Nichts ist so beständig wie der Wandel
(Heraklit von Ephesus)

Lindenhoftagung 2012
Herausforderungen an die Suchtselbsthilfe

Wiebke Schneider, Guttempler-Bundesverband
Suchtreferentin und Geschäftsführerin

Herausforderungen an die Suchtselbsthilfe

- **Keine Zukunft ohne Vergangenheit**
- **Suchtselbsthilfe in Deutschland – wie wirkt sie?**
- **Traditionelle Suchtselbsthilfe und neue Ansätze**
- **Suchtselbsthilfe in Europa**
- **Impulse für die Suchtselbsthilfe – Projekte**
- **Zukunft der Suchtselbsthilfe – Herausforderungen**

Keine Zukunft ohne Vergangenheit

Keine Zukunft ohne Vergangenheit

- **„Trinker-Rettung“**
  Helfen und durch alkoholfreie Lebensweise Freiraum für persönliche Weiterentwicklung und soziales Engagement schaffen - Solidarität und Verbundenheit mit Betroffenen zeigen
- **Gegen Alkohol-Lobby kämpfen**
- **Familien schützen**

Keine Zukunft ohne Vergangenheit

„Ich grüße die Jugend, die nicht mehr säuft, die Deutschland durchdenkt und Deutschland durchläuft….“

(Herbert Eulenberg, Festgruß Meißner-Treffen Oktober 1913)

Keine Zukunft ohne Vergangenheit

60er Jahre: Einführung des Selbsthilfe-Ansatzes

68er Sozialgerichtsurteil: „Alkoholismus = Krankheit“

- Weiterentwicklung und Erweiterung der Abstinenzverbände
- Teilweise Neuorientierung als Selbsthilfeverbände
- Sucht-Selbsthilfegruppen bei Wohlfahrtsverbänden
- Anonyme Gruppen (AA, AlAnon etc.)
- Freie Gruppen

Suchtselbsthilfe in Deutschland

Ein lebensnahes, alltagsorientiertes und langfristig begleitendes Unterstützungssystem für Suchtkranke und deren Angehörige zur Überwindung von Sucht.

Was macht Suchtselbsthilfe wirksam?

In ca. 9.000 Gruppen treffen sich jede Woche Betroffene und Angehörige und erleben:

- **Solidarität und soziale Kontakte**
- **Gemeinsame Aktivitäten, Freizeitgestaltung, Lernen**
- **Gegenseitige Unterstützung und Hilfe auf gleicher Augenhöhe**

Was macht Suchtselbsthilfe wirksam?

- **Überwindung sozialer Isolation**
- **Aufbau von Beziehungen – auch zu sich selbst**

- **Artikulation von Bedürfnissen und Zielen**
- **Selbst-Wirksamkeit („Be-Mündigung“)**
- **Aktivierung von Ressourcen**
- **Geteilte Erfahrung**

Was tut mir gut?

- **Hilfe bei der Bewältigung der Abhängigkeitsproblematik**
- **Gegenseitige „Lebenshilfe“**
- **Begegnung mit anderen Menschen, gemeinsames Tun und gemeinsame Ziele**

Ein paar Gedanken zum Thema Einsamkeit ….

1. Einsamkeit (soziale Isolation) ist genau so schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag und doppelt so schädlich wie Fettsucht
2. Soziale Integration und soziale Aktivität sind gesundheitsfördernd
3. Sozial aktive Menschen haben eine höhere Lebenszufriedenheit
4. Sozial aktive Menschen haben eine längere Lebenserwartung

Sucht-Selbsthilfe schafft Veränderung

- **Motivation zur Veränderung**
- **Unterstützung im Veränderungsprozess**
- **Stabilisierung von Veränderungserfolgen**
- **Veränderungen im Umfeld**

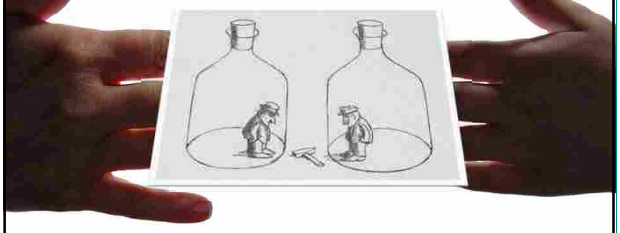
… und wird genutzt vor, während, nach oder anstatt Therapie von Konsument/innen und Angehörigen

Sucht-Selbsthilfe

Helfer-Therapie-Prinzip

„Ich helfe mir selbst, indem ich anderen helfe“

Sucht-Selbsthilfe braucht Helfer/innen



„Traditionelle“ Sucht-Selbsthilfe ist geprägt von

- Erfahrungen der Betroffenen –„Erzählgemeinschaft“
- Erfahrungen in (eigener) Therapie (zeitversetzt)
- Vorstellungen und Forderungen der Kostenträger
- Schulungen / Fortbildungen
  Ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer/innen
  Gruppenleiter/innen usw.

Suchtselbsthilfe und mehr …

- Freizeit- und Bildungsangebote
- Erreichbarkeit „rund um die Uhr“
- Not-Telefon – 24 Stunden Hilfe
- Begleitung, z.B. bei Behördengängen
- Information, z.B. für Betriebe
- und noch viel mehr …..

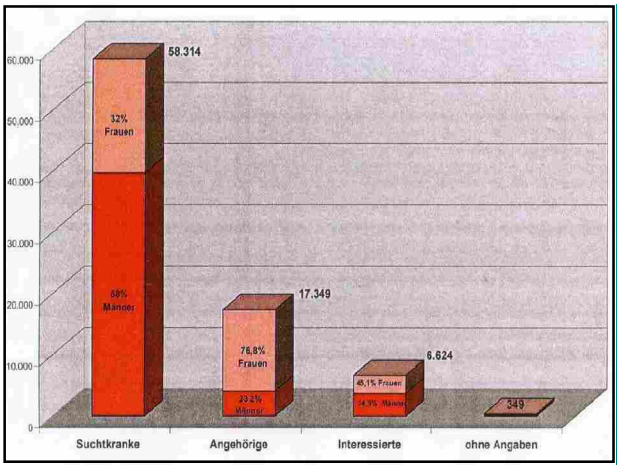
„Neue“ Formen der Suchtselbsthilfe

- Lotsen-Netzwerke
- Verbünde Selbsthilfe und professionelle Hilfen
- Nutzung moderner Medien
- Selbsthilfe-Projekte
- „Ehemalige“ als Expert/innen und Akteure
- Alternative Erlebnis-Formen und Angebote

Suchtselbsthilfe in Europa

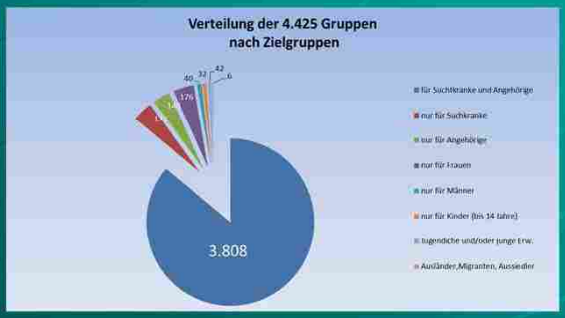
voneinander lernen

- Familienclubs
- Sehr enge Verzahnung professionelle Hilfen (Psychiatrie) und Selbsthilfe
- Keine Fixierung auf einen Suchtstoff oder ein Suchtverhalten (selbstverständlich übergreifend!)
- Politische Interessenvertretung
- www.EMNA.org

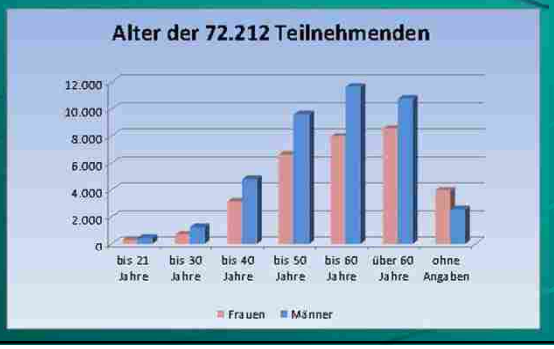


Abhängigkeitsformen

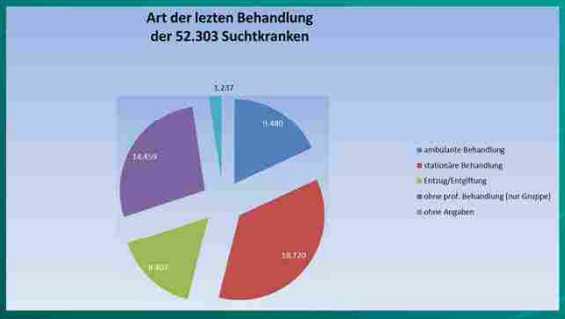
Zielgruppen



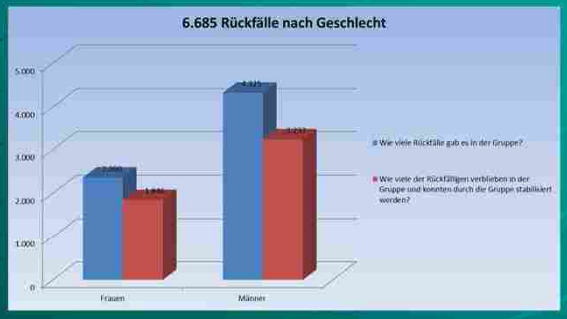
Altersstruktur in den Gruppen



letzte Behandlung



Rückfälle

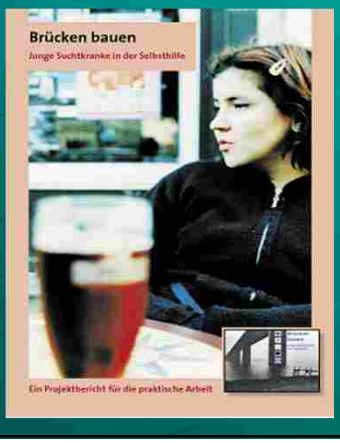


ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

Impulse für die Suchtselbsthilfe – BMG-geförderte Projekte – z.B.

Rückfall
Kinder von Suchtkranken
Angehörige
Arbeitslosigkeit und Sucht
„Neue" Süchte
Aufsuchende Hilfen
„Brücken bauen" - Junge Suchtkranke
Gesundheitsförderung in der Suchtselbsthilfe
Chancen nahtlos nutzen

Wie erreichen wir junge Menschen?



Wie erreichen wir junge Menschen?

Sucht und Alter

Zukunft gestalten Bedeutung der Suchtselbsthilfe für die Betroffenen

- Betroffene sind Experten/innen in eigener Sache
- Selbstbestimmung statt „Therapie-Bedürftigkeit"
- Selbsthilfe als Prävention: Suchtkreislauf durchbrechen
- „Empowerment" – Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit

Frischer Wind und neue Ideen …. Herausforderungen für die Suchtselbsthilfe

Herausforderungen

- Neue Zielgruppen: Junge Menschen mit Suchtproblemen, Alte Menschen, Familien – generationsübergreifend , Menschen mit Mehrfachbelastungen und komplexen Hilfebedarfen, Migrant/innen, themenorientiete Angebote (ggf. als Zusatzangebote) …
- Sucht(mittel)übergreifende und / oder spezialisierte Gruppen
- Angehörige (Partner/innen, Kinder, erwachsene Kinder, Eltern, Freunde …)
- Betroffene ohne Abstinenzabsicht oder –fähigkeit
- „Problem-Konsument/innen" ohne Abhängigkeitsproblematik – „Lebensabschnitts-Begleitung"

Herausforderungen

- Gesprächs- und erlebnisorientierte Gruppen und Angebote
- Vernetzung und Zusammenarbeit – im Suchthilfesystem und darüber hinaus
- Förderung von Nachwuchs in Selbsthilfe und Ehrenamt – Nutzung des „Helfer-Therapie-Prinzips"

Herausforderungen

- Neue Ansätze erwünscht??? Selbsthilfe entscheidet selbst!!!
  - z.B. Frühe(re) Intervention
  - Gruppen auf Zeit und themen- und problemorientiert (z.B. Führerschein)
  - Aufsuchende Hilfen
  - Familienorientierung
  - Trinkmengenreduzierung als „Einstiegshilfe" u.v.a.m.

Selbsthilfe der Zukunft
Bunt und vielfältig
Klar in Rolle und Auftrag
Aktiv und innovativ
Kooperationsfähig und –willig
Abgrenzungsfähig und -willig
Interessenvertretung der Betroffenen
Orientiert an den Bedürfnissen der Menschen
Kein Kampf unter- und gegeneinander

Kreativität ist gefragt!

Danke für ihre
Aufmerksamkeit
Wiebke Schneider, Guttempler-Bundesverband
Suchtreferentin und Geschäftsführerin