ist. Die Entscheidung in einer Gruppe mitzumachen bedeutet auch, sich vermehrt um sich selbst zu kümmern und das Leben wieder in die Hand zu nehmen, es fördert Selbstvertrauen und Zuversicht. Die Gruppe wird von einer Fachperson begleitet. Die Teilnehmerinnen verpflichten sich nach Außen zur Schweigepflicht. Die Treffen finden alle 3-4 Wochen im Familienzentrum Planaterra statt. Anmeldung und Information unter:  
081 252 43 37 und [beratung@blaueskreuz.gr.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.gr.ch)



### Termine 2021

- 06. Mai
- 27. Mai
- 24. Juni
- 15. Juli
- 05. August
- 09. September
- 30. September
- 21. Oktober
- 11. November Abschluss