



Wir, die Gruppe 77, bieten Betroffenen und Angehörigen in Selbsterfahrungsgruppen Gesprächspartner, die einander an Erfahrungen teilhaben lassen. So können Erlebnisse, die zur Abhängigkeit geführt haben, positiv aufgearbeitet werden.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle Barsinghausen und anderen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe ermöglichen wir ein umfangreiches Hilfsangebot. Neben der Gruppenarbeit organisieren wir Freizeitveranstaltungen wie Feiern, Ausflüge, Wanderungen usw.

Zu unseren Gruppenabenden sind Angehörige ebenso herzlich willkommen.

Barsinghausen, Osterstraße 18

montags 17.00 bis 19.00 Uhr (Frauengruppe)
dienstags 18.00 bis 20.00 Uhr
mittwochs 18.00 bis 20.00 Uhr
freitags 17.00 bis 19.00 Uhr

Gehrden, Kirchstraße 4

(altes Pfarrhaus)

freitags 17.30 bis 19.30 Uhr

Kontakt: Karin Meyer, Tel. 0 51 09 - 15 77

Gruppe 77 – Hilfe für Suchtgefährdete und Suchtkranke Barsinghausen und Umgebung e. V.

Osterstraße 18
30890 Barsinghausen
info@gruppe77.de
www.gruppe77.de

Telefonisch sind wir unter 01 78 - 66 96 507 erreichbar. Falls sich hier niemand meldet – wir rufen zurück!

Sparkasse Hannover
IBAN: DE75 2505 0180 0006 0023 72
SWIFT-BIC: SPKHDE2HXXX

Die Gruppe 77 e. V. ist vom Finanzamt Hannover-Land I wegen Unterstützung suchtgefährdeter Menschen zu mildtätigen Zwecken dienend anerkannt und ist berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen.



Wir arbeiten mit folgenden Organisationen zusammen:



Landesverband der Vereine für Sozialmedizin
und Vereinigungen der Suchtkrankenhilfe Niedersachsen e.V.



Unsere Mitgliederverwaltung wird unterstützt von:



**Selbsthilfegruppe für
Suchtgefährdete und Suchtkranke**



Gruppe

Verständnis – Gewissheit – Unterstützung

Werde dir zuerst bewusst, dass deine Sucht weder eine Willensschwäche noch ein charakterlicher Defekt ist. Du bist gut – so, wie du bist! Die Sucht ist ein Verhalten, das du nicht kontrollieren kannst.

Es gibt viele Gründe, die in eine Abhängigkeit führen können: Existenzangst, Frustration, Kummer, tiefe Traurigkeit, Verzweiflung, Scham, Einsamkeit, Wut, usw.

Und dann hilft dir das Suchtmittel (z. B. Alkohol), diese Gefühle zu mindern, zu unterdrücken. Doch sobald die Wirkung nachlässt, sind die Gefühle wieder da! Vielleicht sogar noch stärker als vorher. Und langsam erhöht sich der Konsum.

Doch wie komme ich aus der Suchtmittelabhängigkeit heraus?

Am Anfang steht die Selbsterkenntnis. **Sei ehrlich zu dir selbst und werde dir deiner Gefühle bewusst.** Versuche, dem Problem auf den Grund zu gehen. Wir alle sind diesen Weg schon gegangen und gehen ihn immer weiter. Wir nehmen unser Problem an.

Du hast Angst, dass das Leben ohne Suchtmittel schwierig ist?

Aber der Gewinn ist umso höher: steigende Lebensqualität, wiederkommende Lebensfreude und Freiheit.

Werde für dich selbst aktiv!

Das Verhalten der Betroffenen trägt häufig dazu bei, dass die Menschen im Umfeld die Verantwortung für den Betroffenen übernehmen. Als Angehöriger entwickelst du eine **Co-Abhängigkeit**, weil du

- dem Betroffenen Aufgaben abnimmst
- sein Verhalten entschuldigst oder deckst
- deine eigenen Gefühle unterdrückst
- deinen Lebensstil an die Suchtgewohnheiten anpasst
- die Konsequenzen verleugnest oder verniedlichst
- versuchst, den Konsum zu kontrollieren
- den Eindruck hast, seelisch oder körperlich krank zu werden.

Lass los und gib dem Betroffenen die Verantwortung für sich selbst zurück, ohne ihn fallen zu lassen.

Bei uns finden auch Angehörige die Unterstützung, die sie benötigen – ob als Begleitung zur Gruppe oder auch in vertrauten Gesprächen.

Du bist gut – so, wie du bist!

Wir sehen es als Aufgabe an, Abhängige, die dazu bereit sind, zu einer positiven Aufarbeitung ihrer Abhängigkeit zu führen.

Uns sind Vorsorge und Nachsorge wichtig. Denn wir sind keine therapeutische Einrichtung, arbeiten aber eng mit der Suchtberatungsstelle Barsinghausen und anderen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe zusammen und ermöglichen dir so ein umfangreiches Hilfsangebot.

Denn mit unseren erlebten und durchlebten Erfahrungen sind wir

Gesprächspartner auf Augenhöhe!