

## Was Sucht-Selbsthilfe ausmacht

Das vorliegende Grundsatzpapier soll Orientierung bieten und alle informieren, die sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren bzw. Interesse an den Angeboten der Sucht-Selbsthilfe haben.

### 1. Was ist Sucht-Selbsthilfe?

Sucht-Selbsthilfe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die suchterfahren sind bzw. die sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren wollen.

Unter suchterfahrenen Menschen verstehen wir

- suchtgefährdete und suchtkranke Menschen, Familienangehörige und weitere nahestehende Personen;
- Menschen, die andere Störungen aufweisen und die Angebote der Sucht-Selbsthilfe nutzen;
- Menschen, die aufgrund des Suchtmittelkonsums bzw. aufgrund nichtstoffgebundener Süchte andere physische und psychische Probleme entwickelt haben.

### 2. Was bietet Sucht-Selbsthilfe an?

#### Die Sucht-Selbsthilfegruppe

- Die Gespräche basieren auf den Erfahrungen und Kompetenzen, die alle Teilnehmenden in die Gruppe einbringen.
- Gruppentreffen werden in Form von Präsenz- oder Online-Treffen oder auch in gemischter Form („Hybrid“) angeboten und von ehrenamtlich Gruppenleitenden organisiert und durchgeführt.
- Sucht-Selbsthilfegruppen werden regelmäßig, meist wöchentlich, angeboten.
- Über die Gesprächsinhalte in Sucht-Selbsthilfegruppen wird Verschwiegenheit vereinbart.
- Die Teilnahme an Sucht-Selbsthilfeangeboten ist freiwillig.
- Die Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen kennzeichnen sich durch eine große Vielfalt (Diversität) aus.
- Sucht-Selbsthilfegruppen werden unentgeltlich angeboten.

#### Weitere Veranstaltungen und Angebote

- Schulungen für die Mitarbeit in der Sucht-Selbsthilfe, thematische Seminare, aktivitätsorientierte Angebote, regionale Selbsthilfe-Tage und weitere Angebote werden einmalig bzw. wiederkehrend durchgeführt.
- Hierfür kann ein Teilnahme-Betrag erhoben werden.
- Sucht-Selbsthilfe bietet vielfältige Materialien an, z.B. Broschüren mit Informationen zu Gesundheitsförderung, Sucht und Suchthilfe, Selbsthilfe, Rückfallprophylaxe u.a.

*Vom Fachausschusses Selbsthilfe der DHS (Abousoufiane Akka, Nicola Alcaide, Manfred Fiedelak, Prof. Dr. Wilma Funke, Hartmut Görgen, Andrea Göritz, Marianne Holthaus, Claudia Huhmann, Claudia Kornwald, Sina Limpert, Jürgen Naundorff, Dr. Daniela Ruf, Hilmar Schmitt, Prof. Dr. Rebekka Streck, Heike Timmen, Friedel Weyrauch, Regina Müller) erarbeitet und vom Vorstand der DHS am 20. Juni 2023 beschlossen.*

### **Verbandlich organisierte bzw. begleitete Sucht-Selbsthilfe**

Regionale und bundesweite Sucht-Selbsthilfeverbände, Suchtreferentinnen und -referenten von Wohlfahrts- und Fachverbänden

- fördern den Auf- und Ausbau von Sucht-Selbsthilfe;
- unterstützen kontinuierlich die ehrenamtlich Engagierten in der Sucht-Selbsthilfe, begleiten fachlich und intervenieren bei Krisen;
- stehen als Ansprechpartner:innen für die überregionale politische und mediale Öffentlichkeit zur Verfügung.

### **Vernetzung auf kommunaler, örtlicher Ebene, auf Landes- und Bundesebene**

- Die Sucht-Selbsthilfe ist auf allen Ebenen vernetzt, z.B. mit anderen Selbsthilfegruppen, ambulanten und stationären Suchthilfeeinrichtungen, Beratungsstellen (insbesondere Suchtberatungsstellen), therapeutischen Angeboten, Krankenkassen, u.v.a.
- Überregional tätige Sucht-Selbsthilfeorganisationen vertreten die Interessen der Sucht-Selbsthilfe als Mitglieder der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS).

## **3. Welche Ziele hat Sucht-Selbsthilfe?**

### **Auf den einzelnen Menschen bezogen:**

- Suchtkranke und -gefährdete Menschen leben suchtmittelabstinent bzw. gehen ihren eigenen Zielen entsprechend mit dem jeweiligen Suchtmittel - stoffgebunden oder stoffungebunden - um.
- Suchtkranke Menschen und Angehörige stellen sich selbst (wieder) in den Mittelpunkt des eigenen Lebens trotz der suchtbedingten persönlichen bzw. familiären Belastungen.
- Die Gesundheitskompetenz von suchtkranken Menschen und Angehörigen wird gefördert.
- Das Leben wird anhand positiver Werte neu ausgerichtet und die Lebensqualität gesteigert.
- Die Isolation suchtkranker Menschen und ihrer Angehörigen soll verhindert werden. Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wird gefördert.

### **Auf die Gesellschaft bezogen:**

- Menschen aus der Suchtselbsthilfe tragen mit ihrem Wirken zur Entstigmatisierung von suchtkranken Menschen und Angehörigen bei.
- Die Expertise und Sichtweisen von suchterfahrenen Menschen werden in die Gesellschaft und in die Politik eingebracht.
- Die Sucht-Selbsthilfe begleitet die berufliche Suchthilfe konstruktiv kritisch.
- Gesellschaft, Politik und Gesundheitswesen werden über das Angebotsspektrum der Sucht-Selbsthilfe informiert.
- Die Verhältnis- und die Verhaltensprävention werden unterstützt.

## **4. Wie erreicht Sucht-Selbsthilfe ihre Ziele?**

### **Auf den einzelnen Menschen bezogen:**

- Indem sich Suchterfahrene als „Experten und Expertinnen in eigener Sache“ verstehen lernen;
- Indem suchterfahrene Menschen ihre Erfahrungen teilen;
- Indem sie sich gegenseitig beraten, begleiten und Halt geben;
- Indem sie sich offen, tolerant und selbstbestimmt austauschen;
- Indem Menschen mit Suchtproblemen zu einem gesünderen Lebensstil ermutigt werden und selbst gesundheitsfördernde Ziele anstreben;

- Indem suchterfahrene Menschen u. a. vor, während und nach ambulanten bzw. stationären Behandlungsmaßnahmen begleitet werden;
- Indem Wissen vermittelt und zur Wiedereingliederung in Beruf und Gesellschaft motiviert wird.

#### **Auf die Gesellschaft bezogen:**

- Indem die Sucht-Selbsthilfe die Sicht von suchterfahrenen Menschen an Beratende und Behandelnde heranträgt (Mitwirkung in Fachgesellschaften und Gesundheitsgremien);
- Indem sie an öffentlichen Präventionsmaßnahmen teilnimmt, z.B. der DHS Aktionswoche Alkohol oder dem jährlich stattfindenden bundesweiten Aktionstag Glücksspielsucht;
- Indem sie sich für suchtmittelfreie Lebens- und Arbeitsräume einsetzt;
- Indem sie an Sucht-Selbsthilfe- und Gesundheitstagen etc. teilnimmt bzw. diese mitgestaltet;
- Indem sie politische Interessenvertretung übernimmt;
- Indem sie im Verbund mit den Verbänden der Suchthilfe und der Suchtprävention wirksame verhältnispräventive Maßnahmen bezüglich Suchterkrankungen fordert;
- Indem sie mit ihrer Erfahrenenkompetenz Maßnahmen der Suchtprävention zur Verhaltens- und Verhältnisprävention unterstützt;
- Indem sie sich aktiv, wohlwollend und kritisch an der Weiterentwicklung des Suchthilfesystems beteiligt.

#### **5. Perspektiven**

Die Sucht-Selbsthilfe stellt sich einer stetig verändernden Gesellschaft. Folgende Perspektiven eröffnen sich:

- Die Sucht-Selbsthilfe lebt ihre Sozialkompetenz attraktiv und macht sie nach außen sichtbar. Es gilt, das Erfahrungswissen und Gemeinschaftserfahrungen in den Mittelpunkt zu stellen und präserter zu kommunizieren.
- Die Sucht-Selbsthilfe lernt voneinander und miteinander. Es gilt, eine träger- und länderübergreifende Bildungsgemeinschaft in der Sucht-Selbsthilfe zu werden.
- Die Sucht-Selbsthilfe reflektiert ihr Angebotsspektrum bezugnehmend auf sich verändernde wissenschaftliche Erkenntnisse der Suchtforschung kritisch. Es gilt, Erkenntnisse einzubeziehen und zeitnah weitere Angebote für suchterfahrene Menschen zu schaffen.
- Die Sucht-Selbsthilfe nutzt die Chancen der Digitalisierung umfangreich. Es gilt, Menschen mittels digitaler Angebote weitere Zugänge zur Sucht-Selbsthilfe und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.
- Die Sucht-Selbsthilfe nimmt die Ansprüche ernst, die der Ausbildungs- und Arbeitsmarkt sowie das gesellschaftliche Leben an die Menschen stellt, und sieht sich herausgefordert, Menschen (gerade auch jüngere) zu finden, die bereit oder in der Lage sind, längerfristig ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen. Es gilt, Sucht-Selbsthilfe als sinnstiftendes und attraktives Angebot für ehrenamtliches Engagement zu präsentieren.
- Die Sucht-Selbsthilfe ist auch zukünftig eine wichtige Partnerin für Politik und Gesellschaft, wenn gesundheitspolitische Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen sind. Es gilt, diese Partnerschaft engagiert zu gestalten.

## **Kleines Glossar**

### **Erfahrenenkompetenz**

*Als Erfahrenenkompetenz werden das Wissen, die Erfahrungen und die Empathie der Erfahrenen verstanden, die sie u.a. bei der Bewältigung der Suchterkrankung gewonnen haben.*

### **Ressourcenorientierung**

*Ressourcenorientierung meint ein Denken und Handeln, das darauf abzielt, Stärken von Menschen (ihnen) bewusst zu machen und sie zu motivieren, diese zu nutzen. Ebenso ist gemeint, dadurch förderliche Potenziale aufzuzeigen, die in den (u.U. brachliegenden) Beziehungen der Menschen verborgen sind.*

### **Suchterfahrene Menschen**

*Unter suchterfahrenen Menschen verstehen wir*

- *suchtgefährdete und suchtkranke Menschen, Familienangehörige und weitere nahestehende Personen;*
- *Menschen, die andere Störungen aufweisen und die Angebote der Sucht-Selbsthilfe nutzen;*
- *Menschen, die aufgrund des Suchtmittelkonsums bzw. aufgrund nichtstoffgebundener Süchte andere physische und psychische Probleme entwickelt haben.*