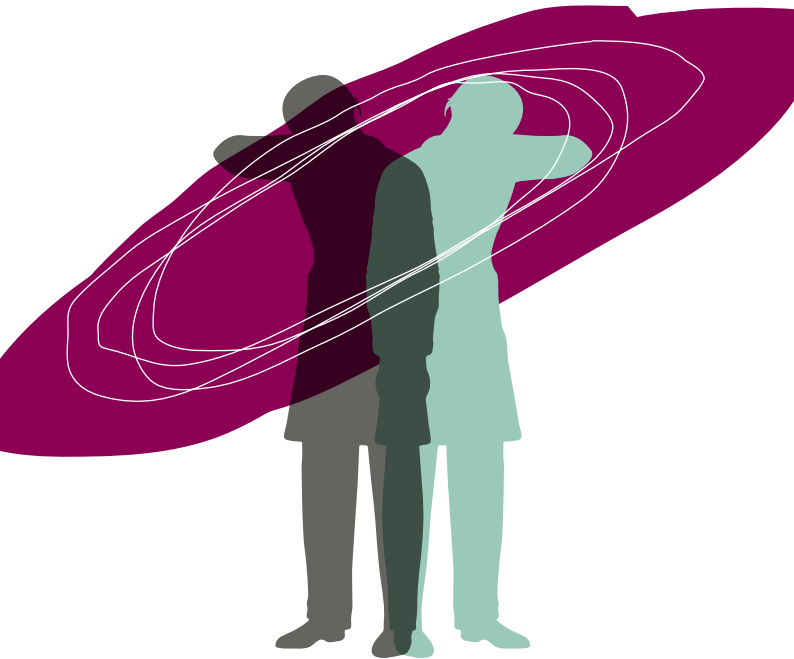


**Gesundheits
Treffpunkt West**



Beratungsführer Sucht



Hilfsangebote im Bremer Westen

In Deutschland hat sich die Anzahl der Suchterkrankungen stark erhöht. Der Begriff Sucht bezieht sich sowohl auf die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol oder Drogen als auch auf substanzunabhängige Verhaltensweisen. Die betroffenen Menschen sind erheblichen psychischen und physischen Einschränkungen ausgesetzt. Auch leiden Kinder und Angehörige stark unter den Folgen der Erkrankung.

Verspüren Sie selbst ein erhöhtes Verlangen nach einem Suchtmittel? Nehmen Sie bei einem Ihrer Mitmenschen suchtspezifische Symptome wahr? Haben Sie Zweifel, wie Sie veränderte Verhaltensweisen einordnen sollen?

Der Beratungsführer Sucht richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, Suchterkrankte und Angehörige. Er bietet Ihnen eine erste Orientierungshilfe und informiert über Unterstützungsangebote im Bremer Westen und darüber hinaus.

Der Gesundheitstreffpunkt West setzt sich seit 32 Jahren für das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Menschen im Bremer Westen ein. Bei uns bekommen Sie Informationen und Beratung zum Thema Sucht.

Nehmen Sie die Hilfe an und leisten Sie einen Beitrag zur Suchtprävention.

© Gesundheitstreffpunkt West | 8. komplett neu gestaltete Auflage
alle Angaben ohne Gewähr | Stand: 12/2017 | Gestaltung: Nicole Küpke

*Auch eine Reise von tausend Meilen
muss mit einem Schritt beginnen.*

Chinesische Weisheit

Inhalt

- 5 Prävention und Beratung
- 14 Betreuung und Therapie
- 21 Selbsthilfeangebote
- 34 SelbsthilfeunterstützerInnenstellen und Weiterbildung
- 38 Weitere Anlaufstellen
- 40 Telefon- und Internetberatung
- 42 Online-Informationen
- 43 Hilfe im Notfall





„Ich fühlte mich wie ein Lamm auf dem Weg zur Seilachtbank, als ich zum ersten Mal die Treppe zur Beratung hinaufging. Der Gedanke, einer völlig fremden Person Dinge zu erzählen, die ich am liebsten vor mir selbst verstecken wollte, war schrecklich. Nach dieser Sitzung war ich fix und fertig, aufgewühlt, traurig und glücklich. Ich wollte wiederkommen und weitermachen. Das war klar.“

Sina Reinartz

Behandlungszentrum Bremen West – Klinikum Bremen Ost

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle, Ambulanz und Tagesklinik
Gröpelinger Heerstraße 104 – 106, 28237 Bremen
Tel. 0421 – 222 14 10
Mail bhzwest.info@klinikum-bremen-ost.de

Wir bieten an

- Suchtberatung für Alkohol, Medikamente, Spieler, Essstörungen
- Gespräche, auch mit Ihrer Familie bzw. Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner
- Vermittlung in eine Fachklinik oder an andere Fachleute
- Übernahme der Nachbetreuung im Anschluss an eine stationäre Behandlung



Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern – West

Amt für Soziale Dienste
Hans-Böckler-Straße 9, 28215 Bremen
Tel. 0421 – 361 83 65
Mail erziehungsberatungsstelle-west@afsd.bremen.de
Web www.amtfuersozialedienste.bremen.de

Wir bieten an

- Beratung für Eltern mit Suchtproblemen in Bezug auf Erziehungs- und Familienfragen
- Beratung für Eltern mit Sorgen hinsichtlich einer Suchtgefährdung ihrer Kinder
- Beratung für Kinder und Jugendliche zum Umgang mit Suchtproblemen ihrer Eltern
- Allgemeine Beratung für Jugendliche zu eigenen Themen hinsichtlich Sucht

Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart.

Dalai Lama

Bremer Fachstelle Glücksspielsucht

Bürgermeister-Smidt-Straße 35, 28195 Bremen
Ansprechpartnerinnen: Gisela Koning-Hamers, Sandra Speidel
Tel. 0421 – 989 79 27
Mail gluecksspielsucht@uni-bremen.de
Web www.gluecksspielsucht-bremen.de

Die Bremer Fachstelle Glücksspielsucht richtet sich mit ihrer Beratungstätigkeit an Menschen mit einer Glücksspielproblematik, an ihre Angehörigen und Interessierte. Wir beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte in einem vertraulichen Rahmen bei allen Fragen zur Glücksspielsucht. Wir unterstützen neue Perspektiven für einen Weg ohne Glücksspiel zu entwickeln.

Wir bieten an

- Einzel-, Paar- und Gruppengespräche
- Beratung von Angehörigen
- Vermittlung in stationäre Rehabilitation
- Vermittlung in ambulante Rehabilitation und Weiterbehandlung
- Zusammenarbeit mit Schuldnerberatung
- Informationsveranstaltungen zum Thema Glücksspielsucht

Unsere Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Drogenhilfezentrum Mitte

auch zuständig für Bremen West

Bürgermeister-Smidt-Straße 35, 28195 Bremen

Tel. 0421 – 989 79 00

Mail info@ash-bremen.de

Web ash-bremen.de

Die Angebote richten sich an Menschen jeden Alters, die Probleme mit illegalen Drogen haben, an legal Substituierte, an Angehörige und Freunde sowie an MitarbeiterInnen anderer Institutionen, die in ihrer Arbeit mit Drogenproblemen konfrontiert sind.

Wir bieten an

- Beratung und Betreuung von Abhängigen und Gefährdeten
- Vermittlung in Entgiftungs- und Therapieeinrichtungen
- Krisen- und Notfallhilfen
- Beratung und Betreuung für Substituierte
- Hausbesuche in Einzelfällen
- Beratung von Angehörigen / PartnerInnen
- Therapienachsorge im Einzelfall

Escape

Ambulanz für junge Menschen mit Suchtproblemen

Kipsy c/o Gesundheitsamt Bremen

Horner Straße 60 – 70, 28203 Bremen

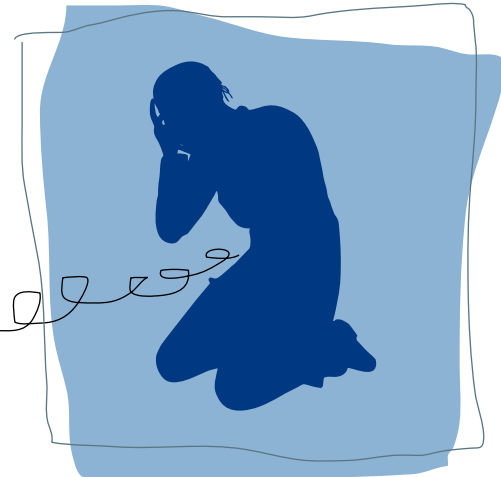
Tel. 0421 – 361 62 92

Mail kipsy@gesundheitsamt.bremen.de

Web www.gesundheitsamt.bremen.de

Wir bieten an

- Zentrales Versorgungsangebot durch Beratung, Therapie und Vermittlung
- Kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung



Gesundheitstreffpunkt West

Gesundheitstreffpunkte e.V. (GTP)

Gröpelinger Bibliotheksplatz, Lindenhofstraße 53,
28237 Bremen

Tel. 0421 – 61 70 79

Mail info@gtp-west.de

Web www.gtp-west.de

Wir bieten an

- Persönliche und telefonische Beratung (kostenlos und anonym) zu Fragen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Suchtspezifische Themen sind z.B. Rauchen, Alkoholprobleme, Medikamentenmissbrauch, Beziehungssucht, Essstörungen, Spielsucht und Schwierigkeiten bei der Computer- und Mediennutzung.
- Planung, Koordination und Durchführung von Veranstaltungen zu suchtpreventiven Themen z.B. Nichtraucherförderung, Alkoholprävention, Elterninformationen zur Internetnutzung.
- Begleitung von Präventionsprojekten und Aktionen in Schulen und außerschulischen Einrichtungen z.B. zum Thema Glücksspiel.
- Kontakt- und Koordinierungsstelle des "Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen"
- Informationen und Vermittlungshilfen zu Selbsthilfegruppen

Landesinstitut für Schule

Gesundheit und Suchtprävention

Große Weidestraße 4 -16, 28195 Bremen

Tel. 0421 – 361 81 97 und – 361 15 732

Mail suchtpraevention@lis.bremen.de

Web www.lis.bremen.de > Gesundheit und Suchtprävention

Wir bieten an

- Informationen und Fortbildungen zu allen suchtpreventiven und drogenrelevanten Fragen
- Informationsveranstaltungen für SchülerInnen
- Teilnahme an Elternabenden in der Schule und Durchführung von Elternseminaren im Kindergarten
- Unterstützung von Lehrkräften bei der Durchführung von Unterrichtseinheiten zu Drogen und Sucht
- Lebenskompetenzorientierte, suchtpreventive Projekte für Klassen und Kurse in allen Schulen mit verbindlichen Fortbildungen für die begleitenden Lehrkräfte
- Initiieren von suchtpreventiven Projekten und Aktivitäten für Schulen und Stadtteile
- Unterstützung bei der Entwicklung von Suchtpreventionskonzepten für Einrichtungen und Fortbildungen für die MitarbeiterInnen.
- Beratung zum Thema Essstörungen

ReBUZ

Regionales Beratungs- und Unterstützungszentrum

Veegesacker Straße 84, 28217 Bremen

Tel. 0421 – 361 33 86

Mail west@rebuz.bremen.de

Web www.rebuz.bremen.de

Wir bieten an

- Beratung und Unterstützung in allen Fragen bzgl. Suchtgefährdung – Suchtverhalten – Suchtmittelmissbrauch – Gefährdung durch Substanz ungebundene Süchte wie PC, Spiele, etc. für SchülerInnen – Eltern/Angehörige – Schulleitungen / Lehrkräfte – MitarbeiterInnen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

In einem sicheren, geschützten Rahmen (Schweigepflicht) bieten wir

- Information zu Sucht und Drogen
- Einzel-, Familien- und Gruppengespräche
- Unterstützung beim Beleuchten und Einschätzen von Verhalten
- Stärken der Zuversicht und Selbstverpflichtung
- Unterstützung beim Reduzieren des Suchtmittelkonsums
- Hilfe bei der Entscheidungsfindung
- Hilfestellungen bei Schulvorfällen und Erfüllung von Schul- und Gerichtsauflagen



AWO Integra gGmbH

Haus Neuland, Dockstraße 18, 28237 Bremen

Tel. 0421 – 55 72 77

Mail haus-neuland@awo-bremen.de

Web www.awo-bremen.de

Wir bieten an

Die sozialtherapeutische Übergangseinrichtung für Menschen mit Suchterkrankung „Haus Neuland“ bietet zeitlich befristet einen abstinenter Lebensrahmen für Menschen, die trotz wiederholter ambulanter oder stationärer Hilfen im bisherigen Umfeld nicht trocken und clean bleiben konnten.

Sie leben bei uns in einem Einzelzimmer in einer von vier Wohngruppen und versorgen sich selbst. Zum Angebot gehören die verbindliche Teilnahme an einer stabilen Tagesstruktur in den hauseigenen Werkstätten, Gesprächsgruppen, Einzelgespräche und individuelle Hilfen nach dem persönlichen Bedarf. Unser Ziel ist es, mit Ihnen die Veränderungen zu erarbeiten, die für den stabilen Erhalt Ihrer Abstinenz notwendig sind.

Eine Besichtigung der Einrichtung mit persönlicher Beratung ist nach Absprache problemlos möglich.

Behandlungszentrum Bremen West – Klinikum Bremen Ost

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle, Ambulanz und Tagesklinik
Gröpeling Heerstraße 104 – 106, 28237 Bremen

Tel. 0421 – 222 14 10

Mail bhzwest.info@klinikum-bremen-ost.de

Wir bieten an

- Suchtberatung für Alkohol – Medikamente – Spieler – Essstörungen
- Gespräche, auch mit Ihrer Familie bzw. Ihrer Partnerin / Ihrem Partner
- Vermittlung in eine Fachklinik oder an andere Fachleute
- Übernahme der Nachbetreuung im Anschluss an eine stationäre Behandlung

Die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle bietet Therapiegruppen für abstinenten, alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männer an.

In den Gruppen können Sie entweder die ersten Schritte in ein Leben ohne Suchtmittel tun oder die in einer Fachklinik erarbeiteten Fähigkeiten stabilisieren.

Das Gruppenangebot ist fortlaufend. Nach jeweils 12 Sitzungen wird die Gruppe für Neuaufnahmen und Abschiede geöffnet. Vor der Aufnahme in die Gruppe finden klärende Einzelgespräche statt. Die Gruppen umfassen jeweils bis zu 10 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer.

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Geschäftsstelle: Waller Heerstraße 193, 28219 Bremen

Tel. 0421 – 47 87 70

Mail info@izsr.de

Web www.initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de

Wir bieten an

Das Betreute Wohnen bietet psychosoziale, pädagogische und lebenspraktische Hilfen im Rahmen von Wohngemeinschaften und Betreuung von Einzelpersonen.

Speziell im Arbeitsbereich „Betreutes Wohnen für Menschen mit Suchterkrankung“ betreuen wir über 40 alkohol- und medikamentenabhängige Menschen in Wohngemeinschaften und Einzelbetreuungen. Das Angebot richtet sich vorwiegend an Menschen, die bereits wegen ihrer Suchtmittelabhängigkeit, verbunden mit körperlichen Schädigungen und sozialen Problemen, längere Zeit in Kliniken, Heimen oder anderen Einrichtungen waren.

Voraussetzung für den Einzug in eine betreute Wohngemeinschaft ist die Bereitschaft, abstinent zu leben. Zur Erreichung dieses Ziels ist die Gemeinschaft eine wichtige Hilfe.

In eigenem Wohnraum betreuen wir suchtkranke Menschen auch, wenn sie nicht / noch nicht abstinent leben.

Ich habe in mehr als
zwei Jahrzehnten versucht,
vom Alkohol wegzukommen.
Ich habe versucht, Kontrollrot
zu trinken. Alle Versuche sind
fehlgeschlagen. Die Selbsthilfe-
gruppe hat mir geholfen,
dass ich nun schon 8 Jahre
trocken und zufrieden lese.
Der Titel der Selbsthilfe-
gruppe ist für mich
lesensnotwendig.

www.alkohol-hilfe.de



Therapiehilfe Bremen gGmbH

Betreutes Wohnen Clean – Bremen Gröpelingen und
Ambulante Betreuungen
Johann-Kühn Straße 1, 28237 Bremen
Tel. 0421 – 69 63 96 96
Mail betreutes-wohnen@therapiehilfe-bremen.de
Web www.therapiehilfe-bremen.de

Wir bieten an

Die Therapiehilfe Bremen bietet Betreutes Wohnen in Wohn-
gemeinschaften für ehemals drogenabhängige Menschen und
Betreutes Wohnen für ehemals drogenabhängige Menschen
und substituierte Menschen im eigenen Wohnraum.

Die Bewerbungs- und Inforunde für Betreutes Wohnen findet
statt in der Ambulanten Suchthilfe und im Suchthilfezentrum
Mitte in der Bürgermeister-Smidt-Straße 35, 28195 Bremen.

*Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht,
sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.*

Lucius Annaeus Seneca (ca. 1 n. Chr. - 65 n. Chr.)

Weiteres Angebot der Therapiehilfe Bremen

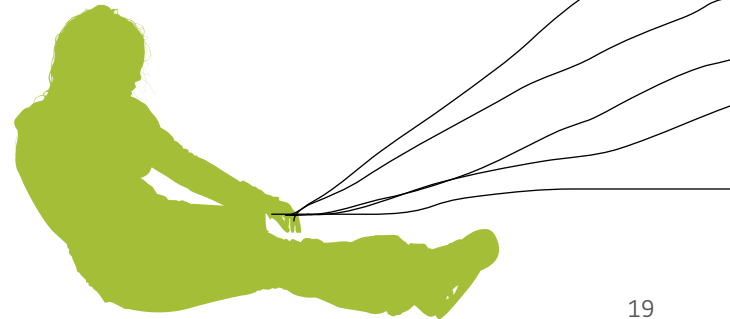
Ambulante Suchthilfe Bremen gGmbH

Blumenthalstraße 10, 28209 Bremen
Tel. 0421 – 989 79 17
Mail info@ash-bremen.de
Web www.ash-bremen.de

Wir bieten an

Wir wenden uns ganz allgemein an Menschen mit einer
Abhängigkeitserkrankung, egal, ob von legalen oder illegalen
Substanzen.

Sie können ganz verschieden in die ambulante Therapie
einsteigen: Im Anschluss an eine Entwöhnungstherapie, nach
einer stationären Entgiftung oder bei einer schon länger vor-
liegenden Abstinenz. Eine ambulante Therapie kann auch einer
Entwöhnungstherapie vorgeschaltet sein.



comeback gmbh

Geschäftsstelle: Bahnhofplatz 29, 28 195 Bremen
Tel. 0421 – 460 06 00 und – 460 06 01
Mail leitung@comebackgmbh.de
Web www.comebackgmbh.de

Die comeback gmbh bietet in erster Linie ambulante, niedrigschwellige, medizinische und soziale Hilfen für KonsumentInnen illegaler Drogen.

Wir bieten an

- Kontakt- und Beratungszentrum mit Beratung, medizinischer Ambulanz und Café
- Überbrückungssubstitution, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt
- Ergänzende Methadonprogramme für Frauen und Männer
- Spritzenautomaten als Präventionsangebot
- Weiterführende Hilfen der Begleitung und Vermittlung in Therapie oder betreute Wohnformen
- ‚Eltern plus‘ bei Kindern von 0 – 2 Jahren

Unser Ziel ist es, die Lebensqualität unserer KlientInnen zu verbessern und ihnen eine möglichst umfassende Teilhabe in allen gesellschaftlichen Bereichen zu ermöglichen.

AA – Anonyme Alkoholiker

Kontaktstelle Bremen

Geeren 24, 28195 Bremen
Tel. 0421 – 19 29 5 und – 45 45 85
Mail kontaktstelle-bremen@anonyme-alkoholiker.de
Web www.anonyme-alkoholiker.de

Die Anonymen Alkoholiker sind eine zwanglose, weltweite Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufs- und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um nüchtern zu werden und ihre Nüchternheit zu erhalten. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die AA kennen weder Mitgliedsbeiträge noch Gebühren. Anonymität im Umgang mit der Öffentlichkeit schützt den Einzelnen und die Gemeinschaft vor unerwünschter Popularität. Die Zugehörigkeit zu unserer Gemeinschaft wird nicht bekannt.

»Drogen waren für mich auch immer ein Mittel, mich selbst zu modifizieren. Wegen der Malefiz-Effekten in meinem Körper hatte ich ein Selbstwertproblem. Die Drogen halfen mir, Defizite wettzumachen. Mit ihnen war ich die verbesserte Version von mir-der, der ich sein gewissermaßen. «

www.huffingtonpost.de



AL-ANON Familiengruppen und Alateen

Interessengemeinschaft e.V. Bremen

Geeren 24, 28195 Bremen

Tel. 0421 – 45 45 62

Mail zdb@al-anon.de

Web www.al-anon.de und www.alateen.de

Die AL-ANON Familiengruppen sind eine weltweite Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern, die sich regelmäßig treffen, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Alateen ist eine Gemeinschaft von jungen Leuten deren Leben durch das Trinken eines Angehörigen oder nahen Freundes beeinträchtigt wurde.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Bremen e.V.

Geschäftsstelle: Halmerweg 48, 28239 Bremen

Tel. 0421 – 98 88 55 35

Mail mail@freundeskreise-sucht-bremen.de

Web www.freundeskreise-sucht-bremen.de

Betreuer Chat: www.sucht-chat.de

Wir begleiten Abhängige und Angehörige auf dem Weg aus der Sucht in eine zufriedene Abstinenz. Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen, die für alle Suchtformen offen sind. Du kannst es schaffen, aber Du schaffst es nicht allein.

GA – Anonyme Spieler – Gamblers Anonymous

c/o Drogenhilfezentrum Mitte
Treffen im Gemeindezentrum der St. Pauli Gemeinde,
Große Krankenstraße 11
Tel. 0157 – 70 67 93 98
Mail gabremen@anonyme-spieler.org
Web www.anonyme-spieler.org

Anonyme Spieler sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen es auch zu schaffen. Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Spielern ist der aufrichtige Wunsch, das Spielen aufzugeben. Es gibt bei uns keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge. Die Anonymen Spieler sind mit keiner politischen Partei, Konfession, Sekte oder sonst einer Organisation oder Institution verbunden. Wir arbeiten nach dem 12 Schritte Programm und heißen JEDEN willkommen der auch mit dem Spielen aufhören möchte.

Gemeinsam gegen Glücksspielsucht

Heilsberger Straße 14, 28779 Bremen
Ansprechpartner: Kai Sender
Tel. 0421 – 55 07 12 und 0151 – 40 72 77 08
Mail kai.sender@suchtbericht.de
Web www.ggg-bremen-nord.de

Wir sind betroffene Spieler und Angehörige und tauschen in unserer jeweiligen Selbsthilfegruppe unsere Erfahrungen aus. Unsere Gespräche sind vertraulich und anonym. Wir sind eine unabhängige Gruppe und gehören keiner Gemeinschaft an. Wir finanzieren uns durch freiwillige Spenden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Was wollen wir erreichen?

Durch gemeinsame Diskussionen, Austausch von Erfahrungen und durch Ehrlichkeit mit uns selbst, helfen wir uns gegenseitig und lernen Wissenswertes über Sucht im Allgemeinen und Glücksspielsucht im Besonderen. Über unsere Gruppentreffen hinaus unternehmen wir auch Freizeitaktivitäten, die wir gemeinsam planen und durchführen.

Gemeinsam Gegen Sucht (GGS)

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige
von Suchtkranken

Mail ggs-gemeinsamgegensucht@web.de

Web www.gemeinsamgegensucht.de

AnsprechpartnerInnen:

Heinz-Dieter Koch Tel. 0421 – 388 76 38

Ruth Poltermann Tel. 0421 – 38 24 38 oder 0177 – 784 64 17

Sven Schulz Tel. 0421 – 528 57 75 oder 0162 – 286 85 52

Wir sind Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und –gefährdete sowie für Angehörige von Suchtkranken und –gefährdeten (unabhängig von der Art der Sucht bzw. des Suchtmittels). Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist beitrags-/gebührenfrei. In unseren Gruppen treffen sich Frauen und Männer die den ernsthaften Wunsch haben sich nicht länger von der Sucht/den Suchtmitteln beherrschen zu lassen. Unsere Gruppengespräche tragen dazu bei die Suchterkrankung zu erkennen, anzunehmen, zum Stillstand zu bringen und ein zufriedenes, abstinentes Leben zu führen. Darüber hinaus bieten wir durch ein großes Angebot an gemeinschaftlichen Freizeitaktivitäten die Möglichkeiten zu einer sinnvollen, abwechslungsreichen Freizeitgestaltung und zur Schaffung eines neuen Bekannten- und Freundeskreises im abstinenten Rahmen.



*Durch Stolpern kommt man bisweilen weiter,
man muss nur nicht fallen und liegenbleiben.*

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)

Guttempler in Bremen und Bremerhaven e.V.

Vegesacker Straße 43 – 45, 28217 Bremen

Tel. 0421 – 396 13 94

Mail bremen@guttempler.de

Web www.guttempler-bremen.de

Die Guttempler in Deutschland sind eine Gemeinschaft bewusst lebender Menschen. Sie sind religiös, weltanschaulich und politisch nicht gebunden. Sie stehen allen Menschen offen. Die Mitglieder der Guttempler in Deutschland leben alkoholfrei. Sie waren oft selbst abhängig vom Alkohol oder sonstigen legalen Suchtmitteln. Andere haben beschlossen, als Angehörige, also mit ihrem Partner, mit ihren Eltern einen neuen Weg zu gehen. Alle Guttempler und Guttemplerinnen wollen gemeinsam aus sozialem Engagement bei der Lösung von Suchtproblemen mithelfen. Grundlage der Arbeit der Guttempler in Deutschland ist das Recht aller Menschen auf Freiheit und persönliche Entwicklung. Die Selbsthilfe, die uns Guttempler prägt, ist die Hilfe zur Selbstentscheidung.

Kreuzbund e.V.

Stadtverband Bremen

Osterfeuerberger Ring 7-9, 28219 Bremen

Tel. 0421 – 380 90 35

Mail bremen@kreuzbund.net

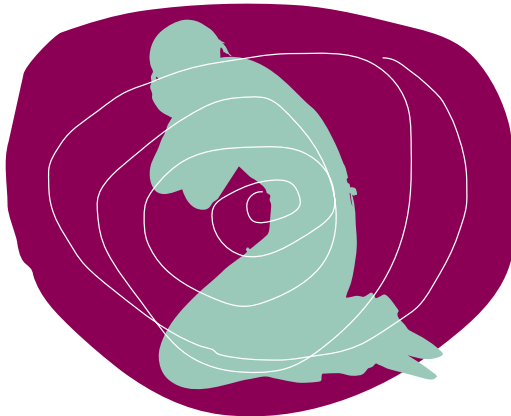
Web www.bremen.kreuzbund.net

Der Kreuzbund e. V. bietet als größter deutscher Sucht-Selbsthilfeverband Suchtkranken und Angehörigen Hilfe in seinen Gruppen. Das Prinzip der Selbsthilfe ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ durch das offene Gespräch und die persönliche Begegnung. Jede und Jeder spricht offen über sich, über Erfolge und Freuden, über Sorgen und Nöte. Alle hören zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Suchtkrankheit gefunden haben. Voraussetzung für einen vertrauensvollen Umgang innerhalb der Gruppe ist die Verschwiegenheit nach außen.

NA – Narcotics Anonymous

Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Drogen-, Medikamenten- und Alkoholproblemen
 Tel. 0421 – 63 07 11
 Mail bsk@na-nord.de
 Web www.na-nord.de

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zu einem Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit bei NA: das Verlangen mit allen Drogen aufzuhören.



OA – Overeaters Anonymous

Selbsthilfegruppe für Esssüchtige
 Tel. 0176 – 34 40 55 55 und 02151 – 77 19 09
 Mail bremen.do@overeatersanonymous.de
 Web www.overeatersanonymous.de

St.-Pauli-Gemeinde
 Große Krankenstraße 11, 28199 Bremen
 Tel. 0157 – 30 91 57 55

Netzwerk Selbsthilfe
 Faulenstraße 31, 28195 Bremen
 Tel. 0152 – 29 56 65 13

Overeaters Anonymous ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit allen Formen von Essstörungen. Wir sind offen für Frauen und Männer aller Altersgruppen. Die Mitgliedschaft in OA bleibt anonym und kostet keine Mitgliedsbeiträge. Wir erhalten uns durch unsere eigenen, freiwilligen Spenden. In den wöchentlich stattfindenden Meetings wird gemeinsam mit Hilfe des 12-Schritte-Programms eine neue Haltung dem Leben gegenüber erarbeitet, die den zwanghaften Umgang mit dem Essen aufgeben hilft. Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Wir sind kein Diätverein. Eine Teilnahme an den Treffen ist jederzeit möglich.

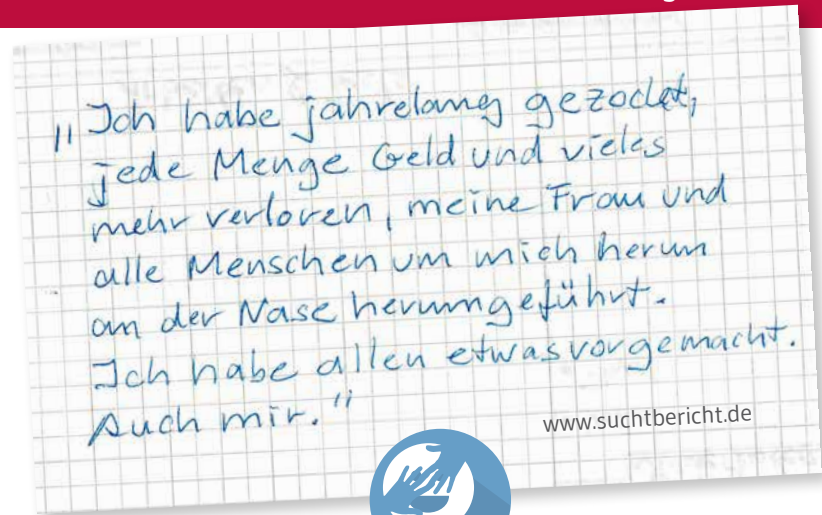
Regenbogen e.V. Bremen

Selbsthilfeverein für Suchtkranke, deren Angehörige,
Freunde und KollegInnen
c/o Heike Krugjohann
Utbremer Ring 178, 28215 Bremen
Tel. 0421 – 67 37 95 93
Mail regenbogen-ev@mailbox.org

Regenbogen e.V. arbeitet in der Gruppengemeinschaft an der Lösung von Problemen die sich aus dem Missbrauch von Alkohol, Medikamenten und anderen Süchten für die Betroffenen und ihre Angehörigen ergeben, mit dem Ziel eine andauernde zufriedene Abstinenz zu erreichen.
In unseren Gruppen soll die Diskussions- und Kritikfähigkeit gefördert werden. Alle Themen sowie Probleme, die in den Gruppen besprochen werden, unterliegen der Schweigepflicht.

Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben!

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)



www.suchtbericht.de



Seitenwechsel

Bürgermeister-Smidt-Straße 35, 28195 Bremen
Tel. 0152 – 58 45 81 75
Mail norbertgerst@googlemail.com

Wir sind eine anonyme Selbsthilfegruppe für Glückspieler, die aus ehemaligen Spielern besteht und deren Ziel es ist,

- in die Abstinenz einzutreten und sie aufrecht zu erhalten
- sich gegenseitig Unterstützung zu geben
- Kraft und Hoffnung zu teilen
- Problemlösungen zu diskutieren
- Erfahrungen auszutauschen

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitswesens.

Für viele Menschen trägt die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe zur erfolgreichen Bewältigung ihrer Krankheit/Sucht bei. Wer von einer Krankheit/Sucht betroffen oder als Angehöriger belastet ist und Hilfe sucht, findet hier Unterstützung.

In den SelbsthilfeunterstützerInnenstellen werden Menschen, die eine Gruppe suchen informiert, beraten und in bestehende Gruppen vermittelt. Darüber hinaus werden Unterstützung und Hilfe bei Gruppenneugründungen und bei Problemen in der Gruppe angeboten.



Gesundheitsamt Bremen

Kommunale Selbsthilfeförderung

Horner Straße 60-70, 28203 Bremen

Tel. 0421 – 361 15 163 und – 361 15 829

Mail selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Web www.gesundheitsamt.bremen.de/info/selbsthilfe

Wir bieten an

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung bei der Bewältigung und Behandlung von Krankheiten. Ratsuchende werden in vertraulichen Gesprächen informiert, beraten und auf Wunsch in bestehende Gruppen vermittelt.

Unterstützung bestehender Gruppen (Finanzierung, Veranstaltungsplanung, Fortbildung etc.) und bei Gruppenneugründung wird angeboten.

Darüber hinaus bieten wir Menschen mit geistiger Beeinträchtigung die Möglichkeit sich in begleiteten Selbsthilfegruppen in einem geschützten Raum über ihren eigenen Suchtmittelkonsum auszutauschen. Die Teilnahme an den Selbsthilfegruppen ist kostenlos. Ein Fahrdienst oder eine Wegbegleitung sind möglich.

Netzwerk Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle
Bremen – Nordniedersachsen e.V.
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Tel. 0421 – 70 45 81
Mail info@netzwerk-selbsthilfe.com
Web www.netzwerk-selbsthilfe.com,
www.selbsthilfe-wegweiser.de

Wir bieten an

- Beratung zu den Möglichkeiten der Selbsthilfe und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung neuer Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und während ihrer laufenden Arbeit
- ‚Junge Selbsthilfe‘ – Gezielte Unterstützung für Menschen von 16 bis 35 Jahren

Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte.

Wer sich selbst besiegt, ist stark.

Laotse (Lao-Tse) (ca. 6. Jahrhundert v. Chr.)

Paritätisches Bildungswerk Bremen e.V.

Institut für soziale und interkulturelle Weiterbildung
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Tel. 0421 – 17 47 20
Mail uberms@pbwbremen.de
Web www.pbwbremen.de

Wir bieten an

Fortbildungen zum Thema Sucht und Suchtkrankenhilfe
Unsere Fortbildungsangebote „Sucht“ richten sich an Fachkräfte in der psychosozialen und Suchtarbeit, an Mitglieder von Selbsthilfegruppen und an interessierte Menschen, die sich über Abhängigkeitserkrankungen informieren wollen.

Unsere kontinuierlichen Fortbildungen

- Zusatzqualifikation Suchtberatung (berufsbegleitende Fortbildung)
- Lehrgang ehrenamtliche und betriebliche Suchtkrankenhilfe
- Fortsetzungslehrgang ehrenamtliche und betriebliche Suchtkrankenhilfe
- Themen-Seminare

Flyer zu den einzelnen Angeboten können Sie bei uns anfordern.
Wenn Sie Fragen haben oder eine persönliche Beratung zu den Fortbildungen möchten, freuen wir uns über Ihren Anruf.

AWO-Beratungszentrum für Migranten

Am Wall 113, 28195 Bremen
Tel. 0421 – 337 71 83
Mail z.muefettisoglu@awo-bremen.de
Web www.awo-bremen.de

Bremen-West:
Beim Ohlenhof 10, Nachbarschaftshaus, 28239 Bremen
Tel. 0421 – 69 14 57
Mail z.muefettisoglu@awo-bremen.de

Anlaufstelle für MigrantInnen – mehrsprachig

Mädchenhaus Bremen e.V.

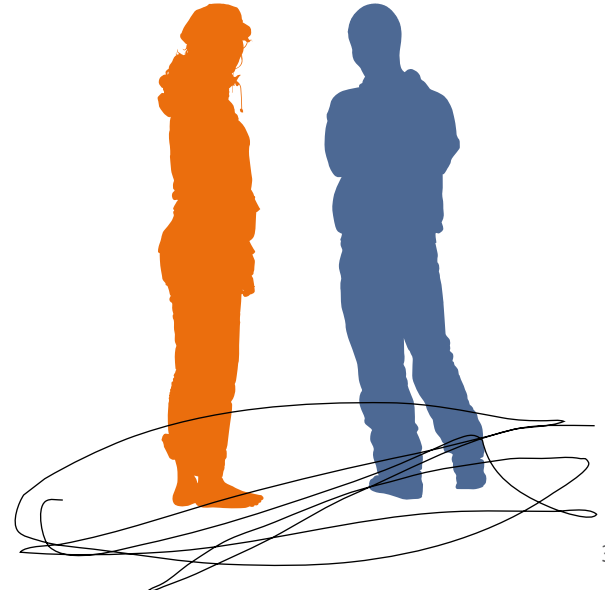
Anlauf- und Beratungsstelle
Rembertistraße 32, 28203 Bremen
Tel. 0421 – 336 54 44
Mail info@maedchenhaus-bremen.de
Web www.maedchenhaus-bremen.de/
www.hilfe-fuer-maedchen.de
Mädchennotruf-Telefon: 0421 – 34 11 20 [Tag und Nacht]

Auch Beratung zum Thema Essstörungen für Mädchen

Sozialzentrum Gröpelingen/Walle

Amt für Soziale Dienste – Fachdienst Junge Menschen
Hans-Böckler Straße 9, 28217 Bremen
Tel. 0421 – 36 11 68 92
Mail sozialzentrum-groepelingen@afsd.bremen.de
Web www.amtfuersozialedienste.bremen.de

Planung von Hilfsangeboten für Kinder in sucht betroffenen Familien



Telefonberatung durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Beratung zur Raucherentwöhnung	Tel. 08008 – 31 31 31
Infotelefon zu Essstörungen	Tel. 0221 – 89 20 31
Infotelefon zur Suchtvorbeugung	Tel. 0221 – 89 20 31
Infotelefon Glücksspielsucht	Tel. 0800 – 137 27 00
Sucht & Drogen Hotline	Tel. 01805 – 31 30 31
HIV & AIDS Hotline	Tel. 01805 – 55 54 44



Internetberatung

Für Erwachsene

ELSA – Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen

www.elternberatung-sucht.de
www.nummergegenkummer.de
www.schau-hin.info
www.surfen-ohne-risiko.net

Elterntelefon 0800 – 111 05 50

Für Jugendliche

zum Thema Alkohol	www.null-alkohol-voll-power.de
zum Thema Computer	www.ins-netz-gehen.de
zum Thema Drogen	www.kmdd.de/jugendliche.htm
zum Thema Essen	www.hilfe-fuer-maedchen.de
zum Thema Rauchen	www.justbesmokefree.de
zum Thema Glücksspiel	www.spielen-mit-verantwortung.de



zum Thema Alkohol

www.kenn-dein-limit.info



zum Thema Computer

www.klicksafe.de

zum Thema Drogen

www.drugcom.de

www.drogenberatung-jj.de



zum Thema Essen

www.bzga-essstoerungen.de

www.cinderella-beratung.de

www.essfrust.de

www.anad.de



zum Thema Rauchen

www.rauch-frei.info

www.tabakfrei.de

www.ohnerauchen.de

zum Thema Spielen

www.spielen-mit-verantwortung.de

www.spielieber.net



**Behandlungszentrum West –
Klinikum Bremen Ost**

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle,
Ambulanz und Tagesklinik



Gröpelinger Heerstraße 104 – 106, 28237 Bremen

Tel. 0421 – 222 14 10

Psychiatrischer Kriseninterventionsdienst der Gesundheit Nord

Tel. 0421 – 79 03 33 33

Allgemeiner Ärztlicher Notfalldienst

Tel. 116 117 (bundesweite Rufnummer) oder Notruf 112

Kinder- und Jugendärztlicher Notfalldienst

(außerhalb der üblichen Praxiszeiten)

in der Prof.-Hess-Kinderklinik, Friedrich-Karl-Straße 68

Tel. 0421 – 340 44 44

Telefonseelsorge

Tel. 0800 – 11 10 111 Tag und Nacht (kostenfrei)

Telefonnotruf für die Drogenhilfe

Tel. 0421 – 777 77

Kinder- und Jugendschutztelefon

Tel. 0421 – 699 11 33 Tag und Nacht

Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.

Franz Kafka (1883 - 1924)

Gesundheits Treffpunkt West



Gesundheitstreffpunkte e.V. (GTP)
Gröpelinger Bibliotheksplatz
28237 Bremen
Tel. 0421 – 61 70 79
info@gtp-west.de
www.gtp-west.de

Für die finanzielle Unterstützung bedanken wir uns bei

