



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Entwurf für die Homepage

Selbsthilfe – wie geht das?

Die Arbeitsweise der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfe gegen Sucht.

Selbsthilfe

Erfolgreich im Gesundheitssektor

Zehn Menschen sitzen im Kreis. Ihre Lebenssituationen sind sehr 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 darüber nach, wie er die bevorstehende Konfirmation seiner Tochter gestalten soll – mit Alkohol für die Gäste oder ganz ohne? Frau Weiß, 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. Einige der Anwesenden sagen nichts, sie hören nur zu.

Wussten Sie, dass ...

- ▶ es in Deutschland 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Themenbereich gibt?
- ▶ Selbsthilfegruppen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen dienen, praktische Lebenshilfe und emotionale Unterstützung geben?
- ▶ rund neun Prozent der erwachsenen Bevölkerung bereits an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen hat?
- ▶ Selbsthilfe gegen Sucht bereits im 19. Jahrhundert von den Abstinenzvereinen praktiziert wurde?
- ▶ Selbsthilfegruppen die Suchtmittelabhängigkeit erstmals als Krankheit und nicht nur als moralischen Mangel verstanden?
- ▶ die Krankenkassen Aktivitäten der Selbsthilfeverbände fördern?
- ▶ Selbsthilfegruppen auch für Angehörige (Ehepartner, Kinder, Eltern) von Suchtkranken da sind?

Anderen zuhören

Wie hilft Selbsthilfe?

„Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm; vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen“ – so hat der Arzt Michael Lukas Moeller in den 1970ern das Prinzip formuliert, nach dem heute hunderte von Selbsthilfegruppen in Deutschland arbeiten. Die suchtmittelfreie Lebensgestaltung und zufriedene Abstinenz ist dabei das primäre Ziel.

Um Hilfe annehmen zu können, müssen Suchtkranke und Angehörige selbst jedoch einen ganz entscheidenden Schritt vollziehen: Die Erkenntnis, dem Suchtmittel (Alkohol, Drogen, Medikamente) oder dem Suchtverhalten (Essstörungen, Spielsucht etc.) allein machtlos ausgeliefert zu sein. Sie müssen sich selbst helfen wollen und bereit sein, über sich selbst, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden, anderen zuzuhören und von denen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

In den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen lernen Suchtkranke und Angehörige andere kennen, die ihnen – quasi als Modell – Hoffnung machen können auf dem Weg aus der Abhängigkeit.



Wege finden

In eigener Verantwortung handeln



Suchtkranke und Angehörige erfahren durch die Gruppenarbeit in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, warum das Suchtmittel in ihrem Leben eine so schicksalhafte Bedeutung bekommen konnte und wie sie diesen Zustand ändern können. Es wird meist schnell deutlich, dass die Abhängigkeit von einem Suchtmittel nicht das alleinige Problem ist, sondern nur ein Hinweis auf tiefer liegende Probleme, die man angehen muss, um das Leben anders gestalten zu können.

Gruppenarbeit nutzt die einfachsten und wichtigsten gesundheitsbildenden Funktionen:

- ▶ mit anderen Menschen sprechen,
- ▶ ihnen zuhören,
- ▶ sich austauschen,
- ▶ sich besinnen,
- ▶ Beziehungen (er-)leben.

Aussteigen!

Die Gruppe hilft dabei

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe arbeiten nach einem selbst formulierten Leitbild – sie treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Mitglieder geben vor, was in der Gruppenarbeit geschieht. Eine aus dem Kreis der Mitglieder bestimmte Person (Gruppenbegleiterin oder Gruppenbegleiter) moderiert die Gespräche und ist zuständig für die Vertretung der Gruppe nach außen.

Merkmale der Sucht-Selbsthilfegruppen:

- ▶ Jeder geht um seiner selbst willen in die Gruppe.
- ▶ Jeder bestimmt selbst, was er in die Gruppe einbringen will und was nicht.
- ▶ Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt.
- ▶ Die Gruppenmitglieder wahren die Schweigepflicht. Sie schützen die persönliche Sphäre jedes Einzelnen.

Als Selbsthilfegruppe im Behandlungsverbund

Es gibt Suchtkranke, die eine ambulante Therapie in einer Suchtberatungsstelle in Anspruch nehmen, andere benötigen die stationäre Behandlung in einer Fachklinik. Immer mehr Suchtkranke jedoch finden heute den Weg zur Abstinenz allein durch den Anschluss an eine Sucht-Selbsthilfegruppe. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen zudem, dass der Gruppenbesuch hilft, Rückfälle zu vermeiden.

Freundeskreise

Seit Jahrzehnten ein Erfolgsmodell

Ziele der Sucht-Selbsthilfegruppen:

- ▶ Unterstützung von Suchtkranken und ihren Angehörigen
- ▶ Gestaltung einer zufriedenen, abstinenten Lebensweise
- ▶ Entfaltung der Persönlichkeit
- ▶ Förderung von sozialem Verhalten
- ▶ Reflektion des eigenen Verhaltens
- ▶ Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit
- ▶ Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls

Freundeskreise

für Suchtkrankenhilfe entstanden 1956 als Selbsthilfebewegung von Patienten aus Fachkliniken. Heute sind dem Bundesverband der Freundeskreise unter dem Dach der Diakonie rund 900 Sucht-Selbsthilfegruppen angeschlossen.



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.
Untere Königsstraße 86 | 34117 Kassel
Telefon (05 61) 78 04 13 | Fax (05 61) 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-Waldeck e. V.,
im Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD e. V.
und in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.