

## Frau. Sucht. Hilfe. Selbsthilfe für Frauen

Der Bundesverband Frau. Sucht. Hilfe. ist ein Zusammenschluss von Frauen, die mit einer Suchtbelastung konfrontiert sind – ob persönlich, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz.

Wir zeigen Wege auf, neue Schritte zu gehen. Du bist interessiert? Nimm Kontakt zu uns auf. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.  
[www.frau-sucht-hilfe.info](http://www.frau-sucht-hilfe.info)

Folgende Materialien können kostenlos auf unserer Webseite heruntergeladen oder per Post zugesendet werden:



7 Mutmach-Geschichten



Mutmach-Broschüre

## Wo Du uns findest Persönlich oder im Internet

### Kontakt zur Selbsthilfegruppe Bremen

Andrea Göritz  
Tel. 0157 5437 5738  
a.goeritz@frau-sucht-hilfe.info

Heike Krugjohann  
Tel. 0160 9094 8326  
h.krugjohann@frau-sucht-hilfe.info

### Treffpunkt

Herderstr. 74, 28203 Bremen  
dienstags von 18:00 – 19:30 Uhr  
Neue Frauen bitten wir um vorherige Anmeldung.  
Vielen Dank.



Besuche uns auch im Internet:  
[www.frau-sucht-hilfe.info](http://www.frau-sucht-hilfe.info)

Frau. Sucht. Hilfe. Bundesverband e.V.  
Vorsitzende Andrea Göritz, Herderstr. 74, 28203 Bremen



## Lebenserfahrungen, die nach Hilfe schreien



**Margitta** wird als kleines Kind vom Vater missbraucht, sie flüchtet früh in den Alkohol. „Mein Leben ließ sich mit Alkohol leichter ertragen“, erkennt sie im Rückblick. Nach vielen Jahren des exzessiven Trinkens ist sie abhängig und körperlich sowie seelisch ein Wrack. Therapien und Sucht-Selbsthilfegruppen für Frauen helfen ihr: „Ganz langsam lernte ich, mein Selbstwertgefühl auf- und die Schuldgefühle abzubauen. Heute kann ich für mich eintreten und gehe selbstbewusst durchs Leben.“



**Margarethe** war zeitweise „nur noch reduziert auf den nächsten Schluck“. Ihre Entscheidung für ein suchtmittelfreies Leben trifft sie, weil sie endlich aus Abhängigkeiten raus will. Auch nach der Trennung von ihrem Mann geht es ihr besser. In der Sucht-Selbsthilfegruppe ist sie heute von Menschen umgeben, die ihr bei Problemen helfen.



**Andrea** versucht anfangs, ihren trinkenden Mann zu retten. Aber bald merkt sie: Es geht nicht mehr. Nach der Trennung folgt ein neuer Versuch, die Beziehung retten. Doch der scheitert, weil er immer wieder rückfällig wird. Andrea packt ihre Koffer endgültig und erkennt: „Ohne meinen Mann geht es mir deutlich besser.“

## Zu uns kommen Frauen mit Suchtproblemen



Hilfe auch im Internet unter: [www.frau-sucht-hilfe.info](http://www.frau-sucht-hilfe.info)

### Zu unseren Gruppentreffen

- kommen Frauen, die **selbst** ein Alkohol- oder anderes Suchtproblem haben sowie
- Frauen, die als **Angehörige** von einem Alkohol- oder Suchtproblem in der Familie betroffen sind.

### Wir wollen gemeinsam

- Scham- und Schuldgefühle überwinden,
- über unsere Sorgen und Ängste sprechen und somit das Schweigen überwinden,
- uns gegenseitig Wege aus schwierigen Situationen aufzeigen,
- Informationen und Erfahrungen austauschen,
- uns Sicherheit geben und gegenseitig Verständnis entgegenbringen,
- uns gegenseitig unterstützen,
- Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

## Sucht-Selbsthilfegruppe ausschließlich für Frauen



**Gerlinde** und ihr Mann sind seit 32 Jahren verheiratet. Sie führen eine harmonische Beziehung. Das war nicht immer so: Lange Zeit hatte ihn der Alkohol im Griff und vergiftete das Familienklima. Nach einer Reha bekam er wieder die Kontrolle über sein Leben. Heute besuchen beide Ehepartner eine Selbsthilfegruppe. Gerlinde sagt: „Ich kann ihm wieder vertrauen.“



**Ariane** hat eine Tochter, die mit 13 Jahren magersüchtig wird. Das stellt ihr eigenes Leben und auch das ihrer Eltern auf den Kopf. Gibt es eine Lösung? „Menschen zu treffen, die wissen, wie es in mir aussieht, hat mich aus dem tiefen Loch gezogen, in das ich gefallen war“, sagt Ariane und resümiert: „Alles ist anders, aber nicht weniger lebenswert.“



**Ulrike** hatte keine gute Kindheit. Immer wenn er getrunken hat, tobt ihr Vater zu Hause. Eine Therapie verbessert die Situation in der Familie, doch nach einem Rückfall wird alles schlimmer. Ulrike gerät als Erwachsene zunächst selbst an einen suchtkranken Partner. Eine Selbsthilfegruppe hilft ihr – und heute fühlt sie sich in einer neuen Beziehung wohl.