

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz



**Ein Leitfaden für die
Suchtselbsthilfegruppen**

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund	8
1.1 Die Rotkreuz-Idee.....	8
1.2 DRK-Grundsätze und Suchtselbsthilfe	10
1.3 Wechselwirkungen zwischen DRK und der DRK-Suchtselbsthilfe	12
2. Grundsätze der Gruppenarbeit	13
2.1. Struktur der Suchtselbsthilfe	13
2.2 Rahmenbedingungen	14
2.3. Auflösung einer Gruppe	15
3. Funktionen der Gruppensprecher	16
3.1. Persönliche Anforderungen.....	17
3.2. Aufgaben	17
4. Verhalten der Gruppe in Problemsituationen	19
4.1. Gruppenregeln und Störungen	19
4.2 Umgang mit nicht abstinent lebenden Gruppenmitgliedern.....	20
4.3 Umgang mit rückfälligen Gruppenmitgliedern.....	21
5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe	23
5.1 Voraussetzungen für einen Gruppensprecher	24
5.2 Patientengruppen in Krankenhäusern.....	24
5.2.1 Patientengruppen in Fachkliniken.....	24
5.2.2 Patientengruppen in Allgemeinkrankenhäusern	24
5.3 Bundesweites Sorgentelefon 06062/60776	25
5.4 Spezielle begleitende Hilfen.....	26
5.5 Tätigkeit als Suchtkrankenhelfer	27
5.6 Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit.....	27
6. Stellenwert der Aus- und Weiterbildung	28
7. Suchtselbsthilfe - Fragen und Antworten	30
8. Ausblick.....	31
Anlagen	32

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

Geleitwort



Friedel Weyrauch
Bundes- und Landesverbandssprecherin
der DRK-Suchtselbsthilfegruppen

Geleitwort

Dieser Leitfaden zur Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen im DRK liegt mir sehr am Herzen und soll dem Leser die Arbeit der Selbsthilfegruppen näher bringen und gleichzeitig den Betroffenen sowie allen anderen Interessierten eine Orientierungshilfe zur selbstbestimmten Arbeit mit anderen Betroffenen ermöglichen.

Neben der reinen Informationsvermittlung geht es vor allem darum, das Besondere der Suchtselbsthilfe unter dem Dach des DRK hervorzuheben. In meiner Funktion als Bundesverbandssprecherin der DRK-Suchtselbsthilfegruppen seit 1999, aber mehr noch aus meiner mehr als 25-jährigen Tätigkeit in den DRK-Selbsthilfegruppen vor Ort, möchte ich vor allem eines: Ich möchte meine Dankbarkeit dafür ausdrücken, dass mir das DRK ermöglicht hat, mich auf einzigartige Weise in dem Bereich der Suchtselbsthilfe frei zu entfalten. Ich habe mich in meinem Engagement immer vom DRK getragen gefühlt, mir wurde viel Unterstützung in jeder erdenklichen Form zuteil. Die Art dieser vielfältigen Hilfen möchte ich in diesem Leitfaden einmal in Worte fassen und damit jedem einzelnen Menschen danken, der, in welcher Form auch immer, bei der Verwirklichung dieser Hilfe mit seinem Engagement beteiligt war.

Was ist nun das Besondere an Suchtselbsthilfegruppen im DRK?

Die Suchtselbsthilfegruppen sind in einen großen Wohlfahrtsverband eingebettet und profitieren somit auf vielen Ebenen von den gewachsenen Strukturen dieser weltweit tätigen humanitären Organisation. Das DRK als Verband verfügt (durch die engagierte gemeinsame Arbeit vieler einzelner Menschen) über viele Ressourcen unterschiedlicher Art: Das beginnt schon auf der symbolischen Ebene bei dem durch Henry Dunant entwickelten humanitären Leitideal, wie es später in den sieben Grundsätzen der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung präzisiert wurde und gelebt wird. In meinen Augen zeigt sich in der weltweiten unermüdlichen Unterstützung Not leidender Menschen durch das Rote Kreuz Humanität in Reinform; ich nenne diese Arbeit „gelebte Menschlichkeit“. Die humanitäre Selbstverpflichtung des DRK, allen Not leidenden und Hilfe suchenden Menschen zu helfen, wird meiner Ansicht nach in den bestehenden Suchtselbsthilfegruppen gelebt und sollte auch zukünftig unser Arbeitsethos bleiben. Deshalb findet sich in diesem Leitfaden ein Kapitel über die sieben Grundsätze des DRK und deren praktische und lebensnahe Anwendung für das Selbstverständnis der Selbsthilfegruppen. Diese Ausrichtung hilft nach meiner und den Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppensprecher, sich auch einmal ein Stück weit von den eigenen Problemen zu lösen und sich im Dienst am Nächsten selber zu finden. Über die Magie des Gebens und Helfens finden Sie mehr im ersten Kapitel dieses Leitfadens.

Ein anderer schier unerschöpflicher Vorrat an Ressourcen findet sich auf der sozialen Ebene. Bekanntlich sind zahlreiche Menschen ehrenamtlich im DRK organisiert und engagieren sich in den Orts- und Kreisverbänden, aber auch auf Landesebene und im Bundesverband in vielen Bereichen. Zudem gibt es auch zahlreiche hauptamtlich Tätige, die die DRK-Suchtselbsthilfegruppen unterstützen. Hier kommt das Motto: „Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ zum Tragen. Es findet sich meiner Erfahrung nach immer

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

Geleitwort

ein Ansprechpartner, der hilfreich zur Seite steht, wenn Hilfe gebraucht wird. Die gegenseitige Hilfe geht also weit über die einzelnen Gruppen und Gruppenmitglieder hinaus und ist eine zuverlässige und respektvolle Stütze in der Linderung menschlichen Leidens.

Es können nicht nur die Beziehungen und sozialen Strukturen durch die Suchtselbsthilfegruppen, sondern auch auf einen großen Fundus kulturellen Kapitals zurückgegriffen und genutzt werden. Im Laufe der jahrzehntelangen Arbeit des DRK hat sich sehr viel Wissen angesammelt, das allen Mitgliedern zu Verfügung steht.

Die Selbsthilfegruppen werden darüber hinaus auch in materieller Form vom DRK unterstützt. Hier bin ich unserem Kreisverband und insbesondere unserem Vorstand und dem Kreisgeschäftsführer zu besonderem Dank verpflichtet:

Wir haben einen eigenen Gruppenraum sowie ein eigenes Büro und sind mit allem ausgestattet, was für die tägliche Arbeit nötig ist – von einer sehr schönen Einrichtung über Telefon, PC, Fax und Drucker bis hin zu einem Fahrzeug nur für die Selbsthilfe. Mir ist bewusst, dass dies noch nicht Standard in allen Kreisverbänden ist, sondern eine rühmliche Ausnahme darstellt. Ich bedanke mich von ganzem Herzen, denn für mich bedeuten diese materiellen Zuwendungen auch eine Anerkennung und Wertschätzung der Gruppenarbeit unter dem Dach des DRK.

An dieser Stelle möchte ich zu der Darstellung des Rahmens, in dem sich die DRK Suchtselbsthilfe befindet, noch eine wichtige Anmerkung machen. Zwar setzt die Verbundenheit mit einem großen Wohlfahrtsverband wie dem DRK auch eine gewisse Anpassung an die vorhandenen Strukturen voraus, aber innerhalb dieses Rahmens erlebe ich eine große Freiheit. Ich konnte mich in Laufe meiner jahrzehntelangen Gruppenarbeit selbstbestimmt entfalten. Die Gestaltung der Gruppenabende und aller darüber hinaus-

gehender Aktivitäten bestimmte ich mit den Gruppenteilnehmern selbst. Das DRK war und ist auch immer offen für neue Ideen und innovative Projekte. Ich habe durch das Tun Fähigkeiten in mir entdeckt, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Deshalb soll dieser Leitfaden auch eine Ermutigung für alle Gruppenmitglieder sein, sich unter dem Dach des DRK einzubringen und auszuprobieren. Suchtselbsthilfegruppenmitgliedern stehen eine Menge Möglichkeiten im DRK zur Verfügung und vor allem auch der Raum, neue Ideen in Projekte umzusetzen und gesellschaftlich etwas zu bewegen.

An welchen Stellen ehrenamtliches Engagement in den Selbsthilfegruppen des DRK möglich ist, wird im Leitfaden ausführlich beschrieben. Da die Basis allen ehrenamtlichen Engagements in der Suchtselbsthilfe die Gruppenarbeit ist, wird diese zuerst vorgestellt. Aus meinen jahrzehntelangen Erfahrungen möchte ich gemeinsam mit den Mitwirkenden bei der Erarbeitung dieses Leitfadens hiermit Empfehlungen für die Gestaltung der Gruppenarbeit geben, die sich unserer Meinung nach bewährt haben. Wir können uns gut vorstellen, dass diese Erfahrungen für alle gewinnbringend sein können, es wird aber auch niemand die einhundertprozentige Anwendung fordern. Wie jede soziale Interaktion entwickelt sich auch das Gruppengeschehen im Laufe der Zeit und setzt sich vielleicht ganz eigene beziehungsweise andere Regeln.

Die Vorstellung der Gruppenarbeit zeichnet die Grundsätze der Gruppenarbeit nach, beschreibt die Funktionen der Gruppensprecher und die damit verbundenen Anforderungen an dieses Amt. Sie soll auch Denkanstöße zum Verhalten der Gruppe in Problemsituationen geben. Dieser Teil gibt Auskunft darüber, wie DRK-Selbsthilfegruppen funktionieren und wie sich die einzelnen Gruppenmitglieder hier einbringen können.

Über die direkte Gruppenarbeit hinaus gibt es eine Fülle an anderen ehrenamtlichen Einsatzmöglichkeiten. Dabei gibt es Tätigkeiten, die direkt auf andere

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

Geleitwort

Betroffene zielen, wie zum Beispiel die Beratung und Hilfe von Menschen mit Abhängigkeitsproblemen außerhalb einer Selbsthilfegruppe. Ein anderes Einsatzgebiet sind die Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit. Hier gibt es mehrere Wege, von denen einige in Kapitel 5 vorgestellt werden:

- Schulpräventionsarbeit
- Mitarbeit in Fachgremien
- Informationsveranstaltungen

Da sowohl die Beratung und Begleitung Betroffener als auch die Öffentlichkeitsarbeit verantwortungsvolle und komplexe Aufgaben sind, bietet das DRK entsprechende Schulungen, Aus- und Weiterbildungen an, worauf in Kapitel 6 eingegangen wird. Das DRK möchte mit allen Angeboten die ehrenamtlichen Mitarbeiter bei ihren Tätigkeiten unterstützen und bedarfsgerecht ausbilden.

Daten und Fakten zur Geschichte der DRK-Suchtselbsthilfe finden sich im Anhang. Wir stellen die Entwicklung der Suchtselbsthilfebewegung im DRK dar, da durch die Anzahl der Teilnehmer in den vielen Gruppen den Stellenwert und das Ausmaß unserer Arbeit in der Gesellschaft deutlich wird. Bundesweit sind 75 Selbsthilfegruppen aktiv, mit denen wir zirka 1120 Menschen aktuell zur Seite stehen.

Abschließend möchte ich noch einmal ausdrücklich alle noch Not leidenden Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken ermutigen, sich einer Suchtselbsthilfegruppe anzuschließen. Eine Abhängigkeitskrankung kann viel Leid, abgrundtiefe Verzweiflung und Elend mit sich bringen. Ich persönlich habe all dies am eigenen Leib erfahren und verzweifelt dagegen angekämpft. Erst in der Gruppe habe ich eine Kraft erlebt, die mich über die Krankheit erhob. Im Miteinander spürte ich etwas, das mir auf eine geradezu magische Weise half, mein Ziel der Abstinenz stetig zu verfolgen. So wurden aus abstinenten Stunden Tage, aus Tagen Monate und aus Monaten Jahre.

Diese allmähliche Genesung begreife ich als große Gnade, als Geschenk von einzigartigem Wert. Ich kann es kaum in Worte fassen, wie dankbar ich dafür bin. Diese Dankbarkeit strömt in mir über und direkt in mein Tun hinein. Aber es verströmt sich nie, sondern kommt tausendfach zu mir zurück. Ich liebe es mit anzusehen, wie Menschen in der Gruppe aufblühen und zum Leben zurückfinden. Wenn ich meinen Teil dazu beitragen darf, verspüre ich wiederum eine große Dankbarkeit und zudem erfüllt mich dies mit Freude und Liebe. Mein Engagement in der Suchtselbsthilfe trägt maßgeblich mit dazu bei, dass ich ein erfülltes Leben habe.

Ich wünsche allen, die dies lesen, dass sie ihren Weg zu einem zufriedenen und erfüllten Leben finden oder weitergehen können und hoffe, dass wir mit dem Folgenden einige nützliche Anregungen und Impulse geben.



Friedel Weyrauch

Bundes- und Landesverbandssprecherin
der DRK-Suchtselbsthilfegruppen

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund

1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund

Wie jedes soziale Unternehmen in der heutigen Zeit haben die Wohlfahrtsverbände ihre eigene Philosophie – und somit auch das DRK. Nach bestimmten Prinzipien wird hier gearbeitet und gehandelt, das Unternehmen „Menschlichkeit“ nach außen vertreten. Es wird durch sein Verhalten geprägt und steht dadurch im Fokus der Öffentlichkeit.

Müssen die Suchtselbsthilfegruppen diese „Unternehmensphilosophie“ kennen? Mehr noch – müssen auch sie nach diesen Prinzipien handeln?

Diese Fragen können nur mit ja beantwortet werden. Denn wir sind ein Teil des Unternehmens und identifizieren uns mit dem DRK, mit seiner grundsätzlichen Erscheinungsform als humanitäre Hilfsorganisation und Wohlfahrtsverband. Im Folgenden wird die Rotkreuz-Idee kurz vorgestellt und auch, was sie im Einzelnen für die Suchtselbsthilfe und deren Arbeit in den Gruppen bedeutet.

1.1 Die Rotkreuz-Idee

Das Rote Kreuz beruht auf einem humanitären Ideal jenseits politischer und religiöser Ideologien. Es stellt humanistische Werte in den Mittelpunkt seines Handelns und vertritt daher schon von Beginn an einen sehr modernen Standpunkt.

„Wir vom Roten Kreuz sind Teil einer weltweiten Gemeinschaft von Menschen in der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, die Opfern von Konflikten und Katastrophen sowie hilfsbedürftigen Menschen unterschiedslos Hilfe gewährt, allein nach dem Maß ihrer Not.

Im Zeichen der Menschlichkeit setzen wir uns für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.“

Leitsatz und Leitlinien (Auszüge)

Auf die Suchtselbsthilfe bezogen bedeutet dies, dass sich Menschen in Gruppen zusammenschließen, um sich mit Suchtproblemen aktiv auseinander zu setzen und in Gruppengesprächen lernen, ihre Situation besser zu bewältigen. Die Gruppe kann Einzelne dabei unterstützen, neue Kontakte und Perspektiven zu finden, Isolation zu überwinden und ein Leben in Würde neu zu gestalten.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund

Selbstverständnis (Auszüge)

„Das Deutsche Rote Kreuz ist die Gesamtheit aller Mitglieder, Verbände, Vereinigungen und Einrichtungen des Roten Kreuzes in der Bundesrepublik Deutschland. Die Mitgliedschaft im Deutschen Roten Kreuz steht ohne Unterschied der Nationalität, des Geschlechts, der Religion und der politischen Überzeugung allen offen, die gewillt sind, bei der Erfüllung der Aufgaben des Deutschen Roten Kreuzes mitzuwirken (§ 1, Abs. 1 DRK-Satzung).

Das Deutsche Rote Kreuz ist ein anerkannter Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege. Es nimmt die Interessen derjenigen wahr, die der Hilfe und Unterstützung bedürfen, um soziale Benachteiligung, Not und menschenunwürdige Situationen zu beseitigen sowie auf die Verbesserung der individuellen, familiären und sozialen Lebensbedingungen hinzuwirken (§ 1, Abs.3 DRK-Satzung).

Das Deutsche Rote Kreuz stellt sich aufgrund seines Selbstverständnisses und seiner Möglichkeiten folgende Aufgaben: (...) Verhütung und Linderung menschlicher Leiden, die sich aus Krankheit, Verletzung, Behinderung oder Benachteiligung ergeben; Förderung der Gesundheit, der Wohlfahrt und der Jugend;(…)“ (§ 2 DRK-Satzung)

Um an einer DRK-Suchtselbsthilfegruppe teilzunehmen, benötigt es keiner Mitgliedschaft im DRK. Im Laufe der Zeit wird vielleicht Verbandsverbundenheit entstehen, die zu einer DRK-Mitgliedschaft führen kann.

Die Suchtselbsthilfe ist ein Baustein im Suchthilfesystem und Bestandteil ehrenamtlicher Tätigkeit in der Wohlfahrtsarbeit des DRK. Sie wirkt im örtlichen/regionalen Bereich in ihr soziales und politisches Umfeld hinein. Sie befördert somit die Grundsätze des DRK. Aufgabe und Ziel der Gruppenarbeit bestehen darin, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, die den Betroffenen ermöglichen, Perspektiven für individuelle und soziale Veränderungen zu entwickeln und somit die jeweiligen Lebensentwürfe neu zu gestalten.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund

1.2 DRK-Grundsätze und Suchtselbsthilfe

„Das Deutsche Rote Kreuz bekennt sich zu den sieben Grundsätzen der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung“ (§ 1, Abs. 5 DRK-Satzung)

Auch Suchtselbsthilfegruppen arbeiten nach den Grundsätzen der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung:



Menschlichkeit

Das Deutsche Rote Kreuz bemüht sich in seiner Tätigkeit, menschliches Leiden überall und jederzeit zu verhüten und zu lindern. Es tritt aktiv für die Würde aller Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken ein, die in ihrer Gesundheit und in ihrem Leben besonders belastet und bedroht sind. Wir in den DRK-Suchtselbsthilfegruppen sind bestrebt, Leben und Gesundheit zu schützen und die Eigenverantwortung jedes Einzelnen zu stärken. Wir hören Hilfesuchenden zu, helfen ihnen, fördern ihre Selbstheilung und treten gesellschaftlich für sie ein.

Die Unterstützung in Form der DRK-Suchtselbsthilfe stellt das Selbstbestimmungsrecht der Betroffenen nicht in Frage. Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken und deren Angehörige werden in den DRK-Suchtselbsthilfegruppen in ihrer Würde und Einzigartigkeit geachtet. Wir begegnen ihnen dort mit Respekt und ohne Vorurteile.

Unparteilichkeit

Die DRK-Suchtselbsthilfegruppen haben das zentrale Anliegen, Menschen in Not zu helfen. Wir unterstützen

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund

Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken und unterscheiden dabei nicht nach ethnischer Zugehörigkeit, Nationalität, Religion, gesellschaftlichem Status oder politischer Überzeugung. Auch das Geschlecht und die sexuelle Orientierung der Hilfesuchenden sind nicht von Bedeutung. Ausschlaggebend ist allein die Tatsache, dass diese Hilfe benötigen. Unsere Suchtselbsthilfegruppen sind bemüht, den betroffenen Menschen nach dem Maß ihrer Not zu helfen und dabei den dringendsten Fällen den Vorrang zu geben. Dieser unparteiliche Ansatz spiegelt sich auch im gesellschaftlichen Einsatz gegen die Diskriminierung und Ausgrenzung von Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken wider.

Neutralität

Um sich das Vertrauen aller zu bewahren, enthalten sich die ehrenamtlichen Gruppensprecher und Gruppenmitglieder zu jeder Zeit politischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen. In den DRK-Suchtselbsthilfegruppen sind die Teilnehmenden füreinander da. Hier treffen sich unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Überzeugungen und Schicksalen. In den Gruppen geht es nicht darum, anderen Gruppenmitgliedern eine Meinung aufzuzwingen oder Meinungen anderer abzuwerten. Die Gruppensprecher ergreifen keine Partei, sondern versuchen bei diesbezüglichen Auseinandersetzungen eine vermittelnde Haltung einzunehmen.

Unabhängigkeit

Die DRK-Suchtselbsthilfegruppen arbeiten nach den satzungsgemäßen Bestimmungen des DRK und gestalten ihre Arbeit auf Grundlage der Gesetze der Länder und des Bundes. Durch finanzielle Zuwendungen der öffentlichen Hand und anderer Kostenträger wird die Suchtselbsthilfe unterstützt. Um jederzeit nach den Grundsätzen der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung handeln zu können, müssen die DRK-Suchtselbsthilfegruppen ihre Eigenständigkeit bewahren. In diesem Sinne darf ihre Entscheidungskompetenz hinsichtlich Ausmaß und Form der Hilfe nicht durch Vorgaben der Zuwendungsgeber beeinträchtigt werden.

Freiwilligkeit

Die DRK-Selbsthilfegruppenarbeit ist nicht auf materiellen Gewinn ausgerichtet. Sie schöpft ihre Kraft aus uneigennützigem ehrenamtlichen Engagement, Respekt und gegenseitigem Vertrauen. Dabei werden die ehrenamtlichen Gruppensprecher von hauptamtlichen Fachkräften unterstützt. Der Besuch einer DRK-Selbsthilfegruppe ist freiwillig und kostenfrei und steht Menschen mit und ohne Abhängigkeitsproblematiken als Mitgestaltende offen.

Einheit

Bundesweit sind alle DRK-Gliederungen – so auch die Selbsthilfegruppen – Teil der Einheit des Deutschen Roten Kreuzes. Alle DRK-Selbsthilfegruppen handeln daher im Rahmen der satzungsgemäß und rechtlich vorgegebenen Struktur des Gesamtverbandes. Um Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken im gesamten Bundesgebiet helfen zu können, wird eine flächendeckende adäquate Suchtselbsthilfe angestrebt. Lokaler Bedarf und lokale Besonderheiten finden dabei in der Ausgestaltung der Arbeit der Selbsthilfegruppen Berücksichtigung. Die Selbsthilfegruppen stehen in einem fachlichen Austausch untereinander und sichern so die ständige Weiterentwicklung ihrer Arbeit auf einem gemeinsamen Standard.

Universalität

In der Arbeit des DRK zur Suchtselbsthilfe wird der Einsatz für Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken als gesamtgesellschaftliche und universelle Aufgabe gesehen. Auch wenn die Arbeit der DRK-Suchthilfegruppen sich auf das deutsche Territorium beschränkt, wird erkannt, dass Suchtproblematiken nicht an nationalen Grenzen halt machen. So stehen die DRK-Suchthilfegruppen in Deutschland insbesondere auch Menschen mit Migrationshintergrund offen. So werden gegebenenfalls auch Erfahrungen der Suchtselbsthilfe aus anderen Ländern genutzt oder eigene auf Anfrage gegeben.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

1. Das DRK und sein ideeller Hintergrund

1.3 Wechselwirkungen zwischen DRK und der DRK-Suchtselbsthilfe

Das DRK bietet Suchtselbsthilfegruppen seit Jahrzehnten eine Heimat. Die Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil im Gesamtkonzept des DRK-Suchthilfesystems. Sie arbeiten eigenverantwortlich und selbständig, nutzen jedoch auch die Vorteile des gesamten Wohlfahrtsverbandes:

- Einrichtungen der qualifizierten Entgiftung
- Therapieangebote
- Beratungsstellen
- Krisenzentren
- Kontaktcafés
- Tagesstrukturierende Maßnahmen
- betreute Wohnformen (ambulant betreutes Wohnen, Trainingswohneinheiten und Wohnheime)
- Beschäftigungsprojekte

Das DRK hat viele Möglichkeiten, die Arbeit von Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Dies kann auf den unterschiedlichsten Ebenen stattfinden.

Auf der symbolischen Ebene bilden die Leitlinien und Grundsätze einen tragfähigen Hintergrund für die gesamte Gruppenarbeit.

Auf der sozialen Ebene kann das weit verzweigte Mitgliedernetzwerk des DRK Betroffene auffangen. Da das DRK aus zahlreichen Ortsverbänden, Kreisverbänden, Landesverbänden und dem Bundesverband besteht und sich dabei als Einheit versteht, stehen hilfreiche Hände für die unterschiedlichsten Belange zur Verfügung.

Auf der kulturellen und Bildungsebene verfügt das DRK über einen reichhaltigen Erfahrungs- und Wissensschatz, den es auch gerne bereit stellt. Für allgemeine Fragen steht beispielsweise die DRK-Wissensbörse zur

Verfügung. Zudem bietet die professionelle Suchthilfe des DRK den Selbsthilfegruppen Fachexpertise. Außerdem richten das Generalsekretariat und die Landesverbände zahlreiche Fortbildungen aus (siehe Kapitel 6).

Auf der materiellen Ebene kann die Hilfe auch unterschiedliche Formen annehmen:

- Bereitstellung von Gruppenräumen
- Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen
- Bereitstellung von Fahrdiensten
- Unterstützung bei Beantragung von Fördermitteln
- Finanzielle Hilfen

Die Suchtselbsthilfegruppen können auf die Ressourcen des DRK als Wohlfahrtsverband zugreifen. Sie beachten und respektieren das Leitbild des DRK, vertreten die Rotkreuzidee nach außen und kooperieren mit Hauptamtlichen im Sinne einer Ergänzung bzw. Bereicherung der Angebote im Suchthilfesystem. Sie tragen Ideen und Erfahrungen der Suchtselbsthilfegruppen in alle Bereiche der Wohlfahrtsarbeit und vertreten den Verband öffentlichkeitswirksam bei Informationsveranstaltungen.

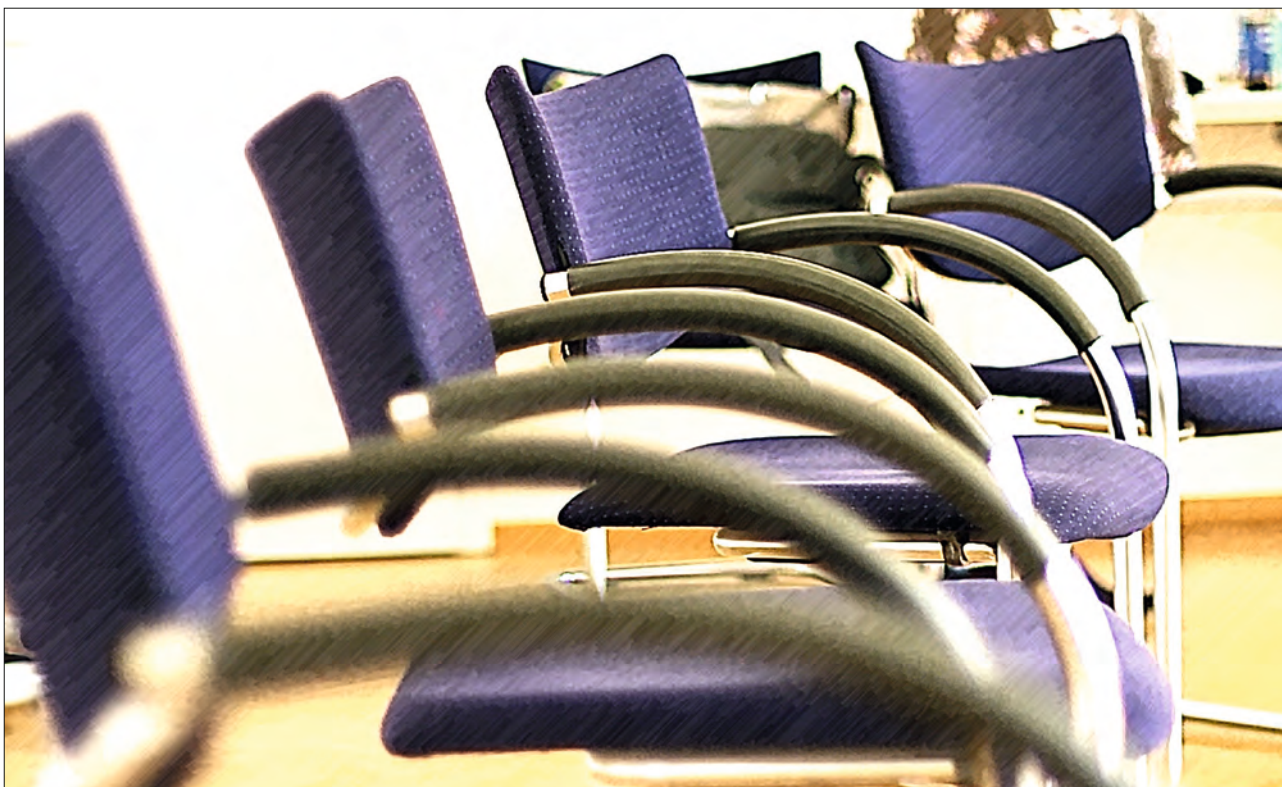
„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

2. Grundsätze der Gruppenarbeit

2. Grundsätze der Gruppenarbeit

Wir alle kennen den Stellenwert der Gruppe für unsere eigene Lebensgestaltung, für die Stärkung unserer Selbstheilungskräfte und für eine ganz persönliche Zufriedenheit. Wir erkennen, wie wir innerhalb der Gruppe wirken, erlernen zwischenmenschliches Verhalten neu, auch, dass wir mit Spannungen umgehen müssen und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit erfahren. Die Gruppen funktionieren, wenn sie sich eine Struktur geben und bestimmte Regeln befolgen.

Im Folgenden stellen wir ein Mindestmaß an Strukturen und Rahmenbedingungen aus unseren vielfältigen Erfahrungen vor, die für eine gut funktionierende Gruppenarbeit unerlässlich erscheinen.



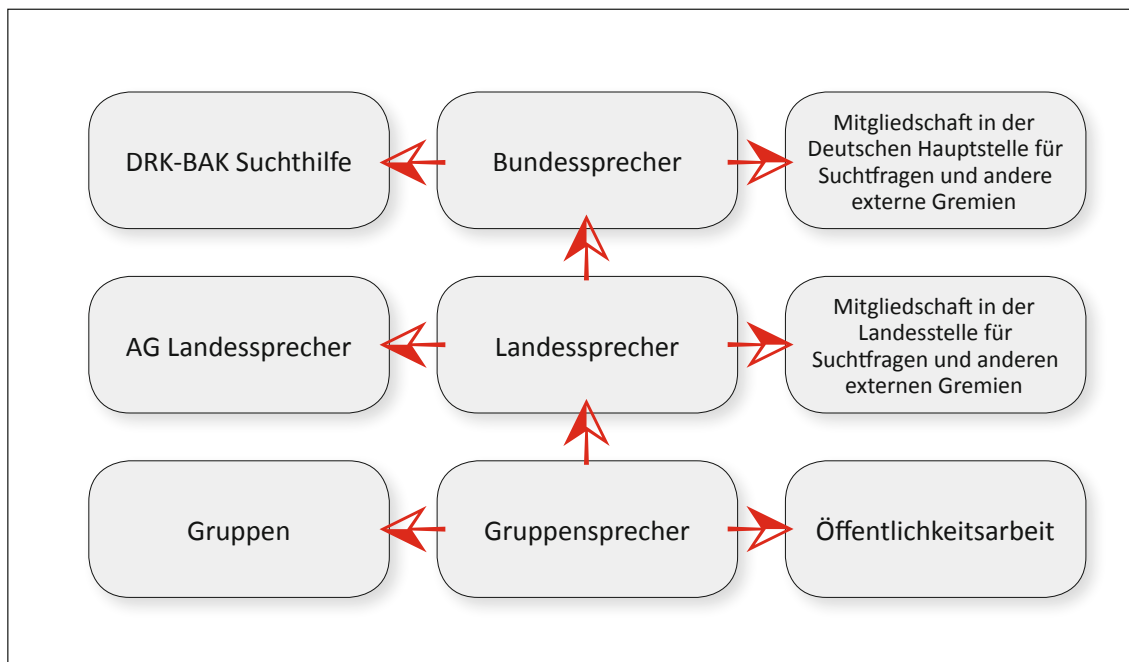
2.1. Struktur der Suchtselbsthilfe

Jede DRK-Suchtselbsthilfegruppe wählt einen Gruppensprecher, der neben verschiedenen anderen Aufgaben Kontakt zum DRK-Kreisverband hat und im konstruktiven Austausch mit den DRK-Landessprechern steht. Die Landessprecher werden in einem Gremium der Gruppensprecher auf Landesverbandsebene

turnusmäßig neu gewählt. Der Bundessprecher wird von den Landessprechern gewählt. Die Landessprecher dienen als Mittler zwischen Bundessprecher und Gruppensprecher und stehen im Kontakt mit den Landes-, Kreis- und Ortsverbänden. Der Bundessprecher übernimmt die Vertretung der DRK-Suchtselbsthilfe auf Bundesebene und steht im direkten Kontakt mit dem DRK-Generalsekretariat.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

2. Grundsätze der Gruppenarbeit



2.2 Rahmenbedingungen

Aus den Erfahrungen der letzten Jahre haben wir an dieser Stelle die grundsätzlichen Bedingungen für eine vertrauensvolle Arbeit als Mindestmaß zusammengetragen.

Gruppenräume

DRK-Selbsthilfegruppen treffen sich in neutralen Räumen. Das heißt in freundlicher, heller und störungsfreier Atmosphäre. Die Räumlichkeiten können sich in der Kreisgeschäftsstelle des jeweiligen DRK-Kreisverbandes befinden oder in eigens dafür angemieteten Räumen. Der Raum sollte möglichst den Selbsthilfegruppen vorbehalten sein und regelmäßig zur Verfügung stehen. Der Treffpunkt muss beheizbar, zu belüften und barrierefrei sein. Ebenso müssen sich sanitäre Einrichtungen in erreichbarer Entfernung befinden. Die Raumgröße muss der Gruppengröße angemessen sein.

Gruppengröße

Eine optimale DRK-Gruppe besteht aus bis zu zwölf Teilnehmern. In dieser Gruppengröße ist ein intensiver und vertrauensvoller Austausch möglich. Ab 15 Teilnehmern sollte die Gruppe geteilt werden, da das Gruppengeschehen unübersichtlich wird und keine vertrauensvollen Gespräche mehr möglich sind.

Dauer des Gruppentreffens

Die Gruppentreffen dauern zwischen ein bis zwei Stunden. Sie beginnen und enden pünktlich. Nur in Ausnahmefällen, bei Fachvorträgen oder Feierlichkeiten, kann das Ende nach hinten offen sein.

Gruppenart

DRK-Suchtselbsthilfegruppen sind für Betroffene aller Suchtmittel sowie deren Angehörige zugänglich. Bei Bedarf ist es wünschenswert, verschiedene Gruppen für unterschiedliche Suchtarten zu initiieren.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

2. Grundsätze der Gruppenarbeit

Sitzordnung

Empfehlenswert ist das Sitzen im Stuhlkreis ohne Tische.

Moderation

Die Gesprächsleitung kann entweder regelmäßig vom Gruppensprecher oder abwechselnd von vor dem Gruppenbeginn festgelegten Mitgliedern übernommen werden. Der Moderator ist für die Einhaltung der Gruppenregeln zuständig. Da die Moderatoren ebenfalls Gruppenmitglieder sind, bringen sie auch ihre persönlichen Interessen, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse in das Gruppengeschehen ein. Die eigene Offenheit des jeweiligen Sprechers setzt Maßstäbe für alle Gruppenteilnehmer. Deshalb sollte er mit gutem Beispiel vorangehen.

Rituale

Für den Einstieg wie für den Ablauf der Gruppensprache eignen sich immer wiederkehrende Elemente. Sie können im Gruppengeschehen „rituellen“ Charakter erhalten wie:

- Blitzlicht (Befindlichkeitsrunde zu Beginn des Treffens)
- Steinrunde (Ein Gruppenmitglied nimmt den „zentralen“ Gegenstand (Stein) in die Hand und spricht. Wer den Stein hat, hat das Sagen.)

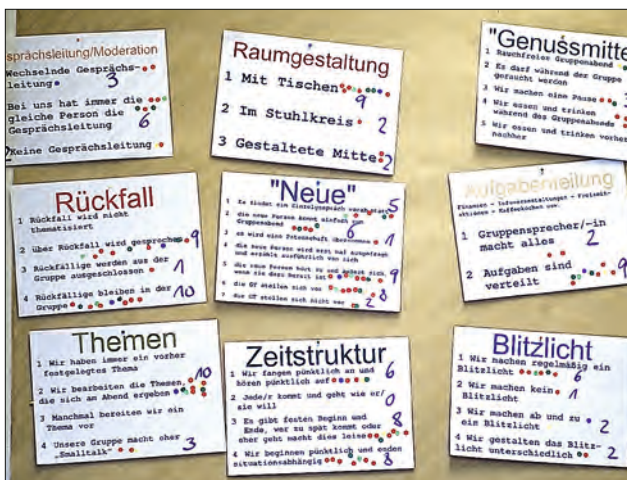
- Gruppenregeln thematisieren und transparent halten
- Vorstellungsrunde wenn neue Teilnehmer in die Gruppe kommen (Mindestens ein Gruppenmitglied erzählt seine Geschichte.)
- Feedbackrunde (Jedes Mitglied erzählt: „Wie geht es mir jetzt?“)
- Gelassenheitspruch (Der Spruch steht in der Mitte und wird zum Schluss gemeinsam gelesen.)

„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird, aber ich weiß, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll.“

(Georg Christoph Lichtenberg)

2.3. Auflösung einer Gruppe

Die Auflösung einer Gruppe kann verschiedene Ursachen haben. Um diese zu thematisieren, ist es oft nützlich, sich Unterstützung von Außenstehenden zu holen. Dies kann der Bundessprecher, der Landessprecher, oder ein Vertrauter aus dem Bereich der professionellen Suchthilfe sein. Die Auflösung einer Selbsthilfegruppe erfolgt durch einen Mehrheitsbeschluss der anwesenden Mitglieder und des Gruppensprechers. Wichtig dabei ist, das gemeinsame weitere Vorgehen für die „Abwicklung“ vorausschauend festzulegen, zum Beispiel die Kontoauflösung oder den Verweis auf die Möglichkeit der Mitgliedschaft in anderen Gruppen.



„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

3. Funktionen der Gruppensprecher

3. Funktionen der Gruppensprecher

Die DRK-Selbsthilfegruppen brauchen immer jemanden, der sich für die Belange der Gemeinschaft verantwortlich fühlt. Aber nicht unbedingt einen Leiter. Der Begriff bildet nicht das ab, was einen Gruppenverantwortlichen ausmacht. Deshalb wird im DRK die Bezeichnung „Gruppensprecher“ bevorzugt. Dieser „managt“ das Gruppenleben, indem er dafür sorgt, dass sich alle Mitglieder in das Gruppenleben einbringen, sich willkommen mitverantwortlich fühlen.

Darüber hinaus sind an die Funktion als „Gruppensprecher“ bestimmte Anforderungen gebunden, die für das konstruktive Miteinander in der Gruppe unbedingt nützlich erscheinen.



„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

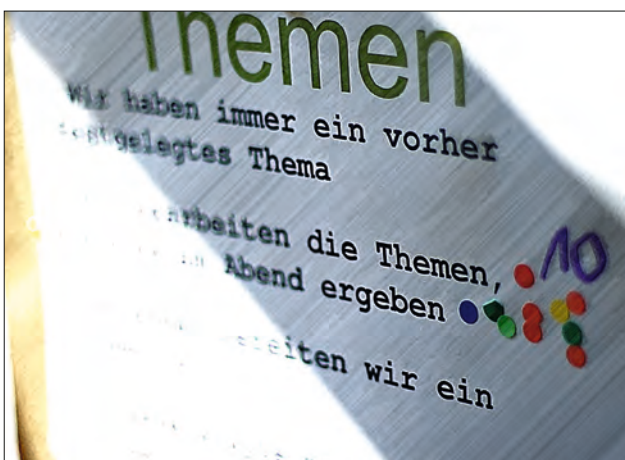
Die Suchtselbsthilfe im DRK

3. Funktionen der Gruppensprecher

3.1. Persönliche Anforderungen

Die folgenden persönlichen Anforderungen sollten Gruppensprecher erfahrungsgemäß erfüllen:

- Gruppensprecher in DRK-Suchtselbsthilfegruppen sind Mitglied des Deutschen Roten Kreuzes, kennen und achten seine Grundsätze.
- Sie haben Erfahrungen als Gruppenmitglied, leben seit längerer Zeit abstinent und ihre Lebenshaltung ist stabil.
- Sie nehmen eine Vorbildfunktion ein. Sie sind pünktlich und in ihrer Tätigkeit gewissenhaft, so dass die Suchtselbsthilfe im DRK als zuverlässiger Partner wahrgenommen wird.
- Persönliche Wertschätzung der Gruppenmitglieder ist die wichtigste Grundhaltung der Gruppensprecher.
- Sie haben eine Fortbildung zum Gruppensprecher absolviert und somit ein Basiswissen in den Bereichen soziale Kommunikation, Gruppenkompetenz sowie Grundwissen über Sucht und Suchtmittel. Durch die regelmäßige Teilnahme an Informationsveranstaltungen, Seminaren, Fachtagungen und -konferenzen untermauern sie ihre Betroffenenkompetenz und stärken ihre soziale und fachliche Kompetenz.



- DRK-Gruppensprecher sind konfliktfähig, tolerant und authentisch. Sie sind in der Lage, sich von den Problemen anderer abzugrenzen.
- Sie bringen ihre eigenen Probleme und Themen mit in die Gruppensitzungen ein.
- Sie sollten offen sein für neue Erfahrungen in der Gruppe und für das Verhalten anderer. Sie sollten vermeiden, alle eingebrachten Fragen und Probleme mit ihren Erklärungsmustern zu beantworten und zu interpretieren. Dominanz ist im Gruppengeschehen unangebracht.

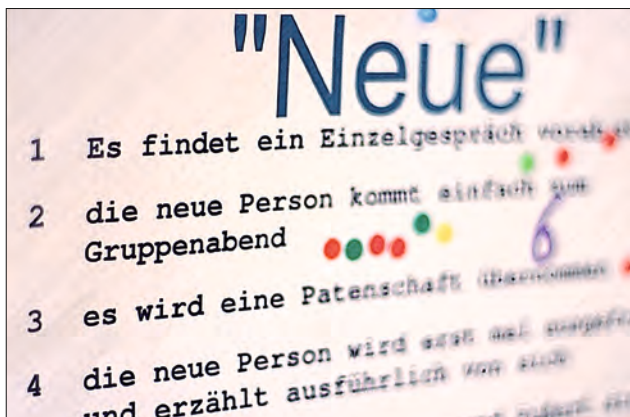
3.2. Aufgaben

- Die vorrangige Aufgabe des Gruppensprechers besteht im Wesentlichen darin, zuverlässig zu den Gruppentreffen zu erscheinen. In ländlichen Gebieten hat sich bewährt, informelle Gespräche für Neumitglieder vorab anzubieten. Dies kann sehr einfach ermöglicht werden, indem eine halbe Stunde vor Gruppenbeginn die „Tür aufgeschlossen wird“.
- Der Gruppensprecher übernimmt die Moderation und achtet darauf, dass alle Mitglieder zu Wort kommen können und sich ein gutes Gruppenklima entwickeln kann. Die Moderation kann auch im Wechsel von anderen Gruppenmitgliedern übernommen werden.
- Der Gruppensprecher ist Ansprechpartner für die Gruppe und vertritt diese nach „innen“ und „außen“. Nach „innen“ bedeutet: gegenüber dem Landessprecher, der DRK-Suchtberatungsstelle, dem DRK-Kreisverband, dem DRK-Ortsverein. Er nimmt an regelmäßigen regionalen Gruppensprechersitzungen teil. Die Vertretung nach „außen“ erfolgt durch die Teilnahme an regionalen und landesweiten Gremiensitzungen, Kontakte zu anderen Fachberatungsstellen, Krankenkassen, Ämtern, Ärzten und Fachkliniken. Wünschenswert sind regelmäßige Kontakte zu anderen Suchtselbsthilfegruppen.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

3. Funktionen der Gruppensprecher



- Gegenseitige soziale Unterstützung unter den Gruppenmitgliedern ist selbstverständlich und ein Ziel der Selbsthilfearbeit. Auf die Erfahrungen der Mitglieder aus den neuen Bundesländern kann zurückgegriffen werden und wird empfohlen. Der Gruppensprecher übernimmt dabei eine zentrale Schlüsselposition.
- Neue Gruppenmitglieder bedürfen am Anfang besonderer Begleitung. Diese obliegt in der Regel dem Gruppensprecher. Wichtig ist, dass sich das neue Mitglied angenommen fühlt und Vertrauen zu allen Mitgliedern gewinnen kann. „Neue“ Teilnehmer haben Vorrang, sie verändern die Dynamik einer Gruppe. Das heißt, Gespräche bekommen neue Impulse und bestehende Beziehungen können sich ändern. Neue Gruppenmitglieder benötigen in der Regel etwas Zeit, sich an die bestehenden Gruppenregeln (siehe Kapitel 4.1.) zu gewöhnen, zum Beispiel sich nur in der „Ich-Form“ zu äußern.
- Der Gruppensprecher organisiert gemeinsam mit anderen Gruppenmitgliedern Aktionen der Öffentlichkeitsarbeit.
- Er kümmert sich um Fortbildungsangebote für Gruppenmitglieder beziehungsweise organisiert zu aktuellen Themen Weiterbildungen in Form von Vorträgen, unter anderem für die Gruppe oder gruppenübergreifend.
- Gruppensprecher bemühen sich um die Beantragung von Fördermitteln über ihren Kreisverband und bei den örtlichen Krankenkassen. Für sonstige Beschaffungen werden Kreis- und Landesverbände angesprochen. Im Anhang finden Sie einen Überblick. Wenn ein Kreisverband die Gruppenarbeit als solche erkannt hat und Verantwortliche für die Suchtselbsthilfearbeit sensibilisiert werden, ist der erste Grundstein für die zukünftige Arbeit gelegt.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

4. Verhalten der Gruppe in Problemsituationen

4. Verhalten der Gruppe in Problemsituationen

In jeder Selbsthilfegruppe können problematische Situationen auftreten, welche die Gruppe bewältigen muss. Was als Störung oder Konflikt wahrgenommen wird, hängt sehr stark von der Grundeinstellung der Gruppe und den Gruppeneigenschaften ab. Hilfreich ist es deshalb, sich hierüber auszutauschen und offen die Konflikte zu lösen.



4.1. Gruppenregeln und Störungen

Aus den langjährigen Erfahrungen der Gruppensprecher innerhalb der Selbsthilfegruppen des DRK ist die Notwendigkeit von allgemeingültigen, transparenten Gruppenregeln ein wichtiger Grundstein zum Funktionieren. Wichtig ist es hierbei, regelmäßig die Gruppenregeln zu thematisieren, um auch nicht hinnehmbare Regelübertretungen definieren zu können. Sinnvoll ist es daher, die wichtigsten Gruppenregeln immer am Anfang einer Gruppensitzung zu benennen, damit diese allgemein bekannt gemacht werden.

Die wichtigsten DRK-Gruppenregeln lauten:

1. Jeder, der den Wunsch hat abstinent zu leben, ist willkommen!

2. Alles, was Du hier siehst und hörst, bleibt im Raum!
3. Jeder spricht nur von sich selbst!
4. Es wird niemand beim Reden unterbrochen!
5. Es werden keine Ratschläge gegeben!
6. Es wird niemand bewertet!
7. Störungen haben Vorrang!
8. Gruppenrunden sind kein „Kaffeeklatsch“!

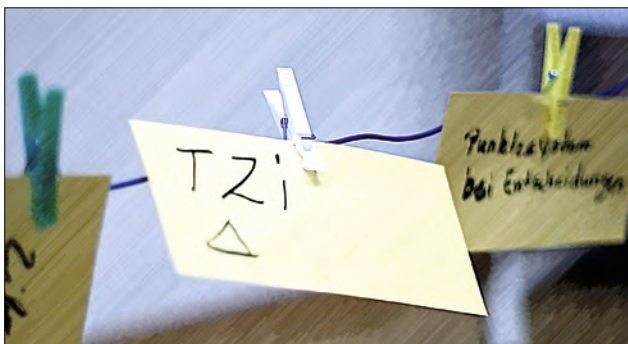
Diese Gruppenregeln sind grundlegende Empfehlungen. Beim Brechen derselben ist die Gruppe als solche gefährdet. Mit den Regelbrechern wird verbindlich vereinbart, wie sie sich zukünftig zu verhalten haben. Über die Konsequenzen ständiger Regelübertretungen entscheidet jede Gruppe individuell.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

4. Verhalten der Gruppe in Problemsituationen

Störungen beeinflussen das Gruppengeschehen maßgeblich, können es sogar beeinträchtigen. Nicht jede Störung muss aber destruktiv sein. Es gibt auch Störungen, die sich in der Diskussion als hilfreiche Hinweise erweisen, wie sich das Gruppenklima verbessern lassen könnte. Deshalb werden Störungen durch Gruppensprecher oder Gruppenmitglieder unmittelbar angesprochen und zum Thema der Gruppe gemacht. Dazu gehört viel Sensibilität und Einfühlungsvermögen. Beruht die Störung zum Beispiel darauf, dass sich jemand nicht angenommen oder verstanden fühlt, wird über ein gemeinsames Gespräch die Gruppe als Ganzes einen Entwicklungsschritt vollziehen.

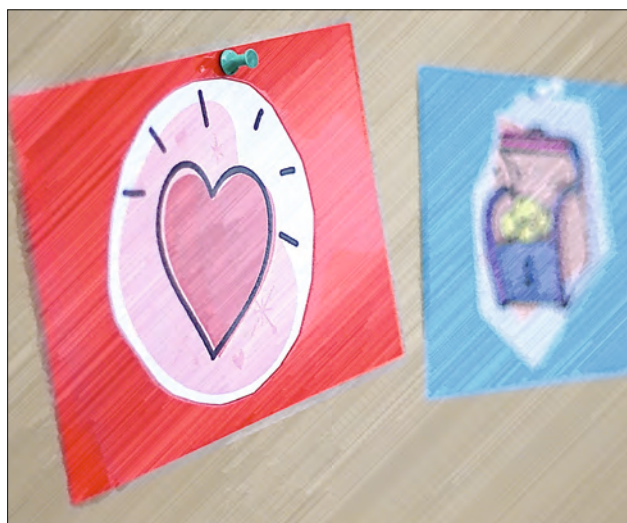


Störungen durch unpünktliches Erscheinen sind dagegen unhöflich, aber nicht immer zu vermeiden. Da durch die Unruhe eines Zuspätkommenden aber der jeweilige Sprecher beeinträchtigt wird, darf dies nur ausnahmsweise vorkommen. Bei mehrmaligen Verspätungen sollte dieses Verhalten hinterfragt und thematisiert werden.

Der Ausschluss eines Gruppenmitglieds aufgrund mehrfacher Regelüberschreitungen ist nicht als Konsequenz auszuschließen und kann von jeder Selbsthilfegruppe gemeinsam diskutiert und geklärt werden. Dennoch sollte verantwortungsbewusst und im Sinne der DRK-Grundsätze human mit dem hilfeschreitenden Regelbrecher umgegangen werden und der Übergang in ein anderes Hilfsangebot bzw. einer anderen Selbsthilfegruppe angeraten werden. Das Gleiche gilt bei fernbleibenden Mitgliedern, denn es soll vor allem einer fortschreitenden sozialen Desintegration begegnet werden.

4.2 Umgang mit nicht abstinent lebenden Gruppenmitgliedern

Aus den gesammelten Erfahrungen hat man das Bewusstsein erlangt, dass neue Gruppenmitglieder vereinzelt intoxikiert (z.B. alkoholisiert) in die Gruppe kommen könnten. Auch wenn sich andere Gruppenmitglieder dadurch gestört fühlen, sollte doch nicht vergessen werden, dass es sich bei einer Suchtmittelabhängigkeit um eine Krankheit handelt und der Rausch ein Symptom ist. Manche sehen die Lösung darin, bei nicht vorhandener Abstinenz die Teilnahme an den Gruppensitzungen nur unter „Punktnüchternheit“ zu erlauben. Das bedeutet, dass Betroffene ohne „akuten Rausch“ am Gruppenprozess teilhaben können. Jedoch bedeutet dies, dass dadurch Hilfe suchende Menschen ausgeschlossen werden. Menschen mit körperlichen Entzugserscheinungen sind nur mit großen Anstrengungen in der Lage, einen ganzen Tag nicht zu konsumieren, um beispielsweise abends „ohne Fahne“ in eine Selbsthilfegruppe gehen zu können. Eine solche Erwartung ist geradezu zynisch, beziehungsweise überholt und hat mit Menschlichkeit nichts zu tun. Wir schätzen den Menschen, der noch nicht in der Lage ist, abstinent zu leben, es dann immerhin während der Gruppensitzung schafft, zwei Stunden lang keine psychotropen Substanzen zu konsumieren.



„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

4. Verhalten der Gruppe in Problemsituationen



Am Beispiel Alkoholabhängigkeit kann man dennoch konstatieren, dass es einen Unterschied macht, ob jemand „sturzbetrunken“ zur Gruppe erscheint oder gerade so viel getrunken hat, dass die Entzugserscheinungen behoben sind. Volltrunkene sollte man aus Sicherheitsgründen und aus sozialer Verantwortung nach Hause begleiten, randalierende Betrunkene muss keine Gruppe dulden. Dies gilt auch für andere Intoxikationen und ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Betroffenen auf der einen und auf der anderen Seite mit der Gruppe sind wünschenswert.

4.3 Umgang mit rückfälligen Gruppenmitgliedern

Die mehr oder weniger ausgeprägten typischen Begleiterscheinungen der Abhängigkeitserkrankung sind den Gruppenmitgliedern häufig bekannt. Sie tragen Namen wie Suchtdruck, Suchtverlagerung und Rückfall.

In akuten Lebenskrisen oder bedingt durch Probleme mit unseren Angehörigen ist zumindest in der Phase, in der unsere Psyche dem Verlangen nach dem Suchtmittel noch schlecht standhalten kann, ein Rückfall oft vorprogrammiert.

In solchen Fällen ist das Gespräch in der Gruppe zwar nicht das Allheilmittel, aber es kann sehr hilfreich sein. Wichtig dabei ist, über eigene Befindlichkeiten beizeiten zu reden und nicht erst, wenn alles sinnlos und verloren erscheint. Auch sollte sich niemand davor scheuen, Vermutungen zu äußern oder Tatsachen anzusprechen, wenn ein Gruppenmitglied dazu Anlass gibt.

Der Rückfall von Gruppenmitgliedern ist eine Belastung für die gesamte Gruppe. Oft wird er als Bedrohung und Versagen der Gruppe erlebt. Abstinenz wird immer noch mit Erfolg und Rückfall mit Misserfolg gleichgesetzt. Solange dies so ist, wird eine Gruppe mit Abwehr

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

4. Verhalten der Gruppe in Problemsituationen

reagieren und den Rückfall als Bedrohung erleben. Wird der Rückfall als dazugehöriger Prozess auf dem Weg zur Abstinenz betrachtet, kann von den Gruppenmitgliedern angemessen und sachlich reagiert werden. Regelmäßige Thematisierung des Rückfalls in Bezug auf Frühwarnsignale und Hilfemöglichkeiten zu einem Zeitpunkt, zu dem kein aktueller Rückfall vorliegt, hilft der Gruppe, sich für eventuell auftretende Rückfallsituationen zu wappnen.

Das Vorgehen beim Rückfall wird von der Gruppe bestimmt. Es ist ratsam, gemeinsam eine Handlungsstrategie „Rückfall“ festzulegen. Die Gruppe sollte so gestaltet werden, dass jeder Rückfällige auch zurückkommen kann und auch willkommen ist.

Frühwarnsignale – welche Hinweise kann es geben?
Die Veränderung eines Gruppenmitglieds sollte angesprochen werden. Dies kann vor beziehungsweise nach einer Gruppensitzung sein oder direkt im Gespräch mit allen Gruppenmitgliedern. Verdachtsfälle sollten offen angesprochen werden. Ein Rückfall kann sich ankündigen durch folgende Hinweise:

- Ausweichverhalten
- äußerliche Erscheinung
- Einsamkeit
- Ängste
- Überforderung, Unterforderung
- Körperliche Beschwerden
- Schlaflosigkeit
- Ruhelosigkeit
- Gemütsschwankungen

Handlungsmöglichkeiten bei Rückfällen – wie kann man mit einem rückfälligen Menschen umgehen?

- unter zwei Augen (informell) die Ängste eines Rückfalls offen thematisieren und nicht bewertend auftreten

- zuhören und keine Patentrezepte verteilen
- Gespräche auch außerhalb der Gruppe anbieten
- bei Nichterscheinen versuchen aktiv den Kontakt wiederherzustellen
- einen Rückfall vorbehaltlos als Krankheitserscheinung kommunizieren
- den Rückfall als „Chance“ betrachten, eine gewisse Selbsterkenntnis zu erlangen, um sensitiver auf die eigenen Bedürfnisse achten zu können
- Telefonnummern austauschen, Kontaktmöglichkeit

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe

5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe

Nicht nur weil unsere Gruppenarbeit unter dem Dach eines Wohlfahrtsverbandes stattfindet, möchten sich viele von uns sozial engagieren. Die „Hilfe von Betroffenen für Betroffene“ bietet sich als ehrenamtliches Engagement geradezu an. Denn durch die Arbeit in einer Gruppe wird aus der Selbsthilfe allmählich auch eine Hilfe für andere Betroffene. Auch geben wir oft unsere Erfahrungen an Dritte weiter, ohne es bewusst zu tun. So können wir allein schon durch unsere Nüchternheit eine große Wirkung auf andere haben. Menschen, die uns in anderen Zuständen erlebt haben und dann mitbekommen, wie wir nüchtern unser Leben in den Griff bekommen, wundern sich, wie so etwas möglich ist. Wir sind ein lebendes Beispiel dafür, dass es funktioniert. Durch unsere Gruppenteilhabe allein haben wir also schon viel zu geben. Dieses Engagement kann noch weiter ausgebaut werden. Die Möglichkeiten, sich über die Gruppenarbeit hinaus in der Suchtselbsthilfe zu engagieren, kann man in zwei große Bereiche unterteilen:

Zum einen gibt es den Bereich der ehrenamtlichen Arbeit mit Betroffenen, in dem man im direkten Kontakt mit Abhängigkeitskranken steht. Zum anderen gibt es den weiten Bereich der Öffentlichkeitsarbeit, in dem es eher darum geht, über Sucht und die Arbeit von Selbsthilfegruppen aufzuklären und Vorurteile abzubauen. Aber auch viel Lobbyarbeit in den unterschiedlichsten Gremien ist zu bewerkstelligen oder präventive Arbeit, zum Beispiel Besuche in Schulen.



Der erste Teil dieses Kapitels stellt die Arbeit mit Betroffenen in den bereits bestehenden Angeboten vor:

1. Vorstellung der Suchtselbsthilfegruppen im Krankenhaus
2. Bundesweites Sorgentelefon
3. Spezielle begleitende Hilfen

Der zweite Teil des Kapitels beschreibt die möglichen Einsatzfelder der Öffentlichkeitsarbeit (ab Kapitel 5.5.). Darüber hinaus gibt es auch noch die Möglichkeit, sich als „Suchtkrankenhelfer zu engagieren“. In Sachsen-Anhalt wird dazu eine qualifizierte Ausbildung angeboten, die aber auch Gruppenmitgliedern aus anderen Bundesländern offen steht. Diese Ausbildung soll für alle Tätigkeiten in den beiden erstgenannten Bereichen qualifizieren.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe

5.1 Voraussetzungen für einen Gruppensprecher

Jeder Interessierte kann sich engagieren. Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, außer vielleicht Freude am Tun und Zuverlässigkeit.

Wünschenswert und auch hilfreich für die weitergehende ehrenamtliche Arbeit sind die vom DRK Generalsekretariat bundesweit angebotenen Ausbildungen zum Gruppensprecher und die Teilnahme an weiteren Fortbildungsangeboten. Diese stehen allen interessierten und aktiven Gruppenmitgliedern offen, die Kosten sind relativ gering.

Jeder hat also die Möglichkeiten, sich in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern auszuprobieren. So mancher hat darüber schon Fähigkeiten und Talente in sich entdeckt, die er nicht für möglich gehalten hätte. Man kann in der ehrenamtlichen Arbeit für die Suchtselbsthilfe viel lernen und sich frei entfalten, denn neue Ideen für neue Projekte sind immer gefragt.

5.2 Patientengruppen in Krankenhäusern

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gruppenarbeit kann – je nach Verortung der Gruppe in den bestehenden Institutionen – sehr verschieden sein. Ein entscheidender Faktor für die Arbeit mit Patientengruppen ist damit bereits genannt, es geht um die klinische Struktur. An dieser Stelle ist zu unterscheiden, ob es sich um ein Fachkrankenhaus für Abhängigkeitskranke, etwa eine psychiatrische Entgiftungsstation, handelt oder um ein Akutkrankenhaus. Folglich müssen die Angebote auch unterschiedlich gestaltet werden.

5.2.1 Patientengruppen in Fachkliniken

Auf Entgiftungsstationen in der Psychiatrie, aber auch in vielen Fachkliniken, haben Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Dies kann in Form einer Informationsveranstaltung getan werden oder als Gruppengespräch unter Einbeziehung der Patienten.

Die Arbeit mit Patientengruppen in Fachkliniken ist etwas einfacher zu etablieren als die in Allgemeinkrankenhäusern. Die dortigen Patienten haben sich mit ihrer Diagnose Abhängigkeitserkrankung schon mehr auseinandergesetzt als Patienten in einer Notaufnahme im Allgemeinkrankenhaus. Bei vielen ist die Einsicht in die Notwendigkeit einer abstinenten Lebensführung und der Abstinenzwille bereits vorhanden. Bei ihnen wird es mehr um Erfahrungsaustausch gehen, vielleicht auch darum, Tipps zu geben für die Zeit nach der „Käseglocke“, also zum Beispiel Problemen nicht auszuweichen, sondern sich ihnen zu stellen, eventuell den Freundeskreis zu wechseln, Ablenkung in Hobbys suchen und vieles mehr. Annehmbarer wird es für die „Neulinge“, wenn sie dies in Form von Erfahrungsberichten präsentiert bekommen. Dies ist authentischer und wirkt nicht so belehrend.

5.2.2 Patientengruppen in Allgemeinkrankenhäusern

Oft wird ein Patient ins Krankenhaus eingeliefert mit einer Diagnose, die überhaupt nichts mit seiner Suchterkrankung in Verbindung steht. Nach der ärztlichen Anamnese stellt sich dann heraus, dass der Patient ein massives Suchtproblem hat. Für viele Patienten ist dies die erste massive Konfrontation mit ihrer Abhängigkeitserkrankung. Von diesen Patienten wird das Suchtproblem oft bagatellisiert, abgestritten oder aber verharmlost. Aber manchmal kann dies auch der „persönliche Tiefpunkt“ eines Patienten mit Suchtproblemen sein und eine Gelegenheit für die Klinik oder andere Helfer, mit dem Patienten über die Problematik zu sprechen und weiterführende Hilfsangebote vorzustellen.

Die Selbsthilfegruppe kann einmal wöchentlich ein Angebot im Krankenhaus installieren. Mehrere Gruppenmitglieder übernehmen diese Aufgabe, die sehr komplex sein kann, da man hier oft auf Widerstände trifft, sei es auf Seiten der Patienten, die ihr Suchtproblem noch bagatellisieren, sei es auf Seiten der Ärzte und des Pflegepersonals, die nach Entdecken der Suchtproblematik leider oft dem Patienten die Schuld für seine Erkrankung geben. Diese Einstellung auf die Spitze getrieben würde dann etwa lauten: „Hätte der nicht so viel gesoffen,

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe



würde er jetzt nicht mit einem Leberschaden hier liegen und anderen Patienten das Bett wegnehmen.“ Hier ist also viel Aufklärungsarbeit gefragt. Das Fachpersonal sollte über das wöchentliche Vorstellungsangebot der Selbsthilfegruppe in Kenntnis gesetzt werden, so dass die Patienten darüber informiert werden.

Wenn die Patienten dann das Angebot wahrnehmen, beginnt die eigentliche Arbeit. Ziel sollte dabei sein, den Patienten für die Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe zu begeistern oder in ihm zumindest das Interesse dafür zu wecken und vorhandene Schwellenängste zu nehmen. Hierfür braucht es viel Fingerspitzengefühl. An diesem Punkt ist weniger oft mehr. Spürt der Patient, dass er mit seinem Problem nicht alleine ist, dann ist das für den Anfang mehr als genug. Er erkennt, dass es andere Betroffene gibt, die verstehen können, was in ihm vorgeht und die ihm helfen wollen, ohne ihn mit ihren Hilfsangeboten und Erfahrungsberichten gleich zu erschlagen. Noch vorhandene Abwehrreaktionen des Patienten sollten ernst genommen werden. Ihm sollte auf jeden Fall auch die Möglichkeit gegeben werden, erst einmal über alles nachzudenken. Kontaktdaten werden im Anschluss hinterlassen.

5.3 Bundesweites Sorgentelefon 06062/60776

Mit dem Hilfetelefon möchte die Selbsthilfegruppe den Angehörigen für Menschen mit Suchtproblemen zur Seite stehen, deren Kinder, Lebenspartner oder Verwandte drogenabhängig oder suchtgefährdet sind. Samstags und sonntags sowie an allen gesetzlichen Feiertagen ist das Sorgentelefon bundesweit geschaltet. Die Terminplanung zur Besetzung des Telefons erfolgt monatlich. Die Mitglieder, die das Telefon übernehmen, befinden sich selbst in einer stabilen Lebenssituation. Außerdem erhalten sie regelmäßig Unterstützung in Form von Supervisionen. Auch Fortbildungen für diesen Personenkreis werden angeboten. Die Kosten hierfür werden vom DRK getragen.

In erster Linie geht es darum, dass sich die Hilfesuchenden Menschen erst einmal ihren Kummer von der Seele reden und mit Menschen sprechen, die zuhören können und ähnliches erlebt haben. Rezepte, wie man etwa mit der Sucht des heroinsüchtigen Erwachsenen oder des alkoholabhängigen Ehemanns fertig werden kann, geben die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe

jedoch nicht. Es werden Ihnen gegebenenfalls Wege aufgezeigt, an welche professionellen Einrichtungen sie sich wenden können. Die Ehrenamtlichen besitzen dafür eine aktuelle Adressliste für Notfälle und die Hilfsangebote vor Ort.

Dies ist eine Gelegenheit neue Mitglieder für die DRK-Suchtselbsthilfegruppen zu gewinnen. Dabei verstehen wir uns nicht als Konkurrenz zu den anderen Selbsthilfegruppen (Alkohol- und Sucht-Selbsthilfe e.V., Anonymen Alkoholiker, Guttempler in Deutschland, Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe, Kreuzbund, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Blaues Kreuz, AWO, Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Caritas Deutschland, Diakonisches Werk der EKD e.V.), sondern geben auch Informationen über diese am Telefon heraus. Der Not leidende steht hier im Mittelpunkt.

Der Gesprächsinhalt ist vertraulich, Schweigepflicht ist selbstverständlich.

5.4 Spezielle begleitende Hilfen

Durch unsere Kontakte mit Patienten oder dem Fachpersonal in Krankenhäusern wissen wir, dass es einem großen Teil der betroffenen Menschen nicht gelingt, nach den ersten Therapiemaßnahmen, zum Beispiel einer Entgiftung, weitere Hilfe(n) in Anspruch zu nehmen. Der Weg in die Anschlussbehandlung oder in eine Selbsthilfegruppe kann aus verschiedenen Gründen schwer fallen, etwa aus Informationsmangel oder mangelnde Problemeinsicht – familiäre und soziale Probleme bleiben ungelöst. Nur ein geringer Prozentsatz nutzt die Möglichkeit einer fachgerechten Suchtberatung.

In diesen Fällen können professionell Tätige, so genannte Case Manager, helfen, die den Zugang zu allen erforderlichen Leistungen koordinieren und damit eine höchstmögliche Effizienz im Hilfeprozess ermöglichen.

Die Suchtselbsthilfe des DRK, die den Fokus ihres ehrenamtlichen Engagements in der Problemorientierung

und -lösung sieht, kann über den Rahmen der allgemeinen Krankenhauskontakte (siehe Gliederungspunkt 5.2) auch hier Hilfe anbieten. An dieser Stelle möchten wir ein ehrenamtliches Tätigkeitsfeld vorstellen, welches sich insbesondere für Gruppenmitglieder eignet, die die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer absolviert haben. Zur Unterstützung und in Ergänzung zum Case Management ist die Idee der Lotsen entstanden.

Wer sich für dieses Ehrenamt interessiert, kann in der Funktion eines Lotsen, oder Paten, mit anderen Verbindungspersonen/-institutionen – Arzt, Sozialdienst, Suchtberater, Sozialagentur etc. – in einem Netzwerk zusammenarbeiten. Hierbei geht es darum, gemeinsam dafür zu sorgen, dass der Betroffene die für ihn erforderliche Hilfe bekommt. Das heißt, der aus dem Krankenhaus entlassene Patient wird durch den Lotsen für eine Weile begleitet. Er kann ihm behilflich sein, Probleme lösen zu helfen, ohne es für ihn zu tun. Mit dieser Zielstellung ist nicht vordergründig eine Verhaltensänderung beabsichtigt, sondern die reine Vermittlung in adäquate Unterstützungsnetzwerke.

Solche Hilfeformen sind gerade für Menschen dringend erforderlich, die langjährig abhängig sind und deshalb etwas mehr Unterstützung benötigen, um aus ihren komplexen Problemlagen herauszukommen.

Für das DRK sind die Bemühungen um die schwächsten Mitglieder der Gesellschaft satzungsgemäß verankert und für uns als „Experten in eigener Sache“ eine besondere Herausforderung. Denn wir haben den Vorteil, dass wir mit unserer Erfahrungskompetenz sehr authentisch intervenieren können.

Weitere Auskünfte zur konkreten Projektarbeit als Lotse sind bei den Fachstellen für Suchthilfe oder bei der DRK Suchthilfe erhältlich:

<http://www.drk.de/angebote/hilfen-in-der-not/suchtberatung.html>

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

5. Ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe

5.5 Tätigkeit als Suchtkrankenhelfer

Der Einsatz ehrenamtlicher Helfer in der Suchtkrankenhilfe kann sehr breit gefächert sein, wie nachfolgend aufgeführte Beispiele belegen:

- Begleitung von Gruppenmitgliedern
- Beratung bei suchtmittelbedingten Problemen
- Hilfe in sozialen Belangen
- Schulische Aufklärungsarbeit
- Unterstützung des klinischen Sozialdienstes
- Zusammenarbeit mit Institutionen
- Mitarbeit in sozialen Gremien des Gemeinwesens
- Betriebliche Suchtarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit

Dabei werden Suchtkrankenhelfer immer dann aktiv, wenn ihre Hilfe gefragt ist. Ihr Einsatz ist freiwillig, eigenständig und an keine Weisung gebunden. Offenheit, Vertrauen, Verschwiegenheit charakterisieren diese ehrenamtlichen Aufgaben. Sachkompetenz, Kommunikationsfähigkeit, Toleranz und Verständnis werden für diese Aufgaben benötigt, aber auch die Fähigkeit, Ziele und Aufgaben zu formulieren, durchzusetzen und zu kontrollieren.

Welche Vorteile erwachsen uns daraus?

- Stabilisierung des eigenen Krankheitsgeschehens
- zufriedene Abstinenz durch das Gefühl, anderen helfen zu können
- Aneignung von Wissen durch die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer(in)
- Festigung der eigenen Persönlichkeit
- Identifikation mit den Grundsätzen des DRK
- Lobbyarbeit für den Verband
- Stärkung des Gemeinwesens

Eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer wäre im Interesse einer qualifizierten ehrenamtlichen Tätigkeit empfehlenswert. (siehe auch unter 6.)

5.6 Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit

Zu den Ehrenamtsaufgaben in einer Selbsthilfegruppe zählen auch einige öffentlichkeitswirksame Tätigkeiten:

- Schulpräventionsarbeit (Vorstellung der Suchtselbsthilfegruppen)
- Kooperation mit anderen Gruppen
- Mitarbeit in Facharbeitsgemeinschaften
- diverse Informationsveranstaltungen
- Besuche der Gruppen in den Seminargruppen des Freiwilligen Sozialen Jahres
- Selbsthilfetage
- Aktionswoche Alkohol (alle zwei Jahre) der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen
- Aktionen des DRK zum Thema Ehrenamt
- Vorstellung der Gruppenarbeit in Fachkliniken und Entgiftungseinrichtungen

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

6. Stellenwert der Aus- und Weiterbildung

6. Stellenwert der Aus- und Weiterbildung

Schon die Mitwirkung am Gruppenleben stellt eine Herausforderung dar, die uns richtiges Verhalten und einen sachgerechten, verständlichen Ausdruck abverlangt. Wir können uns über den Besuch der wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen hinaus engagieren, indem wir konkrete Aufgaben übernehmen, wie unter Punkt 5 aufgeführt. Nur wer hier in seinen Aussagen authentisch, fachlich fundiert ist und im Verhalten angemessen reagiert, kann überzeugen und Spannungen im Umgang miteinander vermeiden beziehungsweise lösen.



Diese entsprechenden Voraussetzungen erlangen wir durch zielgerichtete Qualifikationen. Vielfältige externe und DRK-spezifische Qualifikationsprogramme richten sich an alle abstinent lebenden Menschen mit Abhängigkeitsproblematik, die sich als ehrenamtliche und freiwillige Mitarbeiter in der Suchtselbsthilfe qualifizieren wollen. Hierbei unterscheiden wir zwischen den so genannten allgemeinen Qualifikationsbestandteilen, wie

- Ausbau von Erfahrungswissen durch Basiswissen,
- Selbsterfahrung als Grundlage einer gesunden Selbsteinschätzung,
- Verhaltensentwicklung zur Erreichung sozialer Kompetenz,
- Kennenlernseminare (Rotkreuz-Grundlehrgänge, Gesundheitsförderung),

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

6. Stellenwert der Aus- und Weiterbildung

und speziellen Qualifikationsbestandteilen für bestimmte Tätigkeiten, wie zum Beispiel

- Gruppensprecherschulung,
- Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer,
- Instrumente der Praxisbegleitung (Supervision).

Aus- und Weiterbildungen können auf den folgenden strukturellen Ebenen wahrgenommen werden:

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)
- DRK-Bundesverband,
- Landesstellen für Suchtfragen,
- DRK-Landesverbände sowie DRK-Kreis- und Ortsverbandsebene.

Einige Beispiele der regelmäßigen Fort- und Weiterbildungen:

Zentrale Tagungen der DHS

- alle zwei Jahre stattfindende Wochenendveranstaltung zu einem spezifischen Thema der Suchtselbsthilfe

Zentrale Veranstaltungen auf DRK-Bundesebene

- jährlich stattfindendes Wochenendseminar als themenspezifische oder personenbezogene Weiterbildung
- alle zwei Jahre stattfindendes Bundestreffen der Suchtselbsthilfe an einem Wochenende mit vielen Workshops
- Arbeitstreffen der Landessprecher (zweimal im Jahr)
- Gruppensprecherschulungen (zwei Module)

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“ Die Suchtselbsthilfe im DRK

7. Suchtselbsthilfe - Fragen und Antworten

7. Suchtselbsthilfe - Fragen und Antworten

Wo fand die DRK-Suchtselbsthilfe ihren Ursprung?

- In Nordrhein-Westfalen in der Stadt Bielefeld im Jahre 1971.

Warum haben sich Gruppen unter dem Dach des DRK gegründet?

- Weil viele von uns nicht konfessionell gebunden sind.
- Weil das DRK einen hohen Bekanntheitsgrad hat.

Wie entstand die Vernetzung der Gruppen untereinander?

- Durch Bildungsangebote des DRK-Bundesverbandes, die sich zunehmender Teilnahme erfreuen.
- Durch Schaffung von Strukturen für eine informative, kooperierende Zusammenarbeit (Bundessprecher > Landessprecher).

Wie werden gemeinsame Interessen verfolgt?

- Über Entscheidungen, die in der Arbeitsgemeinschaft der Landessprecher getroffen werden.
- Über ein kontinuierlich stattfindendes Bildungsangebot.

Wie kann man sich über die Arbeit der DRK Suchtselbsthilfegruppen informieren?

- Über das Hauptportal im Internet des Deutschen Roten Kreuzes unter <http://www.drk.de/angebote/hilfen-in-der-not.html>.
- Über die Homepage der einzelnen Landesverbände.
- Über Informationsmaterial der Landesverbände, Kreisverbände, Ortsvereine.
- Durch das Adressverzeichnis der DRK-Suchthilfegruppen.

Wie viele Suchtselbsthilfegruppen sind unter dem Dach des DRK aktiv?

- In Berlin: 7
- In Brandenburg: 6
- In Hessen: 10
- In Mecklenburg-Vorpommern: 5
- In Nordrhein-Westfalen: 14
- In Sachsen: 9
- In Sachsen-Anhalt: 21
- In Thüringen: 3

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im DRK

8. Ausblick

8. Ausblick

Die Suchtselbsthilfegruppen helfen nicht nur betroffenen Menschen dabei, ihrer Notlage mit eigenen Kräften zu entkommen, sondern fördern auch den gesamtgesellschaftlichen Zusammenhalt durch den Abbau von Vorurteilen. Darüber hinaus reduzieren sie die Folgekosten für das Gesundheitssystem und bieten eine spannende Beschäftigung für Engagierte direkt am Menschen. Mit der Ausrichtung und den Idealen des DRK können diese selbstbewusst und eigenständig agieren.

Aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen werden unter dem Dach des DRK beachtet und umgesetzt. Die Suchtselbsthilfe im DRK öffnet sich gegenüber weiteren nicht substanzgebundenen und substanzbezogenen Abhängigkeitsproblematiken – auch wenn in früherer Zeit der DRK-Suchtselbsthilfearbeit die Alkoholabhängigkeit einen größeren Stellenwert hatte und noch immer ein wichtiger Baustein ist.

Sinngemäß streitbare Ansätze der Intervention im Suchtgeschehen, wie zum Beispiel „kontrolliertes Trinken“ oder „zuteiltes Trinken“, werden vom DRK nicht per se verteufelt und abgelehnt. Wir versuchen stets wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Arbeit einfließen zu lassen und uns keiner Ideologie zu unterwerfen, so dass die Grundsätze „aus Liebe zum Menschen“ gelebt werden können. Gemeinsam mit der professionellen Suchthilfe sollen deswegen zukünftig diese und neue Themen als Herausforderung betrachtet werden, denn „Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“.

Neben den bestehenden Selbsthilfegruppen, wie die „Kaufsuchtgruppe“, die „Gruppe für Menschen mit Essstörungen“, die „Drogengruppe“, bewahren wir uns den Blick für die oft nicht beachteten Not leidenden Angehörigen, die in den Elternkreisen und weiteren Angehörigengruppen Wertschätzung und Unterstützung erfahren. Weitere Menschen mit Abhängigkeitsproblematiken, zum Beispiel Jüngere mit Polytoxikomanie oder auch Themen wie Sucht im Alter, werden eine zunehmende Rolle in unserer Arbeit spielen.

Unsere Gesellschaft ist vielfältig und so möchten wir im DRK allen die notwendige Aufmerksamkeit zuteilwerden lassen. Daher möchten wir in den Gruppen interkulturelle Sensibilität weiter fördern, damit auch Menschen mit Migrationshintergrund Hilfe zur Selbsthilfe erfahren beziehungsweise leben.

Ein weiteres Ziel unserer Arbeit ist die Gesundheitsförderung der Gruppenmitglieder. Gerade das Abstinenzverhalten zieht oft eine Suchtverlagerung nach sich, der selbstbewusst entgegnet werden kann. Das Interesse für eine gesunde Lebensweise kann durch spezifische Programme und in der Gemeinsamkeit der Gruppe praktiziert werden.

Unsere Arbeit spielt sich nicht ausschließlich in der Gruppe ab, denn das Ehrenamt wird viele Schultern benötigen und es ist eine gesellschaftspolitische Aufgabe, die professionellen Suchthilfeangebote mit dem ehrenamtlichen Engagement durch die Suchtselbsthilfegruppen zu stärken.

Wir Mitglieder von Suchtselbsthilfegruppen verfügen als Experten in eigener Sache über einen Fundus an durchlebter Erfahrung, die durch fundiertes Wissen eine Aufwertung erfährt. Damit können wir unseren Stellenwert im Suchthilfesystem erhöhen, indem wir einen entscheidenden Beitrag im Bereich der Prävention und der gesundheitlichen Aufklärung leisten sowie die Zusammenarbeit aller Akteure fördern.

Anlagen

Förderinstrumentarien Selbsthilfegruppen Übersicht (Erarbeitungsstand: März 2009)

Förderinstrument	Gegenstand der Förderung	Zuwendungsempfänger	Zuwendungs- voraussetzungen	Zuwendungsart und -höhe, Hinweise
<p>Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V</p> <ul style="list-style-type: none"> - kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung) 	<p>Finanzielle Unterstützung der originären, gesundheitsbezogenen Selbsthilfefarbeit, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informations- und Beratungstätigkeit • Qualifizierungsmaßnahmen • Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit • Zuschüsse zur Deckung sonstiger Ausgaben 	<p>Selbsthilfegruppen von Menschen mit (unter anderem) Suchterkrankungen, wie zum Beispiel Medikamenten-, Alkohol-, Drogenabhängigkeit, Essstörungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Existenz der Gruppe mindestens ein Jahr • Gruppengröße mindestens sechs Personen • Offenheit für neue Mitglieder • keine professionelle Leitung • regelmäßige Treffen • neutrale Ausrichtung • Sitz/Treffpunkt der Gruppe im jeweiligen Bundesland 	<p>Die Förderung wird pauschal gewährt. Zur Zuwendungshöhe werden keine Angaben gemacht. Ebenso nicht, ob Eigenmittel eingesetzt werden müssen. Die Anträge müssen bis zum 31. Januar für das laufende Jahr gestellt werden.</p> <p>Auf Aktualität der Antragsformulare achten!</p> <p>Weitere Informationen unter www.vdak-aev.de</p>
<p>Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V</p> <ul style="list-style-type: none"> - krankenkassenindividuelle Förderung (Projektförderung) 	<p>Gezielte, zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktionen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltungen (anfallender Sachkostenzuschuss, Honorare) • Erstellen von Medien (Flyer, Einladungen, Broschüren, Plakate, Druckkosten) 	<p>siehe oben</p>	<p>siehe oben</p>	<p>Die Förderung wird als Projektförderung gewährt.</p> <p>Zur Zuwendungshöhe werden keine Angaben gemacht. Ebenso nicht, ob Eigenmittel eingesetzt werden müssen. Die Anträge sind bis zum 31. Januar bei den einzelnen gesetzlichen Krankenkassen einzureichen.</p> <p>Auf Aktualität der Antragsformulare achten!</p> <p>Weitere Informationen unter www.vdak-aev.de</p>

Förderinstrument	Gegenstand der Förderung	Zuwendungsempfänger	Zuwendungs-voraussetzungen	Zuwendungsart und -höhe, Hinweise
<p>Deutsche Rentenversicherung Bund</p> <p>- Regionale Zuwendung nach § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB VI</p>	<p>Pauschalierte Gruppenförderung für</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus-, Fort- und Weiterbildung (mit angemessener Eigenbeteiligung für Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten) • Referentenhonorare • Aufwendungen für ehrenamtliche Tätigkeit (Fahrtkosten, Telefon, Porto) • Materialien für die Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit (Büromaterialien, Literatur) 	<p>Personen mit Alkohol-, Drogen-, Medikamenten-abhängigkeit und Spielsucht</p> <p>Achtung! Nicht gefördert werden Personen mit Essstörungen, Kinder und Jugendliche, Angehörige (aber Mischgruppen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppe besteht seit mindestens einem Jahr • Gruppengröße mindestens zehn Personen • Treffen mindestens einmal pro Woche 	<p>Pauschalförderung erfolgt in Höhe von maximal 200,- €.</p> <p>Anträge sind im September/Oktober für das kommende Jahr zu stellen.</p> <p>Achtung: Über die eigentliche Höhe der Fördersumme entscheiden zentrale Vergabestellen auf Bundes- und Landesebene!</p> <p>Auf Aktualität der Antragsformulare achten!</p> <p>Keine Eigenmittel erforderlich!</p>
<p>Deutsche Rentenversicherung Bund</p> <p>- Regionale Zuwendung nach § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB VI</p>	<p>Standardisierte Schulungen> Seminare</p> <p>(Honorare, Fahrtkosten)</p>	<p>siehe oben</p>	<p>siehe oben</p>	<p>Förderung erfolgt pauschal pro Teilnehmer/in und Tag 15,30 € (z.B. zweitägiges Seminar 30,60 €, Wochenend-Seminar von Freitag bis Sonntag 45,90 €)</p> <p>Achtung: Über die eigentliche Höhe der Fördersumme entscheiden zentrale Vergabestellen auf Bundes- und Landesebene!</p> <p>Auf Aktualität der Antragsformulare achten!</p> <p>Achtung: Eigenmittel sind in angemessener Höhe erforderlich!</p>

Impressum

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“
Die Suchtselbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz
Ein Leitfaden für die Suchtselbsthilfegruppen

Herausgeber	Deutsches Rotes Kreuz Generalsekretariat e.V. Carstennstr. 58, 12205 Berlin 1. Auflage 2012 Tel.: 030 85404 120, Fax: 030 85404 451 www.DRK.de
Fachverantwortung	Dorian Lübcke Team Migration – Interkulturelle Öffnung – Inklusion DRK-Generalsekretariat
Autoren	Monika Schuhmann Friedel Weyrauch Landessprecher der DRK-Suchtselbsthilfegruppen & BAK Suchthilfe (Beratung)
Fotos	Titelfoto: G. B. Shaw / DRK-Kreisverband Erbach (Odenwaldkreis) Fotos Innen: Dorian Lübcke
Design + Satz	Sylva Hausburg – rx medien www.rx-medien.de
Gefördert	Gefördert mit Mitteln der GlücksSpirale



© 2012 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Berlin

Dieser Leitfaden richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Zugunsten des Leseflusses wird meist eine Geschlechtsform verwendet. Wir bitten dies nicht als Zeichen einer geschlechtsspezifischen Wertung zu deuten.

„Gemeinsamkeit ist unsere Stärke“

Die Suchtselbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz Ein Leitfaden für die Suchtselbsthilfegruppen

