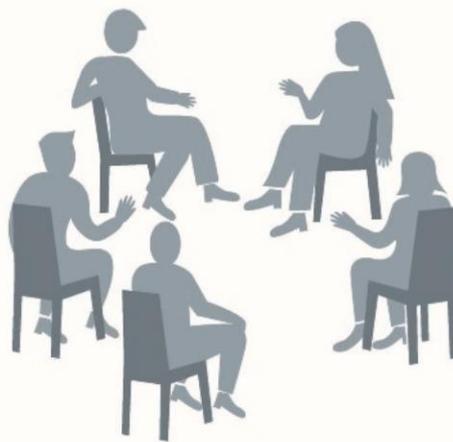




Handbuch für Neugründungen in der Suchtselbsthilfe



Gefördert durch:

AOK PLUS 



HANDBUCH FÜR NEUGRÜNDUNGEN

in der Suchtselbsthilfe

A | Allgemeines

B | Organisatorisches

C | Methoden und Inhalte

D | Wissen und Handeln

E | Adressen, Links und Literaturtipps

F | Vorlagen und eigene Unterlagen

Inhalt

A | Allgemeines

1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe
2. Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe
3. Strukturen der Suchtselbsthilfe
4. Zahlen zur Suchtselbsthilfe in Thüringen
5. Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen (TLS)

B | Organisatorisches

1. Gründung einer Selbsthilfegruppe
2. Gruppenleitung und Aufgabenverteilung
3. Finanzen
4. Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe

C | Methoden und Inhalte

1. Gruppenregeln
2. Gruppenphasen
3. Methoden und Inhalte
4. Umgang mit Konflikten
5. Den richtigen Ton finden
6. Gruppeninspektion: Wo stehen wir und wie geht es weiter?
7. Selbsthilfe für Angehörige

D | Wissen und Handeln

1. Definition und Ausprägung suchtbezogener Störungen
2. Arten von Abhängigkeit
3. Suchtbehandlung und Suchthilfesystem
4. Rückfall und Rückfallvorbeugung
5. Suchtprävention

E | Adressen, Links und Literaturtipps

1. Adressen und Ansprechpartner*innen
2. Weiterführende Links und Literatur

F | Vorlagen und eigene Unterlagen

Impressum

A | Allgemeines

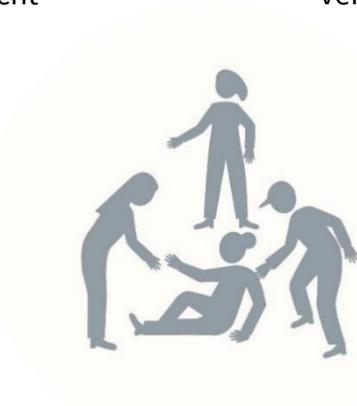
1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe..... S. 1
2. Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe..... S. 3
3. Strukturen der Suchtselbsthilfe..... S. 5
4. Zahlen zur Suchtselbsthilfe in Thüringen..... S. 8
5. Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen (TLS)..... S. 9

1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe

Suchtselbsthilfe ist ein Angebot für hilfesuschende Menschen, die aus eigener Ansicht und Absicht ihre Abhängigkeitserkrankung überwinden wollen. Selbsthilfe bedeutet, das Leben mit allen Schwierigkeiten selbst in die Hand zu nehmen, eigenverantwortlich zu handeln und gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme zu lösen. Die Suchtselbsthilfe- und Abstinenzgruppen bieten Vor- und Nachsorge für Betroffene und Mitbetroffene.

Der Kerngedanke der Selbsthilfe beinhaltet die Hilfe und Unterstützung auf dem Weg der Genesung, das Einbringen eigener Erfahrungen und den Austausch mit anderen Betroffenen/Mitbetroffenen bei der Lösung von Problemen und der Bewältigung von Lebenskrisen. Die Selbsthilfe ist eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten und stellt einen wichtigen Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems dar.

Betroffene haben in der Selbsthilfegruppe die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen im „geschützten Raum“ über ihre Suchtproblematik zu unterhalten und auszutauschen. Den Beteiligten wird schnell klar, dass sie hier keine „Rolle“ spielen und sich nicht verstellen müssen. Am allerwenigsten brauchen sie sich zu schämen.



Die Gruppenmitglieder kennen dieses Verhalten aus eigener Erfahrung. Deshalb kann auch relativ einfach über Ängste, Sorgen und Probleme geredet werden. In vielen Fällen hat ein Gruppenmitglied diese Dinge so oder ähnlich erlebt. Dieses Gefühl, dass die Beteiligten nicht allein mit den eigenen Problemen sind, dass andere Menschen sich auch in diesen Situationen befunden haben, weckt und vertieft ein Solidargefühl und stärkt den Gedanken: „Ich bin nicht allein!“

Mitbetroffene sind in der Gruppe genauso willkommen wie die Betroffenen. Sie können in der Gruppe oft zum ersten Mal frei über ihre Probleme und Sorgen mit einem suchtkranken Partner/einer suchtkranken Partnerin oder einem/einer Angehörigen sprechen. Das Kennenlernen anderer Betroffener, deren Sicht auf die Suchtproblematik und vor allem eben der Austausch mit anderen Menschen sind unersetzliche Erfahrungen, die die Mitbetroffenen sonst nicht in ihrem beruflichen oder familiären Umfeld machen können.

Die Selbsthilfegruppe ermöglicht Angehörigen von Suchtkranken Einblicke in Krankheitsverlauf, Erscheinungsbild und Folgen von Co-Abhängigkeit. Sie vermittelt Denkanstöße und Modelle, Suchterkrankung auch als Familienkrankheit zu begreifen und

den Genesungsverlauf des Suchtkranken als Chance für die Genesung der Familie zu erkennen. Der wichtigste Gedanke aber ist der, dass hier Hilfe geboten und niemand mit seinen Sorgen allein gelassen wird.

2. Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

Die Vielzahl an Gruppen-Angeboten und die Zahl der Teilnehmenden zeigen, dass viele Menschen den Besuch einer Selbsthilfegruppe als lohnenswert empfinden. Die Gründe hierfür können sehr individuell sein.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) hat 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe in Form einer Broschüre gesammelt. Sie können die Broschüre online bestellen oder als PDF herunterladen.¹

An dieser Stelle finden Sie eine Auswahl guter Gründe.

1. Selbsthilfe wirkt.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit dem gleichen „Problem“. Und alle wollen eine Lösung finden. Die Teilnehmer*innen unterstützen sich gegenseitig, lernen voneinander und machen sich Mut. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können Sie es schaffen, Ihr Suchtproblem in den Griff zu bekommen. Denn Selbsthilfe wirkt!

2. Sie sind nicht allein.

Vielleicht hat Ihre Suchterkrankung Sie einsam gemacht. Freunde und Familie haben sich zurückgezogen, und Sie haben niemanden zum Reden. In der Gruppe treffen Sie auf Gleichgesinnte, die wissen, was Sie durchmachen. Sie werden verstanden, und plötzlich merken Sie, dass Sie gar nicht allein sind mit Ihren Problemen. Viele Gruppen unternehmen auch gemeinsam in ihrer Freizeit etwas. Das verbindet zusätzlich.



3. Selbsthilfe macht stark.

Selbsthilfe bedeutet, aktiv zu werden und das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen. Mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe haben Sie den ersten Schritt schon getan. In der Gruppe können Sie beobachten, was andere Menschen schon geschafft haben. Das macht Mut. Der Austausch mit der Gruppe kann Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.

¹ <https://www.dhs.de/infomaterial/10-gute-gruende-fuer-den-besuch-einer-selbsthilfegruppe> (Stand März 2021).

4. Es bleibt unter uns. Versprochen.

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Alles, was Sie erzählen, bleibt in der Gruppe. Und: Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Sie entscheiden selbst, wie viel Sie von sich erzählen wollen.

5. Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

Eine Suchterkrankung betrifft oft auch Angehörige. Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihr Partner trinkt oder zockt? Niemand in Ihrem Umfeld kann verstehen, wie schwer die Krankheit Ihres Partners Ihr eigenes Leben belastet, vielleicht auch das Ihrer Kinder? Selbsthilfe ist auch für Sie als Angehörige*n und Mitbetroffene*n da. Der Austausch in der Gruppe nimmt Druck von Ihnen und kann Ihnen Mut machen, den eigenen Weg zu finden und zu beschreiten. In vielen Städten finden Sie Gruppen nur für Angehörige.

3. Strukturen der Suchtselbsthilfe

3.1 Einrichtungen und Organisationen auf Bundesebene

Die Anfänge der organisierten Suchtselbsthilfe in Deutschland sind in der Abstinenzbewegung der 1830er und 1840er Jahre zu finden. Viele der heute bekannten und aktiven Organisationen wurden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gegründet. Die Gründung der ersten Gruppe Anonymer Alkoholiker, die sich 1935 in den USA zusammenfand, trug maßgeblich zur Verbreitung des Suchtselbsthilfeprinzips bei.

Schätzungen zufolge existieren in Deutschland etwa 150.000 Selbsthilfegruppen, die zum Thema Sucht arbeiten. Wir gehen von insgesamt über 10.000 Gruppen aus. Etwas weniger als die Hälfte der Besucher*innen (ca. 70.000) nimmt an Gruppentreffen der fünf Sucht- und Selbsthilfeverbände teil.² Der Anschluss an eine Organisation ist für eine Suchtselbsthilfegruppe nicht zwingend.

	Organisation	Erreichbarkeit online
	Blaues Kreuz in Deutschland e. V.	https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/
	Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche – Bundesverband e. V.	https://www.bke-suchtselbsthilfe.de/
	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.	https://www.freundeskreise-sucht.de/
	Guttempler in Deutschland e. V.	https://guttempler.de/
	Kreuzbund e. V.	https://www.kreuzbund.de/

² vgl. Statistik 2017 der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände.

3.2 Ansprechpartner*innen in Thüringen

Die thüringische Suchtselbsthilfe verfügt über ein breites Angebot von Selbsthilfegruppen, von denen die Mehrzahl im aktuellen Thüringer Wegweiser für Suchtfragen der Landesstelle zu finden ist. Lesen Sie mehr zum Wegweiser in Kapitel **D** | Wissen und Handeln > Suchthilfesystem.

Vier der fünf Sucht- und Selbsthilfeverbände sind auch in Thüringen aktiv. Nachfolgend finden Sie die hiesigen Ansprechpartner*innen und Kontaktdaten.

	Organisation	Erreichbarkeit
	Blaues Kreuz in Deutschland e. V. Landesverband Thüringen	Jan Schäf (Vorsitzender) Lindenstraße 5, 07747 Jena Telefon: 0173-3263790 E-Mail: thuringen@blaues-kreuz.de Internet: www.blaues-kreuz.de/de/thuringen/landesverband-thuringen
	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Thüringen e. V.	Bodo Schmidt (Vorsitzender), Sophienstraße 5, 96524 Judenbach Telefon: 0176-41797010 E-Mail: info@freundeskreise-sucht-thuringen.de Internet: www.freundeskreise-sucht-thuringen.de
	Guttempler in Deutschland e. V. Guttempler-Landesverband Bayern-Thüringen e. V.	Geschäftsstelle, Pillenreuther Straße 46, 90459 Nürnberg Telefon: 0911-99447212 E-Mail: bayern-thuringen@guttempler.de Internet: www.guttempler.de/bayern-thuringen
	Kreuzbund e. V. Diözesanverband Erfurt	Diana Ruge (Vorsitzende) E-Mail: info@kreuzbund-thuringen.de Internet: www.kreuzbund-dv-erfurt.de

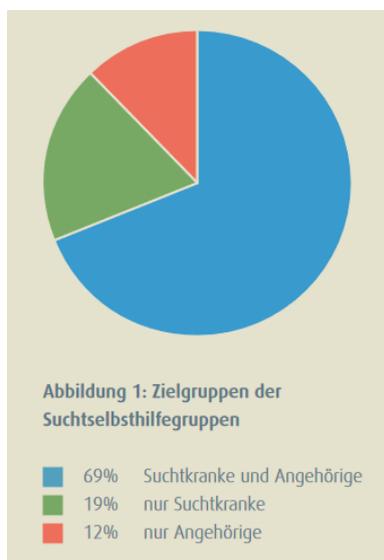
Weitere Einrichtungen finden Sie auf der nächsten Seite.

	Organisation	Erreichbarkeit
 Anonyme Alkoholiker	Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.	Postfach 1151, 84122 Dingolfing Telefon: 08731-3257312 E-Mail: erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de Internet: www.anonyme-alkoholiker.de
 LaKoST LandesKontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.	LaKoST Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V.	Landeskontaktstelle für Selbsthilfe, Thüringen e.V., Ines Nitsche und Katrin Wieacker, Carolinestraße 4, 07747 Jena Telefon: 03641-9283829 E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de Internet: https://www.selbsthilfe-thueringen.de/
	Lotsennetzwerk Thüringen	fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., Claudia Seidel, Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt Telefon: 0361-3462024 E-Mail: info@lotsennetzwerk.de Internet: https://lotsennetzwerk.de/

4. Zahlen zur Suchtselbsthilfe in Thüringen

Im Abstand von zwei Jahren veröffentlicht die TLS *Erhebungen der Suchtselbsthilfe in Thüringen*. Es handelt sich hierbei um eine statistische Auswertung der Gruppenstrukturen in Thüringen, basierend auf einer Befragung der Gruppen und ihrer Mitglieder. So finden sich in der Publikation u. a. Angaben zur Zusammensetzung der Gruppen, zur Lebenssituation ihrer Mitglieder und zu deren Abhängigkeitsformen. Sie finden die Publikation auf der Internetseite der TLS unter Service & Hilfe > Veröffentlichungen.

Im Freistaat Thüringen gibt es ca. 115 aktive Suchtselbsthilfegruppen, in denen sich über 1.700 Personen zu kontinuierlicher Suchtselbsthilfearbeit treffen (Stand Januar 2021).

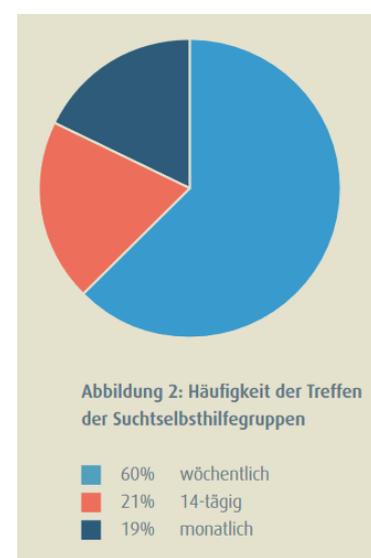


Durchschnittlich finden sich in einer Suchtselbsthilfegruppe über 15 Personen regelmäßig zusammen, die von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen oder mitbetroffen sind bzw. an der Problematik interessiert sind.

Die Angebote von Selbsthilfegruppen richten sich nicht nur an Suchterkrankte selbst, sondern fungieren auch als Anlaufstelle für deren Angehörige. So sind mehr als zwei Drittel (69%) der befragten Gruppen für beide Zielgruppen gleichermaßen offen. Knapp ein Fünftel der Angebote richtet sich ausschließlich an Suchtkranke (19%), und zwölf Prozent stehen allein Angehörigen offen.

Die Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen findet größtenteils während der regelmäßigen Gruppentreffen statt. Drei Fünftel (60%) der befragten Gruppen treffen sich wöchentlich, je ein weiteres Fünftel trifft sich alle 14 Tage (21% der Angaben) bzw. einmal im Monat (19% der Gruppen).

Die abgebildeten Diagramme sind Beispiele aus der Erhebung der Suchtselbsthilfe in Thüringen 2020. Weitere interessante Zahlen und Fakten finden Sie in der gedruckten Publikation oder online.



5. Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen (TLS)

Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen ist ein gemeinnütziger Verein für die Unterstützung der Suchtkrankenhilfe in Thüringen. Als zentrale Anlaufstelle bieten wir Mitgliedsorganisationen, (Fach-)Öffentlichkeit, Medien und Politik sowie allen interessierten Personen eine fachkompetente Beratung, Begleitung und Unterstützung bei allen Belangen rund um das Thema Abhängigkeitserkrankung in Thüringen.

Schwerpunkte sind:

- die Weiterentwicklung der Suchthilfeangebote,
- die Förderung der Suchtselbsthilfe,
- Erarbeitung von Fachstandards,
- Fort- und Weiterbildungen,
- Förderung und Koordinierung von Projekten sowie
- Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit.

Zudem sind die Mitarbeiter der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen in zahlreichen Fachgremien und Arbeitskreisen aktiv, um die Bedarfe in der Thüringer Suchtkrankenhilfe zu ermitteln, diese an Politik weiterzutragen und so mehr Unterstützung und Verbesserungen im Versorgungssystem für Betroffene zu erzielen.

Sie erreichen die TLS postalisch unter:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.
Steigerstraße 40
99096 Erfurt

Sowie telefonisch unter:

0361-7464585



Und per Mail an:

info@tls-suchtfragen.de

Auf unserer Internetseite www.tls-suchtfragen.de finden Sie:

- aktuelle Mitteilungen aus der Sucht(selbst)hilfe,
- Veranstaltungen und Termine sowie
- den Bereich Service und Hilfe. Hier bieten wir Ihnen mit dem Thüringer Wegweiser für Suchtfragen ein Nachschlagewerk, das es Ihnen ermöglicht, schnell die gewünschten Ansprechpartner*innen für Ihre „Suchtfragen“ in Thüringen zu finden. Die Angebote lassen sich nach Art der Einrichtung bzw. nach Landkreisen filtern. Sie können den Wegweiser auch in gedruckter Form kostenfrei bei der TLS bestellen.



Abb.: Screenshot Startseite www.tls-suchtfragen.de

Mitglieder der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Die Mitglieder der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. sind landesweit tätige Suchthilfeakteure und -akteurinnen aus der Freien Wohlfahrtspflege, Selbsthilfeorganisationen, Fachorganisationen und Rehabilitationseinrichtungen.

- Median Klinik Römhild
- Arbeiterwohlfahrt, Landesverband Thüringen e. V.
- Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Landesverband Thüringen
- Caritasverband für das Bistum Erfurt e. V.
- Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband, Landesverband Thüringen e. V.
- Diakonisches Werk Evangelischer Kirchen in Mitteldeutschland e. V.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Thüringen e. V.
- Guttempler Landesverband Bayern – Thüringen e. V.
- Klinik Bad Blankenburg, Fuest Familienstiftung
- Kreuzbund e. V. Diözesanverband Erfurt
- SiT – Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH
- Fachklinik Klosterwald, Bad Klosterlausnitz

B | Organisatorisches

- 1.** Gründung einer Selbsthilfegruppe..... S. 1
- 2.** Gruppenleitung und Aufgabenverteilung..... S. 3
- 3.** Finanzen..... S. 6
- 4.** Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe..... S. 14

1. Gründung einer Selbsthilfegruppe

In Thüringen gibt es bereits eine Vielzahl an Suchtselbsthilfegruppen. Fehlen jedoch geeignete Gruppenangebote in der Region, z. B. für eine besondere Zielgruppe, kommt eine Neugründung in Frage.

Auf dem Weg zur eigenen Selbsthilfegruppe können Sie die Unterstützung verschiedener Anbieter*innen in Anspruch nehmen. Hilfestellung leisten die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen, Selbsthilfe- und Wohlfahrtsverbände und Suchtberatungs- sowie Behandlungsstellen in der Region. Eine Liste von möglichen Ansprechpartner*innen finden Sie unter **A | Allgemeines > Strukturen der Suchtselbsthilfe**.

Im Vorfeld einer Gründung gilt es, verschiedene **Voraussetzungen** zu klären. Die folgenden Punkte sollen der Orientierung dienen:

- **Personelles:** Welche Personen bilden die **Gruppenleitung**?
Wer gehört zum **Organisationsteam**?
- **Zielgruppe:** Welche Personengruppen sollen angesprochen werden? Soll die Gruppe für einen bestimmten Personenkreis offen sein, z. B. nur für Suchtkranke oder nur für Angehörige?
- Wo stehen **Räume in verkehrsgünstiger Lage** zur Verfügung?
Fragen Sie bei Beratungsstellen, Gesundheitsämtern, Wohlfahrtsverbänden, Selbsthilfeverbänden, Krankenkassen und Kirchengemeinden an.
- Wie können neue Teilnehmer*innen angesprochen werden? Wie soll die **Öffentlichkeitsarbeit** organisiert werden? (Hierzu gehören Pressearbeit, ein Internetauftritt, Flyer, Anzeigen in Stadtmagazinen etc.)
- **Terminabsprache:** Wie häufig sollen die Treffen stattfinden?
- Erarbeitung von **Gruppenregeln** (siehe Kapitel **C | Methoden und Inhalte**)
- Erstellung eines **Finanzierungsplans**
- Informationen zu **Fördermöglichkeiten** einholen (z. B. gesetzliche Krankenkassen, DRV Bund, DRV Mitteldeutschland)
- Wird der **Anschluss an einen Verband** angestrebt oder möchte die Gruppe unabhängig arbeiten?

Die Teilnehmer*innen entscheiden gemeinsam, ob sie als Selbsthilfegruppe einem Dachverband angehören möchten oder ob sie als freie Gruppe bzw. Verein arbeiten. Ob die Arbeit einer Selbsthilfegruppe gut funktioniert, hängt nicht unbedingt von der Zugehörigkeit zu einem Dachverband ab. Der Vorteil einer Verbandsangehörigkeit ist jedoch die oftmals langjährige Erfahrung dieser Organisationen, von der auch eine neue Gruppe profitieren kann. Außerdem bieten Verbände Qualifizierungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für ihre Mitglieder an. Und sie setzen sich für die Verbesserung politischer Rahmenbedingungen sowie die Wahrnehmung der Bedeutung der Selbsthilfe ein.



Bitte melden Sie die Kontaktdaten Ihrer Selbsthilfegruppe an die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen. So erhalten Sie regelmäßig Informationen, z. B. zu Fortbildungen und Fördermöglichkeiten. Am einfachsten erreichen Sie uns **telefonisch** unter: 0361-7464585 oder **per E-Mail** an: info@tls-suchtfragen.de

2. Gruppenleitung und Aufgabenverteilung

Für eine lebendige und aktive Arbeit in der Gruppe ist es wichtig, dass sich alle Teilnehmer*innen beteiligen. Dennoch sind Absprachen zur Aufgabenverteilung notwendig, und Absprachen zur Gruppenleitung sind wichtige organisatorische Voraussetzungen. Für die Leitung der Gruppe gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Leitung kann von einer Person oder von mehreren übernommen werden.

- **Möglichkeit 1:** Ein Gruppenmitglied übernimmt die völlige (Gesprächs)-Leitung für unbestimmte Zeit.
- **Möglichkeit 2:** Ein Gruppenmitglied übernimmt die (Gesprächs)-Leitung für einen bestimmten Zeitraum, z. B. für 2 Jahre.
- **Möglichkeit 3:** Mehrere Gruppenmitglieder (z. B. 2-4 Personen) übernehmen gemeinsam die Gruppen- und Gesprächsleitung. Sie sprechen sich untereinander ab, ergänzen und entlasten sich gegenseitig.
- **Möglichkeit 4:** Die Leitung der Gruppe überträgt, je nach Interessen und Fähigkeiten, weiteren Gruppenmitgliedern verschiedene Aufgaben (z. B. Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit, Gesprächsleitung, Organisation).

Eine Aufteilung der Aufgaben ist empfehlenswert, da das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe wächst, wenn Aufgaben auf mehrere Personen verteilt sind und die Zuständigkeiten öfter gewechselt werden. So bekommt jede*r das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden.

Wer als Leiter*in alles selbst macht und nicht zulässt, dass Andere Aufgaben übernehmen, hat wahrscheinlich Schwierigkeiten, eine*n Nachfolger*in zu finden. Das beste Modell ist somit das Teammodell mit Aufgabenteilung und regelmäßigem Funktionswechsel. Dieses Modell dient der Entlastung und trainiert den Nachwuchs.



In gut funktionierenden Teams müssen die Mitglieder nicht um ihren Platz kämpfen. Konkurrenzdenken und Machtgehaberei stehen nicht im Vordergrund. Das kann man mit einer gesunden Beziehung vergleichen: Jede*r kann so sein, wie er*sie ist. Im Vordergrund stehen die gedeihenden Beziehungen.

Tipps für eine Beteiligung aller Gruppenmitglieder an der Gruppenarbeit

In jeder Gruppe gibt es Personen, die sich regelmäßig beteiligen, und andere, die sich eher zurückhalten. Ein paar Tipps können helfen, um möglichst viele Gruppenmitglieder an der Gruppenarbeit zu beteiligen.

1. Beteiligen Sie die Gruppenmitglieder an der Zielsetzung.

Jedes Gruppenmitglied möchte gehört und ernstgenommen werden. Wenn Sie Inhalte und Ziele der Gruppen gemeinsam erarbeiten, fällt es allen Gruppenmitgliedern leichter, sich mit den Aktivitäten der Gruppe zu identifizieren. Außerdem wird der Gruppenleiter oder die Gruppenleiterin in seinen Aufgaben entlastet, wenn sich alle Gruppenmitglieder beteiligen.

2. Greifen Sie Impulse auf.

Oft werden wichtige Impulse in Gesprächen beiläufig ausgesprochen. Manchmal sind es Nebensätze, die gute Ideen enthalten. Ein geschärftes Ohr ist wichtig, um diese Anregungen aufzugreifen. Damit fördern Sie das Engagement der Gruppenmitglieder und zeigen den anderen ihre Wertschätzung.

3. Würdigen Sie den Einsatz der anderen.

Wenn sich jemand einbringt, möchte er oder sie auch Anerkennung erhalten. Das kann sich in Kleinigkeiten ausdrücken, zum Beispiel in einer anerkennenden Wertschätzung, einem besonderen Dank in der Gruppenstunde, einem Besuch oder einem Anruf zum Geburtstag.



4. Unterstützen Sie die Gruppenmitglieder in ihrer Arbeit.

Die Unterstützung kann eine mündlich ausgesprochene Ermutigung sein oder sich in gutem Arbeitsmaterial ausdrücken. Es braucht Geduld, um in neue Aufgaben hineinzuwachsen. Nur so wachsen Kompetenz sowie persönliche Sicherheit und Selbstvertrauen. Wichtig ist aber, dass alle Teilnehmer*innen zunächst Zeit bekommen für die persönliche Auseinandersetzung mit ihren Problemlagen.

5. Setzen Sie Gruppenmitglieder nicht unter Druck.

Vielleicht braucht ein Gruppenmitglied einmal eine Auszeit. Dann sollte das Mitglied eine Pause machen dürfen, ohne Druck von den anderen zu spüren. Jede*r darf seine*ihre Bedürfnisse äußern. Die Bedürfnisse müssen akzeptiert werden.

6. Haben Sie Interesse aneinander.

Echtes Interesse aneinander hebt das Selbstwertgefühl. Es tut gut, sich untereinander gut zu kennen und Anteil am Leben des oder der anderen zu nehmen. Vertrauen und Offenheit wachsen in der Zusammenarbeit. Und man kann sich auch einmal kritisieren, ohne dass etwas zu Bruch geht. Im Gegenteil: Vertrauen wächst.

7. Pflegen Sie den Teamgeist.

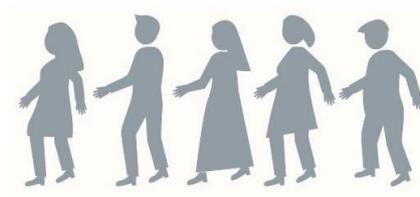
Wer immer nur für andere sorgt, kann schlecht für sich selbst sorgen. Gerade weil wir viel für andere sorgen, müssen wir auch für uns selbst sorgen. Wenn beispielsweise ein Gruppenabend vorüber ist, kann sich das Team noch einmal kurz zusammensetzen und sich über die gute Zusammenarbeit und den Verlauf des Abends freuen. Wir brauchen Zeiten, in denen wir über Privates reden und zusammen lachen. So können Spannungen abgebaut werden. Eine gute Atmosphäre, in der jede*r so sein kann, wie er*sie ist, lädt zum Auftanken ein.

8. Teilen Sie Verantwortung.

Menschen wollen, dass man ihnen etwas zutraut. Sicher können Sie gut abschätzen, wer sich in welcher Aufgabe entfalten kann. Die Gruppenleitung sollte sich im Loslassen von Verantwortung üben.

9. Sprechen Sie Konflikte frühzeitig an.

Schwelende Konflikte rauben Energie. Gruppenmitglieder sollten den Mut haben, Konflikte offen anzusprechen. Oft sind es lediglich Missverständnisse oder Unsicherheiten, die einen Konflikt ausgelöst haben.



3. Finanzen

3.1 Fördermöglichkeiten

Selbsthilfegruppen können für ihre wichtige Arbeit eine Förderung erhalten. Finanzielle Unterstützung kommt, zum Beispiel, von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und von der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Die Versicherungen haben einen gesetzlichen Auftrag zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

Wir unterscheiden zwischen einer Pauschalförderung und einer Projektförderung für Vorhaben, die über das Tagesgeschäft einer Gruppe hinausgehen. Es gilt, die jeweiligen Fördervoraussetzungen zu beachten. Die nachstehende *Tabelle 1* bietet hierzu einen Überblick. Die GKV hat einen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung herausgebracht, dessen aktuelle Version hier heruntergeladen werden kann: <https://www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe.html> (Stand März 2021)

Eine Gruppe, die eine Förderung durch die Krankenkassen anstrebt, muss zwingend über ein eigenes Konto verfügen. Hierfür können Kontoführungsgebühren anfallen, die aber über eine Pauschalförderung gedeckt werden können. Es bieten sich verschiedene Konto-Modelle an:

- **Sparbuchkonto:** Die Gruppe richtet ein Sparbuchkonto ein, das auf zwei Gruppenteilnehmer*innen läuft. Eingänge sind per Überweisung möglich, Auszahlungen werden in bar getätigt.
- **Girokonto:** Die Gruppe richtet ein eigenes Girokonto ein. Dies ist nicht bei allen Banken bzw. Sparkassen möglich. Die Gruppe muss sich vor Ort informieren.
- **Unterkonto:** Gruppen, die zu einem Verband oder Verein gehören, können ein Unterkonto vom Hauptkonto des Verbands oder Vereins eröffnen lassen. Die Gruppe spricht sich mit dem Verband oder Verein ab.



3.2 Verwendungsnachweis und Kassenbuch

Am Ende eines Förderjahres muss die Gruppe einen Verwendungsnachweis erbringen. Die entsprechenden Formulare stehen online auf der Internetseite der TLS oder der GKV zur Verfügung oder werden zusammen mit dem Förderbescheid versandt. Der oder die Selbsthilfeleiter*in erklärt mit dem Formular eine ordnungsgemäße Verwendung der Fördermittel. Zwar werden im Rahmen einer Pauschalförderung keine Einzelnachweise verlangt, jedoch müssen Kassenbücher und Originalbelege für eine eventuelle spätere Rechnungsprüfung aufbewahrt werden. Die Aufbewahrungsfrist beträgt 10 Jahre.

Um den Verwendungsnachweis erbringen zu können, ist eine lückenlose Buchführung notwendig. Ein gewähltes Mitglied der Gruppe führt als Kassenwart das Kassenbuch. Das Mitglied berichtet in der Gruppe mindestens einmal im Jahr über den Stand der Finanzen. Im Kassenbuch werden alle Einnahmen und Ausgaben notiert. Die jeweiligen Belege werden – fortlaufend nummeriert – ebenfalls aufbewahrt. Alle paar Monate, mindestens aber einmal im Jahr, prüft ein anderes Gruppenmitglied (der oder die Rechnungsprüfer*in) das Kassenbuch auf seine Richtigkeit. Das Kassenbuch kann händisch oder am Computer geführt werden. Die Anfertigung einer Excel-Tabelle bietet sich an.

Bei Fragen zum Thema Förderung, Antragstellung etc. können Sie sich gerne an die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen wenden.

Telefon: 0361-7464585 oder **E-Mail:** info@tls-suchtfragen.de



Die TLS führt auch regelmäßig Schulungen zu den Themen Antragstellung und Nachweisführung in der Suchtselbsthilfe durch.
Termine entnehmen Sie bitte der Homepage.

Tabelle 1: Fördermöglichkeiten für Suchtselbsthilfegruppen in Thüringen (Stand aller Links: Februar 2021)				
	Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund	Deutsche Rentenversicherung (DRV) Mitteldeutschland	Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) Gemeinschaftsförderung	AOK Projektförderung
Wer darf Anträge stellen?	Suchtselbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen	Suchtselbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen	Suchtselbsthilfegruppen	Suchtselbsthilfeprojekte
Wie hoch ist die jährliche Förderung?	<ul style="list-style-type: none"> • Pauschale (max. 200,00 €) • Projektförderung altes Verfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Pauschale (max. 200,00 €) • Projektförderung 		
Was wird gefördert? (Die jeweilige Liste zeigt ggf. eine Auswahl.)	Pauschale Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Reisekosten • Porto-/Telefonkosten • Honorare • Büromaterial • Literatur/Informationsmaterial • Kosten für die Teilnahme an Fortbildungen/Schulungen/Fachtagen 	Pauschale Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Reisekosten • Porto-/Telefonkosten • Honorare • Büromaterial • Literatur/Informationsmaterial • Kosten für die Teilnahme an Fortbildungen/Schulungen/Fachtagen 	Pauschale Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Miet- und Nebenkosten • Büroausstattung • regelmäßige Ausgaben für digitale Anwendungen und Angebote • regelmäßig erscheinende Medien und deren Verteilung (z. B. Mitgliederzeitschriften) • regelmäßige Schulungen oder Fortbildungen • Tagungs-, Kongress- und Messebesuche 	Projektförderung <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausche mit anderen Selbsthilfegruppen oder Veranstaltungen (z. B. SH-Tage) mit Krankheitsbezug, die nicht regelmäßig wiederkehren • Vorträge oder Workshops für die Gruppe • Entwicklung einer Homepage • Aufwendungen, welche in unmittelbarem Zusammenhang mit dem

			<ul style="list-style-type: none"> • Reisekosten • Personalausgaben 	Projekt stehen wie Öffentlichkeitsarbeit, Raummiete, Sachkosten, Referentenhonorare, Übernachtungs- und Fahrtkosten (entsprechend dem thüringischen Reisekostengesetz)
Was wird gefördert? (Die jeweilige Liste zeigt ggf. eine Auswahl.)	Projektförderung (altes Verfahren) <ul style="list-style-type: none"> • Honorarkosten • Die Teilnahme an einer nicht von der DRV Bund geförderten Schulung • projektbezogene Mietkosten • Fachliteratur bis max. 155,00 € 	Projektförderung Gemeint sind Projektkosten für Aktivitäten, die über die allgemeine Gruppenarbeit hinausgehen. <ul style="list-style-type: none"> • Honorarkosten • Ausstattung • Fortbildungskosten • Öffentlichkeitsmaterial • projektbezogene Mietkosten Reisekosten		<ul style="list-style-type: none"> •
Was wird nicht gefördert? (Die Listen zeigen eine beispielhafte Auswahl und können vollständig im Downloadbereich unter www.tls-suchtfragen.de oder auf den jeweiligen Seiten der Anbieter eingesehen werden.)	<ul style="list-style-type: none"> • Projekte, die nicht in den Aufgabenbereich der Rentenversicherung fallen • Regel- und Standardangebote der Beratungsstellen, Arbeitsmaterialien für die professionelle Arbeit in den Beratungsstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kosten für die Anschaffung und Instandhaltung von PKW • Kosten für Versicherungen, Beiträge, Garantieleistungen • Notar-, Gerichts- und Wirtschaftsprüferkosten 	Wie AOK.	<ul style="list-style-type: none"> • Freizeitaktivitäten wie z. B. Ausflüge, Stadtbesichtigungen, Kino-, Konzert- und Theaterbesuche, regelmäßiges Schwimmen • Aufwendungen des individuellen Bedarfs, Verpflegungskosten wie z. B. Speisen und Getränke

	<ul style="list-style-type: none"> • separate Angebote für Angehörige • Projekte in Betrieben • Fort- und Weiterbildung von hauptamtlichen Mitarbeiter*innen • Ausstattung von Büros, Gruppen- oder Beratungsräumen 	<ul style="list-style-type: none"> • Präsente und Blumengeschenke • Eintrittsgebühren für kulturelle Einrichtungen bzw. Veranstaltungen sowie Ausfahrten, die überwiegend dem Freizeitbereich zuzuordnen sind • Speisen und Getränke • Versand- und Versicherungskosten bei Bestellungen • Werbematerial 		<ul style="list-style-type: none"> • anteilige Raum- und Mietkosten von Privaträumen • (Unter-)Arbeitsgruppen oder Arbeitskreise von Selbsthilfegruppen und Organisationen • Einzelpersonen, die Mitglied einer Selbsthilfegruppe sind und/oder als Kontaktperson für eine Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation tätig sind
--	---	---	--	---

<p>Welche Fördervoraussetzungen müssen erfüllt sein? Ausschlusskriterien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe besteht seit mindestens 1 Jahr, • sie hat mindestens 6 Teilnehmer*innen, • trifft sich mindestens 1x pro Woche, • die Teilnehmer*innen sind <u>nicht</u> überwiegend Altersrentner*innen, • die Gruppe ist <u>keine</u> professionell angeleitete Gruppe, 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe besteht seit mindestens 1 Jahr, • sie hat mindestens 10 Teilnehmer*innen, • trifft sich mindestens 1x pro Woche, • die Teilnehmer*innen sind im rentenversicherungspflichtigen Alter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppengröße umfasst mindestens 6 Mitglieder, • die Selbsthilfegruppe weist eine verlässliche/kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit (Benennung Ansprechpartner*in und Kontaktadresse) nach. Ihr Wirkungskreis ist die Kommune, der Kreis, die Region, 	<p>Wie GKV.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe soll außerdem bei einer regionalen Kontaktstelle oder Landeskontaktstelle gelistet sein.
---	--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none">• die Gruppe ist <u>keine</u> reine Angehörigengruppe.		<ul style="list-style-type: none">• die Selbsthilfegruppe gibt ihr Angebot regelmäßig öffentlich bekannt,• sie ist offen für neue Mitglieder,• die Gruppenmitglieder und die Gruppenleitung arbeiten ehrenamtlich und ohne professionelle Leitung durch z. B. Ärztinnen und Ärzte oder andere Gesundheits- und Sozialberufe.• Die Selbsthilfegruppe hat ein Gründungstreffen durchgeführt und ihre Existenz protokolliert.• Die Selbsthilfegruppe, die digitale Anwendungen und Angebote nutzt und anbietet, hat im Antrag zu belegen, dass diese die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleisten,	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • die Selbsthilfegruppe verfügt über ein eigenes Konto. 	
Wo erfolgt die Antragstellung?	Über die TLS.	Über die TLS.	Über die GKV.	Über die AOK.
Wie erfolgt die Antragstellung?	Antragsformulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Antragsformulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Antragsformular auf https://www.vdek.com/LVen/THG/Vertragspartner/Selbsthilfe1/Pauschalfoerderung.html	Antragsformulare auf https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/foerderung-mittel-antraege-fuer-selbsthilfe/
Wann muss der Antrag gestellt werden?	Bis zum 30.11. für das Folgejahr bei der DRV. Der Antrag sollte bis zum 31.10. bei der TLS eingehen.	Bis zum 30.06. für das Folgejahr bei der DRV. Der Antrag sollte bis zum 31.05. bei der TLS eingehen.	Bis zum 31.01. des Förderjahres.	Der Antrag kann ganzjährig gestellt werden. Der Antrag sollte 4 Wochen vor Projektstart eingehen.
Zuwendungsbescheid	Kommt über die TLS.	Kommt über die TLS.	Kommt von der GKV.	Kommt von der AOK.
Verwendungsnachweis	Muss nach Maßnahmeende erbracht werden. Formulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Muss nach Maßnahmeende erbracht werden. Formulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Muss nach Maßnahmeende erbracht werden. Das Formular kommt mit dem Bewilligungsschreiben der GKV.	Muss spätestens 8 Wochen nach Maßnahmeende erbracht werden.
Verwendungsnachweisfrist	Muss bis zum 31.03. des Förderjahres bei der DRV erbracht werden. Abgabefrist bei der TLS: 31.01. des Förderjahres.	Muss bis zum 30.04. des Förderjahres bei der DRV erbracht werden. Abgabefrist bei der TLS: 31.01. des Förderjahres.	Muss bis zum 31.03. des Folgejahres bei der GKV eingehen.	Eine Frist wird im Bewilligungsschreiben mitgeteilt.

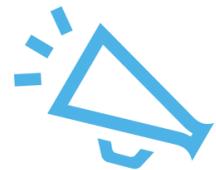
Auf Basis welcher Gesetze/Richtlinien wird gefördert?	§ 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 3 SGB VI und § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB VI	§ 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 3 SGB VI und § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB VI	§ 20h SGB V	§ 20h SGB V
Eine Förderung ist auch über die Kommune oder das Land möglich. Auskunft erteilen die Landrats- und Gesundheitsämter.				

4. Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe

Vielen Selbsthilfegruppen ist es ein Anliegen, auf Suchterkrankungen und deren gesellschaftliche Auswirkungen aufmerksam zu machen. Gleichzeitig soll Betroffenen Mut gemacht werden, Angebote der Suchtselbsthilfe anzunehmen. Die meisten Selbsthilfegruppen sind offen für neue Mitglieder. Um diese zu erreichen, bieten sich verschiedene Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit an. Grundsätzlich macht es Sinn, Gruppentreffen mit Ort und Zeit regelmäßig in der lokalen Presse, in überregionalen Verzeichnissen und im Internet bekanntzugeben.

Weitere Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit können sein:

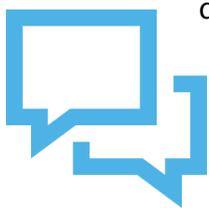
- Erstellen von eigenen Handzetteln, Flyern, Plakaten, Zeitungen, Videos
- Zusammenarbeit mit Presse, Hörfunk und Fernsehen
- Tag der offenen Tür, öffentliche Veranstaltungen (Lesungen, Vorträge etc.), bspw. im Rahmen von bundesweiten Aktionstagen (z. B. Aktionswoche Alkohol)
- Darstellung im Internet in Form einer eigenen Homepage bzw. innerhalb von Internetportalen der Selbsthilfe oder Verzeichnissen der Selbsthilfe



Exkurs: Die eigene Homepage

Die Arbeit der Selbsthilfegruppe funktioniert auch ohne Internet. Eine eigene Homepage erweitert aber die Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit. Eine Homepage macht Sinn, wenn eine Gruppe regelmäßig aktuell über ihre Arbeit und Termine informieren und neue Mitglieder zu einer Teilnahme motivieren möchte. Halten Sie Termine unbedingt aktuell! Ein veralteter Internetauftritt wird kaum neue Mitglieder ansprechen. Der Internetauftritt dient auch der verstärkten Lobbyarbeit für Hilfestrukturen und Unterstützung der Suchthilfe im Allgemeinen und Suchtselbsthilfe im Speziellen.

Mit speziellen Funktionen, wie etwa einem **Diskussionsforum**, kann die Homepage interaktiv gestaltet werden. Ein Forum ermöglicht einen internen oder externen Austausch, der die Gruppenarbeit anregen und Betroffene dazu animieren kann, Angebote der Suchthilfe bzw. Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen. Die Unverbindlichkeit des Internets erleichtert die Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtbetroffenheit, indem ohne Verpflichtung oder Angst vor einer Vorverurteilung durch das soziale Umfeld der erste Schritt zur Genesung unternommen werden kann. Das persönliche und vertrauliche Gespräch zu Mitarbeiter*innen einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe kann dann der zweite Schritt sein.



Bitte bedenken Sie: Interaktive Funktionen auf der eigenen Internetseite führen zu höheren **Anforderungen an Administration und Pflege**. Auch der **Datenschutz** muss unbedingt beachtet werden. Hilfestellungen hierzu finden Sie auf der Internetseite der NAKOS (**N**ationale **K**ontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von **S**elbsthilfegruppen) unter diesem Link: <https://www.nakos.de/themen/internet/> (Stand Februar 2021)

Die NAKOS hat eine Themenseite „Digitale Selbsthilfe“ eingerichtet. Hier finden Sie u. a. eine Beispiel-Homepage, die Sie als Anregung für den Internetauftritt Ihrer Selbsthilfegruppe nutzen können. Tipps für den sicheren Internetauftritt gibt auch der Gesamtverband für Suchthilfe e. V., zu finden unter: <https://www.selbsthilfe-sicher-im-netz.de/> (Stand Februar 2021)

Nicht jede Selbsthilfegruppe wird sich für eine eigene Homepage entscheiden, da die Selbsthilfearbeit auch ohne dieses Angebot funktionieren kann – vor allem, wenn die Gruppe bereits gut in der Region vernetzt ist. Für Gruppen, die sich neu gründen bzw. die auch jüngere Menschen erreichen möchten, können die neuen Kommunikationsmittel (die eigene Homepage ist hier ein Beispiel) jedoch ein wichtiges Instrument für die Öffentlichkeits- und Motivationsarbeit sein. Sollte Ihre Gruppe einer Dachorganisation angehören, können Sie ggf. deren bereits vorhandene Homepage für den Auftritt Ihrer Gruppe nutzen.

Der Aufbau einer gruppeneigenen Homepage ist förderfähig! Eine Möglichkeit ist, zum Beispiel, die Förderung durch den Förderschwerpunkt „Digitale Selbsthilfe“ der AOK Plus.¹

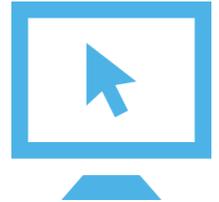
¹ Mehr Informationen hierzu unter: <https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/foerdermittel-antraege-fuer-selbsthilfe/> (Stand März 2021).

Auf einen Blick

Nutzen

Eine eigene Homepage

- ✓ verbessert Kontaktmöglichkeiten und ermöglicht den Zugang zu neuen Mitgliedern,
- ✓ funktioniert als Aushängeschild und Werbeträger für die Anliegen der Selbsthilfegruppe,
- ✓ erweitert das Netzwerk der Gruppe und den Zugang zu Fördermitteln,
- ✓ fördert Transparenz und Dokumentation der Gruppenarbeit.



Voraussetzungen

- ✓ Die Selbsthilfegruppe entscheidet sich gemeinsam für eine eigene Homepage.
- ✓ Ein Gruppenmitglied mit PC und Anwenderkenntnissen erklärt sich bereit für das Erstellen und die Pflege der Homepage. (Der zeitliche Aufwand im Monat richtet sich nach den Funktionen der Internetseite; für das Erstellen der Seite und die vorausgehenden inhaltlichen Absprachen sollten Sie aber etwas mehr Zeit einplanen.)

Mögliche Unterstützung

- ✓ Hilfestellung durch bspw. Selbsthilfeverbände
- ✓ Förderung durch eine Krankenkasse, z. B. durch die AOK Plus mit dem Förderschwerpunkt „Digitale Selbsthilfe“
- ✓ Nutzung eines Baukastensystems (z. B. jimdo.com; keine besonderen Kenntnisse erforderlich)

C | Methoden und Inhalte

1. Gruppenregeln.....	S. 1
2. Gruppenphasen.....	S. 3
3. Methoden und Inhalte.....	S. 6
4. Umgang mit Konflikten.....	S. 13
5. Den richtigen Ton finden.....	S. 15
6. Gruppeninspektion: Wo stehen wir und wie geht es weiter?.....	S. 17
7. Selbsthilfe für Angehörige.....	S. 18

1. Gruppenregeln

Zielstellung und Vorbereitung

Für die Arbeit in der Gruppe ist es wichtig, einige Regeln aufzustellen. Bei der Gründung einer neuen Gruppe sollten sich die Mitglieder über die Regeln verständigen. Es können Gruppenregeln anderer Gruppen übernommen und als Anregung für die eigene Gruppe besprochen werden. Die Festlegung der eigenen Regeln sollte von allen akzeptiert und schriftlich festgehalten werden.

Durchführung

Die Gruppenmitglieder legen die Regeln gemeinsam fest. Die Regeln gelten für alle. Informieren Sie neue Gruppenmitglieder über die geltenden Regeln und erläutern sie deren Bedeutung für die Gruppenarbeit.

Beispiele für Gruppenregeln

Die folgenden und weitere Gruppenregeln finden Sie in der Broschüre „Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen“ der NAKOS.¹

- Jede*r bringt sich frei mit seinen*ihren Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe (Prinzip der Verschwiegenheit).
- Es spricht immer nur eine Person.
- Der*die Sprecher*in spricht in der „Ich“-Form. „Man“ oder „wir“ werden vermieden, da jede*r nur für sich selbst sprechen kann.
- Die Teilnehmer*innen sprechen nicht über abwesende Gruppenmitglieder.
- Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Die Gruppenmitglieder lernen, die Gefühle und Erfahrungen anderer nicht zu bewerten oder zu kritisieren.
- Der Gesprächsverlauf ist offen und sollte an kein bestimmtes Thema gebunden werden. Gesprächsrunden zu bestimmten Themen können gesondert vereinbart werden.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf und wendet sich diesen Gefühlen zu.

¹ Zu bestellen unter: <https://www.nakos.de/publikationen/key@4486> (Stand März 2021).

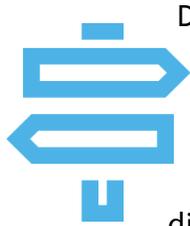
**Tipps:**

Die Gruppe kann die eigenen Regeln nach Bedarf formulieren. Achten Sie aber darauf, dass kein unüberschaubares Regelwerk entsteht. Wichtig ist, dass die Gruppenregeln von der Gruppe situationsgerecht angewendet werden. Von Zeit zu Zeit sollte die Gruppe die Regeln überprüfen und für die aktuelle Gruppensituation bestätigen und nach Bedarf abändern.

2. Gruppenphasen

Gruppen sind keine starren Gebilde, sie verändern sich ständig. Die Gruppenarbeit verläuft in unterschiedlichen Phasen, die nicht unbedingt aufeinander folgen und auch wiederholt durchlaufen werden können, da Selbsthilfegruppen gewöhnlich ständig offen sind für neue Mitglieder. Auch kann es vorkommen, dass sich nicht alle Gruppenmitglieder gemeinsam in einer Phase befinden. Um das Gruppengeschehen besser verstehen zu können, ist es wichtig, diese Phasen zu kennen.

Orientierungsphase



Diese Phase findet immer dann statt, wenn neue Mitglieder in die Gruppe kommen. Die Orientierungsphase ist eine Zeit des Kennenlernens, in der sich die einzelnen Gruppenmitglieder in der Gruppe orientieren und gegenseitige Erwartungen austauschen. Jede*r versucht, die Situation und die Regeln in der Gruppe abzuschätzen.

Tipp:

Neue Gruppenmitglieder freuen sich über eine ermutigende Ansprache, und der Austausch von Lebensgeschichten und Erfahrungswissen zeigt verbindende Gemeinsamkeiten auf. Ein erfahrenes Gruppenmitglied kann den Neuling als Wegbegleiter unterstützen. Eine Liste mit wichtigen Kontaktdaten kann dem neuen Mitglied Sicherheit über die Gruppentreffen hinaus vermitteln.

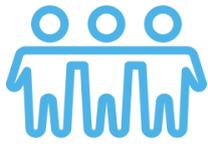
Konfliktphase

Es kommt oft zu Konflikten, wenn die Gruppenmitglieder einander vertrauter geworden sind. Nach einem eventuell zögerlichen Start in der Gruppe treten einzelne Gruppenmitglieder nun stärker für ihre Überzeugungen ein; Stärken und Schwächen der einzelnen Teilnehmer*innen zeigen sich deutlicher. Hierin liegt ein Potenzial für den Gruppenzusammenhalt. Denn: Wenn eine Gruppe gut mit der Unterschiedlichkeit ihrer Mitglieder umgehen kann und Konflikte offen angesprochen werden, wird der oder die Einzelne wie auch die gesamte Gruppe gestärkt aus dieser Phase hervorgehen.

Tipp:

Erarbeiten Sie als Gruppe gemeinsam Regeln für mögliche Konfliktsituationen. Als Moderator*in lenken Sie den Konflikt in konstruktive Bahnen, zum Beispiel indem Sie den Gruppenmitgliedern die Möglichkeit geben, ihre Sichtweise zu äußern.

Vertrautheitsphase

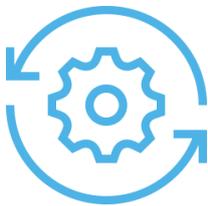


Diese Phase ist geprägt von Harmonie und guter Zusammenarbeit in der Gruppe. Die Teilnehmer*innen fühlen eine große Zugehörigkeit und grenzen sich als Gruppe womöglich von Außenstehenden ab. Die Mitglieder verabreden sich auch oft zu privaten Unternehmungen.

Tipp:

Für neue Mitglieder ist es oft schwer, während dieser Phase zur Gruppe zu finden. Achten Sie darauf, dass eine offene Auseinandersetzung mit Konflikten weiterhin möglich bleibt.

Arbeitsphase



In dieser Phase arbeitet die Gruppe strukturiert und hat sich gefestigt. Anstehende Aufgaben und Konflikte klärt die Gruppe sachlich. Der Entwicklungsprozess des oder der Einzelnen sowie die Verantwortung für die eigene Entwicklung gewinnen an Bedeutung. Die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer*innen ist kein Hindernis, sondern bereichert das Gruppengeschehen. Neue Mitglieder können gut integriert werden, da sie die gewonnene Sicherheit in der gefestigten Gruppe nicht in Frage stellen.

Tipp:

Da die einzelnen Mitglieder eigenständig handeln und sich gegenseitig stützen, darf sich die Gruppenleitung in dieser Phase zurückhalten. Wenn die Gruppe gefestigt ist, sind auch die Kontaktaufnahme und die Zusammenarbeit mit Menschen von außerhalb der Gruppe möglich, z. B. mit Einrichtungen der Suchthilfe.

Abschlussphase/Abschiednehmen



Eine gemeinsame Abschlussphase gibt es selten, da Selbsthilfegruppen die Gruppenarbeit meist nicht gemeinsam beenden. Trotzdem sind Abschlüsse für die Gruppe ein Thema, zum Beispiel, wenn ein Gruppenmitglied sich so stabil fühlt, dass es sich aus der Gruppe verabschieden möchte. Ein scheidendes Mitglied sollte die Möglichkeit haben, seinen oder ihren Abschied bewusst zu gestalten, z. B. indem er oder sie über Pläne für das Leben „nach der Gruppe“ spricht.

Es kann auch vorkommen, dass ein Gruppenmitglied ohne Ankündigung der Gruppe fernbleibt. Dann sollte sich die Gruppe auch ohne ihre Anwesenheit von der Person verabschieden, zum Beispiel in Form eines *Blitzlichts* mit der Frage „Was hätte ich der oder dem anderen gerne noch gesagt?“

Tipp:

Vielleicht möchte ein Mitglied zu einem späteren Zeitpunkt zu der Gruppe zurückkehren. Dann hilft es, wenn der Abschied gut gestaltet ist und Offenheit für die Rückkehr signalisiert. Finden Sie das zu Ihrer Gruppe passende Abschiedsritual! Das kann ein gemeinsames Essen sein oder eine Sammlung von guten Wünschen für das Mitglied.

Die Gruppenphasen wurden entnommen aus: „Eine Handreichung zur Leitung von Suchtselbsthilfegruppen des Kreuzbundes“, Kreuzbund e. V.

3. Methoden und Inhalte

An dieser Stelle kann nur eine Auswahl von Arbeitsmethoden Platz finden. Eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, die Gruppenarbeit zu gestalten, finden Sie bspw. über die Suche im Internet.



Einige Einrichtungen der Selbsthilfe haben selbst Leitfäden zur Gruppenarbeit veröffentlicht. Ein Beispiel ist die umfangreiche Sammlung der Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e. V. aus Berlin:

Bieschke-Behm, Manfred: Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden. Berlin: 2015.

Das Heft ist auch online verfügbar.

3.1 Die Gruppenstunde beginnen und Kennenlernen der Teilnehmenden

Vorstellungsrunde

Vorstellungsrunden finden nicht nur bei ersten Treffen einer Gruppe statt; sie wiederholen sich zum Beispiel dann, wenn ein neues Mitglied zur Gruppe stößt oder ein*e Referent*in zu Gast ist. Damit die Runde nicht langweilig wird, können immer wieder neue Aspekte erfragt und unterschiedliche Methoden ausprobiert werden.

Überlegen Sie im Vorfeld, aus welchem Grund die Vorstellungsrunde eingebaut werden soll. Zum Beispiel: Gibt es neue Teilnehmer*innen/Gäste/Referent*innen? Hieraus ergibt sich oft schon, welche Fragen für die Runde interessant sind.

Beispiel: Die Gruppe hat eine*n Krankenkassenmitarbeiter*in zu Gast, der*die sich über die Gruppenarbeit informieren möchte. Stellen Sie zuerst den Gast und den Grund für seine Einladung vor. Anschließend kann die Fragestellung für die Vorstellungsrunde lauten:

- Name (Vorname) und Form der eigenen Betroffenheit (suchtkrank, Angehörige*r)
- Wie hilft mir die Gruppe?

Die Vorstellungsrunde kann auch für den Einstieg in ein Thema genutzt werden.

Beispiel: Das Thema der Gruppenstunde ist Rückfallvorbeugung. Fragestellungen können sein:

- Name (Vorname); Was sind riskante Situationen für mich?
- Was hilft mir in solchen Situationen?

Hinweise und Tipps: Während der Vorstellungsrunde werden nur Verständnisfragen gestellt. Kommentare oder Meinungen können im Anschluss an die Runde erfolgen. Die Gruppenmitglieder halten sich an die vorgegebenen Fragen und beantworten diese direkt. Als Hilfestellung können die Fragen gut sichtbar notiert werden. Zur Auflockerung können interessante Fragen aus anderen Bezügen eingebaut werden, zum Beispiel: Mein*e Lieblingsfarbe/-tier/-pflanze, mein Sternzeichen, mein Traumurlaubsort, mein(e) Hobby(s) etc.

Blitzlicht

Das Blitzlicht ist eine Momentaufnahme der Gefühlslage aller Teilnehmer*innen. Die Anwesenden erzählen kurz, wie es ihnen gerade geht und über welche Themen sie sprechen möchten. Wer nichts sagen möchte, tut dies ebenfalls kund. Die Aussagen sollen möglichst in Ich-Form getroffen werden, da es um die eigenen Gefühle geht. Einwände oder Zwischenbemerkungen sind nicht erlaubt. Wenn alle Teilnehmer*innen zu Wort gekommen sind, kann sich eine Diskussion anschließen. Konkrete Fragen können helfen, einen Einstieg zu finden:



- Wie geht es dir gerade?
- Hast du ein bestimmtes Thema mitgebracht?
Welches?
- Was hast du in der vergangenen Woche erlebt?
- Was hast du in der vergangenen Woche nur für dich getan?

Das Blitzlicht kann auch während einer laufenden Sitzung durchgeführt werden, wenn das Gespräch stockt, zum Beispiel weil Teilnehmer*innen beginnen, sich zurückzuziehen. Das Blitzlicht kann dann neue Impulse geben und weitere Sichtweisen zu Tage fördern.

Hinweise und Tipps: Machen Sie nach jedem Wortbeitrag eine kurze Pause. So kann sich der oder die Nächste auf seinen*ihren Beitrag konzentrieren. Andernfalls sind alle mit ihren anstehenden Redebeiträgen beschäftigt und können den Vorredner*innen nicht richtig zuhören.

Ein Netz spannen

Diese Methode stellt anschaulich dar, wie Beziehungen in einer Gruppe entstehen können. Die Teilnehmer*innen sitzen in einem Stuhlkreis. Der*die Gruppenleiter*in hält ein Wollknäuel. Er oder sie stellt ein paar Fragen in den Raum oder notiert diese gut sichtbar. Fragen können sein:

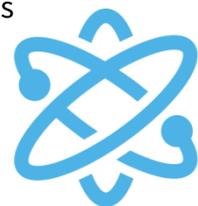


- Wer bin ich?
- Was mache ich gerne?
- Was erwarte ich hier?
- Was wünsche ich mir?
- Welche Gruppenerfahrungen habe ich bisher gemacht?

Der oder die Leiter*in beantwortet die Fragen für die eigene Person. Dann hält er*sie das Ende der Wolle fest und wirft das Knäuel einem*einer Teilnehmer*in zu. Nachdem die Person sich ebenfalls vorgestellt hat, hält sie den Faden an einer Stelle fest und wirft das Knäuel zur nächsten Person usw. Auf diese Weise spannt sich ein Netz, das sinnbildlich für die Beziehungen steht, die sich in der Gruppe entwickeln können.

Wenn das Wollknäuel die Runde gemacht hat, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Die Teilnehmer*innen lösen das Netz wieder auf, indem jede*r das Knäuel an seine*n oder ihre*n Vorredner*in zurückwirft und dabei dessen oder deren Namen nennt.
- Der*die Leiter*n fordert dazu auf, mit dem Faden zu spielen. Jede*r kann an seiner*ihrer Stelle ziehen oder den Faden loslassen oder etwas anderes tun. Die Teilnehmer*innen sollen beobachten: Welche Assoziationen weckt das? Was geschieht, wenn ich etwas tue? Wer ist mitbetroffen? Kommt es bspw. zu „Spannungen“? Was bedeutet dies übertragen auf den Gruppenprozess?
- Die Teilnehmer*innen sprechen darüber, wie in der Gruppenarbeit Beziehungen aufgebaut werden können. Was braucht jede*r, was kann jede*r geben?
Tipp: Aus den Wünschen der Teilnehmer*innen kann die Gruppe gemeinsam Regeln für die Gruppenarbeit ableiten.²



² vgl. Klein, Irene: Gruppenleiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter. Donauwörth: 2005.

3.2 Themen erarbeiten

Wunschthemen abfragen

Bei der Themenfindung für die Gruppenstunden sollten alle Teilnehmer*innen einbezogen werden. Eine Abfrage kann, zum Beispiel, schriftlich über Wunschzettel erfolgen. Hierzu schreibt jede*r Teilnehmer*in sein Wunschthema auf einen Zettel. Dann werden die Wunschzettel im Uhrzeigersinn weitergereicht. Der*die Empfängerin kennzeichnet jedes Thema mit einem Kreuz (X), das er oder sie ebenfalls interessant findet. Wenn jede*r Teilnehmer*in wieder den eigenen Zettel in Händen hält, werden die Themen für alle sichtbar gesammelt und nach Zustimmung sortiert. Das Thema (oder die Themen) mit der höchsten Zustimmung werden in den nächsten Gruppenstunden behandelt.

Im Folgenden sehen Sie als Anregung eine Liste möglicher Themen. Die Liste ist alphabetisch sortiert.

- Alkoholfreie Lebensgestaltung
- Berufliche Chancen
- Beziehungen und wie sie gelingen
- Elternschaft und Sucht
- Freizeitgestaltung
- Genuss und Genussfähigkeit
- Gesellschaft und Abhängigkeit
- Gesprächsführung
- Gesunde Ernährung
- Hoffnungen und Wünsche in meinem Leben
- Konflikte bewältigen
- Leid, Trauer und Trost
- Männer und Frauen: Unterschiede im Suchtverlauf
- Rauchen/Nichtrauchen
- Rückfall: Anzeichen und Vorbeugung
- Rückfall: Beenden und bewältigen
- Sucht und Öffentlichkeitsarbeit
- Sucht und Gewalterfahrungen
- Suchtformen/Suchtverlagerung
- Suchtprävention: Wie vermeide ich Suchterkrankungen?
- Unterstützung und Hilfe für Angehörige
- Wohlbefinden und Zufriedenheit



Bildersammlung als Gesprächseinstieg nutzen

Oft fällt es Gruppenmitgliedern schwer, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Eine Sammlung von Bildern kann den Einstieg erleichtern.

Vorbereitung: Der*die Gruppenleiter*in legt eine Bildersammlung an. Das können Postkarten sein, Fotokalender, Ausschnitte aus Zeitschriften usw. Die Auswahl der Motive ist vielfältig: Sammeln Sie bspw. Menschen, Tiere, Orte, Landschaften, Sport und Technik.

Durchführung: Legen Sie die Bilder offen vor allen Gruppenmitgliedern aus. Stellen Sie eine Einstiegsfrage. Einstiegsfragen können sein:

- Wie geht es dir zurzeit?
- Welches Bild zeigt am ehesten, wie es dir in den letzten Wochen ergangen ist?
- Was fühlst du, wenn du an die Zukunft denkst?

Jede*r Teilnehmer*in wählt ein für ihn oder sie passendes Motiv aus. Wenn jede*r ein Bild gefunden hat, beantworten die Teilnehmer*innen die Einstiegsfrage und erklären, warum sie sich gerade für dieses Bild entschieden haben.

Zettelbox als Einstiegshilfe

Manche Themen sind schwer anzusprechen, zum Beispiel, wenn es sich um Konflikte innerhalb der Gruppe handelt. Diese Methode arbeitet mit vorbereiteten Zetteln. Auf den Zetteln stehen Standpunkte, die sonst eher tabuisiert werden. Die Zettel können zu verschiedenen Überthemen gruppiert werden, z. B.: Risikosituationen und Gruppensituationen.

Vorbereitung: Nutzen Sie die Kopiervorlage im Anhang → **F** | Vorlagen und eigene Unterlagen, um eine Sammlung von Standpunkten anzulegen. Schneiden Sie die Standpunkte einzeln aus und legen Sie sie gefaltet in eine Kiste. Jedes Überthema hat eine eigene Kiste.



Durchführung: Reichen Sie die Kiste in der Gruppe herum. Jede*r Teilnehmer*in zieht blind einen Zettel und betrachtet diesen für sich. Wenn alle einen Zettel haben, liest ein Mitglied der Gruppe seinen Zettel vor und legt seinen oder ihren eigenen Standpunkt zu der Aussage dar. Hieraus kann sich eine Diskussion in der Gruppe entwickeln. Der*die Gruppenleiter*in kann die Diskussion weiter fördern, indem er*sie fragt:

- Wie sehen das die anderen?
- Gibt es weitere Meinungen zu diesem Punkt?
- Wie können wir das angesprochene Problem in der Gruppe lösen?

Hinweise und Tipps: Sie können die Zettel auch selbst vorbereiten und somit die Gruppenmitglieder stärker einbinden. Geben Sie den Teilnehmer*innen leere Zettel mit nachhause, mit der Bitte, bis zum nächsten Gruppentreffen einige Aussagen zu einem Thema aufzuschreiben (z. B. „Gruppensituationen“). Sammeln Sie die Zettel vor der nächsten Sitzung ein und legen Sie sie in die Kiste.

Frag Dein Leben

Mit dem Spiel „Frag Dein Leben“ hat die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen ein Arbeitsmittel entwickelt, das einen spielerischen Zugang zur Gruppenarbeit ermöglicht. Der Aufbau des Spiels ähnelt „Mensch ärgere Dich nicht“. Das Spielfeld wird auf dem Tisch ausgelegt. Es ist auch eine 1 mal 1 Meter große Variante verfügbar. Die Spieler*innen bewegen sich entsprechend der von ihnen gewürfelten Punktzahl vorwärts. Betritt ein*e Spieler*in ein Ereignisfeld, dann darf er*sie eine Karte ziehen und die darauf geschriebene Frage beantworten. Die Fragen decken unterschiedliche Lebensbereiche ab, z. B. Beziehungen, Beruf, Zufriedenheit, Kreativität u. a., und können als Gesprächseinstieg genutzt werden.



Gruppen können das Spiel mit Anleitung kostenlos ausleihen oder auch kaufen. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an: info@tls-suchtfragen.de. Wir schicken Ihnen das Spiel per Post.

3.3 Einen guten Abschluss finden

Schluss-Blitzlicht

Auch zum Abschluss einer Sitzung bietet sich das Blitzlicht an (s. *Die Gruppenstunde beginnen*). Passende Fragen können sein:

- Wie hast du das heutige Treffen erlebt?
- Wie geht es dir jetzt?
- Was soll in der nächsten Sitzung noch einmal angesprochen werden?

Wenn Sie ein Schluss-Blitzlicht durchführen, achten Sie darauf, dass keine neuen Diskussionen entstehen. Kommentare sind nicht mehr erlaubt. Offene Fragen, deren Bearbeitung Zeit benötigt, werden notiert und mit in die nächste Sitzung genommen.

5-Finger-Feedback

Mithilfe der 5-Finger-Methode werden sehr differenzierte Rückmeldungen erfragt. Die fünf Finger einer Hand dienen als Anhaltspunkte. Erklären Sie zunächst die Bedeutung der einzelnen Finger anhand der passenden Gesten (Daumen hoch, erhobener Zeigefinger, ausgestreckter Mittelfinger, usw.):

- **Daumen:** Was hat mir gefallen?
- **Zeigefinger:** Worauf würde ich gerne hinweisen? Was ist mir wichtig zu betonen?
- **Mittelfinger:** Was hat mir nicht gefallen?
- **Ringfinger:** Was habe ich gelernt? Was nehme ich mit nach Hause?
- **Kleiner Finger:** Was habe ich vermisst? Was ist zu kurz gekommen?



Die Gesten sind sehr eingängig und daher leicht zu merken. Fordern Sie die Teilnehmer*innen anschließend dazu auf, die Gesten zu wiederholen und die jeweilige Frage zu beantworten. Die Methode kann auch schriftlich durchgeführt werden. Verteilen Sie hierzu eine Kopiervorlage (siehe **F** | Vorlagen und eigene Unterlagen) oder lassen Sie die Teilnehmer*innen die eigene Hand auf einem Blatt Papier nachzeichnen und beschriften. Im Anschluss können die Rückmeldungen für die Gruppe sichtbar zusammengetragen werden, z. B. auf einer Moderatorentafel.

4. Umgang mit Konflikten

Konflikte sind ein **natürlicher Bestandteil** unseres Lebens und bleiben auch in Selbsthilfegruppen nicht aus. Zwar kommen hier Menschen mit ähnlichen Problemen zusammen, doch treffen auch immer **unterschiedliche Lebensgeschichten**, Wertvorstellungen, Meinungen, Ziele und, nicht zuletzt, Erwartungen an die Gruppenarbeit aufeinander. Konflikte werden also nicht ausbleiben – es kommt auf den richtigen **Umgang** mit ihnen an. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten ist für die Gruppenarbeit entscheidend, und manchmal hängt das Fortbestehen der Gruppe von ihm ab.

Konflikte werden häufig als etwas Unangenehmes wahrgenommen. In ihrem Bedürfnis nach Harmonie entwickeln viele Menschen **Strategien**, Konflikte zu vermeiden.



Aber ungelöste und verdrängte Konflikte treten immer wieder auf und kosten Zeit und Kraft. Betrachten Sie es einmal so: In Konflikten steckt nicht selten die Chance auf eine Veränderung und persönliche Reifung. Hinter Konflikten stehen oft echte **Bedürfnisse** der Beteiligten, die nicht befriedigt werden. Es lohnt sich also, den Kern des Konflikts zu erforschen, um dann gemeinsam

nach Lösungen zu suchen.

Von den Konfliktparteien selbst gefundene **Lösungen** stellen sich meistens als besonders brauchbar und nachhaltig heraus. Denn: Nur wer verantwortlich für seine Entscheidung ist, steht anschließend auch dazu. Wenn Konflikte als etwas Normales und Vorübergehendes betrachtet werden, eröffnen sich Möglichkeiten der **Veränderung** und der **Entwicklung** für das einzelne Gruppenmitglied wie auch für die Gruppe als Gemeinschaft.

In der Gruppenarbeit gibt es einige „typische“ Anlässe mit **Konfliktpotenzial**: Die Auseinandersetzung um die Aufgaben und das zentrale Thema, ein anstehender Generationenwechsel, ein (vermeintlicher) Stillstand der Gruppenarbeit oder das Aufbrechen verdrängter Gefühle. Der Umgang mit diesen Konflikten sollte von gegenseitiger Wertschätzung geprägt sein. Wenn dies schwerfällt, besteht die Möglichkeit einer **Unterstützung** von außen, zum Beispiel durch Fachkräfte in den Suchtberatungsstellen.



Fragen, die einer Gruppe helfen können, einen Konflikt besser zu verstehen:³

- Welche Bedürfnisse stehen für mich auf dem Spiel, welche stehen für den anderen auf dem Spiel? Wie habe ich diese Bedürfnisse bisher erfüllt? Gibt es vielleicht auch neue Wege?
- Gibt es neben dem, worum es mir offensichtlich geht, auch noch weitere Anliegen? Welche weiteren Anliegen vermute ich bei den anderen?
- Kommt der Konflikt vielleicht dadurch zustande, dass ich (oder die anderen Gruppenmitglieder) auf die gegenwärtige Situation Erfahrungsmuster übertrage, die ich in einer anderen sozialen Situation gelernt habe? Welche Gewohnheiten, Werte, Ziele usw. stehen für mich auf dem Spiel?
- Was möchte ich erreichen? Was müsste ich aufgeben, wenn ich mich auf die Lösung des*der Anderen einlasse? Wieviel könnte ich eventuell von meinem Interesse aufgeben, ohne zu viel aufzugeben?
- Ist der Konflikt in unserer Tradition oder in unserer Organisation begründet? Müssten wir unsere Gruppe neu organisieren? Welche äußeren Faktoren spielen hinein?

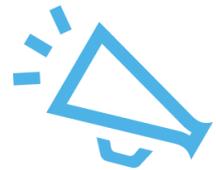
**Tipp:**

Setzen Sie sich mit Ihrer persönlichen Haltung gegenüber Konflikten auseinander. Versuchen Sie, den Sinn von Konflikten zu verstehen. Können Sie Konflikte als zur Weiterentwicklung notwendig akzeptieren? Wenn Ihnen dies schwerfällt, wenden Sie sich ggf. an eine überparteiische dritte Person zur Konfliktvermittlung oder -lösung.

³ Nach Klein, Irene: Gruppenleiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter, Donauwörth: 2005.

5. Den richtigen Ton finden

Ein gutes Gesprächsklima ist für die Gruppenarbeit entscheidend. Einige Grundregeln können dabei helfen, den „richtigen Ton“ zu finden. Die Nummerierung der Punkte stellt *keine* Gewichtung dar.



1. Ich trete anderen respektvoll gegenüber.

Hiermit ist die innere Haltung gemeint: Ich nehme die anderen ernst mit ihren Problemen und in ihrem Bemühen um eine Problemlösung. Menschen, die aus dieser Haltung heraus handeln, sind gelassener in Konfliktsituationen und offen für positive Entwicklungen. Die Wertschätzung, die ich den anderen entgegenbringe, kann ich selbstverständlich auch für mich mit meinen Bedürfnissen und Schwierigkeiten erwarten.

2. Ich kläre Erwartungen.

Gemeint sind die Erwartungen an die Gruppenarbeit und an konkrete Gesprächsthemen. Unausgesprochene Erwartungen führen zu Enttäuschungen und gegenseitigen Vorwürfen. Meistens genügt eine kurze Klärung der Erwartungen aller Beteiligten, auf die im besten Fall die Formulierung eines klaren, gemeinsamen Ziels folgt.

3. Ich hole mir Informationen ein.

Bevor Lösungsvorschläge gemacht werden, sollte eingehend geklärt werden, worin überhaupt das Problem besteht. Schon beim Zusammentragen von Informationen kann vieles geordnet und geklärt werden. Achten Sie dabei darauf:



- Offene Fragen zu stellen – hierzu zählen die „W-Fragen“ („Was ist konkret deine Schwierigkeit?“) – anstatt solche, die sich nur mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- Die eingeholten Informationen nicht zu bewerten, damit der*die Andere nicht verunsichert oder geängstigt wird.
- Den*die Andere*n aufzufordern, das Problemfeld zu strukturieren, falls er*sie Probleme anhäuft oder zu viele Details präsentiert. Dabei geht es darum, herauszufinden, welches Problem gerade aktuell und hier und heute bearbeitbar ist („Mit welchem Aspekt möchtest du beginnen?“).

4. Ich gebe keine Ratschläge.

Tipps sind nur dann hilfreich, wenn die anderen ausdrücklich darum bitten. Ungefragte Ratschläge können dazu führen, dass sich das Gegenüber abgefertigt und nicht ernst genommen fühlt. Machen Sie sich bewusst: Wer gerade von den eigenen Schwierigkeiten spricht, muss seine Gefühle sortieren und seine Gedanken klären, bevor er oder sie sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn Sie glauben, eine Lösung anbieten zu können, warten Sie, bis Sie ausdrücklich um Ihre Meinung gebeten werden.

5. Ich wiederhole wichtige Inhalte.

Der*die Gesprächspartner*in fühlt sich ernstgenommen und verstanden, wenn die Gesprächsteilnehmer*innen Inhalte mit eigenen Worten wiederholen. Die betroffene Person hat dann auch die Gelegenheit, Missverständnisse richtigzustellen.

6. Ich höre aufmerksam zu und unterbreche niemanden.

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat immer das Gefühl, es sei uninteressant, was er oder sie sagt. Deshalb muss jede Person, die unterbrochen wird, mit einer kleineren oder größeren Kränkung fertig werden. Diese Kränkung – die auch durch leise Randgespräche ausgelöst wird – vermeiden Sie durch aufmerksames Zuhören.



7. Ich sage „Ich“, wenn ich mich meine.

Wer „Ich“ meint, sollte auch „Ich“ sagen. Verstecken Sie sich nicht hinter dem verallgemeinernden „Man“ und grenzen Sie sich gegen das vereinnahmende „Wir“ ab, um Eigenverantwortlichkeit anzuregen. Die Verwendung von „Ich“ ist persönlicher und wirkt aktiver. Außerdem können Sie immer nur für sich und Ihre Ansichten sprechen.

8. Ich vermeide Du-Botschaften.

Du-Botschaften sorgen in Konflikten für Sprengstoff („Du bist immer so dominant!“), weil sie den*die Gesprächspartner*in angreifen. Im schlimmsten Fall macht er*sie „dicht“, und an eine Konfliktlösung ist nicht zu denken. Sprechen Sie stattdessen in Ich-Botschaften („Ich fühle mich klein in der Gruppe.“) über ihre Gefühle. Auf diese Weise vermeiden Sie Schuldzuweisungen.

9. Ich erkläre, warum ich frage.

In der Gruppe wird niemand interviewt oder mit bohrenden Fragen gelöchert. Wenn Sie eine Nachfrage stellen möchte, dann erklären Sie Ihre Motivation: „Welches Medikament nimmst du? Ich frage, weil ich bei einem Medikament auch mal diese Nebenwirkungen hatte.“

6. Gruppeninspektion: Wo stehen wir und wie geht es weiter?

Spätestens wenn Konflikte auftreten oder wenn die Gruppenarbeit „festgefahren“ ist, ist eine Gruppeninspektion sinnvoll. Eine solche Bestandsaufnahme gibt allen Gruppenmitgliedern die Möglichkeit, Kritik zu äußern, ihre Erwartungen und Wünsche kundzutun sowie Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Manchmal hilft es, eine außenstehende Person einzuladen, die einen neutralen Blick auf das Gruppengeschehen einnimmt. Das kann, zum Beispiel, ein*e Mitarbeiter*in von einer Suchtberatungsstelle sein. Wünschenswert ist eine Teilnahme möglichst vieler Mitglieder, damit viele Meinungen gehört werden und jede*r seine oder ihre Wünsche einbringen kann.

Durchführung: Stellen Sie einige Impulsfragen, um ins Gespräch zu kommen. Es kann sinnvoll sein, Antworten für alle sichtbar zu notieren, zum Beispiel wenn Gruppenmitglieder Wünsche für die Gruppenarbeit äußern.



Fragen für den Gesprächseinstieg können sein:

- Wie gehen wir miteinander um?
- Fühlt sich jemand verletzt oder ungerecht behandelt?
- Hören wir einander wirklich aufmerksam zu?
- Wie ist das Verhältnis zwischen den Gruppenmitgliedern und dem*der Leiter*in?
- Was wünsche ich mir von der Gruppe und einzelnen Mitgliedern?
- Was will ich bei mir selbst ändern? Wo will ich mich mehr einbringen?
- Falls es zu Konflikten kam: Wie geschah das?
- Haben wir die Konflikte bearbeitet und gelöst?
- Wie verfolgen wir unsere Ziele?
- Welche Ziele haben wir erreicht?
- Müssen wir Ziele korrigieren?
- Wie soll es weitergehen?

Entsprechend der Ergebnisse kann es sinnvoll sein, sich auch die Gruppenregeln noch einmal vorzunehmen. Werden diese eingehalten? Besteht Änderungs- oder Ergänzungsbedarf?

7. Selbsthilfe für Angehörige

Eine Suchterkrankung betrifft niemals nur die Einzelperson, sondern immer auch deren soziales Umfeld. Viele Suchterkrankte haben Familie und Kinder. Die Deutsche Suchthilfestatistik nennt in ihrem Jahresbericht 2019 die folgenden Zahlen⁴:

- 45% der Suchterkrankten leben in einer festen Partnerschaft.
- 43,6% haben mindestens 1 Kind.



Oft sind es die Angehörigen, die sich um Hilfe für ihr suchterkranktes Familienmitglied bemühen. Die eigenen Bedürfnisse sind dabei oft (noch) kein Thema. Aber die Suchtkrankheit des Partners oder der Partnerin, des Elternteils, des Kindes etc. ist für die Angehörigen belastend und kann auch bei diesen zu einer Erkrankung führen. Nicht selten verausgaben sich Angehörige bei dem Versuch, ihre*n Partner*in zu heilen.

Auch Angehörige haben ein Recht auf Unterstützung. Viele Selbsthilfegruppen sind für Suchterkrankte und Angehörige gleichermaßen offen, jedoch fühlen sich manche Angehörige in gemischten Gruppen nicht ausreichend wahrgenommen. Der Besuch (oder die Gründung) einer Gruppe nur für Angehörige kann sinnvoll sein. Entsprechende Angebote finden Sie bspw. über die Thüringer Landes-Kontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST) unter: <https://www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfegruppen.html>

⁴ Die Zahlen beziehen sich auf Suchterkrankte in ambulanter Behandlung.
<https://www.suchthilfestatistik.de/ergebnisse/aktuelle-ergebnisse-ambulant/> (Stand März 2021).

Ein „Waschzettel“ für Angehörige

Die TLS hat einen „Waschzettel“ mit Tipps für Angehörige erstellt, die Ihnen als Hilfestellung im Umgang mit suchtgefährdeten oder suchtkranken Menschen dienen können.

Tipps für Angehörige suchtgefährdeter oder suchtkranker Menschen



1. **Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung!** Ihre Gefühle sind völlig in Ordnung. Sprechen Sie Unzufriedenheit, Wut oder Enttäuschung an!
2. **Entscheiden Sie selbst**, wann, wie und wo Sie miteinander über Probleme, Konsequenzen und Hilfsangebote sprechen wollen.
3. **Versuchen Sie, keine Verantwortung für das suchtbedingte Verhalten Ihrer/Ihres Angehörigen zu übernehmen.**
4. **Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!**
5. **Sie müssen suchtbedingtes Verhalten nicht unendlich aushalten.**
6. **Denken Sie darüber nach**, wo und wie Sie suchtbedingtes Verhalten ggf. unbewusst unterstützen!
7. **Versuchen Sie nicht, Veränderungen durch Kontrolle oder Schuldzuweisung zu erzwingen.**
8. **Vermeiden Sie, dass es in jedem Gespräch nur noch um Ihre/n Angehörige/n und ihre/seine Probleme geht.**
9. **Ihr/e Angehörige/r braucht Ihre Hilfe.** Sie sollten überlegen, welche Hilfen angemessen und wirkungsvoll sind und welche nicht.
mehr auf der Rückseite...

Tipps für Angehörige suchtgefährdeter oder suchtkranker Menschen

Mit freundlicher
Unterstützung der



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

10. **Entscheiden Sie für sich selbst**, wobei Sie Ihre/n Angehörige/n unterstützen möchten und wobei nicht.
11. **Sie können sie/ihn nicht überreden**, angebotene Hilfen anzunehmen!
12. **Achten Sie auf sich selbst und eine möglichst klare konsequente Haltung der/dem Angehörigen gegenüber.**
13. **Diese Hinweise können nur ein Anfang sein.**

Wir empfehlen Ihnen, sich zur Klärung Ihrer konkreten Situation an eine Suchtberatungsstelle, eine Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle oder an Angebote der Sucht-Selbsthilfe (z.B. Angehörigengruppen, Elternkreise) in Ihrer Nähe zu wenden.

Eine Übersicht vorhandener Angebote und Einrichtungen bietet der **Thüringer Wegweiser für Suchtfragen**.
Diesen finden Sie auch online unter www.tls-suchtfragen.de

D | Wissen und Handeln

1. Definition und Ausprägung suchtbezogener Störungen.....	S. 1
2. Arten von Abhängigkeit.....	S. 3
3. Suchtbehandlung und Suchthilfesystem.....	S. 4
4. Rückfall und Rückfallvorbeugung.....	S. 8
5. Suchtprävention.....	S. 9

1. Definition und Ausprägung suchtbezogener Störungen

Begriffsdefinition: Wann sprechen wir von Sucht?

Wir unterscheiden zwischen den Begriffen Drogenmissbrauch und -sucht. Unter Missbrauch versteht man einen riskanten Konsum, der bereits schädliche Muster aufweist. Viele Menschen konsumieren wiederholt, zum Beispiel Alkohol, um eine bestimmte angenehme Wirkung zu erzielen. In dieser Phase fällt es bereits zunehmend schwer, auf das Suchtmittel zu verzichten. Sucht (oder Abhängigkeit) ist eine chronische Krankheit, die einer Behandlung bedarf, um (weitere) gesundheitliche Schäden abzuwenden. Unabhängig von einer zu erwartenden Wirkung des Suchtmittels, besteht ein Druck zum weiteren Konsum – der sogenannte Suchtdruck. Eine klare Abgrenzung zwischen Missbrauch und Sucht ist oft nicht möglich.



Diese **Merkmale** sind typische Anzeichen für eine Suchterkrankung¹. Es müssen nicht alle Merkmale gleichzeitig auftreten, um von einer Suchterkrankung auszugehen. Man spricht von einer Suchterkrankung, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien innerhalb des zurückliegenden Jahres zutrafen.

- ein starkes, oft unüberwindbares **Verlangen** nach dem Suchtmittel oder ein empfundener Zwang.
- Schwierigkeiten, den Konsum zu **kontrollieren**. Dies gilt für den Beginn und die Beendigung des Konsums sowie für die eingenommene Menge.
- körperliche **Entzugerscheinungen**, wenn (temporär) auf den Konsum verzichtet wird.
- eine zunehmende **Gewöhnung** an das Suchtmittel. Es sind immer größere Mengen nötig, damit die gewünschte Wirkung eintritt.
- eine fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Aktivitäten, Verpflichtungen oder Interessen.
- ein anhaltender Konsum, obwohl die **Risiken** bekannt sind oder bereits **Folgeschäden** eingetreten sind.

¹ Entnommen aus: SuchtDruck. Magazin für Suchtfragen in Sachsen und Thüringen, Ausgabe 2019/2020.

Warum werden Menschen süchtig?

Verschiedene Faktoren können zur Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung führen. Die Gründe für eine Erkrankung sind sehr individuell, und die folgenden Faktoren stellen nur eine Auswahl möglicher Auslöser dar.

Das Beispiel der legalen Droge Alkohol zeigt, wie **gesellschaftliche Faktoren** eine Abhängigkeitserkrankung begünstigen können. Alkohol ist in Deutschland relativ kostengünstig und leicht verfügbar. Zudem ist der Konsum von Alkohol gesellschaftlich akzeptiert und weit verbreitet. Zu den gesellschaftlichen Faktoren zählt auch der Druck innerhalb einer Gruppe, z. B. unter Freund*innen, und der Wunsch nach Zugehörigkeit.

Psychische Faktoren, wie Depressionen oder Angststörungen, stehen in einer Wechselwirkung zu Abhängigkeitserkrankungen. Zum einen begünstigen sie die Entstehung einer Erkrankung, zum anderen treten sie oft als Folge einer Suchterkrankung auf.

Weitere Gründe sind im Umfeld der Familie zu suchen. Es gilt als erwiesen, dass Kinder alkoholkranker Eltern ein höheres Risiko haben, selbst einmal eine Abhängigkeit zu entwickeln. Außerdem können **erbliche Faktoren** eine Rolle spielen.

Auch das **Geschlecht** einer Person stellt einen Faktor dar: So ist Alkoholabhängigkeit bei Männern verbreiteter. Der hohe Männeranteil spiegelt sich auch in den Behandlungszahlen ambulanter sowie stationärer Einrichtungen wider. Die Autor*innen der aktuellen Deutschen Suchthilfestatistik stellen fest, dass drei Viertel aller Patient*innen Männer sind. Dies gilt für die Gesamtbetrachtung aller Abhängigkeitserkrankungen sowohl in ambulanten als auch stationären Einrichtungen.²

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Gründe für eine Abhängigkeitserkrankung in der Person selbst, in ihrer Umwelt sowie in der Droge, zum Beispiel in deren Verfügbarkeit, liegen.

² Vgl. Dauber, Hanna/Jutta Künzel/Larissa Schwarzkopf/Sara Specht: Suchthilfe in Deutschland 2019. Jahresbericht der Deutschen Suchthilfestatistik (DSHS), München: 2020.

2. Arten von Abhängigkeit

Sucht kann beim Konsum bestimmter Substanzen entstehen, aber auch Verhaltensweisen können zu einer Abhängigkeit führen. Das folgende Schaubild zeigt die bekannten Suchtarten. Mehrfachabhängigkeiten sind möglich, zum Beispiel die Kombination aus Alkoholabhängigkeit und Glücksspielsucht.

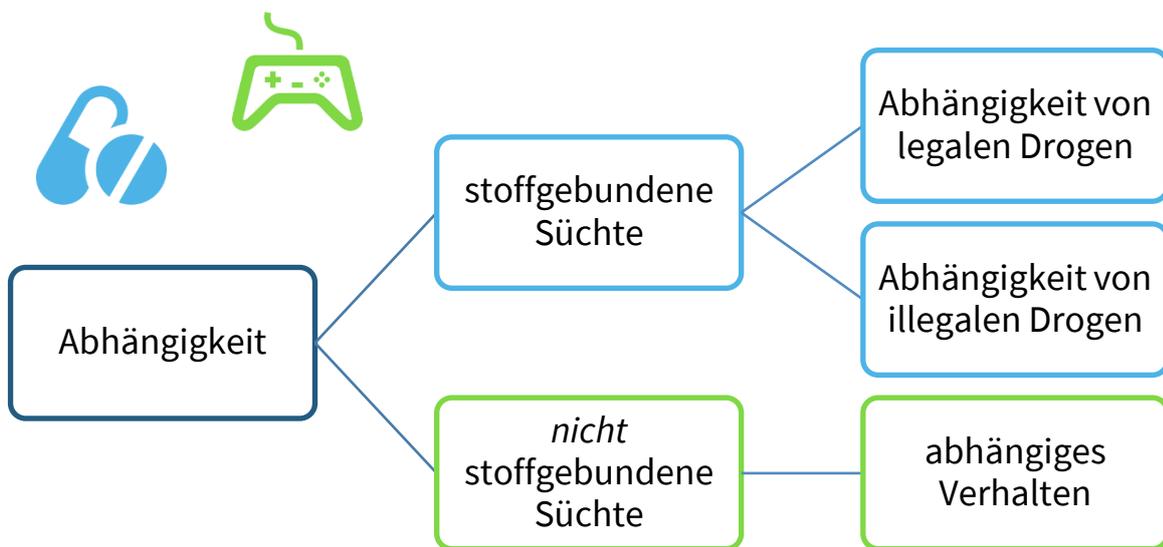


Abb. 1: Arten von Abhängigkeit

Stoffgebundene Süchte:

Abhängigkeit von **legalen Drogen**, z. B. von:

- Alkohol
- Nikotin
- Medikamenten

Abhängigkeit von **illegalen Drogen**, z. B. von:

- Amphetamin
- Cannabis
- Ecstasy
- Heroin
- Kokain
- LSD
- Methamphetamin (Crystal Meth)

Nicht stoffgebundene Süchte:

Abhängiges **Verhalten**, z. B.:

- Glücksspielsucht
- Onlinesucht/Computerspielsucht

3. Suchtbehandlung und Suchthilfesystem

Wer suchtkrank ist und zu einer abstinenten Lebensweise zurückfinden möchte, kann auf ein etabliertes Behandlungssystem zurückgreifen. Zwar verläuft der Weg zur Abstinenz individuell, jedoch lässt sich die Behandlung einer Suchterkrankung grundsätzlich in **vier Phasen** einteilen. Angebote der Selbsthilfe sind vor allem in der Kontaktphase sowie für die Nachsorge von Bedeutung.

In der **Kontakt- und Motivationsphase** nimmt die Person aufklärende und beratende Gespräche in Anspruch. Diese finden in einem ambulanten Rahmen statt. Ansprechpartner*innen sind zum Beispiel: Suchtberatungsstellen, Hausärzt*innen und Suchtambulanzen. Im Idealfall ist der betroffenen Person die eigene Abhängigkeit bereits bewusst; diese Einsicht beeinflusst den weiteren Therapieverlauf maßgeblich. Der die Ansprechpartner*in kann die Motivation zur Abstinenz von außen fördern. In der ersten Phase werden die Behandlungsschritte festgelegt. Die Angehörigen der betroffenen Person werden nach Möglichkeit miteinbezogen.

In der **Entgiftungsphase** verzichtet die suchtkranke Person auf das Suchtmittel. Häufig treten psychische und körperliche Entzugserscheinungen auf, denen mit Medikamenten entgegengewirkt werden kann. Dieser Prozess bedarf einer Begleitung durch Fachpersonal, weshalb die Entgiftung zumeist stationär stattfindet. Psychiatrische Kliniken oder Suchtfachkliniken sind mögliche Therapieorte. Eine teilstationäre oder ambulante Entgiftung ist ebenfalls möglich. Für die Wahl der Therapieform wird immer die Gesamtsituation des Patienten oder der Patientin betrachtet. Die ca. dreiwöchige Entgiftung ist Voraussetzung für die nachfolgende Entwöhnung.

Die **Entwöhnungsphase** dient der psychotherapeutischen Aufarbeitung der Suchterkrankung. Sie dauert etwa drei bis sechs Monate. Gemeinsam mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin beschäftigt sich der Patient oder die Patientin mit den Ursachen der eigenen Abhängigkeitserkrankung. Die Betroffenen lernen, ein Leben ohne die Droge zu führen. Auch werden psychische und körperliche Begleiterscheinungen der Abhängigkeitserkrankung behandelt. Die Entwöhnung findet stationär oder ambulant statt.

Oft stellt die Entlassung aus der Klinik eine Herausforderung für Betroffene dar. Die Rückkehr in den Alltag nach einer längeren Phase der Betreuung und Begleitung durch Fachpersonal verunsichert viele Patient*innen. Es erfordert Stabilität, um einen Rückfall im gewohnten Umfeld zu vermeiden. Deshalb wird schon während der Behandlung ein Konzept für die **Nachsorgephase** erstellt. Hierzu zählen, zum Beispiel, die Aufnahme einer ambulanten Psychotherapie oder die Vermittlung in eine sozialtherapeutische Wohnstätte.

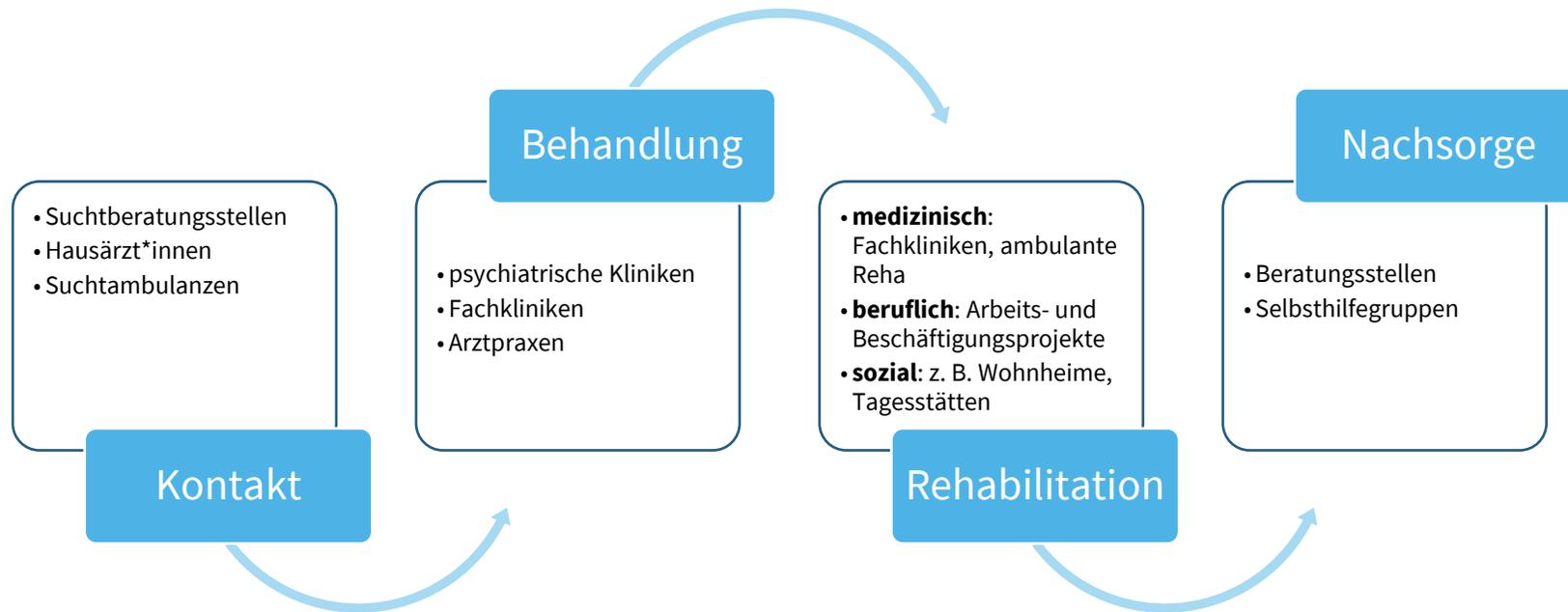


Selbsthilfegruppen spielen in der Nachsorgephase eine wichtige Rolle. Viele Betroffene empfinden die Gruppenangebote als große Hilfe. Der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen gibt Sicherheit und kann vor Rückfällen schützen.

Kostenübernahme

Seit 1968 gilt Alkoholabhängigkeit als Krankheit. Seitdem das Bundessozialgericht entsprechend urteilte, übernehmen Krankenkassen oder Rentenversicherungsträger die Therapiekosten. Die Anerkennung anderer Süchte als Krankheit erfolgte außergerichtlich.

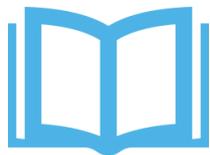
Suchttherapeutische Behandlungskette



4. Rückfall und Rückfallvorbeugung

Ziel einer Suchtbehandlung ist eine dauerhaft abstinente Lebensweise. Rückfälle, also die (temporäre) Wiederaufnahme des Suchtverhaltens, sind allerdings nicht ungewöhnlich. Betroffene nehmen ihren Rückfall oft als eigenes Versagen wahr. Hier kann es helfen, den Rückfall als kritischen Punkt und Teil der Genesung zu verstehen. Ziel bleibt natürlich weiterhin die dauerhafte Abstinenz. Im Rahmen der professionellen Suchtbehandlung werden Strategien zum Umgang mit und zur Vermeidung von Rückfällen vermittelt. Patienten und Patientinnen trainieren, kritische Situationen zu erkennen und mit diesen umzugehen. Kritische Situationen sind, zum Beispiel, Stress, zwischenmenschliche Konflikte und körperliche Beschwerden.

Die Selbsthilfegruppen spielen bei der Rückfallvorbeugung eine wichtige Rolle. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen unterstützen sich gegenseitig; neue Mitglieder können von der Erfahrung der anderen profitieren. Die Möglichkeit, die eigenen Sorgen mit der Gruppe zu teilen und Zuspruch zu erfahren, empfinden Viele als hilfreich. Sollte es dennoch zu einem Rückfall kommen, ist die Gruppe ebenfalls für das rückfällige Mitglied da.



Zum Weiterlesen:

Heinz-Josef Janßen und Käthe Körtel sind die Autor*innen des Buchs *Rückfall. Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer*.

Die Broschüre *Kritische Situationen meistern. Rückfällen vorbeugen* der DHS finden Sie online unter: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Kritische_Situationen.pdf

5. Suchtprävention

Unter Suchtprävention versteht man Maßnahmen, die einer Suchterkrankung vorbeugen. Hierzu zählt auch die gesundheitliche Aufklärung über die Risiken von Suchtmittelkonsum. Suchtpräventive Maßnahmen sind oft auf eine bestimmte Zielgruppe ausgerichtet. Man unterscheidet diese drei Arten:

- **Universelle** Suchtprävention richtet sich an die Gesamtbevölkerung oder einzelne Bevölkerungsgruppen, z. B. Schüler und Schülerinnen. Mögliche Maßnahmen sind: Schulprogramme, Plakatkampagnen, Maßnahmen am Arbeitsplatz etc.
- **Selektive** Suchtprävention ist auf gefährdete Gruppen zugeschnitten. Das sind Menschen mit einem besonderen Suchtrisiko, wie z. B.: Arbeitslosigkeit, Armut oder besondere Familienverhältnisse. So sind Kinder aus suchtbelasteten Familien eine Zielgruppe der selektiven Suchtprävention.
- **Indizierte** Suchtprävention richtet sich an Personen, die bereits durch Risikoverhalten in Bezug auf Suchtmittelkonsum aufgefallen sind. Ein Beispiel sind Jugendliche, die eine Alkoholvergiftung erlitten haben.

In Thüringen wird die Präventionsarbeit durch diese Einrichtungen koordiniert:

	Organisation	Erreichbarkeit
	Thüringer Fachstelle Suchtprävention Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V.	Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt Telefon: 0361-3461746 E-Mail: praevention@fdr-online.info Internet: https://thueringer-suchtpraevention.info/
	SiT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH	Löberstraße 37, 99096 Erfurt Telefon: 0361-21300360 E-Mail: verwaltung-erfurt@sit-online.org Internet: https://sit-online.org/

E | Adressen, Links und Literaturtipps

1. Adressen und Ansprechpartner*innen.....S. 1
2. Weiterführende Links und Literatur.....S. 3

1. Adressen und Ansprechpartner*innen

Die Liste stellt eine Übersicht über wichtige Adressen für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte in Thüringen dar. Sie finden die Adressen auch in den jeweiligen Kapiteln.

	Organisation	Erreichbarkeit
1. Selbsthilfeverbände		
	Blaues Kreuz in Deutschland e. V. Landesverband Thüringen	Jan Schäf (Vorsitzender) Lindenstraße 5, 07747 Jena Telefon: 0173-3263790 E-Mail: thuringen@blaues-kreuz.de Internet: www.blaues-kreuz.de/de/thuringen/landesverband-thuringen
	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Thüringen e. V.	Bodo Schmidt (Vorsitzender), Sophienstraße 5, 96524 Judenbach Telefon: 0176-41797010 E-Mail: info@freundeskreise-sucht-thuringen.de Internet: www.freundeskreise-sucht-thuringen.de
	Guttempler in Deutschland e. V. Guttempler-Landesverband Bayern-Thüringen e. V.	Geschäftsstelle Pillenreuther Straße 46, 90459 Nürnberg Telefon: 0911-99447212 E-Mail: bayern-thuringen@guttempler.de Internet: www.guttempler.de/ueberuns/landesverbaende/landesverband-bayern-und-thuringen/
	Kreuzbund e. V. Diözesanverband Erfurt	Diana Ruge (Vorsitzende) E-Mail: info@kreuzbund-thuringen.de Internet: www.kreuzbund-dv-erfurt.de

2. Weitere Einrichtungen der Selbsthilfe



**Anonyme
Alkoholiker**

Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft
e. V.

Postfach 1151, 84122 Dingolfing
Telefon: 08731-3257312
E-Mail: erste-hilfekontakt@anonyme-
alkoholiker.de
Internet: www.anonyme-
alkoholiker.de



LaKoST

LandesKontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e.V.

LaKoST |
Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen
e. V.

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe,
Thüringen e.V.,
Ines Nitsche und Katrin Wieacker,
Carolinestraße 4, 07747 Jena
Telefon: 03641-9283829
E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de
Internet: [https://www.selbsthilfe-
thueringen.de/](https://www.selbsthilfe-thueringen.de/)



Lotsennetzwerk
Thüringen

fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe
e.V.,
Claudia Seidel,
Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt
Telefon: 0361-3462024
E-Mail: info@lotsennetzwerk.de
Internet: <https://lotsennetzwerk.de/>

3. Suchtprävention



Thüringer Fachstelle
SUCHTPRÄVENTION
Mittendrin.

Thüringer Fachstelle
Suchtprävention |
Fachverband Drogen-
und Suchthilfe e. V.

Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt
Telefon: 0361-3461746
E-Mail: praevention@fdr-online.info
Internet: [https://thueringer-
suchtpraevention.info/](https://thueringer-suchtpraevention.info/)



Suchthilfe
in Thüringen
gemeinnützige
GmbH

SiT – Suchthilfe in
Thüringen gGmbH

Löberstraße 37, 99096 Erfurt
Telefon: 0361-21300360
E-Mail: [verwaltung-erfurt@sit-
online.org](mailto:verwaltung-erfurt@sit-online.org)
Internet: <https://sit-online.org/>

2. Weiterführende Literatur und Links

Viele Organisationen, darunter die Selbsthilfeverbände, bieten eigene Publikationen zum Download oder Versand an. Informationen finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten (siehe Kapitel **A** | Allgemeines > Strukturen der Suchtselbsthilfe). Die folgende Liste stellt eine Auswahl von Materialien zum Thema Suchtselbsthilfe dar. Die Liste ist nach Themen sortiert.

Bitte beachten Sie: Links zu Online-Angeboten können sich ändern.
Alle Links wurden zuletzt im April 2025 überprüft.



Gründung von Selbsthilfegruppen/Gruppenarbeit

Blaues Kreuz in Deutschland e. V. (Hrsg.): 10 Schritte zur Gruppengründung. Eine Broschüre des Projekts „Suchtselbsthilfe geht neue Wege“, Wuppertal: 2019.

Kreuzbund e. V. (Hrsg.): Eine Handreichung zur Leitung von Suchtselbsthilfegruppen des Kreuzbundes, Hamm: 2015.

NAKOS (Hrsg.): Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen, Berlin: 2016.

NAKOS (Hrsg.): Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden, 2. Auflage, Berlin: 2017.

Öffentlichkeitsarbeit/Internetauftritt der Selbsthilfegruppe

Der Paritätische: Themenseite zur digitalen Selbsthilfe mit Links zu verschiedenen Angeboten: <https://www.paritaet-selbsthilfe.org/digital/>

Kreuzbund e. V. (Hrsg.): Sucht-Selbsthilfe in allen Köpfen. Ein Leitfaden zur Öffentlichkeitsarbeit, Hamm: o. D.: <https://www.kreuzbund-berlin.de/files/kreuzbund/public/downloads/Berlin/Arbeitshilfen/Leitfaden%20zur%20Oeffentlichkeitsarbeit.pdf>

NAKOS: Themenseite „Digitale Selbsthilfe“ mit Beispiel-Homepage für die Selbsthilfe: <https://www.nakos.de/themen/internet/>

Gesamtverband für Suchthilfe e. V. (GVS) - Fachverband der Diakonie Deutschland (Hrsg.): Selbsthilfe sicher im Netz. Handbuch der diakonischen Suchtselbsthilfe zu Fragen des sicheren Umgangs mit Daten im Internet, Berlin: o.D.: https://www.blaues-kreuz.de/fileadmin/News/Broschuere_Selbsthilfe_sicher_im_Netz_web.pdf

Zahlen und Daten zur Suchtselbsthilfe

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): DHS Jahrbuch Sucht.

Das Jahrbuch wird jedes Jahr aktuell veröffentlicht.

→ Online unter: <https://www.dhs.de/unsere-arbeit/dhs-jahrbuch-sucht>

Deutsche Suchthilfestatistik, Internetauftritt mit Downloadmöglichkeit:

<https://www.suchthilfestatistik.de/>

Zeitschriften

Blau. Magazin für Sucht- und Lebensfragen des Blauen Kreuzes e. V., erscheint

viermal im Jahr, Bestellmöglichkeit unter:

<https://www.blaues-kreuz.de/de/sucht-und-abhaengigkeit/magazin-blau>

Dialog. Zeitschrift der Guttempler in Deutschland, erscheint vierteljährlich,

Ausgaben-Archiv unter: [https://www.guttempler.de/ueber-](https://www.guttempler.de/ueber-uns/bundesverband/dialog/)

[uns/bundesverband/dialog/](https://www.guttempler.de/ueber-uns/bundesverband/dialog/)

Freundeskreis Journal. Verbandszeitschrift der Freundeskreise für Suchthilfe,

erscheint zweimal im Jahr, Ausgaben-Archiv unter:

<https://www.freundeskreise-sucht.de/neuigkeiten/journal>

Trockenpresse. Die Zeitschrift für Abhängige und Unabhängige, erscheint alle zwei

Monate, Kauf im Abo möglich unter: <https://trokkenpresse.de/abo-service/>

Weggefährte. Verbandszeitschrift des Kreuzbund e. V.,

erscheint vierteljährlich, Ausgaben-Archiv unter:

<https://www.kreuzbund.de/de/archiv-weggefaherte.html>

Einen guten Abschluss finden: **5-Finger-Feedback**

Kopiervorlage

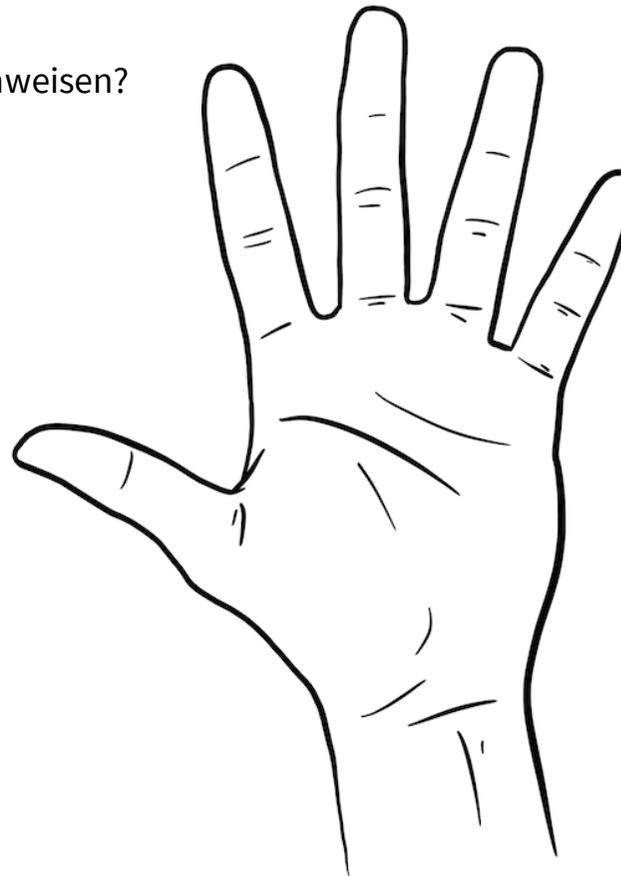
Mittelfinger: Was hat mir nicht gefallen?
Was könnte man besser machen?

Zeigefinger: Worauf würde ich gerne hinweisen?
Was ist mir wichtig zu betonen?

Ringfinger: Was habe ich gelernt?
Was nehme ich mit nach Hause?

Kleiner Finger: Was habe ich vermisst?
Was ist zu kurz gekommen?

Daumen: Was hat mir gefallen?



Zettelbox A – Risikosituationen

Er/Sie fühlt sich seit einiger Zeit sehr gut/überschwänglich.

Er/sie ist ständig frustriert und verärgert.

Er/sie hat am Arbeitsplatz sehr viel Stress.

In der Familie gibt es viele verschiedene Probleme.

Er/sie hat Probleme bei Behörden und anderen Einrichtungen.

Er/sie hat Schwierigkeiten in der Ehe/Beziehung.

Er/sie fühlt sich ständig missverstanden.

Er/sie stürzt sich in verschiedene Aufgaben und fängt immer neue Projekte an, ohne etwas abschließen zu können.

Er/sie kümmert sich ständig um die Probleme anderer und lenkt bei Fragen zu seiner/ihrer Person von sich auf andere ab.

Er/sie wirkt oberflächlich und unkonzentriert bei Gruppensitzungen.

Er/sie kommt nicht mehr zu Gruppensitzungen und distanziert sich von den Gruppenmitgliedern.

Er/sie trifft sich wieder mit Menschen aus dem „alten“
(z. B. trinkenden) Umfeld.

Zettelbox B – Gruppensituationen

Wenn ich in die Gruppe gehe, habe ich ein gutes Gefühl, weil ...

Vor der Gruppensitzung habe ich immer öfter ein ungutes Gefühl,
weil ...

Ich habe den Eindruck, dass sich immer deutlicher
kleine Untergruppen bilden.

Ich habe den Eindruck, dass in der Gruppe immer dieselben reden.

Ich habe das Gefühl, dass ich mit meinen Problemen
nicht ausreichend zu Wort komme.

Ich weiß nicht, wie ich eigene Themen in die Gruppe einbringen kann.

Ich fühle mich mit meiner Situation alleine in der Gruppe.

Ich habe das Gefühl, dass alle anderen besser
mit der Krankheit zurechtkommen als ich.

Ich will nicht immer nur über Probleme reden.

Ich glaube, mit meiner Situation will sich keine*r auseinandersetzen.

Ich möchte nicht immer über Rückfall reden.
Das führt doch nur zum Suchtdruck.

Ich will zur Gruppe gehören und vertusche meinen „kleinen“ Rückfall.

Ich möchte vor den anderen nicht als „Verlierer*in“ dastehen
und versuche, meine Situation zu schönen.

Impressum

Das Handbuch für Suchtselbsthilfegruppen wurde erstellt von:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Steigerstraße 40

99096 Erfurt

Telefon: 0361-7464585

E-Mail: info@tls-suchtfragen.de

Das Projekt wurde gefördert durch:



Erfurt, März 2021 (überarbeitet Oktober 2023)