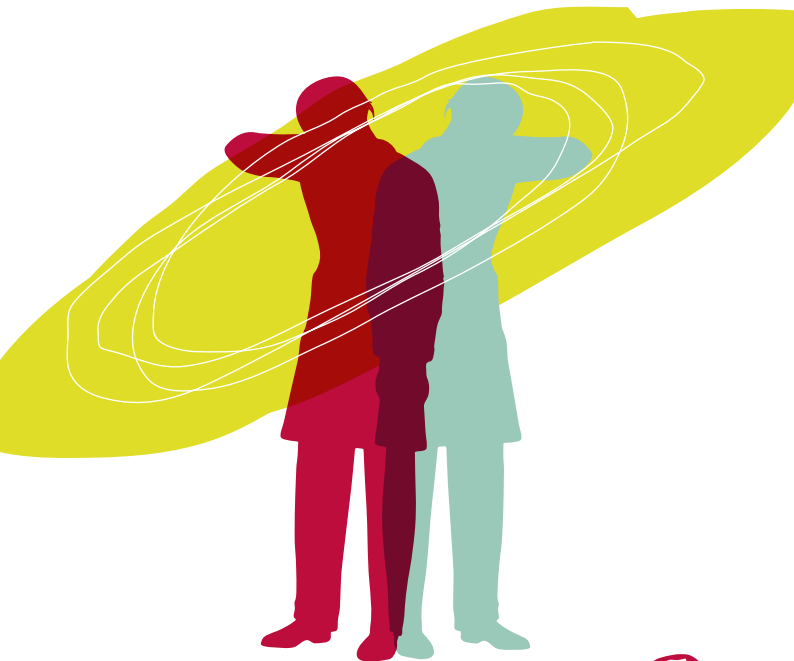


# Suchtberatung

Hilfsangebote im Bremer Westen



**LIGA**

Gesundheits  
Treffpunkt West 

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 vielen 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 | 9. komplett neu gestaltete Auflage  
alle Angaben ohne Gewähr | Stand: 05/2024 | 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 Sackgasse, als ich zum ersten Mal die Treppe zur Beratung hinaufging. Der Gedanke, einer völlig fremden Person Dinge zu erzählen, die mir 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](mailto: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, 28217 Bremen  
Tel. 0421 – 361 83 65  
Mail [erziehungsberatungsstelle-west@afsd.bremen.de](mailto:erziehungsberatungsstelle-west@afsd.bremen.de)  
Web [www.amtfuersozialedienste.bremen.de](http://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](mailto:gluecksspielsucht@uni-bremen.de)  
Web [www.gluecksspielsucht-bremen.de](http://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 0

Mail [info@ash-bremen.de](mailto:info@ash-bremen.de)

Web [ash-bremen.de](http://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

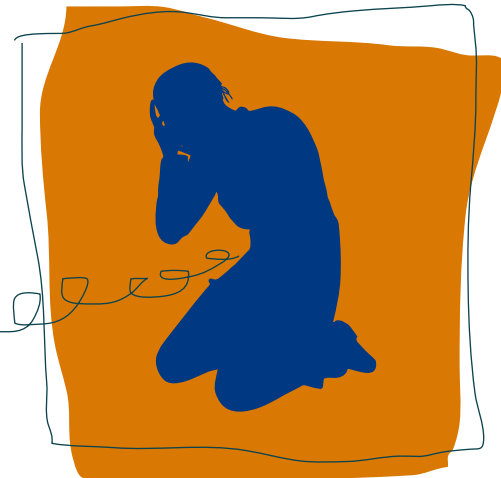
Tel. 0421 – 361 62 92 oder 0421 - 361 152 37

Mail [kipsy@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:kipsy@gesundheitsamt.bremen.de)

Web [www.gesundheitsamt.bremen.de](http://www.gesundheitsamt.bremen.de)

### Wir bieten an

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



## Gesundheitstreffpunkt West

Gesundheitstreffpunkte e.V. (GTP)

Gröpelingers Bibliotheksplatz, Lindenhofstraße 53,  
28237 Bremen

Tel. 0421 – 61 70 79

Mail [info@gtp-west.de](mailto:info@gtp-west.de)

Web [www.gtp-west.de](http://www.gtp-west.de)

### Wir bieten an

- 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

## LIGA

LIGA e.V.

Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen

Tel. 0421 - 24 40 72 66

Mail [info@liga-groepelingen.de](mailto:info@liga-groepelingen.de)

Web [www.liga-groepelingen.de](http://www.liga-groepelingen.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.
- Niedrigschwellige zentrale Anlaufstelle für Gesundheit im Stadtteil, die zu Gesundheitsfragen berät und über weitere Gesundheitsangebote im Stadtteil informiert bzw. an diese vermittelt.
- Angebot von Gesundheits- und Präventionskursen, niedrigschwellig und zielgruppenorientiert in Kooperation mit Trägern vor Ort



## 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](mailto:suchtpraevention@lis.bremen.de)

Web [www.lis.bremen.de](http://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 10803

Mail [west@rebuz.bremen.de](mailto:west@rebuz.bremen.de)

Web [www.rebuz.bremen.de](http://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 Schüler:innen – Eltern/Angehörige – Schulleitungen / Lehrkräfte – Mitarbeiter:innen, 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](mailto:haus-neuland@awo-bremen.de)

Web [www.awo-bremen.de](http://www.awo-bremen.de)

### Wir bieten an

Die sozialtherapeutische Übergangseinrichtung für Menschen mit Suchterkrankung „Haus Neuland“ bietet zeitlich befristet einen abstinente 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  
Gröpelinger Heerstraße 104 – 106, 28237 Bremen

Tel. 0421 – 222 14 10

Mail [bhzwest.info@klinikum-bremen-ost.de](mailto: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 medikamentenabhängige 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 Teilnehmer:innen.

Help!



## Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Geschäftsstelle: Waller Heerstraße 193, 28219 Bremen

Tel. 0421 – 47 87 70

Mail [info@izsr.de](mailto:info@izsr.de)

Web [www.initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de](http://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 lebe.  
Der Titel der Selbsthilfe-  
gruppe ist für mich  
lebensnotwendig.*

[www.alkohol-hilfe.de](http://www.alkohol-hilfe.de)



## Therapiehilfe Bremen gGmbH

Betreutes Wohnen Clean – Bremen Gröpelingen und  
 Ambulante Betreuungen  
 Johann-Kühn Straße 1, 28237 Bremen  
 Tel. 0421 - 42 75 61 90  
 Mail [bw-team2@therapiehilfe.de](mailto:bw-team2@therapiehilfe.de)  
 Web [www.therapiehilfe-bremen.de](http://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

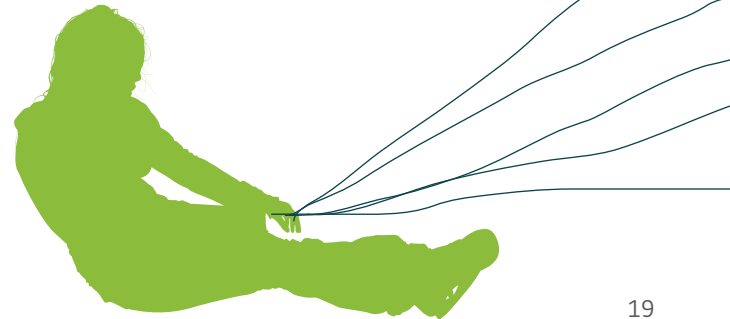
## Ambulante Suchthilfe Bremen gGmbH

Bürgermeister-Smidt-Straße 35, 28195 Bremen  
 Tel. 0421 - 98 97 90  
 Mail [info@ash-bremen.de](mailto:info@ash-bremen.de)  
 Web [www.ash-bremen.de](http://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

Kontakt- und Beratungszentrum  
 Bahnhofplatz 29, 28 195 Bremen  
 Tel. 0421 – 4600 610  
 Mail [leitung@comebackgmbh.de](mailto:leitung@comebackgmbh.de)  
 Web [www.comebackgmbh.de](http://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

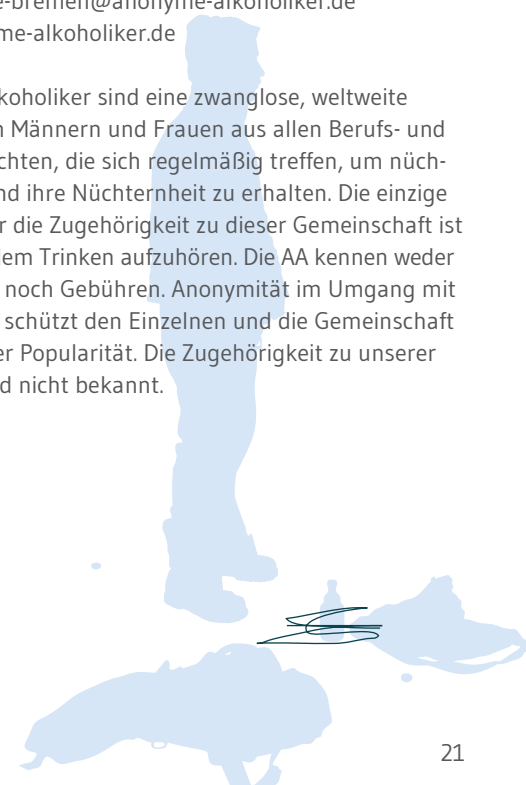
Unser Ziel ist es, die Lebensqualität unserer KlientInnen zu verbessern und ihnen eine möglichst umfassende Teilhabe in allen gesellschaftlichen Bereichen zu ermöglichen.

## AA – Anonyme Alkoholiker

Kontaktstelle Bremen

Geeren 24, 28195 Bremen  
 Tel. 0421 – 45 45 85  
 Mail [kontaktstelle-bremen@anonyme-alkoholiker.de](mailto:kontaktstelle-bremen@anonyme-alkoholiker.de)  
 Web [www.anonyme-alkoholiker.de](http://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 mussen würde.«

[www.huffingtonpost.de](http://www.huffingtonpost.de)



## AL-ANON Familiengruppen und Alateen

Interessengemeinschaft e.V. Bremen

Thedinghauser Straße 2, 28201 Bremen

Tel. 0421 – 45 45 62

Mail [zdb@al-anon.de](mailto:zdb@al-anon.de)

Web [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de) und [www.alateen.de](http://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.

Gröpelinger Heerstraße 104, 28237 Bremen

Tel. 0421 – 98 88 55 35

Mail [mail@freundeskreise-sucht-bremen.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht-bremen.de)

Web [www.freundeskreise-sucht-bremen.de](http://www.freundeskreise-sucht-bremen.de)

Betreuer Chat: [www.sucht-chat.de](http://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](mailto:gabremen@anonyme-spieler.org)  
Web [www.anonyme-spieler.org](http://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](mailto:kai.sender@suchtbericht.de)  
Web [www.ggg-bremen-nord.de](http://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](mailto:ggs-gemeinsamgegensucht@web.de)

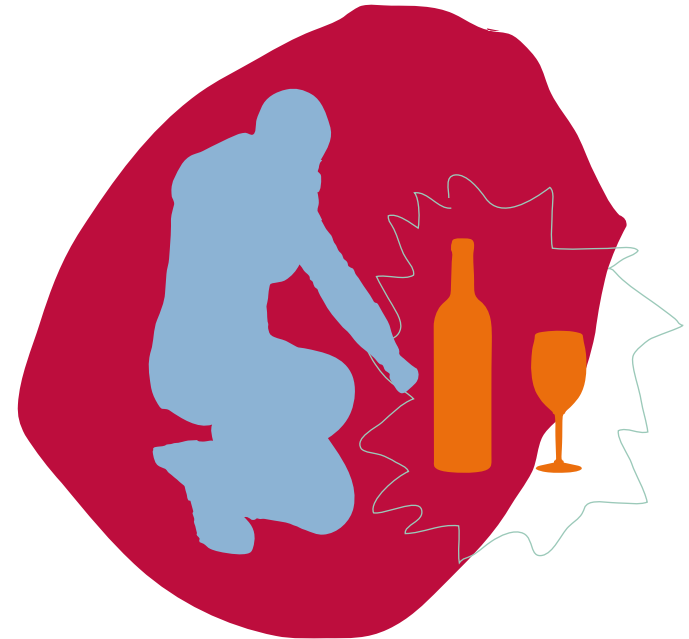
Web [www.gemeinsamgegensucht.de](http://www.gemeinsamgegensucht.de)

AnsprechpartnerInnen:

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](mailto:bremen@guttempler.de)

Web [www.guttempler-bremen.de](http://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](mailto:bremen@kreuzbund.net)

Web [www.bremen.kreuzbund.net](http://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.

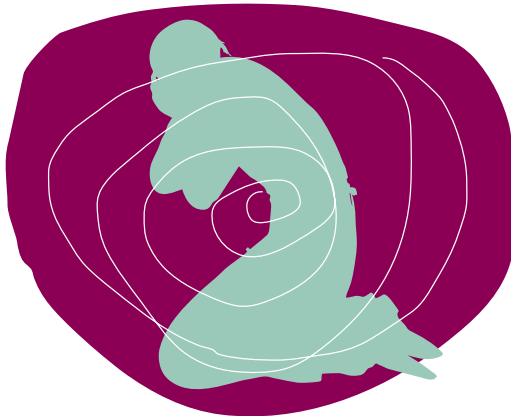
*Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.*

Franz Kafka (1883 - 1924)

## NA – Narcotics Anonymous

Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Drogen-, Medikamenten- und Alkoholproblemen  
 Tel. 0421 – 63 07 11 oder 0800 44533 62  
 Mail [bsk@na-nord.de](mailto:bsk@na-nord.de) oder [bremen@na-nord.de](mailto:bremen@na-nord.de)  
 Web [www.na-nord.de](http://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](mailto:bremen.do@overeatersanonymous.de)  
 Web [www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

St.-Pauli-Gemeinde  
 Große Krankenstraße 11, 28199 Bremen  
 Tel. 0176 – 40465603

Netzwerk Selbsthilfe  
 Faulenstraße 31, 28195 Bremen  
 Tel. 0176 – 84388378

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

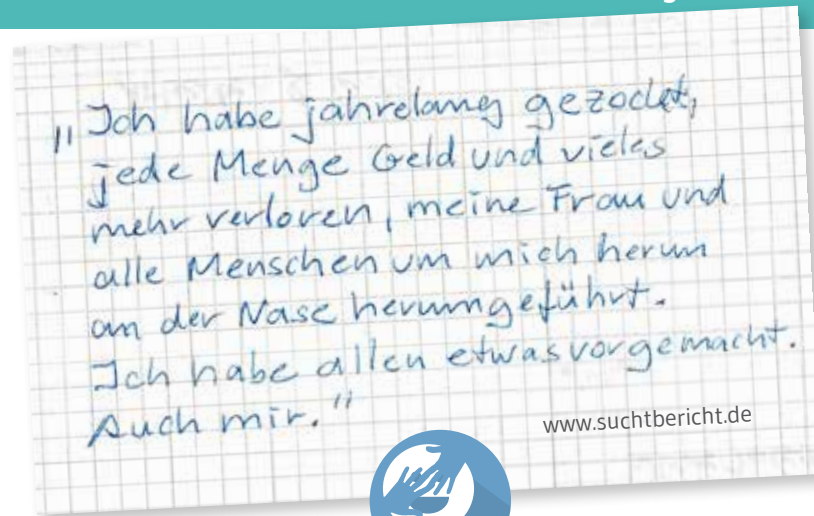
Selbsthilfeverein für Suchtkranke, deren Angehörige,  
Freunde und KollegInnen  
c/o Heike Krugjohann  
Utbremer Ring 178, 28215 Bremen  
Tel. 0421 – 67 37 95 93  
Mail regenbogen-ev@mailbox.org

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](http://www.suchtbericht.de)



## Seitenwechsel

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

Menschen, die eine Gruppe suchen, werden 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](mailto:selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de)  
Web [www.gesundheitsamt.bremen.de/info/selbsthilfe](http://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.

Die Teilnahme an den Selbsthilfegruppen ist kostenlos. Ein Fahrdienst oder eine Wegbegleitung sind möglich. Auch für Menschen mit Beeinträchtigung.

## 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 info@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

Knochenhauerstraße 41/42, 28195 Bremen

Tel. 0421 – 337 71 83

Mail [z.muefettisoglu@awo-bremen.de](mailto:z.muefettisoglu@awo-bremen.de)

Web [www.awo-bremen.de](http://www.awo-bremen.de)

Bremen-West:

Beim Ohlenhof 10, Nachbarschaftshaus, 28239 Bremen

Tel. 0421 – 33 77 188

Mail [Hayriye.Pamuk@awo-bremen.de](mailto:Hayriye.Pamuk@awo-bremen.de)

Anlaufstelle für Migrant:innen – mehrsprachig

## Mädchenhaus Bremen e.V.

Anlauf- und Beratungsstelle

Rembertistraße 32, 28203 Bremen

Tel. 0421 – 336 54 44

Mail [info@maedchenhaus-bremen.de](mailto:info@maedchenhaus-bremen.de)

Web [www.maedchenhaus-bremen.de/](http://www.maedchenhaus-bremen.de/)  
[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de)

Mädchennotruf-Telefon: 0421 – 34 11 20 [Tag und Nacht]

Zusätzlich Beratung zum Thema Essstörungen für Mädchen

## Sozialzentrum Gröpelingen/Walle

Amt für Soziale Dienste – Fachdienst Junge Menschen

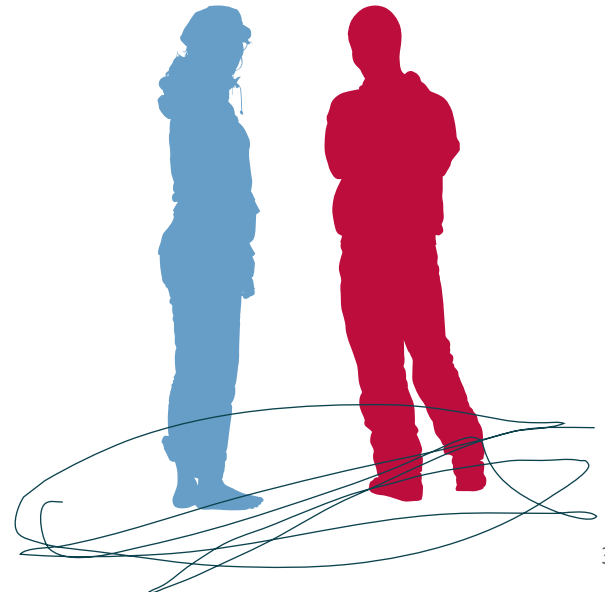
Hans-Böckler Straße 9, 28217 Bremen

Tel. 0421 – 36 11 68 92

Mail [sozialzentrum-groepelingen@afsd.bremen.de](mailto:sozialzentrum-groepelingen@afsd.bremen.de)

Web [www.amtfuersozialedienste.bremen.de](http://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. 01806 – 31 30 31
HIV & AIDS Hotline	Tel. +49 (0)221 – 892031



## Internetberatung

### Für Erwachsene

ELSA – Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen

[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de)  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.surfen-ohne-risiko.net](http://www.surfen-ohne-risiko.net)

Elterntelefon 0800 – 111 05 50

### Für Jugendliche

zum Thema Alkohol	<a href="http://www.null-alkohol-voll-power.de">www.null-alkohol-voll-power.de</a>
zum Thema Computer	<a href="http://www.ins-netz-gehen.de">www.ins-netz-gehen.de</a>
zum Thema Drogen	<a href="http://www.kmdd.de/jugendliche.htm">www.kmdd.de/jugendliche.htm</a>
zum Thema Essen	<a href="http://www.hilfe-fuer-maedchen.de">www.hilfe-fuer-maedchen.de</a>
zum Thema Rauchen	<a href="http://www.justbesmokefree.de">www.justbesmokefree.de</a>
zum Thema Glücksspiel	<a href="http://www.spielen-mit-verantwortung.de">www.spielen-mit-verantwortung.de</a>



**zum Thema Alkohol**

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)



**zum Thema Medien**

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

**zum Thema Drogen**

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

[www.drogenberatung-jj.de](http://www.drogenberatung-jj.de)



**zum Thema Essen**

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

[www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

[www.essfrust.de](http://www.essfrust.de)

[www.anad.de](http://www.anad.de)



**zum Thema Rauchen**

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

[www.tabakfrei.de](http://www.tabakfrei.de)

[www.ohnerauchen.de](http://www.ohnerauchen.de)



**zum Thema Spielen**

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

[www.spielieber.net](http://www.spielieber.net)

**übergreifende suchtspezifische Themen**

[digisucht@delphi.de](mailto:digisucht@delphi.de)

**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

Broschüre  
Download



LIGA e.V.

Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen

Telefon 0421 – 244 072 66

Mail: [info@liga-groepelingen.de](mailto:info@liga-groepelingen.de)

[www.liga-groepelingen.de](http://www.liga-groepelingen.de)

## Gesundheits Treffpunkt West



Gesundheitstreffpunkte e.V. (GTP)

Gröpelinger Bibliotheksplatz

28237 Bremen

Tel. 0421 – 61 70 79

[info@gtp-west.de](mailto:info@gtp-west.de)

[www.gtp-west.de](http://www.gtp-west.de)