

# Selbsthilfe - attraktiv und kreativ

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen  
2. Thüringer Fachtag der Sucht-Selbsthilfe  
29. September 2007  
Autor: Rolf Hüllinghorst

*„Warum trinkst du?“ fragte der kleine Prinz.  
„Um zu vergessen“, antwortete der Säufer.  
„Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der  
kleine Prinz.  
„Um zu vergessen, dass ich mich schäme“,  
gestand der Säufer.  
„Weshalb schämst du dich?“ fragte der kleine  
Prinz.  
„Weil ich saufe!“ antwortete der Säufer...*

## Was ich sagen werde

- ∅ Ohne Mittel keine Abhängigkeit
- ∅ Die in der Abhängigkeit liegende Gefahr ist nicht „ein für alle Mal“ besiegt
- ∅ Selbsthilfegruppen sind das Mittel der Wahl
- ∅ Suchthilfe ist erfolgreich, Selbsthilfegruppen sind erfolgreich
- ∅ Das Wunder in der Gruppe

# Was ich sagen werde

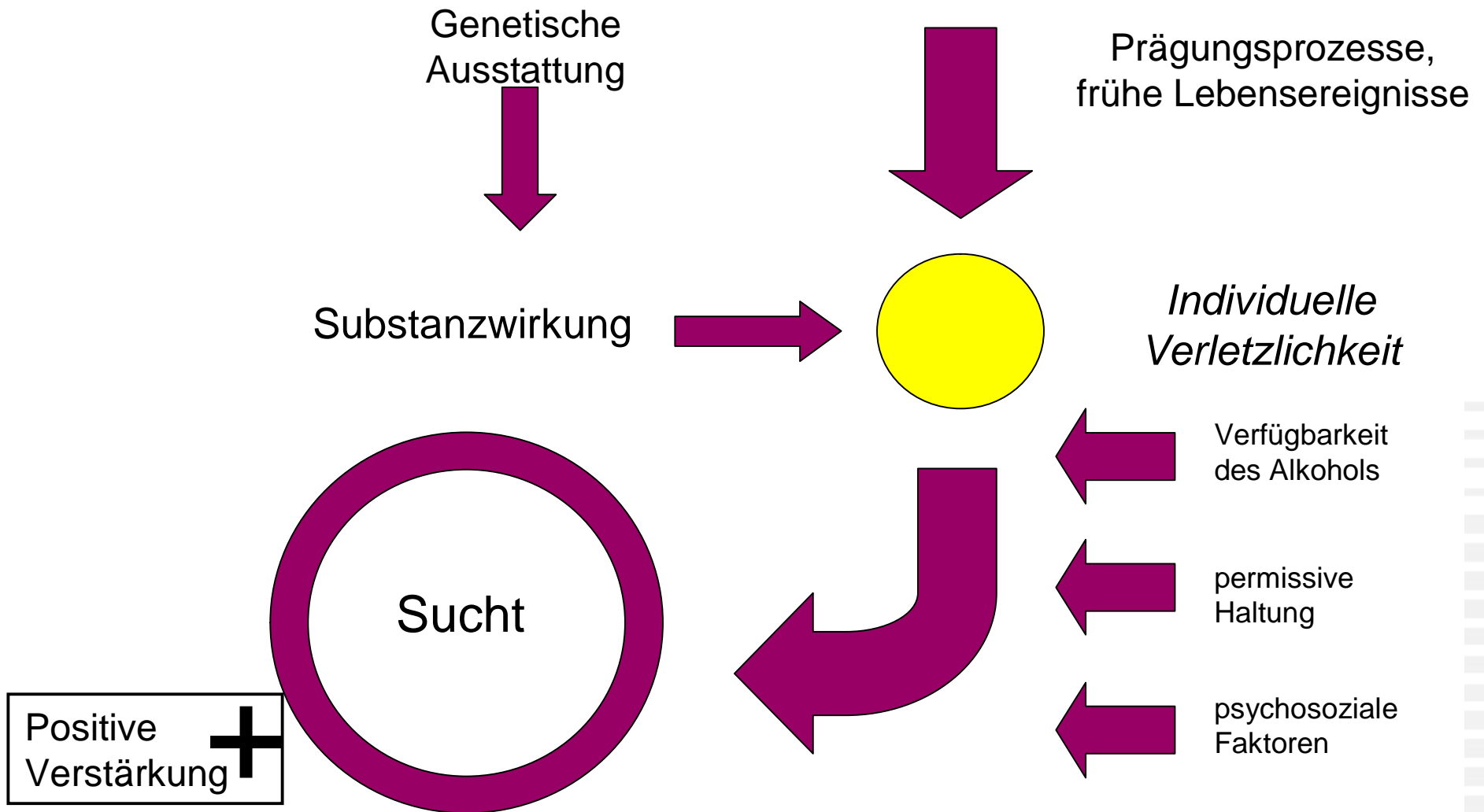
∅ Ohne Mittel keine Abhängigkeit

# Definitionen von Prof. Dr. Klaus Wanke

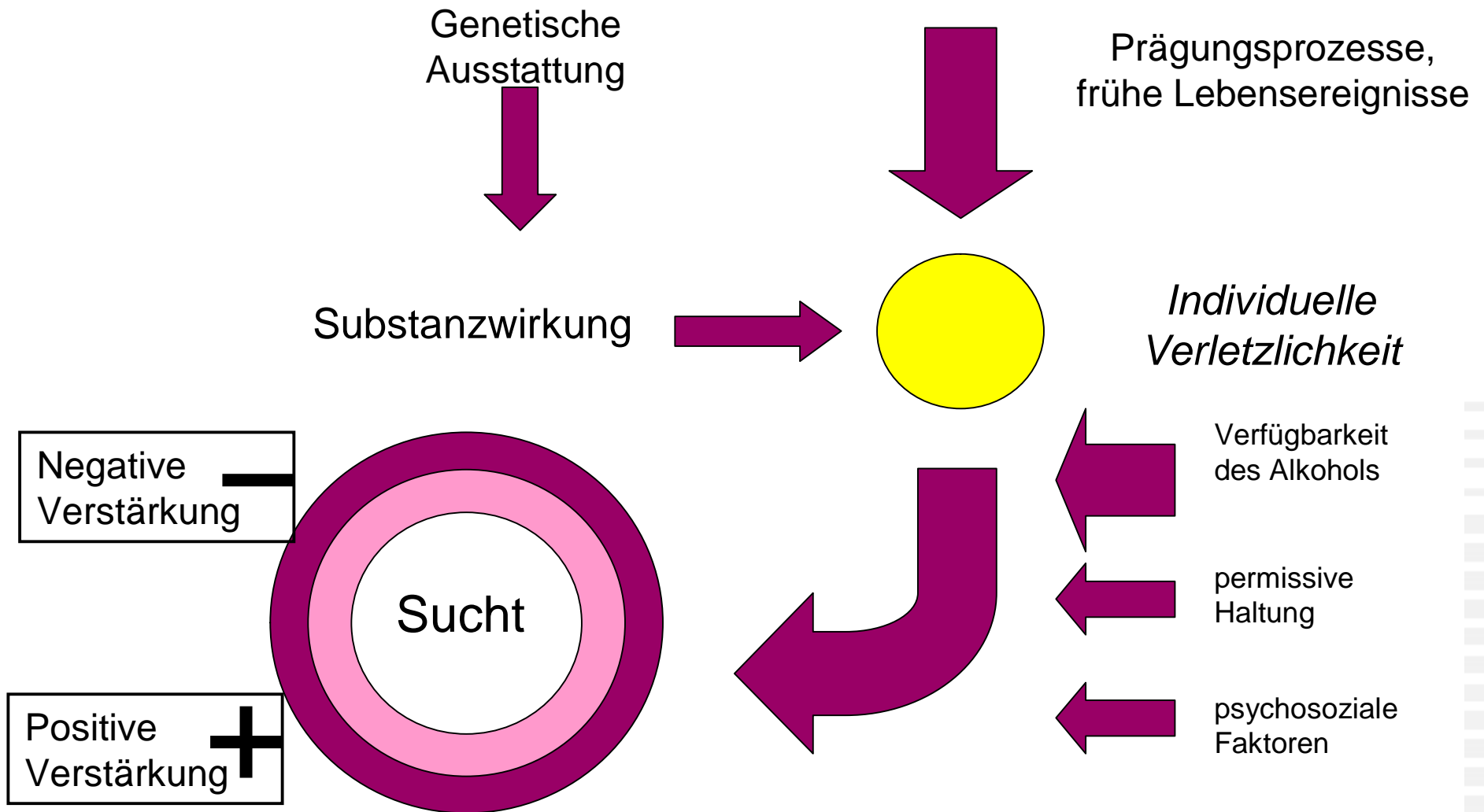
„Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.“

„Wie ein Fluß aus zahlreichen Quellen seinen Ursprung nehmen kann, dann aber einen unverwechselbaren Verlauf zeigt, bieten Abhängigkeiten eine unterschiedliche Krankheitsentstehung und münden schließlich in eine gemeinsame Endstrecke ein, in der die „typenbildende Kraft der Krankheit“ wirksam wird.“

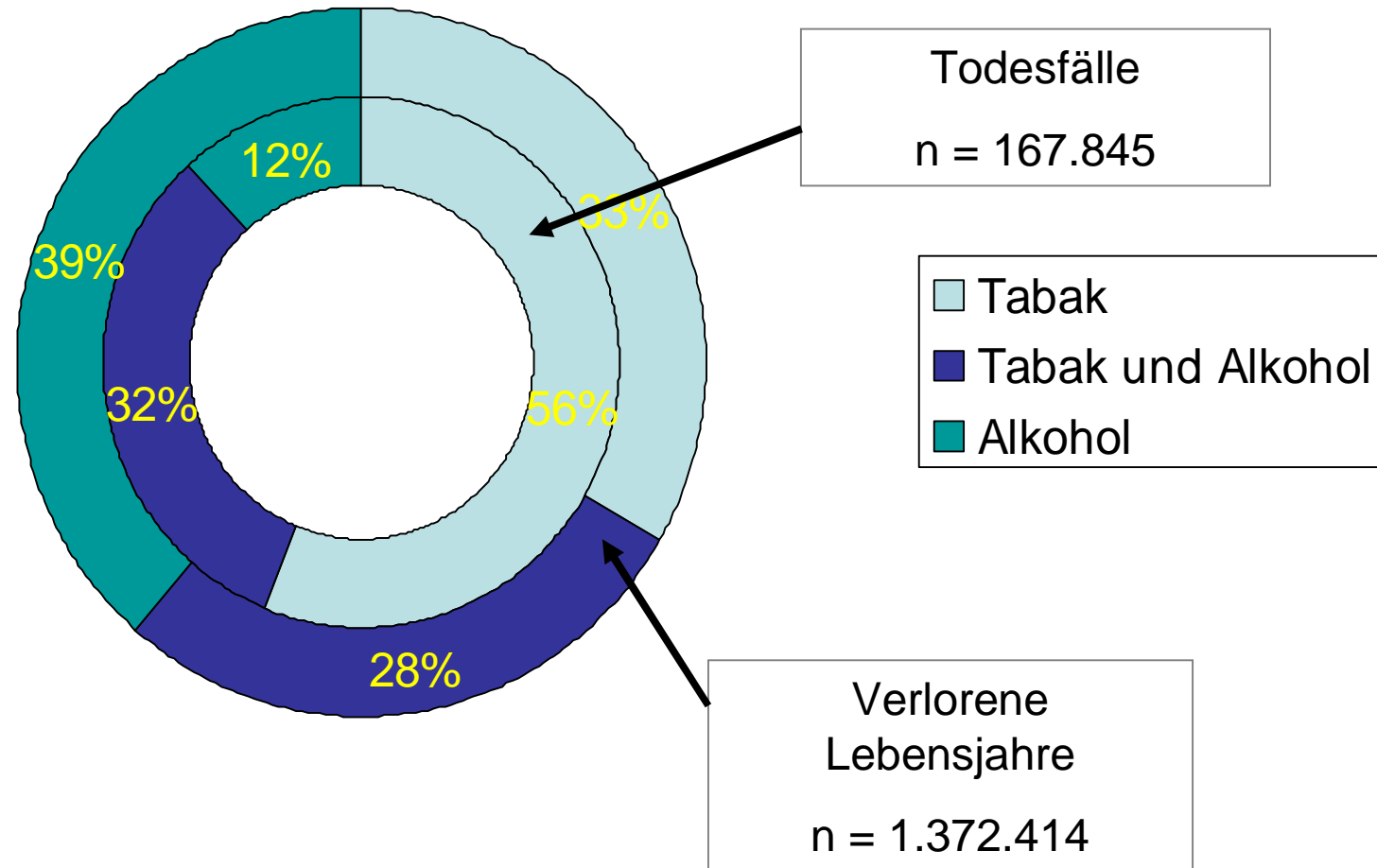
# Entstehungsbedingung der Abhängigkeit



# Entstehungsbedingung der Abhängigkeit



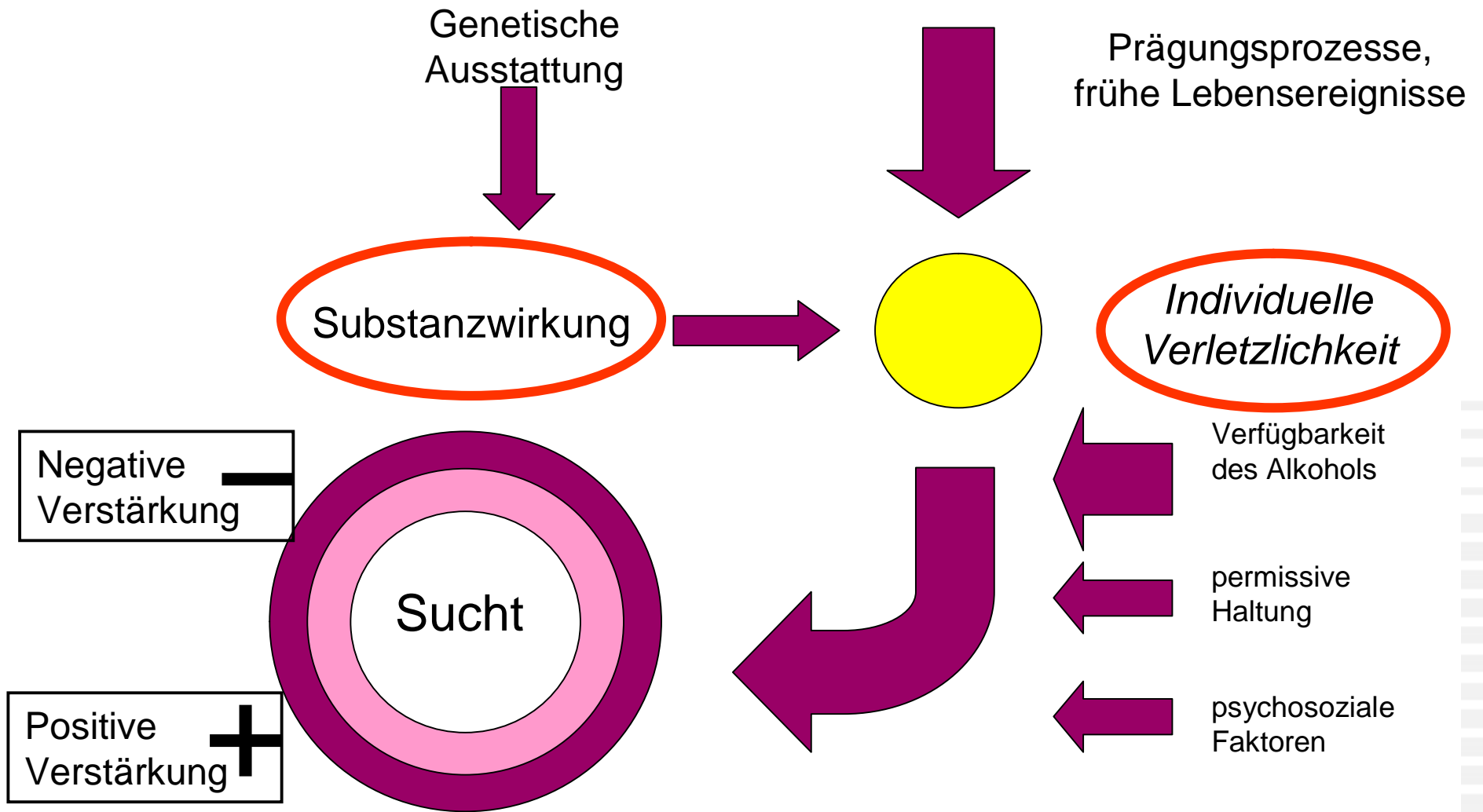
# Tabak und Alkohol sind tödlich



## Was ich sagen werde

∅ Die in der Abhängigkeit liegende Gefahr ist nicht „ein für alle Mal“ besiegt

# Entstehungsbedingung der Abhängigkeit



*Wer die Gewalt des Meeres vergisst, läuft Gefahr,  
sich in übertriebener Ruhe zu wiegen.*

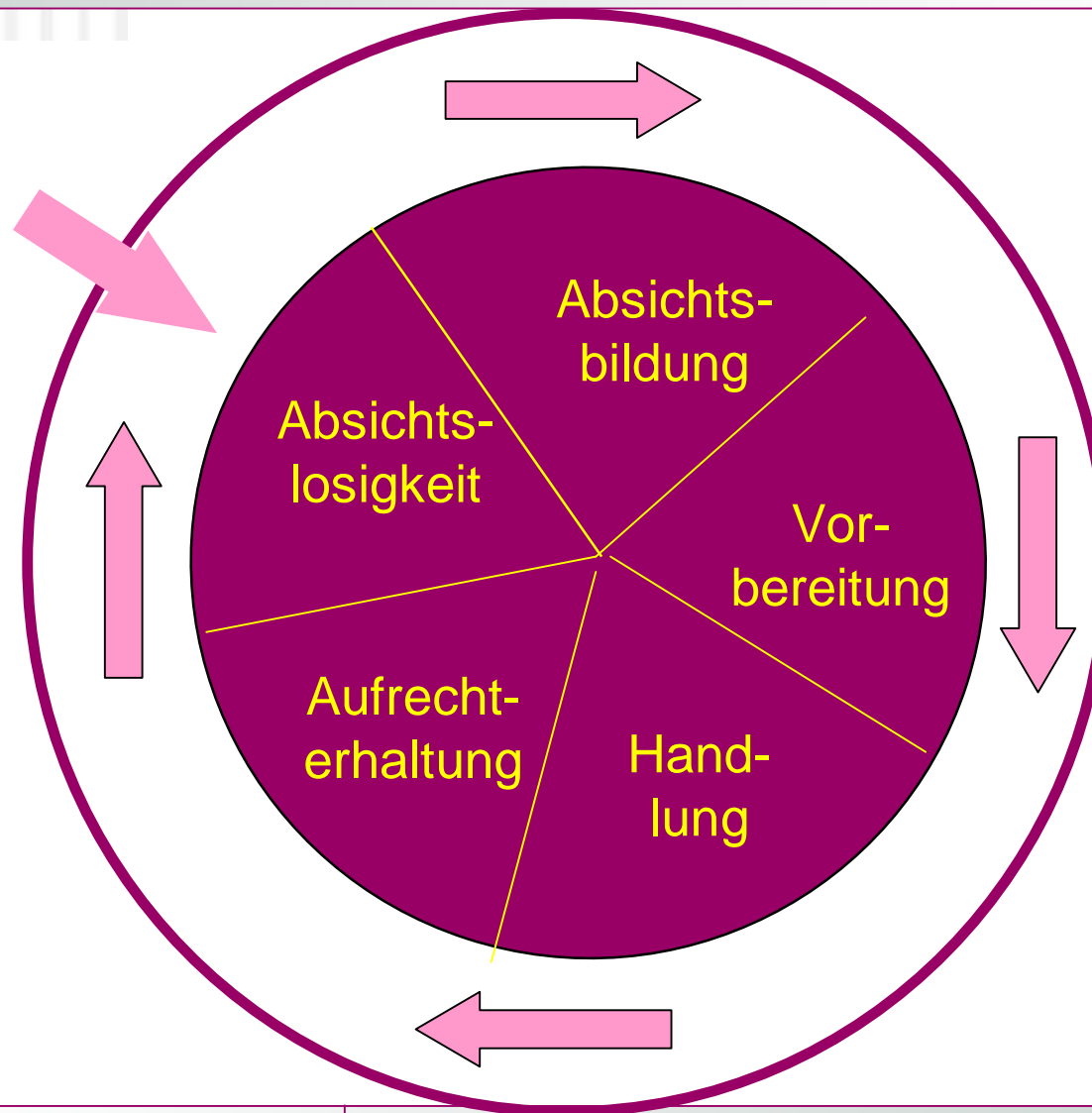
# Was ich sagen werde

∅ Selbsthilfegruppen sind das Mittel der Wahl

# Der Weg in die Gruppe

∅ Motivationsforschung /  
Veränderungsbereitschaft

# Stadien der Änderungsbereitschaft



# Der Weg in die Gruppe

- ∅ Motivationsforschung /  
Veränderungsbereitschaft
  - ∅ Absichtslosigkeit
  - ∅ Vor-Absichtsbildung
  - ∅ Absichtsbildung (Adresse in der Tasche)
- ∅ Persönlicher Tiefpunkt
- ∅ Sozialarbeiterischer Grundsatz
  - ∅ Den Klienten dort abholen, wo er steht

*“Die Menschen bei dir zu Hause”, sagte der kleine Prinz, “züchten fünftausend Rosen in ein und demselben Garten ... und doch finden sie dort nicht, was sie suchen ...” “Sie finden es nicht”, antwortete ich. “Und dabei kann man das, was sie suchen, in einer einzigen Rose oder in einem bisschen Wasser finden...” “Ganz gewiss”, antwortete ich. Und der kleine Prinz fügte hinzu: “Aber die Augen sind blind. Man muss mit dem Herzen suchen.”*

# In der Selbsthilfegruppe 1

- ∅ Der Anfang vor der Gruppe
- ∅ Das Wahrnehmen
- ∅ Der Stoff, an dem die Gruppe „webt“
- ∅ Klarer Anfang
- ∅ Was liegt an?
  - ∅ Kein Rundschreiben, kein Bericht, keine Mitteilung, keine Planung
  - ∅ Person im Mittelpunkt
  - ∅ Thema im Mittelpunkt (mit persönlichem Bezug)

## In der Selbsthilfegruppe 2

- ∅ Was merke ich in der Gruppe?
  - ∅ Menschen wie Du und ich
  - ∅ So schlecht ging es mir nicht
  - ∅ So schlecht soll es mir nicht gehen
  - ∅ Was die geschafft haben, schaffe ich auch
- ∅ Deutlicher Schluss
  - ∅ Spruch, Zusammenfassung
  - ∅ Was ich gehört habe, bleibt hier
  - ∅ Werde ich wieder kommen?

# Die Stufen der Selbsthilfe: Selbsthilfe in der Gruppe

Ø Regelmäßigkeit

*“Es wäre besser gewesen, du wärst zur selben Stunde wiedergekommen”, sagte der Fuchs. Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren, wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll ... Es muss feste Bräuche geben.” “Was heißt <fester Brauch>?” sagte der kleine Prinz? “Auch etwas in Vergessenheit Geratenes”, sagte der Fuchs. “Es ist das, was einen Tag vom anderen unterscheidet, eine Stunde von den andern Stunden.”*

*(Der kleine Prinz)*

# Die Stufen der Selbsthilfe: Selbsthilfe in der Gruppe

- Ø Regelmäßigkeit
- Ø Vertraulichkeit
- Ø Ablauf
  - Ø Moderation – Leitung
  - Ø Keine Ratschläge
  - Ø Erzählgemeinschaft
  - Ø Beispiel
  - Ø Sich begegnen

# Selbsthilfe und persönliche Entwicklung

- ∅ Im Zentrum aller Bemühungen steht die Abstinenz
  - ∅ Reduzierung der Trinkmenge ist nicht das Ziel bei Abhängigkeit
- ∅ Dabei hilft das Vorbild
- ∅ Dabei helfen Entwicklungen, die ich wieder merke
- ∅ Neu: Probleme können auftauchen, mit denen ich anders fertig werden muss
- ∅ Ich lerne, ich selbst zu sein, Veränderungen bewusst herbei zu führen

# Umgang mit neuen Besuchern

- ∅ Nicht überfordern (Die Krankheit dauert schon lange)
- ∅ Die Gruppe wirken lassen
- ∅ Es sind die Personen die wirken
- ∅ Es sind die Geschichten (Erzählgemeinschaft), die überzeugen
- ∅ Beispiel geben
  - ∅ Familienfeiern
  - ∅ Rückkehr in den Betrieb

## Das Bild der Lemniskate (liegende Acht)

- ∅ Sich nicht weiter im Kreise drehen
- ∅ Aus dem Kreis bewegen
- ∅ Die Kreuzung überschreiten
- ∅ Den Kreis der Sinnsuche beginnen
- ∅ Neue Entscheidungen vor dem Hintergrund der Erfahrungen und der Kenntnis der Gegenwart treffen
  - ∅ Beruflich neu durchstarten
  - ∅ Verschüttete Interessen wieder entdecken
  - ∅ Selbst als Helfer für andere da zu sein

*Die wirkliche Liebe beginnt, wo keine Gegengabe mehr erwartet wird.*

*(Die Stadt in der Wüste)*

## Die Stufen der Selbsthilfe

∅ Selbsthilfe in Gruppen

∅ Freiwillige Tätigkeit

∅ Übernahme eines Amtes (ehrenamtlich)

∅ Semi-professionell

Allan Luks mit Peggy Payne

# Der Mehrwert des Guten

Wenn Helfen  
zur heilenden  
Kraft wird



HERDER / SPEKTRUM

Seite 27

12.10.200

**DHS**

# Der Mehrwert des Guten

Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird

- ∅ Wer anderen hilft, wer von sich selbst etwas gibt, aktiviert eine positive Kraft - auch für sich selbst.
- ∅ Der Autor, Allan Luks, liefert in einem Buch den wissenschaftlichen Beweis dafür, was alle in Selbsthilfegruppen erlebt haben: Helfen ist ein Weg zum erfüllteren und gesünderen Leben.

# Wie kann Helfen aussehen?

## Funktionen übernehmen

### ∅ In der Gruppe

- ∅ Eine Gruppe moderieren / leiten
- ∅ Aufsuchende Arbeit
- ∅ Krankenhausarbeit

### ∅ Im Verband

- ∅ Öffentlichkeitsarbeit
- ∅ Spirituelle Arbeit

*Schenken ist ein Brückenschlag über den  
Abgrund der Einsamkeit.  
(Die Stadt in der Wüste)*

# Wichtig

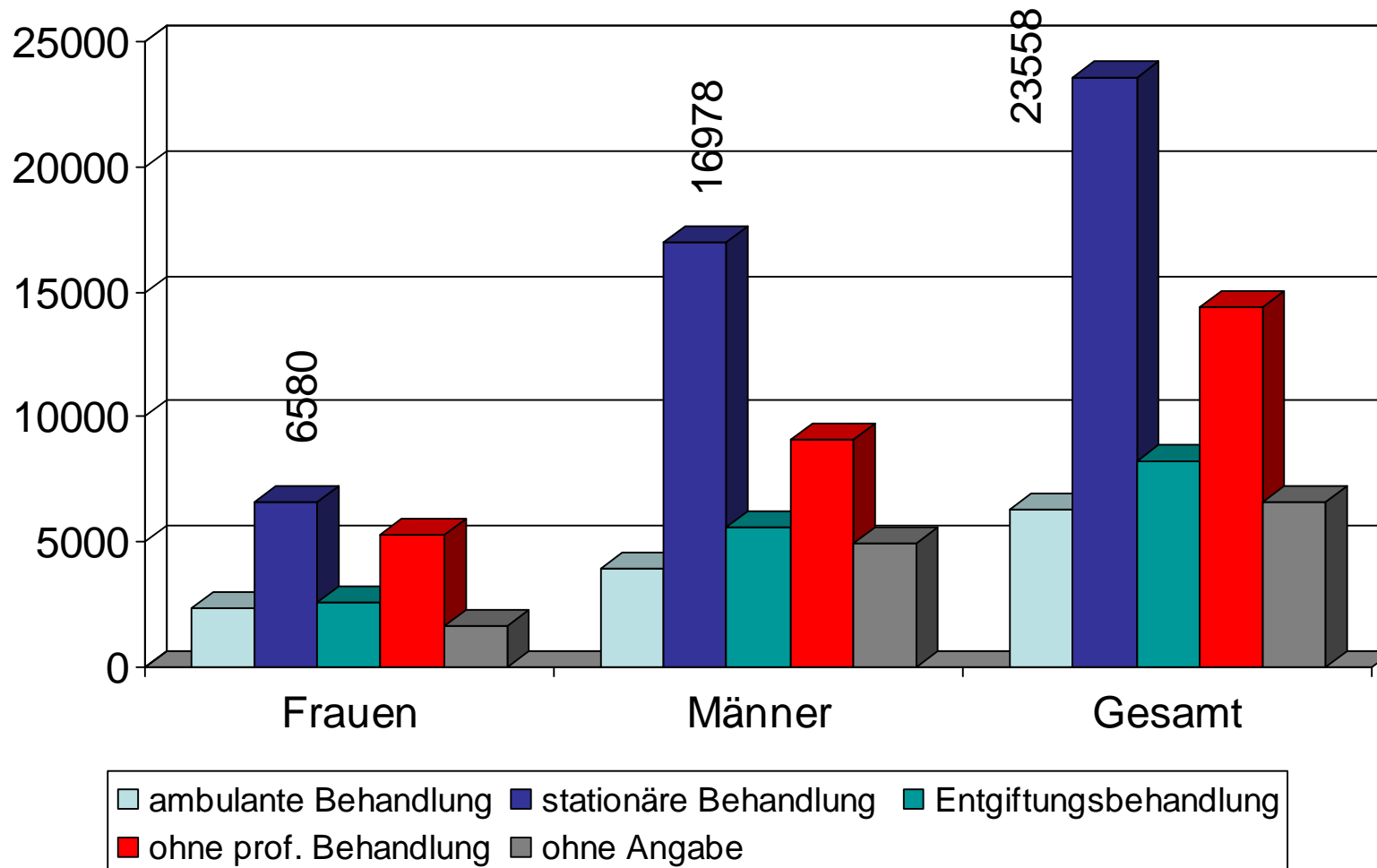
- ∅ In die Gruppe gehen
- ∅ Funktionen müssen wechseln
  - ∅ Nach dem Bundesvorstand kommt die Kaffeemaschine

# Was ich sagen werde

∅ Suchthilfe ist erfolgreich, Selbsthilfegruppen sind erfolgreich

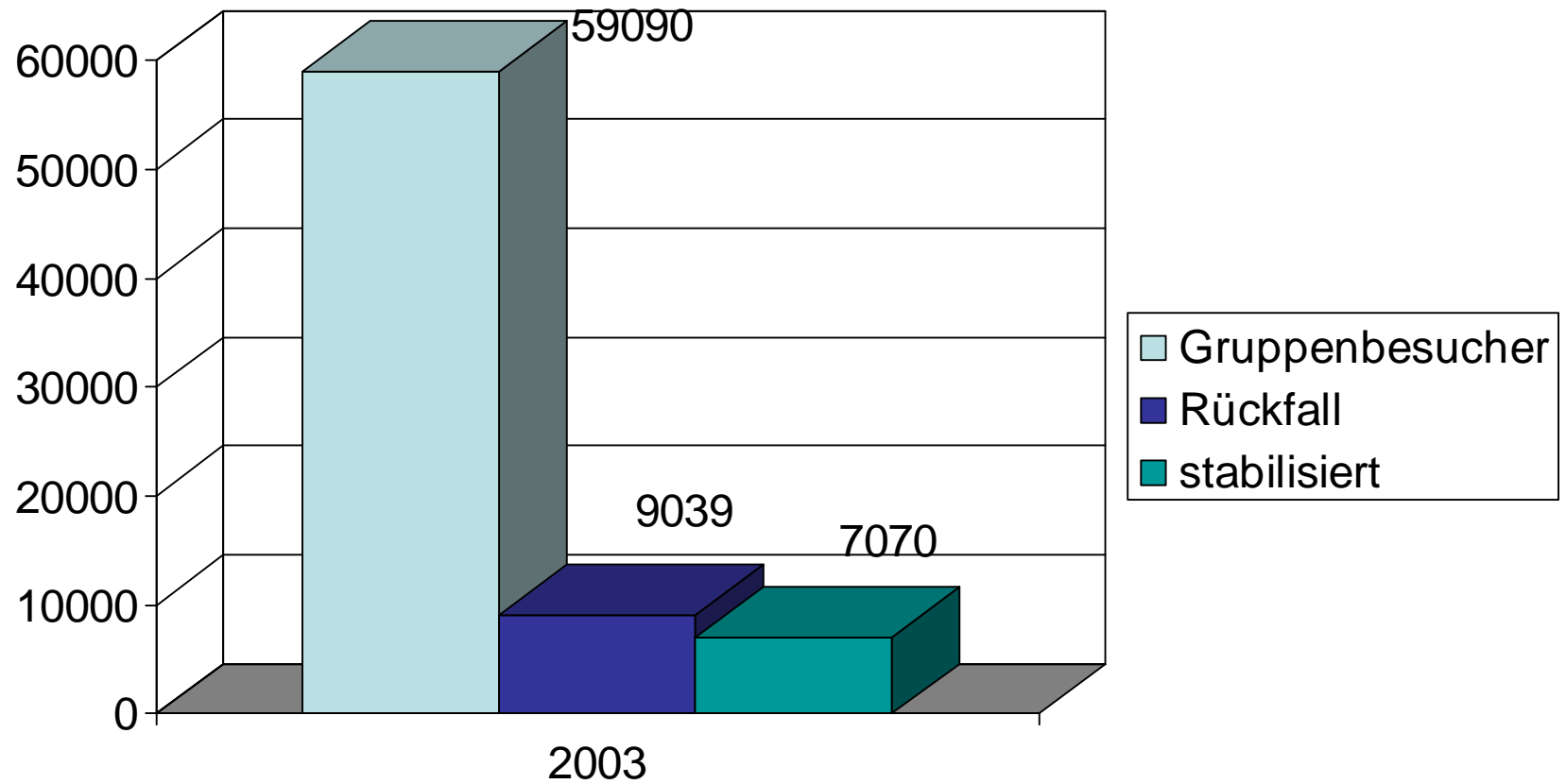
# Art der letzten Behandlung

Befragung Selbsthilfeverbände 2004



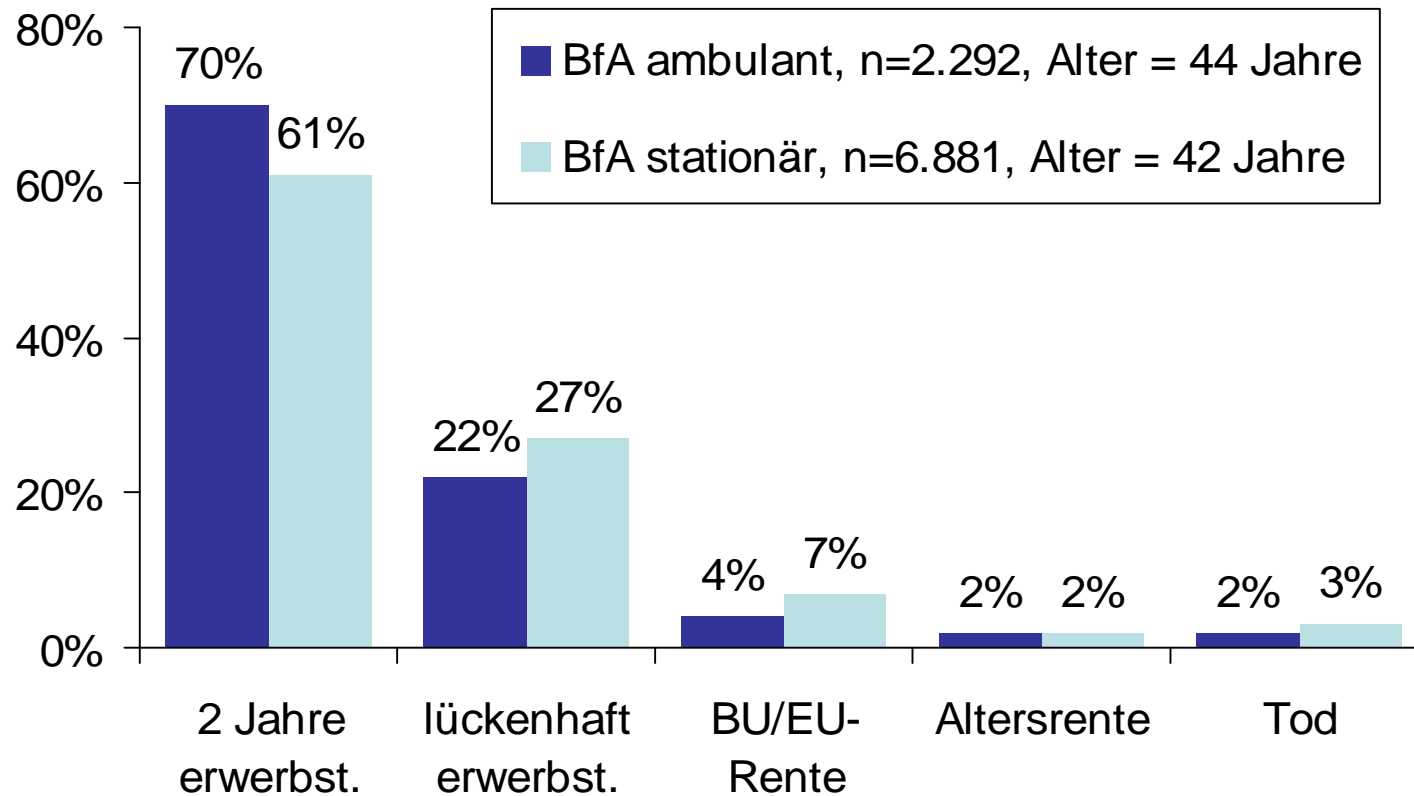
# Rückfall

Befragung Selbsthilfeverbände 2004



# Sozialmedizinischer Verlauf 2 Jahre

nach Sucht-Rehabilitation 1999 (BfA, Reha-Verlaufsstatistik 2002)



# Was ich sagen werde

## ∅ Das Wunder in der Gruppe

# Das Wunder in der Gruppe

## ∅ Eigene Empfindung:

- ∅ Ich habe nicht mehr an mich geglaubt
- ∅ Ich habe nicht mehr geglaubt, dass ich es schaffe
- ∅ Es geht mir besser
- ∅ Ich empfehle allen, in die Gruppe zu gehen

## ∅ Fremde Beobachtungen:

- ∅ 10 bis 15 Jahre getrunken – das ist zu Ende
- ∅ Das ist mein Freund wie er früher war
- ∅ Selbsthilfegruppen scheinen zu helfen

## Sein blaues Wunder erleben ...

wenn die Selbsthilfegruppe ...

- ∅ ... therapeutische Ratschläge gibt
- ∅ ... auf einen Menschen fixiert ist, der alleine redet und alles (besser) weiß
- ∅ ... mich gar nicht zur Kenntnis nimmt (nicht einmal ein freier Stuhl ist da)
- ∅ ... mich nicht akzeptiert
- ∅ ... vereinnahmt mich (Duzen!)

Mein Rat:

## **An den Besucher:**

∅ Es gibt mehr Gruppen – nicht aufgeben

## **An die Gruppe:**

∅ Telefonisch nachfragen und nachhalten

∅ „Darf (oder soll) ich Sie zwischendurch einmal anrufen?“

## Mein Rat an Profis

- ∅ Selbsthilfegruppen haben keine Nebenwirkungen
- ∅ Gruppen haben bessere Lösungen
- ∅ Selbsthilfegruppen schaden der Therapie nicht
- ∅ Selbsthilfegruppen unterstützen die Arbeit
- ∅ Mit der Nachsorge kann gar nicht früh genug begonnen werden

*Was du gibst,  
macht dich nicht ärmer.  
(Saint-Exupéry)*

## Was verändert sich?

- ∅ Es kommen weniger Menschen in die Gruppe
- ∅ Weniger Menschen sind zur Mithilfe bereit
- ∅ Es besteht mehr persönlicher Unterstützungsbedarf
- ∅ Unsicherheiten:
  - ∅ Nicht nur Alkohol
  - ∅ Migranten
  - ∅ Wohnungslos

# Die Antwort: Keine Aktivität um jeden Preis – es muss sich auch lohnen

## ∅ Attraktiv:

- ∅ Mund-zu-Mund Propaganda
- ∅ Ich möchte wiederkommen
- ∅ Die Menschen nehmen mich ernst
- ∅ gehen auf mich zu
- ∅ geben mir das Gefühl der Dazugehörigkeit

## ∅ Kreativ

- ∅ In der Gestaltung des Abends? (Das ist meistens nur etwas für langjährige Mitglieder und dann hinfällig, wenn genügend neue BesucherInnen kommen)
- ∅ In der Öffentlichkeitsarbeit
- ∅ Im Angebot (Gruppenteilung nach Bedürfnissen)
- ∅ In der Zusammenarbeit

## Was ich sagen wollte

- ∅ Ohne Mittel keine Abhängigkeit
- ∅ Die in der Abhängigkeit liegende Gefahr ist nicht „ein für alle Mal“ besiegt
- ∅ Selbsthilfegruppen sind das Mittel der Wahl
- ∅ Suchthilfe ist erfolgreich, Selbsthilfegruppen sind erfolgreich
- ∅ Das Wunder in der Gruppe – es geschieht immer wieder

A close-up photograph of several green wheat stalks. The stalks are in the foreground, showing their long, thin awns and the developing grain heads. The background is a soft-focus field of similar wheat plants. The overall color palette is various shades of green, from light to dark.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Newsletter der DHS anfordern unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)