

## Gemeinsam gegen Sucht (GGS)

Die GGS besteht aus 5 Selbsthilfegruppen im Bremer Stadtgebiet. In unseren Selbsthilfegruppen treffen sich Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige von Suchtkranken.

Wir sind offen für alle Suchtkranken, weil wir glauben, dass die Problematik der Suchterkrankung – unabhängig von der jeweiligen Art der Sucht bzw. des Suchtmittels – doch im wesentlichen immer die Gleiche ist.

Wir sind politisch, religiös und weltanschaulich neutral und betrachten uns als Erweiterung des bestehenden Angebots an Selbsthilfe- und Abstinenzgruppen.

Wir sind kein eingetragener Verein. Unsere Gruppen werden von allen Teilnehmern/Innen gleichermaßen auf demokratische Weise getragen. Auf vierteljährlich stattfindenden Organisationstreffen kann jede/r, der unsere Gruppen regelmäßig aufsucht und der an der Gestaltung der Gruppen- und Freizeitaktivitäten interessiert ist, teilnehmen und mitbestimmen.

### Was wollen wir?

- unsere Krankheit zum Stillstand bringen und zu einem zufriedenen abstinenten Leben finden
- unseren Lebensablauf nicht mehr von der Sucht bzw. den Suchtmitteln bestimmen lassen, sondern durch Eigenverantwortung zu einer besseren Lebensqualität gelangen
- uns mit Gleichgesinnten austauschen, unsere Sorgen und Probleme von der Seele reden und uns gegenseitig Rat, Hilfe und Unterstützung bieten
- unsere Freizeit sinnvoll gestalten, ein erweitertes bzw. neues Umfeld aufbauen und neue Freundschaften knüpfen
- andere bei ihrem Weg unterstützen, den Weg zu einem abstinenten Leben zu finden

### Wie wir es wollen?

Die oben stehenden Ziele allein zu erreichen, ist sehr schwer. Die meisten von uns sind dabei immer wieder gescheitert. Aber gemeinsam können wir es schaffen; Gemeinsamkeit macht stark. In unseren Meetings, die in einer ungezwungenen, lockeren Atmosphäre stattfinden, wird über alles gesprochen, was die Teilnehmer bewegt. Durch Erfahrungsaustausch gewinnt man neue Erkenntnisse und erreicht ein stärkeres Bewusstsein. Dabei legen wir allergrößten Wert auf Verschwiegenheit, denn nichts, was in den Gruppen gesagt wird, soll an Dritte weitergegeben werden. Eine wesentliche Aufgabe sehen wir darin, zu einer sinnvollen und abwechslungsreichen Freizeitgestaltung beizutragen. Früher haben wir unsere Zeit zur Befriedigung unserer Sucht genutzt. Jetzt ist es wichtig für uns, unsere Freizeit neu zu gestalten und so auszufüllen, dass wir darin Freude und Zufriedenheit finden. Bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten kann man sich ein neues Umfeld in einem suchtmittelfreien Raum aufbauen. Mehr dazu finden Sie unter Termine.

### Warum Angehörige?

Die Meetings der GGS stehen Angehörigen von Suchtkranken zur Verfügung, weil sie eine längere Beziehung zu einem Suchtkranken meistens nicht schadlos überstanden haben. Sie haben ihn in der Regel über lange Zeit geschützt, für ihn gelogen und unter der Sucht gelitten. Außerdem fällt es ihnen oft schwer, mit der Persönlichkeitsveränderung, die das „Trockenwerden“ mit sich bringt, zurechtzukommen. Daher halten wir es für wichtig, dass sich auch Angehörige ihre Probleme von der

Seele reden und sie in den Meetings Rat, Hilfe und Unterstützung finden.

? auf die Merkliste

**E-Mail-Adresse:**

[ggs-gemeinsamgegensucht@web.de](mailto:ggs-gemeinsamgegensucht@web.de)

**Internetadresse:**

[www.gemeinsam-gegen-sucht.de](http://www.gemeinsam-gegen-sucht.de)