

## SUCHEN SIE EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In diesem Faltblatt haben wir Ihnen eine Adressensammlung der zurzeit bestehenden Gruppen im Landkreis Diepholz zusammengestellt, die sich mit dem Thema Abhängigkeitserkrankungen beschäftigen.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen, aktiv zu werden und nach individuellen Lösungen zu suchen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die die gleiche oder ähnliche schwierige Situation erleben. Sie tauschen sich aus, um mit neuen Kräften eine veränderte Lebenssituation zu schaffen. Selbsthilfegruppen ermöglichen Menschen eine besondere Beziehung miteinander, die geprägt ist von Verständnis gegenseitiger Unterstützung und Solidarität.

## KIBiS

**Dr. Rudolf Dunger Straße 1  
49406 Barnstorf**

Telefon: 0 54 42 80 40 41 31  
0 54 42 80 40 41 33 (Nordkreis)

E-Mail: [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de)

## KONTAKTMÖGLICHKEITEN FÜR KRISENSITUATIONEN:

- Wählen Sie unbedingt die Notfallnummern 110 oder 112, wenn eine akute Eigen- oder Fremdgefährdung besteht.
- Bundesweite Sucht- und Drogenhotline (24 Stunden): Tel.: 01805 313031
- [www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)
- Nottelefon Sucht Tel.: 0180 3652407, (24 Stunden, bundesweit, streng vertraulich)
- [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)
- Telefonseelsorge Tel.: 0800 -1110111 und Tel.: 0800 1110222 (kostenfrei)
- [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)
- Chatberatung für Jugendliche
- Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon, Tel.: 116 111 (anonym und kostenfrei) Mo-Sa von 14-20 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## GUTTEMPLERGEMEINSCHAFT „NEUES ZIEL“

*Werner Ponick, Heinz-Dieter Reis  
04242 – 5 02 93 25  
0421 – 64 36 66 64  
[wernerponick@t-online.de](mailto:wernerponick@t-online.de)  
[heinz-dieter.reis@t-online.de](mailto:heinz-dieter.reis@t-online.de)  
Treffpunkt: Syke*

Hilfe bei Alkoholsucht – Es geht aufwärts!  
Start in ein selbstbestimmtes Leben.  
[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)  
(Auf dieser Website sind alle Kontaktdaten und Hilfeangebote deutschlandweit aufgeführt.)

## MIBKE – MOTORRADFAHRER IN DER SUCHTSELBSTHILFE

*Reiner Lübbering  
04277 - 285  
[info@mibke.de](mailto:info@mibke.de)  
Treffpunkt: Schwaförden*

Der Grundgedanke von mibke ist das Zusammenführen von abstinent lebenden Motorradfahrern, die auch in der Suchtselbsthilfe organisiert sind, sowie auf alle anderen Motorradfahrer.

Es findet ein jährliches Treffen in Schwaförden statt, um Kontakte zu pflegen. Telefonisch können jederzeit Termine vereinbart werden, um sich zu Ausfahrten oder Gesprächen zu treffen.

Für jede Person steht bei Suchtproblemen die Haustür offen.

Es finden keine festen Treffen statt.  
Ausführliche Infos über [www.mibke.de](http://www.mibke.de)

## GUTTEMPLER-GEMEINSCHAFT „SYKE“

*Klaus Meyer  
04241 - 8047960  
[klaus.meyer@guttempler-nds.de](mailto:klaus.meyer@guttempler-nds.de)  
Treffpunkt: Syke*

Einzelgespräche mit Betroffenen und/oder Angehörigen, Teilnahme am Gruppenabend mit Diskussion über soziale Themen oder freiwillig über die eigenen Sorgen und Nöte.

Treffen und telefonische Beratung auch außerhalb des Gruppenabends möglich.

Gemeinschaftliche Ausflüge.

Lockeres Beisammensein nach dem eigentlichen Gruppenabend.

## GUTTEMPLER-GEMEINSCHAFT „EISERNER WILLE“

*Monika Harting  
04243 – 23 82  
[mhartingtw@gmail.com](mailto:mhartingtw@gmail.com)  
Treffpunkt: Bassum*

Wir sind eine Gemeinschaft alkoholfrei und rauschmittelfrei lebender Menschen. Guttempler-Angebot: Wir informieren über die Auswirkungen des Konsums von Alkohol und anderen Suchtmitteln. Wir beraten Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörige absolut vertraulich und kostenfrei. Wir bieten Gelegenheit zu Einzel- und Gruppengesprächen, Freizeitgestaltung und Weiterbildung. Wir unterstützen eine verantwortliche Lebenseinstellung. Wir setzen uns ein für alkoholfreie Gastlichkeit und eine suchtfreie Lebensweise. Wir laden ein zu Freundschaft und froher, aktiver Mitarbeit.

Kontakt, Information,  
Beratung im Selbsthilfebereich

**KIBiS**  
im Landkreis Diepholz

**IGEL**  
Interessengemeinschaft  
Gesundes Leben e.V.



## Selbsthilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige

im Landkreis Diepholz

Hilfe für die, die einen  
klaren Kopf bewahren wollen

Unterstützt von



## EINE SUCHTSELBSTHILFEGRUPPE

- hilft soziale Kontakte (neu) zu knüpfen und neue Perspektiven zu entwickeln
- dient der Motivation zur Auseinandersetzung mit dem Suchtmittelkonsum
- unterstützt bei der Therapievorbereitung und -begleitung
- besitzt eine stabilisierende Funktion im Rahmen der Nachsorge und der beruflichen und sozialen (Re-) Integration
- beugt Einsamkeit und Ausgrenzung vor
- hilft beim Umgang mit Suchtdruck

Das Ziel ist es, die mit einer Abhängigkeitserkrankung verbundenen Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige können sich vor, während und nach einer therapeutischen und medizinischen Hilfe und auch unabhängig davon jederzeit an eine Suchtselbsthilfegruppe wenden.

(Quelle: Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen)

## AL-ANON FAMILIENGRUPPE BASSUM

04241 – 97 90 15 (Eva)  
0174 – 1 99 33 86 (Jutta)  
Treffpunkt: Bassum

Immer mehr Menschen wird bewusst, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und dass dadurch die ganze Familie belastet ist. Schutz für die Familie gegen den seelischen Druck durch Alkoholismus ist, sich Wissen über die Krankheit anzueignen und dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Dazu gehört viel Kraft und Ausdauer, sowie Mut zu konsequentem Verhalten. Dies ist alles ohne Hilfe nicht zu schaffen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann sind Sie in den Al-anon Familiengruppen jederzeit herzlich willkommen. Sie lernen dort von Ihren Problemen Abstand zu gewinnen, „loszulassen“ und wieder zu sich selbst zu finden. Frei von Angst und Schuldgefühlen lernen Sie durch den Erfahrungsaustausch Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen und sich selbst und ihr krankes Umfeld immer besser zu verstehen.

Persönliche Anonymität, ein wichtiges Grundprinzip der Gemeinschaft, schafft eine Umgebung des Vertrauens und gewährleistet Verschwiegenheit. Die Teilnahme ist freiwillig, sie setzt nur voraus, dass das eigene Leben durch das Alkoholproblem eines Anderen nachteilig beeinflusst wird oder wurde.

Wertvolle Hinweise auch unter:

<https://al-anon.de> (Al-anon Deutschland)

Familienkrankheit Alkoholismus –deutsch-

YouTube: al-anon deutsch

al-anon deutsch / videos

## BKE WAGENFELD

Andreas Dubenhorst  
0170 – 5 42 83 09  
[info@bke-wagenfeld.de](mailto:info@bke-wagenfeld.de)  
Treffpunkt: Wagenfeld

Willkommen beim BKE Wagenfeld, unserer herzlich offenen und hilfsbereite Suchtselbsthilfegruppe für Menschen, die den Weg zu einem suchtfreien Leben gemeinsam gehen möchten.

Egal, ob es um Alkohol, Drogen, Glücksspiel oder andere Suchtformen geht, hier finden Sie Unterstützung und Verständnis.

Unsere Gruppe ist auch offen für Angehörige, die sich austauschen und unterstützen möchten. In einem sicheren und geschützten Raum teilen wir Erfahrungen, geben Ratschläge und inspirieren uns gegenseitig auf dem Weg zur Genesung. Die regelmäßigen Treffen bieten die Möglichkeit zum Austausch und zur Vernetzung mit Gleichgesinnten.

Wenn Sie auf Ihrem Weg zur Suchtfreiheit Unterstützung suchen oder einfach nur mit Menschen sprechen möchten, die Ihre Erfahrungen teilen, laden wir Sie herzlich ein, sich unserer BKE Wagenfeld Suchtselbsthilfegruppe anzuschließen. Zusammen können wir den Weg der Genesung gehen und eine unterstützende Gemeinschaft aufbauen.

Webseite: [bke-wagenfeld.de](http://bke-wagenfeld.de)

E-Mail: [info@bke-wagenfeld.de](mailto:info@bke-wagenfeld.de)

## BKE WAGENFELD, JUNGE MENSCHEN „LASST UNS WAS BEWEGEN“

Kontakt über KIBiS  
05442 80404130  
[selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)  
Treffpunkt: Wagenfeld

Unsere Ziele:

Wir sind jung und wollen unabhängig leben. Durch viele unterschiedliche Angebote helfen wir uns gegenseitig. Wir treffen uns regelmäßig in der Gruppe zu speziellen Aktionen.

Neue Ideen probieren wir gerne in Projekten aus. Wer zu uns kommt, kann sich sicher sein, dass ein jeder so akzeptiert wird, wie er ist.

Unser Rezept heißt offen miteinander reden, sich unterstützen, sich Mut machen.

Willst auch Du ein Teil von uns werden?

Komm vorbei und sei dabei.

Die KIBiS leitet Dich bei Interesse an uns weiter.

Webseite: [wasbewegen.de](http://wasbewegen.de)

E-Mail: [lasstuns@wasbewegen.de](mailto:lasstuns@wasbewegen.de)

## CLEAN SELBSTHILFEGRUPPE SYKE

Edeltraut Buresch, Annette Milbradt-Hammer  
04242 – 86 90 27 (Buresch)  
0421 – 16693012 (Milbradt-Hammer)  
Treffpunkt: Syke

Die CLEAN Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt Alkoholsucht ist unabhängig von einem Dachverband und ohne Hierarchie oder starre Regeln. Allerdings legen wir großen Wert auf Vertrauen untereinander und Verschwiegenheit nach außen. Wir sind eine kleine Gruppe, das ermöglicht uns intensive Gespräche in ungezwungener Atmosphäre. Sorgen, Ängste, Wünsche und Träume werden (mit)geteilt, Problemlösungen gemeinsam erarbeitet. Wir helfen uns gegenseitig, Selbstvertrauen wieder aufzubauen, zurück in ein dauerhaft-selbstbestimmtes Leben. In den wöchentlichen Gruppenstunden und bei gemeinsamen Unternehmungen stellen wir immer wieder fest: Es gibt, den zufriedenen abstinenten Weg. Den gehen wir gemeinsam und gleichzeitig jede/r individuell für sich. Du bist herzlich willkommen bei uns.

## KREUZBUND-GRUPPE TWISTRINGEN

Heinz Siemers  
04243 – 86 97  
[info@kreuzbund-twistringende.de](mailto:info@kreuzbund-twistringende.de)  
Treffpunkt: Twistringen, Beratungsstelle Caritas

Der Kreuzbund bietet als Sucht-Selbsthilfeverband Suchtkranken und deren Angehörigen Hilfe. In Twistringen treffen sich überwiegend Alkoholranke und Angehörige. Der Kreuzbund ist aber offen für alle Süchte. (Spiel- u. Internet, Medikamente, Drogen...)

Wir wenden uns ans Menschen,

- die ein Suchtproblem haben oder suchtgefährdet sind,
- die ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder einstellen wollen,
- die durch die Sucht eines Familienmitglieds belastet sind,
- die nach Wegen suchen, wieder Spaß am Leben zu finden.

Sie sind sich nicht sicher, ob die Selbsthilfegruppe das richtige Angebot ist?

Eine erfahrene Kontaktperson der Gruppe stellt Ihnen im persönlichen Gespräch, oder am Telefon gern die Arbeitsweise der Gruppe vor. So können Sie Ihre Fragen klären und einen Eindruck von den Menschen in der Sucht-Selbsthilfe bekommen.

Wir freuen uns auf Sie!

<http://www.kreuzbund-twistringende.de>

Ihre Kreuzbund-Gruppe in Twistringen

