

# Erfahrungen

Mit anderen teilen

## Merkmale von Sucht-Selbsthilfegruppen

- ▶ Die Menschen in der Gruppe sind von Sucht betroffen. Sie haben ähnliche Erfahrungen.
- ▶ Die Menschen finden freiwillig zusammen, um gemeinsam Probleme oder Aufgaben zu lösen.
- ▶ Es ist Zeit und Raum für jeden Einzelnen. Die Gruppe bietet Schutz.
- ▶ Die Erfahrungen der anderen machen Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen.
- ▶ Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Es gibt keine Hierarchien.
- ▶ Jeder bestimmt selbst und in eigener Verantwortung, wann und wie er sich in die Gruppe einbringt.
- ▶ Durch die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe entwickeln sich neue Möglichkeiten zur Lebensgestaltung.
- ▶ Jeder fünfte Suchtkranke findet den Weg zur Abstinenz durch den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe und benötigt keine professionelle Therapie.
- ▶ Statistische Untersuchungen belegen, dass beinahe 90 Prozent der Abhängigen durch den regelmäßigen Gruppenbesuch ohne Rückfall bleiben.
- ▶ Damit sich Vertrauen entwickelt, innere Konflikte und Ängste angesprochen werden, halten sich die Gruppenmitglieder an die Regel: Über Inhalte des Gruppengesprächs gehen keine Informationen nach außen.

# Freundeskreise

Seit Jahren ein Erfolgsmodell

Die Merkmale von Sucht-Selbsthilfegruppen treffen auch auf die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zu. Darüber hinaus richten sich die Freundeskreise nach ihrem Leitbild.

Freundeskreise treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben vor, was in der Gruppe geschieht. Sie bestimmen auch, wer die Gruppe moderiert und wer sie nach außen vertritt.

Freundeskreise arbeiten partnerschaftlich mit der professionellen Suchthilfe zusammen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind 1956 durch Patienten aus den damaligen Heilstätten für Suchtkranke gegründet worden. Heute gibt es Freundeskreis-Selbsthilfegruppen in allen Bundesländern.



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e. V.  
Untere Königsstraße 86 | 34117 Kassel  
Telefon 0561 780413 | Fax 0561 711282  
mail@freundeskreise-sucht.de  
www.freundeskreise-sucht.de

www.sucht-chat.de  
(tägliches Chat über Sucht von 19 bis 21 Uhr)

### Mitgliedschaften

- Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e. V.
- Gesamtverband für Suchthilfe e. V. – Fachverband der Diakonie Deutschland (GVS)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Stand: Juli 2019



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

# Selbsthilfe – wie geht das?

So arbeiten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Fotos: Fotolia | Gestaltung: redbuero

Selbsthilfe gegen Sucht.

# Selbsthilfe

Erfolgreich im Gesundheitssektor

## Wussten Sie, dass

- ▶ ... Selbsthilfegruppen durch Informations- und Erfahrungsaustausch praktische Lebenshilfe und emotionale Unterstützung geben?
- ▶ ... die Gruppen und Organisationen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe inzwischen immer mehr Respekt und Anerkennung in Fachwelt, Politik und Gesellschaft genießen?
- ▶ ... viele Sucht-Selbsthilfegruppen auch für Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen von Abhängigen und andere Interessierte da sind?

## So kann es in einer Sucht-Selbsthilfegruppe aussehen

Menschen sitzen im Kreis. Ihre Lebenssituationen sind unterschiedlich – und doch haben sie letztlich ein und dasselbe Problem.

Da ist **Christian**, der sich um eine neue Stelle bewerben will und nicht weiß, ob und wie er seine Alkoholkrankheit ansprechen soll. Familienvater **Dieter** grübelt nach, wie er die bevorstehende Konfirmation seiner Tochter gestalten soll – mit Alkohol für die Gäste oder ganz ohne? Eine junge Büroangestellte ist noch nicht lange in der Gruppe. Sie wartet auf einen Therapieplatz wegen ihrer Essstörungen. **Yasmin** berichtet, wie es ihr letzte Woche in der Drogenberatung ergangen ist. **Mia** ist erleichtert, dass sie sich endlich getraut hat, mal offen über ihre Situation mit ihrer trinkenden Mutter zu sprechen ...

Einige der Anwesenden sagen nichts. Sie hören zu.

# Wie hilft Selbsthilfe?

Über sich sprechen und anderen zuhören

Um Hilfe annehmen zu können, müssen Suchtkranke und ihre Angehörigen selbst erkennen, dass sie dem Suchtmittel oder einem Suchtverhalten (zum Beispiel gestörtes Essverhalten oder süchtiges Spielen) allein machtlos ausgeliefert sind. Sie sollten bereit sein,

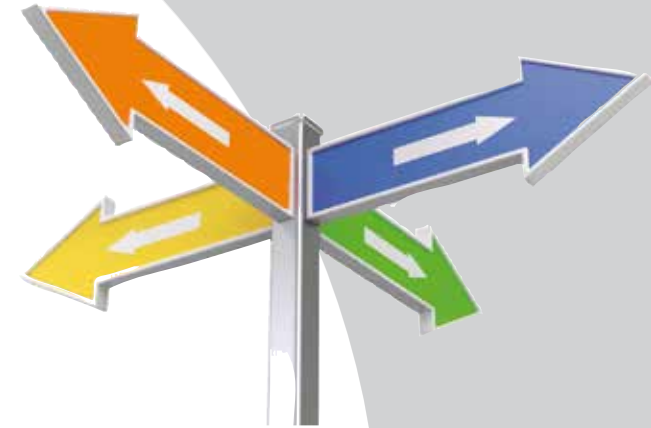
- ▶ über sich selbst zu reden,
- ▶ persönliche Anliegen und Sorgen anzusprechen,
- ▶ anderen zuzuhören
- ▶ und von denen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen. Sie verstehen und unterstützen sich und werden gemeinsam aktiv.



# Aussteigen

Neue Wege finden



Die Gruppe hilft beim Ausstieg aus der Sucht. Sie begleitet in ein zufriedenes abstinentes Leben.

## Ziele von Sucht-Selbsthilfegruppen

- ▶ Unterstützung von Suchtkranken und ihren Angehörigen
- ▶ Anregung zur Gestaltung eines Lebens ohne Suchtmittel
- ▶ Entfaltung der Persönlichkeit
- ▶ Förderung des sozialen Verhaltens
- ▶ Reflexion des eigenen Verhaltens
- ▶ Förderung der Kommunikationsfähigkeiten
- ▶ Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls