

Wir bieten Betroffenen und Angehörigen in unserer **Frauen-  
gruppe** Gesprächspartnerinnen, 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 Suchtkranken-  
hilfe ermöglichen wir ein umfangreiches Hilfsangebot.  
Neben der Gruppenarbeit organisieren wir Freizeit-  
veranstaltungen wie Feiern, Ausflüge, Wanderungen usw.

montags 17:00 bis 19:00 Uhr  
Osterstraße 18, 30890 Barsinghausen  
Ansprechpartnerin: Margret Jakubowski  
Tel. 0171 86 42 823



info@gruppe77.de, www.gruppe77.de

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

Die Gruppe 77 e. V. ist vom Finanzamt Hannover-Land I wegen Unter-  
stützung 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:



# DIE UNSICHTBARE SUCHT

## ABHÄNGIGKEIT BEI FRAUEN



**Alkoholsucht** ist kein rein männliches Phänomen – doch bei Frauen verläuft die Abhängigkeit oft im Verborgenen. **Weibliche Sucht ist ein Tabuthema.** Betroffene Frauen versuchen daher, ihre Abhängigkeit zu verbergen – mit fatalen Folgen.

## WEIBLICHE SUCHT VERLÄUFT ANDERS

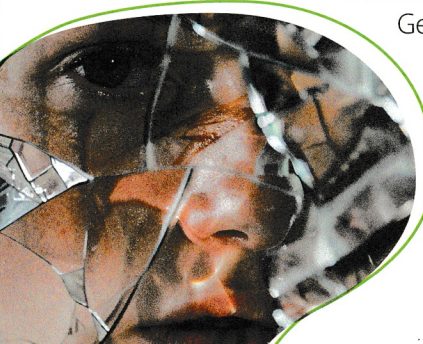
Frauen greifen seltener als Männer zu harten Drogen oder offensichtlich exzessivem Konsum. Stattdessen wählen sie häufig vermeintlich „ungefährliche“ und gesellschaftlich akzeptierte Substanzen wie **Alkohol, Beruhigungsmittel** oder **rezeptfreie Medikamente**.

Während männliche Konsummuster häufig mit Rebellion, Entgrenzung oder Machtdemonstration verbunden sind, geht es bei Frauen oft um das Gegenteil – nämlich um **Kontrolle** und **Funktionalität**.

## SUCHT ALS KOMPENSATIONSSTRATEGIE

Alkohol und andere Substanzen dienen oft als **stille Helfer**, um den Alltag zu bewältigen, die hohen Anforderungen im Berufs- und Familienleben zu erfüllen oder emotionale Schmerzen zu betäuben. Besonders häufig betroffen sind Frauen mit geringem Selbstwertgefühl, Perfektionismus oder einer Geschichte von Traumatisierung. Die Sucht wird zur **Überlebensstrategie** – mit der Hoffnung, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden.

Zugleich spielt das Körperbild eine nicht große Rolle: Viele Frauen nutzen Substanzen, um ihr Gewicht zu kontrollieren, den Appetit zu zügeln oder den Körper zu manipulieren – dies zeigt die Verbindung zwischen Sucht, Essstörungen und gesellschaftlichem Schönheitsdruck deutlich



## DIE DOPPELTE BELASTUNG

Frauen gelten häufig als emotional kompetent, sozial verantwortlich und fürsorglich – sie halten Familien zusammen, sorgen für zwischenmenschliche Harmonie und stellen die Bedürfnisse anderer oft über ihre eigenen. Dieses Rollenverständnis führt jedoch nicht selten dazu, dass Frauen **sich selbst überfordern** und **eigene Grenzen ignorieren**. Statt sich Unterstützung zu suchen, greifen viele lieber zur scheinbar kontrollierbaren Lösung: Alkohol oder Tabletten. Gleichzeitig schämen sich viele Betroffene für ihre Abhängigkeit. Denn suchtkranke Frauen widersprechen dem Bild der fürsorglichen Mutter, der starken Partnerin oder der belastbaren Kollegin. Dieses Schamgefühl trägt dazu bei, dass Hilfe häufig erst spät oder gar nicht in Anspruch genommen wird.



## UNSICHTBARE SUCHT – ERNSTE GEFAHR

Weibliche Sucht bleibt oft **über Jahre unentdeckt**, weil Frauen ihre Abhängigkeit gut tarnen. Sie trinken meist allein, zu Hause, in den Randstunden des Tages. Der Alkoholkonsum wird systematisch in den Alltag integriert – zum Kochen, zur Entspannung am Abend oder als Einschlafhilfe. Außenstehende merken lange nichts, denn nach außen hin „funktioniert“ die Frau.

Diese Form der Sucht ist besonders gefährlich. Der weibliche Körper reagiert empfindlicher auf Alkohol – sowohl physisch als auch psychisch. Die Folge sind häufig schnellere körperliche Schädigungen und ein höheres Risiko für psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen.

**Alkoholsucht bei Frauen ist ein komplexes, oft übersehenes Problem, das Aufmerksamkeit verdient.**