Lübecker Koordination
für Suchtfragen e.V.

Sucht selbst hilfe

in Lübeck

EfA

Eine Broschüre für Alle

2. Auflage

Herausgeber:

Verein Lübecker Koordination
für Suchtfragen e.V.

Mit freundlicher Unterstützung
der Possehl-Stiftung

*E*ine *B*roschüre für *A*lle

Sucht-Selbsthilfe ist lebendig und sie hilft – wie nichts Anderes.

Mit diesem Satz können wir auf zwei ganz besondere Aspekte der Sucht-Selbsthilfe hinweisen:

Zum Einen ist sie aktiv und bewegt vieles. Dies ist auf den folgenden Seiten, insbesondere aber bei den Treffen der Gruppen spürbar. Und es ist auch darüber spürbar, dass die erste Auflage unserer ***EfA***-Broschüre bereits nach so kurzer Zeit vergriffen war.

Zum Anderen hat die Selbsthilfe einen Charakter von Unterstützung, der in dieser Form nirgendwo zu finden ist: Eine riesige wechselseitige Unterstützungsbereitschaft, Hilfen jenseits von Öffnungs- oder Programmzeiten, Begegnungen auf Augenhöhe, ehrenamtliches Engagement, Problemgespräche, Spaß und gemeinsame Freizeitgestaltungen.

Der Verein Lübecker Koordination für Suchtfragen kann nun in zweiter Auflage die Broschüre der Lübecker Selbsthilfegruppen, die zum Thema Sucht aktiv sind, vorstellen. Sie werden sehen, dass die Zahl der sich präsentierenden Gruppen gestiegen ist. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden.

Erneut war es die Possehl-Stiftung, mit deren finanzieller Unterstützung die Umsetzung der Broschüre erst erfolgen konnte. Hierfür möchten wir uns im Namen aller Beteiligter bedanken.

Über Kritik, Lob und Veränderungsvorschläge freuen wir uns und wünschen zum Schluss allen, die sich in der Sucht-Selbsthilfe in Lübeck engagieren, weiterhin viel Kraft, Mut, Zuversicht und Freude.

Wir wünschen uns, dass die Broschüre

- für die Gruppen eine erfolgreiche Möglichkeit bietet, über ihre Arbeit zu informieren und dafür zu werben
- für die Betroffenen ein gewinnbringender Wegweiser für die richtige Unterstützung ist und
- für viele Menschen und Organisationen einen guten Leitfaden darstellt, auf geeignete Hilfeformen hinzuweisen.

Friedemann Brast-Ulrich
1. Vorsitzender LKS e.V.

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

© Nachdruck der Präambel mit Genehmigung der AA-Grapevine Inc.

Meetings:

Jeden Tag zu verschiedenen Zeiten im Lübecker, Travemünder und Bad Schwartauer Einzugsgebiet!

Rauchfrei, teilweise rollstuhlgerecht und offen für Angehörige.

Nähere Informationen:

Telefon 0451 / 19295
oder www.anonyme-alkoholiker.de

alKOhol SuchtSelbsthilfe

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die sich einmal wöchentlich treffen. Gemeinsam versuchen wir, einander Mut und Hilfe zu geben, unser Leben ohne Alkohol zu organisieren und zu genießen.

Viele von uns haben erfahren, dass es einfach leichter ist, trocken zu bleiben, wenn man sich regelmäßig mit jemand trifft, der die gleichen Erfahrungen gemacht hat: Der versteht, zuhört und mitdenkt.

Gemeinsam kann man das schaffen, was allein so schwer ist.

Wir halten uns an das Gebot der Verschwiegenheit. Wir sind politisch und religiös unabhängig. Unser einziges Ziel ist ein zufriedenes Leben frei von Sucht und Abhängigkeit.

Wir **treffen** uns jeden Montag in der
AHG Klinik Lübeck
auf dem Gelände der Sana Kliniken,
Weidenweg 9 – 15,
23562 Lübeck,
im Haus 1, großer Speisesaal,
von 19.00 – 20.30 Uhr.

Auch Angehörige sind willkommen. Du wirst sehen, wir unternehmen auch sonst viel zusammen. Kino- und Restaurantbesuche, sowie gemeinsame Ausflüge finanzieren wir durch einen monatlichen Beitrag von 5 Euro in die Gruppenkasse.

Tue Du den ersten Schritt, denn Alkohol löst fast alles, nur keine Probleme, …
die können auch in Alkohol schwimmen!

Kontakte:

Harald 0451 / 3973727
Michael E-Mail: SuchtSelbsthilfe@aol.com

Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Blaues Kreuz

Wir, das Blaue Kreuz, sind eine Gemeinschaft aus Menschen mit dem gleichen Problem, wir sind Suchtkranke oder Suchtgefährdete. Vorwiegend Menschen, die Probleme mit dem Alkohol haben sowie deren Angehörige, denen wir Informationen, Beratung, Rat und Hilfe geben. Wir haben uns in Selbsthilfegruppen gefunden, deren Ziel es ist, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Das Vertrauen der Gruppenmitglieder untereinander, auch die Gewissheit, dass intime Kenntnisse über ein einzelnes Gruppenmitglied nicht nach außen getragen werden, ist ein wesentlicher Bestandteil der Gruppenarbeit. Die Toleranz unterschiedlicher Weltanschauung, Nationalität oder Konfession ist selbstverständlich.

Wir gehören zum Bundesverband Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Wuppertal.

Treffen:

Gemeindehaus St. Johannes
Dummersdorfer Str. 2 (Seiteneingang Kirche)
23569 Lübeck / Kücknitz
Montag, 20.00 – 21.00 Uhr

Gemeindehaus St. Markus
Beim Drögenvorwerk 2 – 8
23554 Lübeck
Freitag, 20.00 – 21.30 Uhr

Kontakte:

Martin Ketelsen 04503 / 354258
Uwe Samuelsen 0451 / 6932630

E-Mail luebeck@blaues-kreuz.de
Internet www.blaues-kreuz.de/luebeck

Was ist CliC?

CliC ist eine Selbsthilfegruppe mit neuen Konzepten und Inhalten für ALLE Alkohol- und Mehrfachabhängigen, die den Wunsch nach Veränderung haben!

Wir sagen:

Abstinenz ist GEIL, rockt, swingt und groovt, weckt neue Kräfte, neue Lebenslust, öffnet neue Blickwinkel, schafft neue Räume ...

... und wir versuchen, diese Gefühle in Dein neues abstinentes Leben zu integrieren.

CliC steht keinem Verband der klassischen Selbsthilfegruppen nahe und ist vollkommen religionsfrei.

CliC gibt Dir keine Schritte vor, sondern lässt Dich selbst laufen.

CliC belehrt nicht und verbietet nichts.

CliC lebt nicht durch Suchtfunktionäre mit 30-jähriger Abstinenzerfahrung, sondern durch DEINE Dynamik!

CliC lebt, vibriert und pulsiert.

Neugierig geworden?

Nähere Informationen:

Telefon 0451 / 9695159 (Uwe)
Internet www.clic-luebeck.de

Neben unserer Live-Gesprächsrunde – die auch anders sein soll als in anderen Gruppen üblich – sind wir durch Internetnutzung, die Einbindung eines Forums und eines Chats unabhängig von Tageszeiten und Wochentagen für Dich präsent.

Jetzt liegt's an DIR!!

CLUB 72

Selbsthilfegruppe
für Alkohol und Medikamente

Arbeitsgemeinschaft für Rehabilitation e.V.
Königstr. 7, 23552 Lübeck, Tel.: 0451 / 7020307

Wir helfen Ihnen gern!
Rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach zu einem unserer Gruppentreffen. Egal, ob Betroffener mit dem aufrichtigen Wunsch mit dem Trinken aufzuhören, oder ob Angehöriger Freund/Freundin oder Partner eines Betroffenen – wenden Sie sich einfach an uns.

Erwarten Sie aber keine Wunder – mit dem Trinken oder dem Medikamentenmissbrauch muss jeder Einzelne Schluss machen, aber was wir dazu beitragen können – das tun wir gern.

Das Wichtigste: Bei uns können Sie Ihre Probleme ganz offen und ohne Scheu mit Menschen besprechen, die in derselben Lage waren wie Sie. In unseren Gruppen treffen sich sowohl Betroffene als auch Angehörige von Betroffenen.

Gruppenabende für Alkoholkranke, Tablettenabhängige und Angehörige:

Montag: 16.45 – 18.15 Uhr
Gruppe I, Frau Pankau

Dienstag: 16.45 – 18.15 Uhr
Gruppe II, Frau Pankau

Mittwoch:
Intensiv / Gruppen nach Vereinbarung

Donnerstag:
Clubtag für Alle, Frau Dohm
von Mai – September
nur jeden ersten Donnerstag des Monats

Freitag: 16.45 – 18.15 Uhr
Gruppe III, Frau Kraemer

DELPHIN 24

Hilfe zur Selbsthilfe
Betroffene für Betroffene

Sage Nein zum Alkohol -
sage Ja zu Dir
für ein Leben ohne Sucht!

Der erste Schritt ist der schwierigste und zugleich der wichtigste. Trau Dich und nimm Kontakt auf oder schau einfach vorbei.

Wir **treffen** uns jeden Freitag
von 18.00 Uhr – 20.00 Uhr im

Haus der Begegnung
K.Punkt der kath. Kirche
Parade 4
23552 Lübeck

Nähere Informationen:

Udo Stark

Telefon 0451 / 61327333
Mobil 01522 / 8993960

E-Mail udo.delphin@googlemail.com
Internet www.delphin24.info

Freundeskreis e.V.

Alkohol-, Drogen-, Medikamenten-,
Ess- oder Spielsucht?

Wir helfen – Wir beraten in Einzel- und Gruppengesprächen.

„Hier hilft nicht einer dem anderen und der hilft ieder ihm, vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.“

- Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
- Wir sehen den ganzen Menschen.
- Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
- Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe.
- Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
- Wir sind für alle Suchtformen offen.
- Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.
- Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
- Wir sind Freundeskreise.

Freundeskreis Bad Schwartau
Ansprechpartner: Dirk Siemers
Ziegenhorst 21
23570 Lübeck

Telefon 04502 / 4702
Mobil 0170 / 5352213

Treffen Donnerstags 19.30 Uhr

AWO-Begegnungsstätte
Auguststr. 34a
23611 Bad Schwartau

GA Anonyme Spieler
Stockelsdorf

ANONYME SPIELER sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen süchtigen Spielern bei ihrer Genesung zu helfen.

Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Spielern ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören. Es gibt bei uns keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge.

Wir tragen uns selbst durch unsere eigenen, freiwilligen Spenden.

Die Gemeinschaft Anonyme Spieler ist mit keiner politischen Partei, Konfession, Sekte oder sonst einer Organisation oder Institution verbunden. Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen.

GA Gruppen-Treffen:

Dienstag, 20.00 Uhr

GAMANON Angehörigen Gruppe:

Dienstag, 20.00 Uhr,
alle 14 Tage gerade Kalenderwochen

Jugendzentrum
Ahrensböker Straße 78
23617 Stockelsdorf

Kontakt:

Telefon 0176 / 75101657

GUTTEMPLER in Lübeck
...SUCHTHILFE UND MEHR

Wir Guttempler sehen uns nicht nur als eine reine Abstinenzorganisation, sondern auch als Friedens-, Kultur- und Hilfsorganisation.
Neunmal waren wir für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Seit der Gründung 1851 in den USA ist eine unserer Initiativen und Aufgaben Familien mit Alkoholproblemen zu helfen. Wir sind politisch ungebunden, es gibt bei uns weder religiöse noch weltanschauliche Schranken.

Seit 1897 leisten die Guttempler in Lübeck Hilfe für Alkoholkranke und Angehörige.
Die Mitglieder sind in fünf Gemeinschaften und einer Arbeitsgemeinschaft organisiert.
Diese sind für das Hilfsangebot von sieben Gesprächsgruppen (eine für Angehörige, zwei für Betroffene und vier gemischte Gruppen) und für die IOGT Beratungsstelle verantwortlich. Die Gruppen werden von ausgebildeten SuchthelferInnen moderiert.

In der IOGT Suchtberatungsstelle stehen für Sie fachlich ausgebildete Suchtberater in Einzel- und Beratungsgesprächen zur Verfügung.
Bei der Antragstellung für eine Entwöhnungsmaßnahme sind diese befähigt, Sie dabei hilfreich zu unterstützen.

Wir arbeiten alle ehrenamtlich, haben weder Bürozeiten noch Dienstschluss und machen nach Absprache auch Hausbesuche.

Treffen:

Wir sind von Montag bis Freitag ab 18.00 Uhr
in der Kupferschmiedestraße 3 – 9,
23552 Lübeck
für Sie erreichbar.

Kontakt:

Telefon 0451 / 75255

oder rund um die Uhr unter unserem
Notruf 01805 / 982855

Neues Leben

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen aus Russland, die aus eigener Erfahrung die Probleme mit der Alkohol- und Drogensucht kennen. Bei uns sind Menschen aller Nationalitäten herzlich willkommen.

Heute sind wir frei und glücklich und möchten anderen helfen, ein neues Leben anzufangen.

Denn: Es ist nie zu spät.

Wenn wir von unserer Sucht frei sind, sind auch unsere Angehörigen und Familien wieder frei.

Unsere Ziele sind:

1. Freiheit von Sucht
2. Selbstachtung und Wertschätzung
3. Entdeckung neuer und wichtiger Werte
4. dem Leben wieder einen Sinn geben

Wir bieten auch Einzelgespräche für Angehörige an.

Wir **treffen** uns jeden Donnerstag
von 11.00 – 13.00 Uhr im

Selbsthilfezentrum
Elmar-Limberg-Platz 2/ Ecke Peenestieg
23554 Lübeck

Kontakt:

Vera

Telefon 0451 / 8070872
Mobil 0176 / 62414970

E-Mail vera.ivanova@gmx.de

Narcotics Anonymous

Wer sind wir?

Narcotics Anonymous (NA) ist eine gemeinnützige internationale Gemeinschaft von genesenden Süchtigen.

NA wurde 1953 gegründet. Alle die aufhören wollen Drogen zu nehmen, können Mitglieder von Narcotics Anonymous werden. Die Mitgliedschaft ist nicht auf Süchtige beschränkt, die eine ganz bestimmte Droge genommen haben. In NA sind alle willkommen, die denken, sie könnten ein Problem mit Drogen haben, legalen oder illegalen einschließlich Alkohol. NA´s vorrangige Auffassung von Genesung ist der Glaube an den therapeutischen Wert, wenn Süchtige einander helfen. Mitglieder sprechen in Meetings (Gruppentreffen) über Ihre Erfahrungen und Genesung von Sucht und bleiben dabei anonym. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Es gibt nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen mit allen Drogen aufzuhören.

Das Herz des NA - Programms sind die Zwölf Schritte. Diese Schritte sind Richtlinien, welche ein praktisches Herangehen an die Genesung umreißen. Indem sie diese Richtlinien befolgen und eng mit anderen Mitgliedern zusammenarbeiten, lernen Süchtige sich den Herausforderungen des täglichen Lebens zu stellen.

Treffen:

Gruppe Dienstag	19.00 – 20.45 Uhr,
Gruppe Freitag	19.00 – 20.45 Uhr,

Fegefeuer 2, Caritaseck, 23552 Lübeck

Nähere Informationen:

www.na-nord.de
www.narcotics-anonymous.de

"**Schritt** für **Schritt**"

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen

Was kann eine Selbsthilfegruppe leisten?
Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen Informationsaustausch auf der Ebene von Gleichgesinnten.

Betroffene helfen Betroffenen!

Jeder kann bei uns in gemütlicher Atmosphäre die wohltuende Entlastung erfahren:

„Ich bin mit meinem Problem nicht allein".

Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung sollen Mut machen zur offenen Auseinandersetzung mit der Krankheit.

Schritt für Schritt lernen wir den eigenverantwortlichen Umgang mit unserer Erkrankung, um sie im engeren sozialen Umfeld nicht länger totschweigen zu müssen - **mit dem Ziel,**
für immer ein zufriedenes, glückliches, alkoholabstinentes Leben zu führen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für ärztliche und therapeutische Behandlung,
sie ist eine sinnvolle, wichtige und notwendige Ergänzung!

Immer montags 18.00 – ca. 20.00 Uhr
in der "Röhre", Gerade Querstr. 2, 23552 Lübeck
(Einzelgespräche – auch mit Angehörigen – nach Absprache)

Suchtberatung: Gerrit Hargus
Telefon 0451 / 283588

(Mitglied im **Guttemplerorden I.O.G.T.** - Gemeinschaft „St. Georg" Hamburg)

SHG "Reha"

Wir sind eine Gruppe alkoholkranker Menschen und deren Angehörige, die sich zweimal die Woche treffen, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es ist hilfreich, endlich über Probleme sprechen zu können, die lange totgeschwiegen wurden.

Einzelgespräche sind möglich.

Herzlich willkommen ist jeder, der sein Alkoholproblem bekämpfen will, um eine zufriedene Abstinenz zu erreichen. Angehörige sind genauso eingeladen, an unseren Treffen teilzunehmen, da es auch für Sie hilfreich ist, durch Information ein besseres Verständnis der Krankheit zu erlangen!

Wir treffen uns

immer Dienstag und Freitag um 18.30 Uhr
im SelbsthilfeZentrum am Elmar-Limberg-Platz 2
(Peenestieg, zwischen den Kasernen
in der Schwartauer Landstraße) in
23554 Lübeck.

Tue Du den ersten Schritt, denn Alkohol löst fast alles, nur keine Probleme, die können auch in Alkohol schwimmen!

Kontakt:

Ina	0451 / 3044780
Matthias	0451 / 5021710

SHG Travemünde

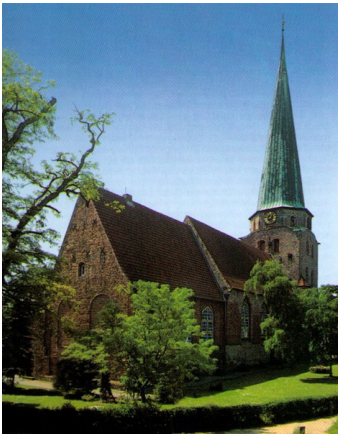
Für Alkoholabhängige

Treffen:
Jeden Mittwoch 19.30 Uhr
(mit Angehörigen)

Vogteistraße 20a
(Altenclub)

23570 Travemünde

Kontakt:
Telefon 04502 / 3489



Eine Broschüre für alle

UNDOSUS e.V.
AUF DER TROCKENEN WELLE BLEIBEN....

Treffpunkt Alte Schule
Groß Timmendorf
Dorfstraße 30 (gegenüber Fuxbau)
23669 Groß Timmendorf

Kontakt:

Telefon 04561 / 513072
Mobil 0173 / 5985258

E-Mail info@undosus.de
Internet www.undosus.de

Wir als selbstbetroffene Alkoholiker wollen eine Selbsthilfegruppe in der Leben ist.
Die interessant und freundlich ist, in der sich jeder kreativ verwirklichen und eigene Ideen einbringen kann.

Selbsthilfeabende:

Jeden Montag von 19.00 – 21.00 Uhr

Kreativabende:

Jeden Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr

Was bietet Undosus

- Selbsthilfegruppe
- Kreativgruppe
- Therapiebegleitung
- Weiter-, bzw. Ausbildung zum Gruppenleiter/ Suchtkrankenhelfer möglich
- Jugendarbeit
- Freizeitaktivitäten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Aktionen, z.B. Infostände/Flohmärkte
- Therapeutische Begleitung z.B. Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Yoga, Gruppenabende mit Therapeuten

Die vorliegende Broschüre „*EfA*“
kann unter folgender Adresse nachbestellt werden:

Lübecker Koordination für Suchtfragen e.V.
c/o Gesundheitsamt Lübeck
Irene Böhme
Sophienstr. 2 – 8
23560 Lübeck

Telefon 0451 / 122-5322
Telefax 0451 / 122-5390

irene.boehme@luebeck.de

Eine Download-Version steht unter
www.luebecker-koordination-fuer-suchtfragen.org
zur Verfügung.

Spendenkonto:

Lübecker Koordination für Suchtfragen e.V.
Sparkasse zu Lübeck
BLZ: 23050101
Kto: 30011548

Für die inhaltliche Darstellung der einzelnen Gruppen sind die jeweiligen Gruppen verantwortlich.

Impressum:

Lübecker Koordination für Suchtfragen e.V.

Layout und Satz:

AGH Webdesign in der ComputerSchule Lübeck

Druck:

Digitaldruck „Die Brücke“ gGmbH
ADiNet, Lübeck

Auflage: 5.000

Juli 2012