

**I. Allgemeines zur Suchtselbsthilfe**

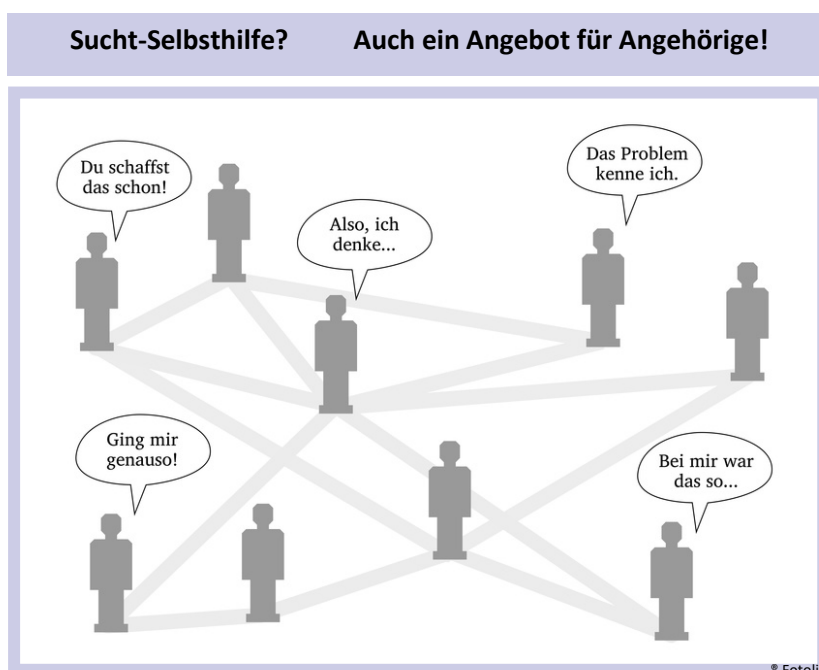
- |    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe          | 2 |
| 2. | Gute Gründe für den Besuch ...                       | 4 |
| 3. | Institutionen und Organisationen auf Bundesebene     | 5 |
| 4. | Strukturen der Suchtselbsthilfe in Sachsen           | 6 |
| 5. | Daten zur sächsischen Suchtselbsthilfe (Stand: 2017) | 9 |

## 1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, selbst aktiv zu werden und sich mit dem Problem auseinanderzusetzen. Schnell erreicht man jedoch eigene Grenzen und wünscht sich einen Austausch von Erfahrungen und Unterstützung von Menschen mit ähnlichen Problemlagen. Das Resultat sind Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem/Anliegen begegnen, um sich gegenseitig zu stärken und zu helfen.

Die Angebote der Suchtselbsthilfe sind sehr vielfältig und richten sich an Menschen sowohl mit eigenen suchtbezogenen Störungen als auch an ihre Angehörigen. Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig. Was sie genau tut, entscheidet jede Gruppe selbst. In manchen Gruppen geht es vor allem um das gemeinsame Gespräch. Andere treffen sich zu verschiedenen Aktivitäten und/oder sie setzen sich öffentlich für ihre Anliegen ein. Ganz wichtig für eine Selbsthilfegruppe ist das gegenseitige Vertrauen. Persönliche Dinge, die in der Gruppe besprochen werden, werden auf keinen Fall außerhalb der Gruppe weitererzählt.

Selbsthilfegruppen werden in der Regel nicht von professionellen Fachleuten geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu. Gemeinsame Gespräche und gegenseitige Hilfe sind dabei Mittel, die soziale Isolation aufzuheben und zur langfristigen Krankheitsbewältigung der Gruppenmitglieder beizutragen. Die Arbeitsformen können dabei sehr verschieden sein, von wöchentlichen bis monatlichen Treffen. Auch existieren bereits virtuelle Selbsthilfegruppen, die ortsunabhängig für jeden erreichbar sind und vor allem auch jüngere Menschen erreichen sollen.



Bedeutsam sind unabhängig von Form und Arbeitsweise folgende Aspekte für die Suchtselbsthilfe:

1. Die Suchtselbsthilfegruppe (SHG) bietet für jeden Betroffenen oder Angehörigen ein bedingungsloses und niedrigschwelliges Angebot für Hilfen zur Auseinandersetzung mit Suchtproblemen.
2. Die Teilnehmer in den Selbsthilfegruppen entscheiden, für welche Personengruppen (Betroffene oder Angehörige) ihr Angebot geeignet ist. Häufig richten sich Selbsthilfegruppen an alle Personengruppen mit den verschiedensten Suchtproblemen.
3. Selbsthilfearbeit setzt auf freiwillige Mitwirkung aller Teilnehmer. Jeder geht in erster Linie um seiner selbst willen in die Gruppe.
4. Der bewusste Umgang mit sich selbst und mit anderen steigert Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit für den Alltag. Gruppenteilnehmer vermitteln am eigenen Beispiel, dass dauerhafte Abstinenz möglich ist. Die SHG ermöglicht modellhaftes voneinander Lernen und entlastet in geschützter Atmosphäre, z. B. durch die Thematisierung von Ängsten, Zweifel und Schuldgefühlen.
5. Ein Prinzip der Selbsthilfearbeit ist die partnerschaftliche Zusammenarbeit, die den Selbstwert jedes Einzelnen stärkt, denn jeder Teilnehmer ist für die Gruppe wichtig.
6. Die SHG bietet Raum für Erfahrungsaustausch, Meinungsäußerung und Meinungsbildung.
7. Die SHG ermöglicht Angehörigen von Suchtkranken Einblicke in Krankheitsverlauf, Erscheinungsbild und familiären Herausforderungen. Sie vermittelt Denkanstöße und Modelle, Suchterkrankung auch als Familienkrankheit zu begreifen und den Genesungsverlauf des Suchtkranken als Chance für die Genesung der Familie zu erkennen.
8. Die SHG motiviert zum Ausstieg aus der Sucht und Inanspruchnahme weiterführender Behandlung. Gruppen bieten auch anderen Betroffenen außerhalb der Gruppe wertvolle Hilfe durch Beratung und Interessensvertretung.
9. Der Besuch einer SHG ist wichtiger Bestandteil einer wirksamen Rückfallverhütung, denn hier wird der Umgang mit schwierigen Situationen oder die Aufarbeitung von Rückfällen erlernt.
10. Die SHG übernimmt suchtpolitische und gesellschaftliche Funktionen. Sie mahnt zur konsequenten Politik, um Suchtentwicklungen zu vermeiden und den Ausstieg aus der Sucht zu fördern.
11. SHGn engagieren sich in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Bereich der Suchtprävention und sind geeignete Gesprächspartner für suchtpreventive Aktivitäten, z. B. in Schulen oder im Rahmen von Aktionstagen.

## 2. „Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe ...“

nach DHS (2014)

Die langjährige Tradition und die vielzähligen individuellen Erfahrungen unterstreichen den Wert für jeden Einzelnen, der sich einer Selbsthilfegruppe anschließt. Häufig ist dies nicht sofort und in jeder Situation zu spüren. Vielleicht müssen auch erst die passenden Gruppemitglieder gefunden werden.

Auf jeden Fall ist der Besuch von Selbsthilfegruppen sehr zu empfehlen. In einem Flyer der DHS werden „Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe...“ zusammengestellt, die Hemmschwellen abbauen sollen und für die eigene Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden können:

- ... Sie treffen Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen:  
O-Ton (Monika): „Da waren Menschen, die mich verstanden haben. Sie wussten, wie es mir geht.“
- ... Sie sind nicht allein. Gleichbetroffene sind Gleichgesinnte. Verständnis für die eigenen Probleme entlastet und macht das Leben etwas einfacher. In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmer gleichwertig. Jeder wird akzeptiert und geschätzt, wie er ist.
- ... die Gruppe fängt auf! Nicht nur, wenn es kritisch ist. Nach der Therapie unterstützt die Selbsthilfegruppe Ihr suchtfreies Leben oder gibt Mut und Hoffnung nach einem Rückfall.
- ... Selbsthilfe wirkt und hilft, das eigene Leben trotz Erkrankung oder familiärer Probleme zu meistern.
- ... Selbsthilfe macht stark! In der Selbsthilfegruppe sind Sie Teil einer Gemeinschaft. Dort finden Sie neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, das Ihnen hilft, den Alltag besser zu bewältigen.  
O-Ton (Paul): „In der Selbsthilfegruppe habe ich mein Leben aufgeräumt.“
- ... Selbsthilfe ist freiwillig und vertraulich.  
O-Ton (Ingo): „In der Gruppe wird mir zugehört. Und die Gruppe hat Schweigepflicht gegenüber Dritten.“



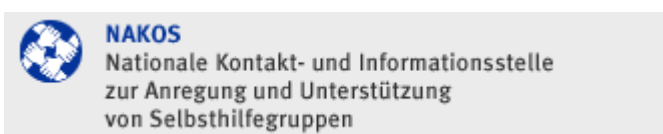
Flyer DHS (2. Auflage 2014)

### 3. Institutionen und Organisationen auf Bundesebene

Traditionell hat sich das Prinzip Suchtselbsthilfe in Deutschland vor mehr als 100 Jahren aus der Alkoholabstinenz-Bewegung entwickelt. Zudem gründete sich 1935 in den USA die erste Gruppe Anonymer Alkoholiker, die Ausgangspunkt für eine weltweite Verbreitung dieser Unterstützungsform war. In der heutigen Zeit gilt das breite Spektrum der Suchtselbsthilfe als eine eigenständige Stütze im System der Suchthilfe. Selbsthilfe und berufliche Suchthilfe leisten dabei ergänzende Hilfestellungen in den verschiedenen Krankheitsphasen. Nach Schätzungen besuchen ca. 150.000 Menschen mit eigenen oder familiären Problemen im Zusammenhang mit Sucht die über 10.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland.

Kernstück der Suchtselbsthilfe ist die Gruppe, die sich regelmäßig trifft und das Podium für den gegenseitigen Austausch bildet. Zur Unterstützung dieser Angebote haben sich unterstützende Strukturen auf Landes- und Bundesebene entwickelt, die als Lobbyorganisationen oder als Fachverband für die Suchtselbsthilfe aktiv sind.

Verwiesen wird auf die folgenden bundesweiten Organisationen mit den sehr guten Internetpräsentationen und Informationsmaterialien:



[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Zur bundesweiten Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten in den verschiedensten Bereichen hat sich die

„Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ 1984 gegründet. NAKOS bietet z. B. Informationen über Existenz und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, erstellt Informationsmaterialien, fördert überregionale Vernetzung und Kooperation.

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) ist Dachverband zahlreicher Verbände der Suchthilfe. Vertreten sind hier u. a. bundesweit tätige Verbände der Suchtselbsthilfe:



das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD)

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)



das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE)

[www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)



die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)



Guttempler in Deutschland

[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)



Kreuzbund

[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)



Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter

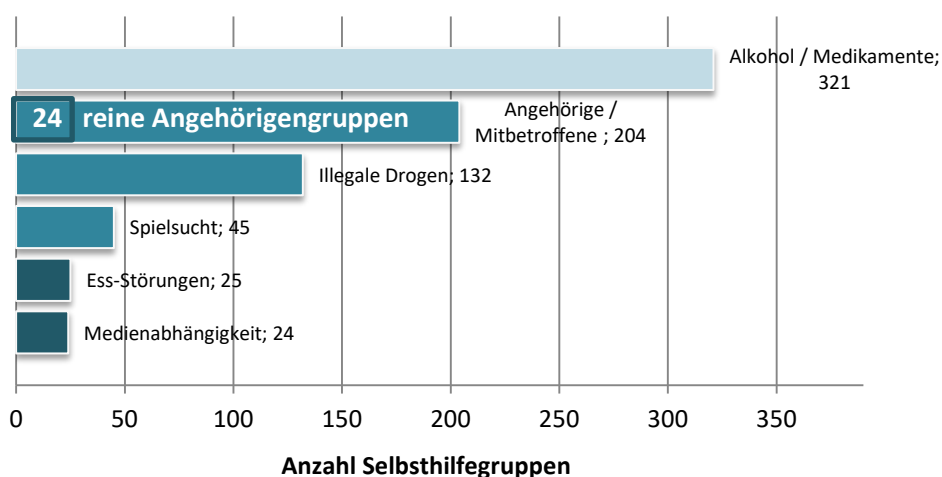
[www.bvek.org](http://www.bvek.org)

#### 4. Strukturen der Suchtselbsthilfe in Sachsen

Die sächsische Suchtselbsthilfe verfügt über sehr differenzierte Gruppenangebote, die Menschen mit den unterschiedlichen Suchtproblemen inklusive Angehörige suchtkranker Menschen unterstützen. Aktuell sind in der SLS-Geschäftsstelle 345 Selbsthilfegruppen im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen registriert (Stand: 1/2017). Wie in der folgenden Abbildung dargestellt, nutzen vor allem alkoholranke Menschen die Angebote der Selbsthilfe, jedoch stehen auch in anderen Bereichen entsprechende Angebote zur Verfügung. So richten sich 60% der Gruppen auch an Angehörige. Die Anzahl der Gruppen für ausschließlich angehörige Personen ist jedoch mit 24 (ca. 7% der Gruppen) relativ gering.

##### **Differenzierte Gruppenangebote der sächsischen Suchtselbsthilfe für verschiedene Suchtprobleme**

(Mehrfachnennungen möglich), Stand: 1/2017



#### Überregionale Unterstützungsstrukturen der Suchtselbsthilfe in Sachsen

##### **FA Selbsthilfe der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (SLS)**



SLS e. V., Geschäftsstelle  
 Glacisstraße 26  
 01099 Dresden  
 Tel.: 0351 804 5506  
[info@slsev.de](mailto:info@slsev.de)  
[www.slsev.de](http://www.slsev.de)  
[www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de)

Im SLS-Fachausschuss „Selbsthilfe“ arbeiten Vertreter der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege, der Suchtselbsthilfeverbände, eigenständiger Selbsthilfeverbände und die SLS-Geschäftsstelle partnerschaftlich zusammen, um die Interessen sächsischer Suchtselbsthilfegruppen zu vertreten und die Suchtselbsthilfe in Sachsen zu fördern. Die / der Vorsitzende ist Mitglied im sächsischen Förderkreis zur GKV-Gemeinschaftsförderung der Selbsthilfe. Fragen und Anmerkungen zur Suchtselbsthilfe kann gern an den FA herangetragen werden.

## Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)

# KISS

[www.selbsthilfe-in-sachsen.de](http://www.selbsthilfe-in-sachsen.de)

In vielen sächsischen Regionen unterstützen Kontaktstellen die Selbsthilfe vor Ort über Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen, Hilfestellung bei der Vernetzung oder Neugründung von Selbsthilfegruppen sowie Beratung zu Fördermöglichkeiten.

Wesentlichen Anteil bei der Unterstützung der Selbsthilfearbeit in den Gruppen leisten die drei Landesverbände von Suchtselbsthilfeorganisationen (Blaues Kreuz Deutschland, Freundeskreise, Kreuzbund), Anonyme Gemeinschaften sowie die Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Sachsen. Ein besonderer Schwerpunkt besteht in der weiteren Qualifizierung der ehrenamtlichen Arbeit mit differenzierten Fortbildungsangeboten für die Suchthilfearbeit, für die Gruppenleitertätigkeit sowie für den sachsenweiten Erfahrungsaustausch.

## Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Sachsen



Ein Teil der sächsischen Selbsthilfegruppen bzw. eigenständige Selbsthilfevereine sind in den Spitzenverbänden der Freien Wohlfahrtspflege organisiert, die fachlich und organisatorisch die Selbsthilfearbeit vielfältig unterstützen. Oft bestehen intensive Kontakte zu den professionellen Angeboten der Suchtkrankenhilfe der Verbände, wie Suchtberatungsstellen oder Suchtfachkliniken.

Kontakt im Internet unter:

[www.awo-sachsen.de](http://www.awo-sachsen.de)

[www.drksachsen.de](http://www.drksachsen.de)

[www.dicvdresden-meissen.caritas.de](http://www.dicvdresden-meissen.caritas.de)

[www.diakonie-sachsen.de](http://www.diakonie-sachsen.de)

[www.parisax.de](http://www.parisax.de)

## Selbsthilfeverbände in Sachsen



Landesverband Sachsen

[sachsen@blaues-kreuz.de](mailto:sachsen@blaues-kreuz.de)

[www.sachsen.blaues-kreuz.de](http://www.sachsen.blaues-kreuz.de)

Das BKD ist Fachverband des Diakonischen Werkes im Bereich der Suchtselbsthilfe.



KREUZBUND

[info@kreuzbund-dv-dresden-meissen.de](mailto:info@kreuzbund-dv-dresden-meissen.de)

[www.kreuzbund-dv-dresden-meissen.de](http://www.kreuzbund-dv-dresden-meissen.de)

Der Kreuzbund ist Fachverband des Caritasverbandes im Bereich der Suchtselbsthilfe.



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

[info@freundeskreise-sucht-sachsen.de](mailto:info@freundeskreise-sucht-sachsen.de)

[www.freundeskreise-sucht-sachsen.de](http://www.freundeskreise-sucht-sachsen.de)

Der LV der Freundeskreise ist Fachverband des Diakonischen Werkes im Bereich der Suchtselbsthilfe.

Landesverband Sachsen

## Anonyme Gemeinschaften / Meetings



Die Kontaktdaten sind im Internet abrufbar, unter:

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)  
[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)  
[www.narcotics-anonymous.de](http://www.narcotics-anonymous.de)  
[www overeatersanonymous.de](http://www overeatersanonymous.de)  
[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)

### **Anonyme Alkoholiker; Al-Anon Familiengruppen; Narcotics Anonymous; Overeaters Anonymous; Anonyme Spieler**

Gegründet wurde die erste Gemeinschaft 1935 in den USA von einem Börsenmakler und einem Chirurgen. Die beiden Alkoholiker erhofften sich gegenseitige Unterstützung in der Krankheitsbewältigung. Auf Grund positiver Erfahrungen gründeten sich in der Folge weltweit anonyme Gemeinschaften, zunehmend spezialisiert für besondere Gruppen, wie Familienangehörige, Drogenabhängige, pathologische Spieler oder Menschen mit Ess-Störungen. In Sachsen existieren insgesamt ca. 30 - 40 Selbsthilfegruppen, welche sich vor allem in den größeren Städten treffen.



## 5. Daten zur sächsischen Suchtselbsthilfe (Stand 2017)

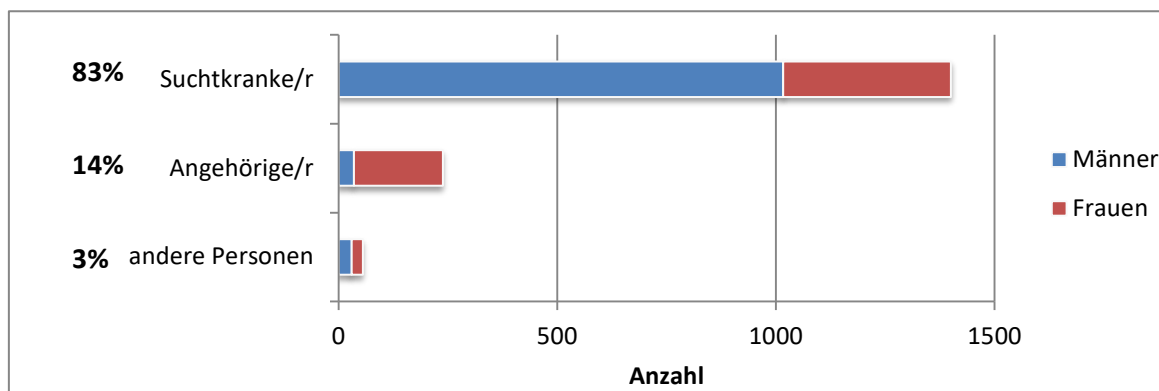
Die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren führt seit dem Jahr 2000 im Abstand von 5 Jahren statistische Erhebungen in den sächsischen Suchtselbsthilfegruppen durch.

Im Rahmen dieser Untersuchungen sollen die Zusammensetzung und Verfügbarkeit entsprechender Angebote sowie die Vernetzung innerhalb des Systems der Suchtkrankenhilfe analysiert werden. Von besonderem Interesse sind Daten zur Beteiligung der Selbsthilfe im Vermittlungsprozess suchtspezifischer Hilfen (Kontaktphase) als auch im Rahmen der langfristigen Sicherung von Therapieerfolgen (Nachsorge), welche die Bedeutung der Suchtselbsthilfe unterstreichen.



### Zusammensetzung der Selbsthilfegruppen

Über 83% der Teilnehmer in den Sächsischen Selbsthilfegruppen sind betroffene Menschen mit eigenen Suchtproblemen. Etwa jeder 8. Teilnehmer (14%) kommt als Angehöriger in die Selbsthilfegruppe und weitere 3% sind Personen, die sich für die Belange suchtkranker Menschen engagieren möchten.

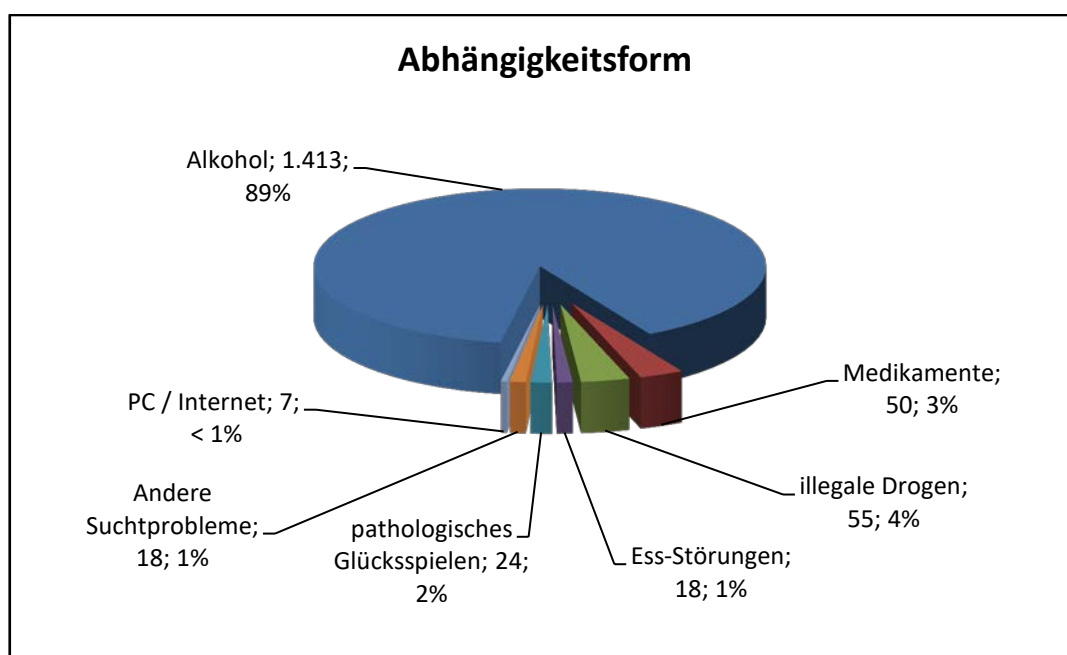


Je nach Gruppe unterscheiden sich die Geschlechterverhältnisse. Während die Suchtkranken zu 73% männlich sind, suchen vor allem angehörige Frauen (85%) Unterstützung in der Gruppe.

Wie bereits dargestellt, besuchen Angehörige häufig zusammen mit Betroffenen die Selbsthilfegruppe. Mit einer Gesamtzahl von 24 SHG sind reine Angehörigengruppen im Bereich der Sucht sachsenweit eher selten verbreitet.

### Abhängigkeitsformen

Die überwiegende Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmer ist alkoholabhängig (ca. 94%). Mit 3,7% ist eine Suchtproblematik im Bereich der Illegalen Drogen noch vor einer Medikamentenabhängigkeit (3,3%) nunmehr zweithäufigste Suchtproblematik. Ca. 1,6% der Befragten gaben an, aufgrund von Suchtproblemen im Zusammenhang mit dem Glücksspiel eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Gering, aber auch Thema für Selbsthilfegruppen, sind Suchtprobleme im Bereich PC- / Mediennutzung (0,5%). Ca. 6% der Betroffenen geben Doppel- und Mehrfachproblematiken im Bereich der Suchtstörungen an.

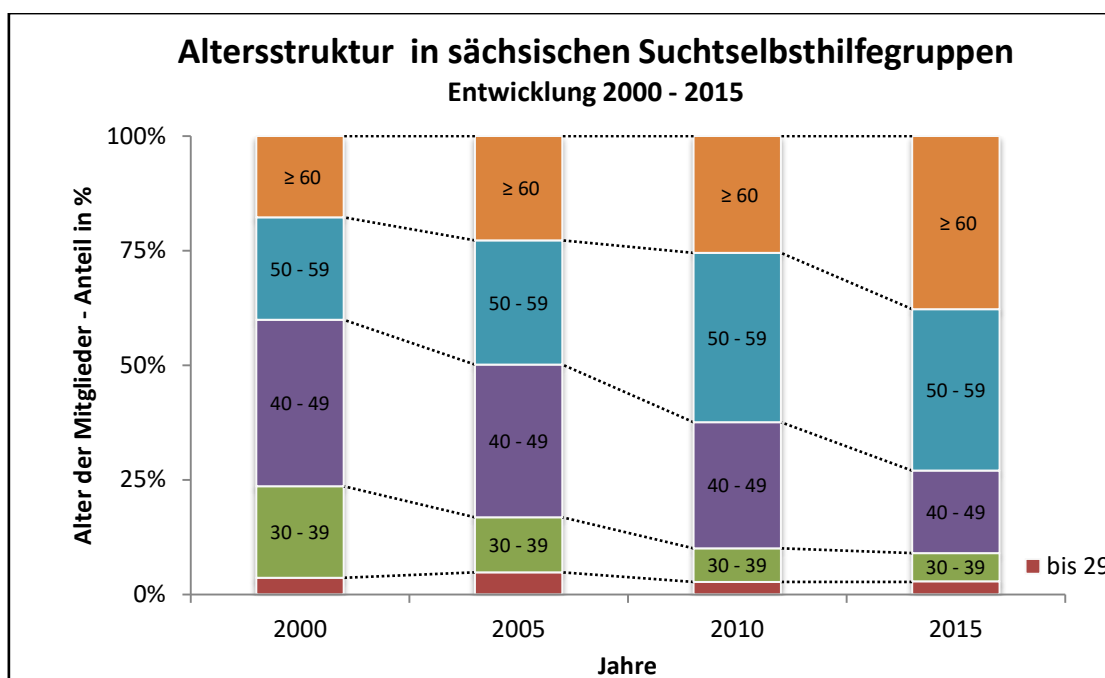


Neben der dominierenden Zahl von Selbsthilfegruppen für alkoholbezogene Suchtstörungen haben sich somit die Selbsthilfegruppen zunehmend für andere Abhängigkeitserkrankungen bzw. für spezielle Zielgruppen geöffnet, z. B.

- für Störungen im Bereich illegale Drogen
- für Glücksspielsüchtige
- für Internetsucht / Medienabhängigkeit
- für Ess-Störungen
- für Eltern drogenkonsumierender Kinder
- speziell für Frauen
- speziell für Kinder / Jugendliche / junge Erwachsene

### Altersstruktur

Das Durchschnittsalter der Befragten in den Selbsthilfegruppen beträgt annähernd 55,6 Jahre und ist somit gegenüber der Befragung im Jahr 2010 um 2,5 Jahre angestiegen. Ca. 73% aller Teilnehmer sind älter als 50 Jahre. Nur ca. 3% sind jünger als 30 Jahre. Diese Situation steht im Zusammenhang mit der demografischen Entwicklung im Freistaat Sachsen und verdeutlicht aber auch die besondere Herausforderung der sächsischen Suchtselbsthilfe, verstärkt auch jüngere Suchtkranke für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe zu gewinnen.



Im Vergleich der Vorjahre ist festzustellen, dass Teilnehmer in 2015 durchschnittlich 9 Jahre älter sind als in der ersten Befragung im Jahr 2000.

Auch unterstreicht der Vergleich zur Altersstruktur in der ambulanten Suchthilfe (Deutsche Suchthilfestatistik-Sachsen 2014: Altersdurchschnitt 37,7 Jahre; ein Drittel jünger als 30 Jahre), dass Menschen mit Suchtproblemen erst in einer späteren Phase der Erkrankung Potentiale und Hilfestellungen der Suchtselbsthilfe nutzen. Es ist zu vermuten, dass jüngere Menschen andere Formen der Kommunikation und Gruppenaktivitäten bevorzugen. Eine stärkere professionelle Unterstützung in der Gründungsphase und eine enge Zusammenarbeit mit Einrichtungen der Suchthilfe könnten für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe für jüngere Menschen hilfreich sein.

Tab.: 3 Durchschnittsalter im Vergleich (2000-2015)

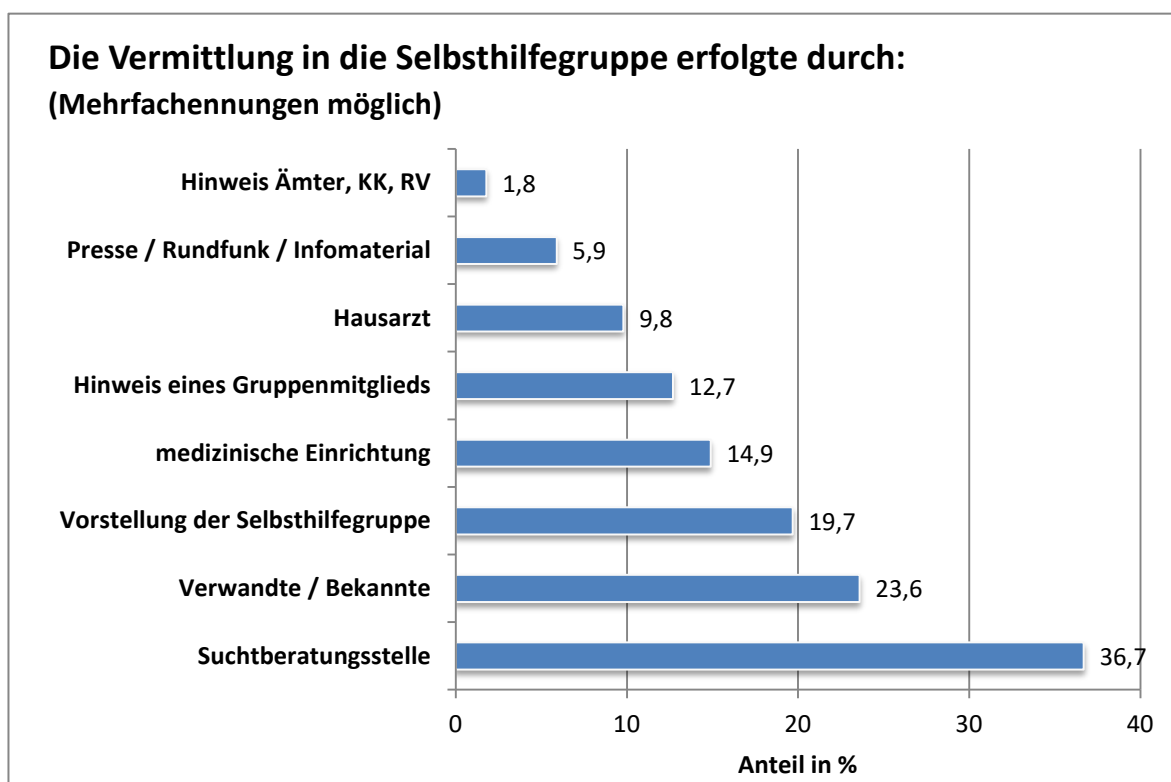
Jahr	Durchschnittsalter der Teilnehmer in der sächsischen Suchtselbsthilfe
2000	46,5 Jahre
2005	49,7 Jahre
2010	52,7 Jahre
2015	<b>55,6 Jahre</b>
Vergleich Bund 2010	47,9 Jahre

### Vermittlung in die Selbsthilfegruppe

Die Darstellung der Vermittlungswege in die Selbsthilfegruppe dokumentiert die Beteiligung verschiedener Akteure bei der Vermittlung geeigneter Selbsthilfekontakte. So ist die Selbsthilfegruppe in Form von der Gruppenvorstellung während eines Krankenhausaufenthaltes selbst aktiv, und für ca. 20% der Selbsthilfeteilnehmer war dies ein wichtiger Anstoß für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe (steigende Tendenz; 2010: 16%).

Bei über einem Drittel der Vermittlungen (36,7%) sind regionale Suchtberatungsstellen beteiligt.

Nahestehende Personen, wie Bekannte und Verwandte, spielen ebenso eine bedeutende Rolle in der Vermittlung dieser Angebote wie auch medizinische Einrichtungen (z. B. Allgemeinkrankenhäuser, Suchtfachkliniken) und Hausärzte.



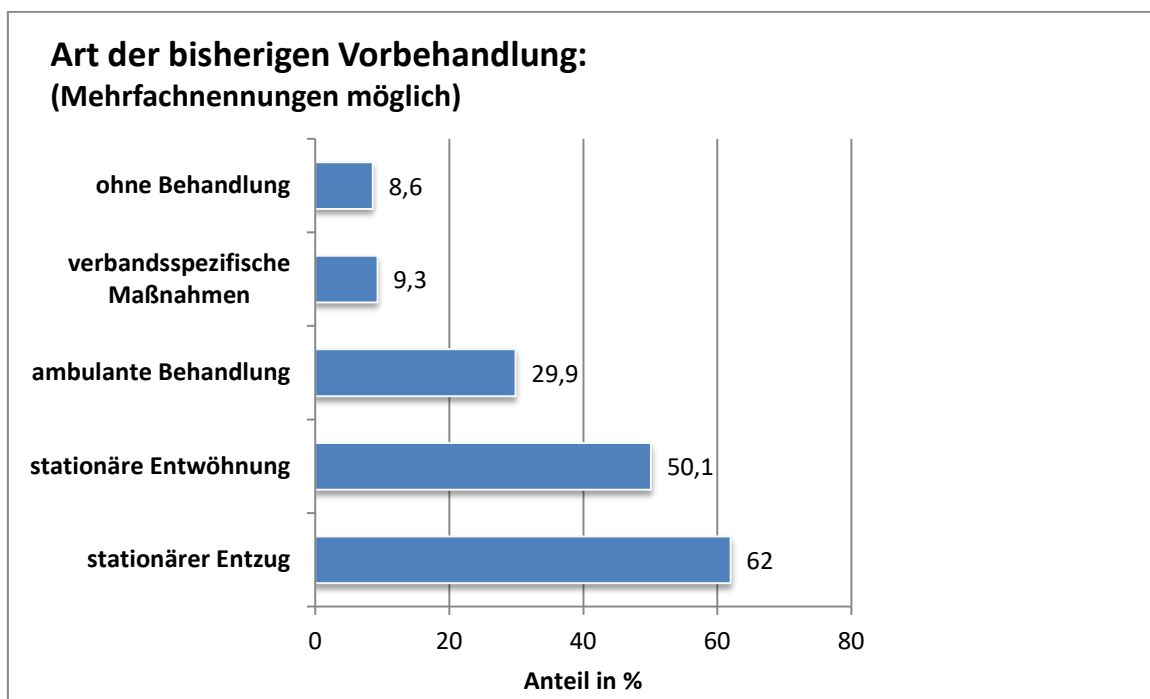
Eine Vielzahl von sächsischen Selbsthilfegruppen führen regelmäßige Patientengespräche/Gruppenvorstellungen in suchtspezifischen Einrichtungen bzw. Allgemeinkrankenhäusern in der Region durch. Diese Angebote fördern die Vermittlung in die Selbsthilfe nach einer Therapie und tragen im Allgemeinkrankenhaus zur Früherkennung suchtbbezogener Störungen bei.

### **Selbsthilfe: Ausstiegshilfe und langfristige Unterstützung**

Angebote der Selbsthilfe ermöglichen sowohl die ersten Schritte aus der Sucht, sie sind jedoch ebenfalls für die langfristige Krankheitsbewältigung von entscheidender Bedeutung. Knapp 9% der Selbsthilfe-Teilnehmer nennen die Selbsthilfegruppe als die wesentliche Hilfe aus der Sucht. Ohne zuvor eine suchtspezifische Behandlung durchlaufen zu haben, finden diese Personen in einer Selbsthilfegruppe ein geeignetes Angebot zur Bewältigung der eigenen Suchterkrankung.

Intensiv unterstützen Selbsthilfeverbände mit verbandsspezifischen Angeboten, z. B. in Form von Besinnungswochen, suchtkranke Menschen bei der Bewältigung ihrer Suchtprobleme. Insgesamt nahmen mehr als 9% der Befragten diese Angebote in Anspruch.

Die überwiegende Mehrheit wurde in Beratungsstellen bzw. stationären Einrichtungen suchtspezifisch beraten und behandelt, und die Selbsthilfegruppe unterstützt eine langfristige Sicherung der Therapieerfolge.



### **Rückfall**

Innerhalb eines Jahres waren 14,9% der suchtkranken Gruppenteilnehmer rückfällig, d. h. über 85% waren stabil abstinent. Im Vergleich zu den Abstinenzraten ein Jahr nach der Entwöhnungsbehandlung von ca. 60% sind die unterstützenden Effekte für die Krankheitsbewältigung durch die Selbsthilfegruppe sehr hoch einzuschätzen.

Festzustellen sind geschlechtsspezifische Unterschiede.

Bei Frauen ist der Anteil Rückfälliger mit 18,6% gegenüber den Werten bei den Männern (13,4%) mit über 5 Prozentpunkten auffällig erhöht. In der bundesweiten Erhebung der Verbände wurde 2010 ein ähnlicher Unterschied berichtet, der aber mit 2 Prozentpunkten geringer ausfiel (DHS 2011, Erhebung der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände 2010).

Zu diskutieren wäre, inwieweit Frauen innerhalb der Selbsthilfe in Sachsen verstärkte Unterstützung benötigen.

### **Zusammenfassung**

- *Im Freistaat Sachsen bestehen mit ca. 350 Gruppen vielfältige Angebote der Suchtselbsthilfe, die sich zunehmend differenzieren (Gruppen für „Junge Suchtkranke“, für Suchtprobleme im Zusammenhang mit illegalen Drogen bzw. verhaltensbezogenen Suchtstörungen).*
- *Suchtselbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag für den Ausstieg aus der Sucht. Suchtselbsthilfe fördert Reintegration, verhindert soziale Isolation und wirkt langfristig rückfallverhütend.*
- *Suchtselbsthilfe ist in Sachsen sehr gut vernetzt mit den Angeboten der beruflichen Suchthilfe und des medizinischen Versorgungssystems und ist somit ein wichtiger Partner im Behandlungssystem.*
- *In der sächsischen Suchtselbsthilfe ist der Anteil der Angehörigen von Suchtkranken geringer als bundesweit.*
- *Innerhalb eines Jahres ist mit ca. 15% die Rückfallquote vergleichbar mit Bundesdurchschnitt sehr gering, jedoch bei Frauen um ca. 5% erhöht. Dies weist auf einen möglichen stärkeren Unterstützungsbedarf von suchtkranken Frauen hin.*

**Weitere Informationen zu den erfolgten Selbsthilfebefragungen der SLS sind als Download verfügbar:**



**Erhebung 2000** [www.slsev.de/UnfrageSHG2000.pdf](http://www.slsev.de/UnfrageSHG2000.pdf)  
 Autor: J. Naundorff



**Erhebung 2005** Veröffentlichung im Ärzteblatt Sachsen 5/2006  
[www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2005.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2005.pdf)  
 Autoren: I. Hach, O. Rilke



**Erhebung 2010** [www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2010.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2010.pdf)  
 Autoren: S. Schamel, O. Rilke



**Erhebung 2015** [www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2015.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2015.pdf)  
 Autoren: S. Schamel, O. Rilke