



Ein Selbsthilfeverband in Bewegung:
Wie reagieren wir auf die ständig
neuen Herausforderungen?

Bundeskongress der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Alsfeld/Hessen
11. Mai 2013
Autor: Rolf Hüllinghorst

Praxis für Kommunikation und Politikberatung
Rolf Hüllinghorst

Was ich sagen werde

1. Wir können mit unseren Pfunden wuchern: Die
Freundeskreise haben Erfolg und sind anerkannt.
2. Unser Ziel und unsere Herausforderung: Neue
Gruppenbesucher
3. Wohin entwickelt sich unsere Gesellschaft?
4. Wie sehen uns die Anderen?
5. Unser Umgang in den Gruppen
6. Umgang mit „Neuen Süchten“ in der Gruppe
7. In Bewegung bringen

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 2
Rolf Hüllinghorst

Wir können mit unseren Pfunden wuchern:

- Die Freundeskreise haben Erfolg und sind anerkannt
- Unterstützung durch den Bundesverband
- Das Leitbild ist aktualisiert
- Hervorragende Broschüren
- Schlagkräftige Geschäftsstelle
- Engagierter Vorstand

Aber:

- Nichts ohne funktionierende Gruppen vor Ort

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 3
Rolf Hüllinghorst

Wie wirken Selbsthilfegruppen?

- **Den Faden spinnen:**
- Langjährige Mitglieder für die Kontinuität, es geht
- „mittlere“ Gruppenzugehörigkeit als Bindeglied, als Beispiel für Entwicklung
- Neue für die Bewegung
- **Erzählgemeinschaft,**
- Keine Ratschläge, Entwicklung eigener Positionen im Dialog
- Durch das – positive – Vorbild, durch den eigenen Weg zur zufriedenen Abstinenz

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 4
Rolf Hüllinghorst

Unser Ziel und unsere Herausforderung: Neue Gruppenbesucher

- Jede Gruppe hat den Wunsch nach Aktivität, nach persönlichem Wachsen, Austausch in der Gruppe.
- Das ist nicht möglich ohne immer neue Besucher, die wichtig sind für die „Gesprächsdynamik“, aber auch als Nachfolger für Verantwortliche in den Gruppen.
- Wo finden wir die „Neuen“?
 - Kooperation
 - mit Beratungsstellen
 - Mit Fachkliniken
 - Mit der örtlich zuständigen Psychiatrie
 - Beim Ver- und Entsorgen

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 5
Rolf Hüllinghorst

Wohin entwickelt sich unsere Gesellschaft?

- Nicht jeder wird in eine Selbsthilfegruppe gehen
- Vieles hängt vom freiwilligen Engagement der Menschen ab
- Vieles hängt von den Menschen ab, die sich freiwillig engagieren
- Woran können sich Menschen entwickeln? Nur am anderen Menschen. **Beziehungsaspekt**
- Deshalb ist es wichtig, etwas für und mit anderen Menschen zu tun
- Tragfähige, langanhaltende Beziehungen aufbauen
- Aber:
 - Zeit für Engagement? Arbeit und Familie reichen
 - Kurssysteme – Beziehungen auf Zeit - Lebensabschnitte
 - Leistung und Gegenleistung
 - Helfen heißt: ohne Gegenleistung

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 6
Rolf Hüllinghorst

Wie sehen uns die Anderen? Verstehen sie uns?

- Teil von einem Ganzen:
 - Suchthilfesystem
 - Diakonie in Deutschland
 - Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
- Warum ist das wichtig?
- Interessenvertretung, Mitwirkung, wahrgenommen werden
- Eigene Sprache – Begrifflichkeiten
- Wer ist uns wirklich wichtig? Die anderen Menschen?
- Die Politiker?
- Unsere Zielgruppen sind
 - Suchtkranke
 - Angehörige **Die müssen uns finden!**

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 7 Rolf Hüllinghorst

Unser Umgang in den Gruppen

- Fordern und fördern
- Langjährige Mitglieder begleiten freundlich und langjährige Mitglieder freundlich begleiten
- Neue Gruppenbesucher motivieren
- Unser Umgang in der Gruppe:
 - Wie wird der Gesprächsfaden weiter gesponnen?
 - Wie beteiligen sich die Menschen in der Gruppe?
 - Eigene Grenzen erkennen und loslassen
- Besondere Herausforderung: Ältere Mitglieder
 - Wann sollte Schluss sein mit der eigenen Helferaktivität?
 - Von Zwängen befreien und anderen Raum geben
 - Gute Gedanken für die Gruppe, für jeden einzelnen Menschen dort

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 8 Rolf Hüllinghorst

Umgang mit „Neuen Süchten“ in der Gruppe

- Alkohol bleibt die Substanz, wegen der die meisten Menschen in die Gruppen kommen
- Als was definieren sich die Menschen, die kommen?
- Polyvalente Konsummuster; das bedeutet, dass Medikamente und Alkohol, oder Drogen und Alkohol, konsumiert werden
- Multiple Probleme
- Freigabe als politisches Problem, Marktfragen

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 9 Rolf Hüllinghorst

Umgang mit „Neuen Süchten“ in der Gruppe

- Alkohol bleibt die Substanz, wegen der die meisten Menschen in die Gruppen kommen
- **Homogene Problemlage – damals**
- **Heterogene Problemlage - heute**
- Menschen mit anderen missbrauchten Substanzen werden freundlich willkommen geheißen
 - Aufbau von Netzwerken, die hilfreich sind
 - In welcher Gruppe sind Menschen mit ähnlichen Problemen?
 - Wie stellen wir persönliche Kontakte her?
 - An andere Gruppen weiterleiten
 - Neue Gruppen gründen

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 13
Rolf Hüllinghorst

In Bewegung bringen

- Nur wenn ich mich selber in Bewegung bringe, kommt etwas in Bewegung
- Die Botschaft von der Wirksamkeit der Gruppe weitertragen
- Ich muss mich selber bewegen
- Ich kann es!
- Nicht „die Ärzte“ oder „der Bundesverband“, sondern mein Arzt und ich.

- Nicht an alten Zöpfen festhalten, auf immer demselben Stuhl kleben, sondern nach außen gehen.

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 14
Rolf Hüllinghorst

Die Arbeit muss qualitativ sein

- Was ist Qualität in der Gruppe?
 - Kommt jemand in die Gruppe?
 - Kommt er oder kommt sie wieder?
 - Wie ist der Abschied?
- Welche Qualitätsmerkmale gibt es noch?
 - Vorstellung im Krankenhaus / in der Fachklinik
 - Umgang mit Kooperationspartnern
 - Darstellung nach außen

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 15
Rolf Hüllinghorst

Selbsthilfe wirkt

- und ist erfolgreich

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 16
Rolf Hüllinghorst

Untersuchung von 7.000 ambulant behandelten alkoholkranken Menschen in Hamburg 2006/2007

In den Schlussfolgerungen für die Praxis wird empfohlen:

- Bei Klienten der ambulanten Suchthilfe, die zusätzlich Selbsthilfegruppen besuchen, können bezüglich des Trinkverhaltens sowie der psychischen und körperlichen Gesundheit günstigere Behandlungsverläufe festgestellt werden.
- Alkoholabhängige Klienten der professionellen Suchthilfe sollten ermutigt werden, wenn möglich über einen längeren Zeitraum eine (für sie passende) Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Selbsthilfeangebote sollten so ausgebaut werden, dass sie auch für bisher nicht erfasste Gruppen zugänglich werden.
- Es zeigt sich, dass professionelle Suchthilfe durch den Besuch von Selbsthilfegruppen sinnvoll ergänzt werden kann

Quelle: Fuchs et. al. in SUCHT 58 (4) 2012, 259 - 267.

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 17
Rolf Hüllinghorst

Vor der Behandlung und nach der Behandlung

- Klienten in der ambulanten Behandlung in Hamburg, (Quelle: BADO), Selbsthilfegruppenbesuch und Alkoholkonsum

	Beginn der Behandlung	aktuell
• Weder zuvor noch aktuell:	30,4	17,0
• Bereits zuvor und aktuell:	11,1	1,7
• Aktuell, aber nicht zuvor:	12,0	3,2
• Zuvor, aber nicht aktuell:	13,6	5,0

- Alle Werte haben sich verbessert, aber mit aktuellem Besuch von Selbsthilfegruppen sind sie einfach am besten.

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 18
Rolf Hüllinghorst

Qualität in der professionellen Suchthilfe

- Geregelter Umgang mit Selbsthilfegruppen
- Zum eigenen Anliegen machen (Beispiele)
- Verankerung im Qualitätshandbuch

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 19
Rolf Hüllinghorst

Suchthilfe ist erfolgreich: wann und warum?

- ? Persönlicher Tiefpunkt
- ? Konstruktiver Druck
- ? Kurzintervention
- ? Abstinenz muss sich „lohnen“
- ? Motivation schaffen

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 20
Rolf Hüllinghorst

Sozialmedizinischer 2-Jahres-Verlauf nach Entwöhnungsbehandlungen 2008

In Prozent der Behandelten

Im Erwerbsleben verbleibend: 80 %

Behandlungsort	Prozent der Behandelten
Lieberose Selbstgesprächung	~58%
Lieberhalla Selbstgesprächung	~32%
Euk-Resale	~8%
Alkenstein	~2%
Wersbun	~4%

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 21
Rolf Hüllinghorst

• Die Ergebnisse verändern sich nur wenig trotz großer Bemühungen

• Langzeitbehandlungen

• Ambulante Behandlung

• Indikationsgruppen

• Immer wieder der Hintergrund:

- Konkurrierende Beziehungen bzw. Finanzierungen
- Methoden versus menschliche Beziehung

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 22
Rolf Hüllinghorst

In Bewegung bringen – das Leitbild mit Leben erfüllen

- Wir setzen auf persönliche Beziehungen - **Die kommen nicht von alleine – zu den Menschen gehen und sie abholen**
- Wir sehen den ganzen Menschen - **Was bleibt uns übrig? Mit denen arbeiten, die zu uns kommen**
- Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen – **und versuchen, den Ansprüchen beider Gruppen gerecht zu werden.**
- Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe - **und machen uns das immer wieder klar**
- Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz – **wenn es gewollt wird**
- Wir sind für alle Suchtformen offen – **und stellen es unter Beweis**
- Wir leisten ehrenamtliche Hilfe – **frei und ohne den Wunsch nach Gegenleistung**
- Wir arbeiten im Verbund der Suchthilfe – **unsere Hilfe geschieht in der Gruppe**
- Wir sind Freundeskreise – **ein Kreis von Freundinnen und Freunden** ▶

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 23
Rolf Hüllinghorst

Selbsthilfegruppen und Abstinenz

- Den Menschen dort abholen, wo er steht
- Nicht: Du darfst nicht mehr trinken
- Das gilt für Dein ganzes Leben
- Sondern Zeit geben und das eigene Beispiel erzählen
- Von wem kommt die Diskussion über Abstinenz?
- Wer kann sich nicht vorstellen, ohne Alkohol zu leben?
- Abhängigkeit und Freiheit: Die Freiheit ist wichtig, lebenswichtig, weshalb sollte ich sie aufgeben?

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 24
Rolf Hüllinghorst

Anstelle einer Zusammenfassung:

Das Wichtigste im Leben wird einem geschenkt...

- Das Leben
- Das Kind sein
- Das Heranwachsen
- Der Lebenspartner
- Das Glück
- Die Chancen nach der Krise
- Die Freunde

Zuwendung und Liebe werden uns geschenkt, sie sind unbezahlbar.

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 25
Rolf Hüllinghorst

Sie haben das alle erfahren.
Die Freude darüber und die Dankbarkeit dafür sollte unser Leben und unsere Hilfe beflügeln.

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 26
Rolf Hüllinghorst

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Rolf Hüllinghorst
Praxis für Kommunikation und Politikberatung
Loheide 29 b
D-33609 Bielefeld
+49 521 81535
+49 172 2743213
rolf@huellinghorst.info
www.huellinghorst.info
Skype: RolfHuellinghorst
Netzwerke: Facebook, XING

13.06.2013 Freundeskreise Alsfeld 27
Rolf Hüllinghorst
