

»SuchtDruck«

Nr.1 · Oktober 2010

Magazin der Sächsischen Sucht-Selbsthilfe



Fachausschuss „Selbsthilfe“

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.



© Robert Kneschke, fotolia.com

Themen dieser Ausgabe:

- Zum SuchtDruck ...
- Das leistet Suchtselbsthilfe!
- Umfrage in den sächsischen Sucht-Selbsthilfegruppen 2010
- Selbsthilfekonferenz in Waldheim: Rückblick 2009 – Ausblick 2010
- Mitteilungen kurz & knapp

Zum SuchtDruck

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
ich begrüße Sie ganz herzlich zur ersten Ausgabe von „SuchtDruck“, dem Magazin der sächsischen Suchtselbsthilfe.

Herausgeber ist der SLS-Fachausschuss „Selbsthilfe“, der regelmäßig - vorerst zweimal im Jahr - über suchtspezifische Themen berichten wird. Mit den verschiedenen Beiträgen soll eine breite Öffentlichkeit über die wichtigen Angebote der Suchtselbsthilfe informiert werden. Ein weiteres Anliegen besteht in der Unterstützung der Gruppenarbeit, z. B. in Form von Informationen zu Fortbildungen oder Fördermöglichkeiten.

Zudem wird Mut gemacht, die vielfältigen Angebote der sächsischen Suchtselbsthilfe für die Bewältigung eigener oder familiärer Probleme im Zusammenhang mit Suchtproblemen zu nutzen.

In diesem Heft stellen wir u. a. Daten der aktuellen Umfrage in den Selbsthilfegruppen vor.

Danken möchte ich im Namen der SLS für die Unterstützung durch die AOK PLUS, welche den „SuchtDruck“ finanziell ermöglicht.

Die Redaktion freut sich über Ihre Meinungen und Anregungen zur Broschüre. Nutzen Sie die Gelegenheit, eigene Beiträge zu veröffentlichen!



Herzlichst Ihr,

Helmut Bunde
Vorsitzender der Sächsischen Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.

Über uns ...

Die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich die auf dem Gebiet der Suchtkrankenhilfe tätigen Wohlfahrtsverbände, Sucht-Selbsthilfeverbände sowie die Gesellschaft gegen Alkohol- und Drogengefahren zusammen geschlossen haben. In der SLS sind vertreten:

Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, PARITÄT, Blaues Kreuz in Deutschland, Freundeskreise für Suchtkranke, Kreuzbund, Gesellschaft gegen Alkohol- und Drogengefahren

Innerhalb verschiedener Fachausschüsse erfolgt die themenspezifische Arbeit in enger Zusammenarbeit mit Kosten- und Leistungsträgern, Kommunen und den spezifischen Einrichtungen der sächsischen Suchtkrankenhilfe.



SLS-FA Selbsthilfe

Eine neue Broschüre ... brauchen wir denn die?

Mit dieser Frage hat sich Anfang 2010 der SLS-FA „Selbsthilfe“ beschäftigt und hat die Frage wie folgt beantwortet: Ja, die sächsische Selbsthilfe braucht diese Broschüre, wenn es darum geht, zu suchtspezifischen Fragen sachsenweit zu sensibilisieren und über die vielfältigen Angebote der Suchtselbsthilfe zu informieren, d. h. um „Sucht“ zum Thema zu machen. Diese neue Broschüre möchte einen Beitrag zur Reduktion von Suchtproblemen im Freistaat Sachsen leisten.

Darstellen werden wir die wertvolle Arbeit in den Selbsthilfegruppen, Selbsthilfereverbänden oder Selbsthilfeinitiativen, die sich erfolgreich für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen einsetzen. Der „SuchtDruck“ lebt vom Engagement vieler Redakteure und Ideengeber, die gleichzeitig im SLS-FA „Selbsthilfe“ tätig sind. Dieses Gremium trifft sich dreimal im Jahr und verständigt sich zu aktuellen Entwicklungen innerhalb der sächsischen Suchtselbsthilfe.

Nach der Beratung in Zwickau im Juni 2010 entstand folgendes Foto:



FA-Mitglieder (v.l.n.r.) Herr Uhlig, Herr Balbach, Herr Dr. Rilke, Herr Köhler, Herr Müller, Herr Fritsch, Herr Wolf, Frau Drowatzky, Herr Heinisch (Vorsitzender SLS-FA Selbsthilfe), Herr Heymann, Herr Friese
nicht anwesend: Frau Hänel, Herr Tschirch, Herr Markert, Herr Naundorff

Das leistet Suchtselbsthilfe!

Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe

erarbeitet vom SLS-FA „Selbsthilfe“

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ein gemeinsames bzw. ähnliches Problem im Zusammenhang mit Suchterkrankungen als Betroffener bzw. Angehöriger haben und sich zu dessen Bearbeitung und Bewältigung regelmäßig treffen. Ziel der Gruppentreffen ist es, die eigene Lebenssituation durch den Erfahrungsaustausch mit anderen besser bewältigen zu lernen und sie positiv zu verändern.

Selbsthilfegruppen werden 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.

Zusammenfassend stellen wir bedeutsame Aspekte der Sucht-Selbsthilfe dar, welche die Selbsthilfe als einzigartige und unerlässliche Stütze im Gesamtsystem der Suchtkrankenhilfe begründen.

- Die Suchtselbsthilfegruppe bietet für jeden Betroffenen oder Angehörigen ein bedingungsloses und **niedrigschwelliges Angebot** für Hilfen zur Auseinandersetzung mit Suchtproblemen.
- Selbsthilfearbeit setzt auf **freiwillige Mitwirkung** aller Teilnehmer. Jede/r geht in erster Linie um seiner selbst willen in die Gruppe.
- Die Selbsthilfegruppe bietet Raum für **Erfahrungsaustausch**, Meinungsäußerung und Meinungsbildung.



- Der bewusste Umgang mit sich selbst und mit anderen steigert **Selbstbewusstsein** und **Selbstsicherheit** für den Alltag. Gruppenteilnehmer vermitteln am eigenen Beispiel, dass langfristige Abstinenz möglich ist. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht modellhaftes voneinander Lernen und entlastet in geschützter Atmosphäre, z. B. durch die Thematisierung von Ängsten, Zweifel und Schuldgefühlen.
- Ein Prinzip der Selbsthilfearbeit ist die **partnerschaftliche Zusammenarbeit**, die den Selbstwert jedes Einzelnen stärkt, denn jeder Teilnehmer ist für die Gruppe wichtig.
- Die Selbsthilfegruppe ermöglicht **Angehörigen von Suchtkranken** Einblicke in Krankheitsverlauf, Erscheinungsbild und Folgen von Co-Abhängigkeit. 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.
- Die Suchtselbsthilfegruppe motiviert zum **Ausstieg aus der Sucht** und Inanspruchnahme weiterführender Behandlung. Gruppen bieten auch anderen Betroffenen außerhalb der Gruppe wertvolle Hilfe durch Beratung und Interessenvertretung.
- Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist notwendiger Bestandteil einer wirksamen **Rückfallverhütung**, denn hier wird der Umgang mit schwierigen Situationen oder die Aufarbeitung von Rückfällen erlernt.
- Die Selbsthilfegruppe übernimmt **suchtpolitische und gesellschaftliche Funktionen**. Sie mahnt zur konsequenten Politik, um Suchtentwicklungen zu vermeiden und den Ausstieg aus der Sucht zu fördern.
- Suchtselbsthilfegruppen engagieren sich im Bereich der **Suchtprävention** und sind geeignete Gesprächspartner für suchtpreventive Aktivitäten, z. B. in Schulen oder im Rahmen von Aktionstagen.

S	i	c	h	e	r	h	e	i	t			
E	n	t	l	a	s	t	u	n	g			
L	i	n	d	e	r	u	n	g				
B	e	z	i	e	h	u	n	g	e	n		
S	o	l	i	d	a	r	i	t	ä	t		
T	r	e	f	f	p	u	n	k	t			
H	e	i	l	u	n	g						
I	n	f	o	r	m	a	t	i	o	n	e	n
L	e	b	e	n	s	l	u	s	t			
F	r	e	u	d	e							
E	r	m	u	t	i	g	u	n	g			

Erhebung 2010 in der sächsischen Suchtselbsthilfe

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 Untersuchung 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 Hilfe (Kontaktphase) als auch im Rahmen der langfristigen Sicherung von Therapieerfolgen (Nachsorge), welche die Bedeutung der Suchtselbsthilfe unterstreichen.

Beteiligung 2010

Ähnlich wie in den zurückliegenden Untersuchungen beteiligten sich an der Befragung 2010 über 50% der angeschriebenen Gruppen, d. h. 181 Suchtselbsthilfegruppen. Es konnten annähernd 2.100 Fragebögen der Gruppenteilnehmer in die Auswertung einfließen. Auf Grund der hohen Beteiligung ist davon auszugehen, dass die Ergebnisse für die Gesamtstruktur der Suchtselbsthilfe im Freistaat Sachsen repräsentativ sind.

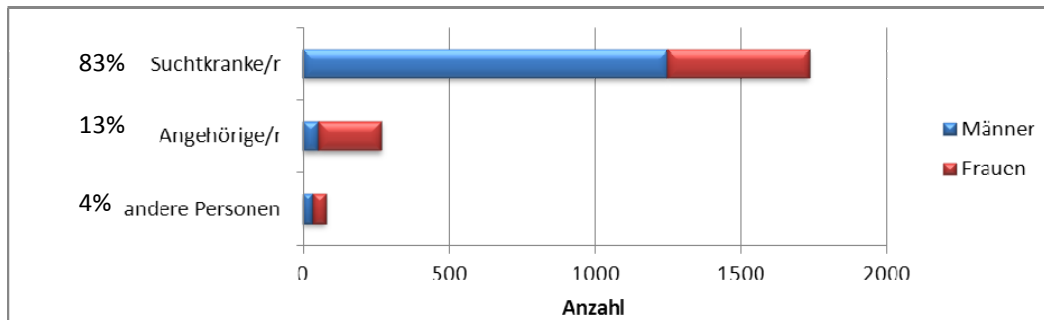
Zusammensetzung der Gruppen

Über 83% der Teilnehmer in den Sächsischen Selbsthilfegruppen sind betroffene Menschen mit eigenen Suchtproblemen. Etwa jeder 8. Teilnehmer (13%) arbeitet als Angehöriger in der Selbsthilfegruppe und weitere 4% sind Personen, die sich für die Belange suchtkrankender Menschen engagieren möchten.

Je nach Gruppe unterscheiden sich die Geschlechterverhältnisse. Während die Suchtkranken zu 70% männlich sind, suchen vor allem angehörige Frauen (80%) Unterstützung in der Gruppe.



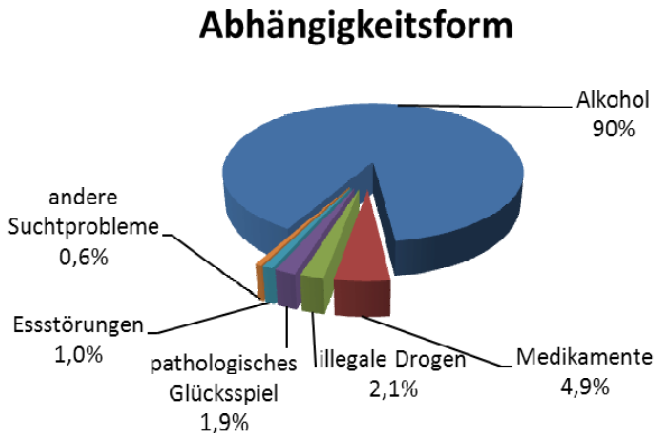
Umfrage 2010 mit 181 Selbsthilfegruppen und etwa 2.100 Fragebögen



Abhängigkeitsform

Die überwiegende Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmer ist alkoholabhängig (90%), weitere 5% sind medikamentenabhängig. Ca. 2% der Befragten gaben an, wegen Suchtproblemen im Zusammenhang mit dem Glücksspiel eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Obwohl diese Störung somit relativ selten in der Selbsthilfe vertreten ist, hat sich der Anteil im Vergleich zur Befragung 2005 verdoppelt. Ebenfalls gering ist der Anteil Betroffener mit illegaler Drogenproblematik (2,1%). Jedoch ist auch dieser Anteil in den letzten Jahren gestiegen.

90% der Suchtkranken in Selbsthilfegruppen mit alkoholbezogene Störungen



Differenzierte Gruppenangebote

Neben der dominierenden Zahl von Selbsthilfegruppen für alkoholbezogene Suchtstörungen haben sich in Sachsen in den letzten Jahren zunehmend für andere Abhängigkeitserkrankungen bzw. für spezielle Zielgruppen geöffnet, z. B.

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

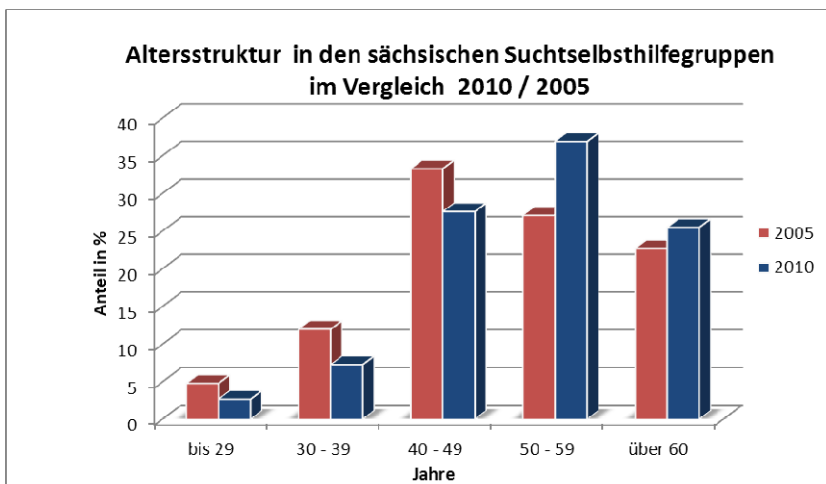
... Umfrage 2010

Altersstruktur

Das Durchschnittsalter der Befragten in den Selbsthilfegruppen beträgt annähernd 53 Jahre und ist somit gegenüber der Befragung im Jahr 2005 um drei Jahre angestiegen.

Ca. 90% aller Teilnehmer sind älter als 40 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.

Der SHG-Teilnehmer ist im Durchschnitt 53 Jahre alt.



Im Rahmen des Projektes „**Bücken bauen - Junge Suchtkranke und Selbsthilfe**“ der bundesweiten Selbsthilfeverbände wurden Möglichkeiten und Bedingungen untersucht, um junge Suchtkranke stärker zu erreichen. So ist für junge Suchtkranke (bis 30 Jahre) wichtig, dass z. B.

- Gruppenangebote altersspezifisch angelegt sind,
- gemeinsames Erleben, Freizeitangebote im Vordergrund stehen,
- in der Gruppe altersentsprechende Teilnehmer sind,
- die Gruppe auch bei Alltagsproblemen (Partnerschaft, Familie, Arbeit) unterstützt,
- klare Strukturen, Regeln, Abläufe und Vorgaben bestehen.

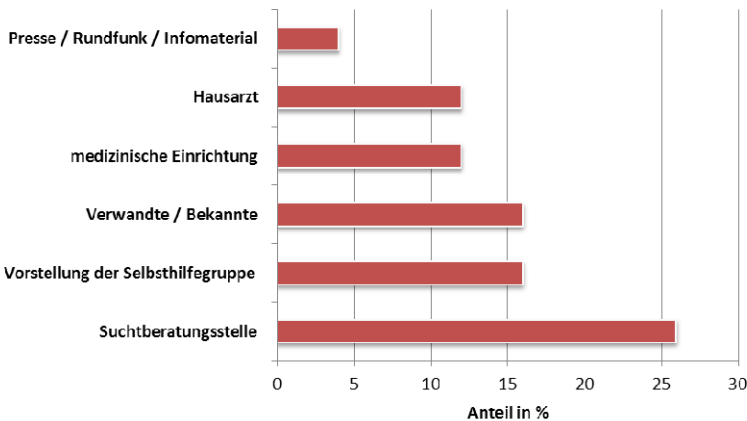
Quelle und weitere Informationen: Projekthandbuch (2006)

Vermittlung in die Selbsthilfegruppe

Die Darstellung der Vermittlungswege in die Selbsthilfegruppe dokumentiert die Beteiligung verschiedener Akteure in der Vermittlung von suchtspezifischen Hilfen. Ungefähr ein Viertel der Befragten wurde durch Suchtberatungsstellen auf die Angebote der Selbsthilfegruppen aufmerksam. 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. Als besonders wirkungsvoll einzuschätzen ist die Vorstellung von Selbsthilfegruppen während einer stationären Behandlung. Ca. 16% der Selbsthilfegruppenteilnehmer entscheiden sich nach bzw. aufgrund dieser Informationsveranstaltungen für eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

Regionale Zusammenarbeit ist wichtig für die Vermittlung in die Selbsthilfe.

Die Vermittlung in die Selbsthilfegruppe erfolgte durch:



Sucht- (Selbst)hilfe im Krankenhaus

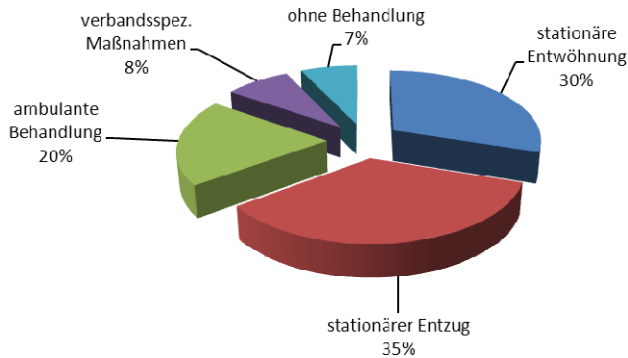
Etwa die Hälfte der sächsischen Selbsthilfegruppen führen regelmäßige Patientengespräche in suchtspezifischen Einrichtungen bzw. Allgemeinkrankenhäusern in der Region durch. Diese Angebote fördern die Vermittlung in die Selbsthilfe nach einer Therapie und tragen im Allgemeinkrankenhaus zur Früherkennung suchtspezifischer Störungen bei. Vor-Ort-Beratungsangebote von Suchtberatungsstellen unterstützen zudem die Zusammenarbeit mit den medizinischen Einrichtungen in der Region.

... Umfrage 2010

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. Etwa 7% der Selbsthilfeteilnehmer 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. Die überwiegende Mehrheit hat suchtspezifische Behandlungen in Beratungsstellen bzw. stationären Einrichtungen bereits vorher in Anspruch genommen und die Selbsthilfegruppe ergänzt diese professionellen Behandlungen zur langfristigen Sicherung von Therapieerfolgen.

Selbsthilfe ist gesundheitsfördernd!

Art der bisherigen Vorbehandlung

Suchterkrankungen sind chronische Erkrankungen, die langfristige Unterstützung im Rahmen der Rückfallprophylaxe benötigen. Während professionelle Angebote auf eine punktuelle, über kurze Zeiträume konzipierte Behandlung ausgerichtet sind, ermöglichen Selbsthilfegruppen ihren Mitgliedern eine lebenslange regelmäßige Teilnahme. Mehr als 40% der Selbsthilfe-Teilnehmer gehören bereits länger als 5 Jahre der Gruppe an, welche sich in der Regel wöchentlich bzw. 14-täglich trifft. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Abstinenzdauer und Gruppenzugehörigkeit, welcher die rückfallverhütende Wirksamkeit der Selbsthilfearbeit verdeutlicht.

Zusammenfassung:

- **Im Freistaat Sachsen bestehen mit ca. 350 Gruppen vielfältige Angebote der Suchtselbsthilfe. Eine weitere Differenzierung (Gruppen für „Junge Suchtkranke“, für Suchtprobleme im Zusammenhang mit illegalen Drogen bzw. Verhaltensbezogenen Suchtstörungen) ist zukünftig notwendig.**
- **Suchtselbsthilfe ist in Sachsen sehr gut vernetzt mit den Angeboten der professionellen Suchtkrankenhilfe und des medizinischen Versorgungssystems. Zukünftig sind die Potentiale der Suchtselbsthilfe noch stärker zu nutzen (z. B. in der Zusammenarbeit mit medizinischen Einrichtungen).**
- **Suchtselbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag für den Ausstieg aus der Sucht.**
- **Suchtselbsthilfe fördert Reintegration, verhindert soziale Isolation und wirkt langfristig rückfallverhütend.**

Weitere Informationen zu den Selbsthilfebefragungen der SLS im Internet:

- Erhebung 2000: www.slsev.de/UmfrageSHG2000.pdf
 Autor: J. Naundorff
- Erhebung 2005: Veröffentlichung im Ärzteblatt Sachsen 5/2006
www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2005.pdf
 Autoren: I. Hach, O. Rilke
- Erhebung 2010: www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2010.pdf
 Autoren: S. Schamel, O. Rilke
- power point Folien (Abbildungen und Grafiken)
www.slsev.de/AbbildungenSHG2010.ppt



Konferenz der Sächsischen Suchtselbsthilfe

Rückblick 2009

Der SLS-FA Selbsthilfe veranstaltete am 07.11.2009 die zweite landesweite Konferenz der Suchtselbsthilfe in Folge. Die Veranstaltung diente dem Erfahrungsaustausch zur Selbsthilfeförderung als auch zu spezifischen Themen der Selbsthilfearbeit. Die Rückmeldungen der insgesamt 122 Teilnehmer bescheinigten der Veranstaltung mit der Gesamtbewertung von 1,7 einen erfolgreichen Verlauf.



Foto: A. Balbach

Innerhalb eines Übersichtsvortrages referierte Herr Bunde, Suchtreferent des DW Sachsen und SLS-Vorsitzender, über Möglichkeiten und Grenzen der Suchtselbsthilfe. Beschrieben wurden die vielfältigen Aktivitätsbereiche, wie die eigentlichen Angebote für die Gruppenteilnehmer, präventive Aktivitäten als auch Formen der Öffentlichkeitsarbeit, um Selbsthilfe bekannter und für Betroffene nutzbarer zu machen.

Selbsthilfe trifft immer dann an ihre Grenzen, wenn sie als Auftragnehmer von Institutionen oder als Lückenbüßer bei fehlenden professionellen Angeboten der Suchtkrankenhilfe verstanden wird. Selbsthilfe ist somit ein autonomer Bestandteil im System der Suchtkrankenhilfe. Fachtagungsdokumentation unter:

[www.slsev.de/
selbsthilfekonferenz2009.pdf](http://www.slsev.de/selbsthilfekonferenz2009.pdf)

Interessantes aus den Arbeitsgruppen...

AG 1 Selbsthilfeförderung: Antragstellung und Nachweisführung

Aktuell konnten in dieser AG veränderte Verfahren im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20c SGB V erklärt und diskutiert werden. Die Teilnehmer bewerteten die AG als sehr hilfreich für ihre Arbeit, da es gilt, die Angebote der Suchtselbsthilfe finanziell abzusichern.

AG 2 Selbsthilfe und Öffentlichkeitsarbeit

Am Beispiel eines größeren Selbsthilfevereins wurden Erfahrungen zur Öffentlichkeitsarbeit ausgetauscht. Dabei ist festzustellen, dass die öffentliche Wahrnehmung kein Selbstläufer ist, sondern besondere Anstrengungen notwendig sind, um neue Gruppenmitglieder für die Selbsthilfe zu gewinnen bzw. um gesellschaftliche Unterstützung zu erhalten

AG 3 Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: Projektvorstellung

Vor dem Hintergrund der eigenen Betroffenheit engagieren sich Selbsthilfegruppen in der Suchtprävention. Um diese Arbeit zu unterstützen, erstellte die FS Suchtprävention eine Methodenliste, welche innerhalb der AG vorgestellt wurde.

AG 4 Damit die Gruppenarbeit gelingt!

Diskutiert wurde die Rolle des Gruppenleiters vor allem auch mit Bezug auf den Umgang mit Konflikten in der Gruppe. Unterstrichen wurde die Bedeutung aller Gruppenteilnehmer für die Gruppe, denn diese lebt nur von dem, was jeder Einzelne in die Gruppe hineinbringt.

AG 5 Selbsthilfeprojekte stellen sich vor: Töpferwerkstatt des Neue Wege e. V.

Im Rahmen von eigenen Projekten erweitern Selbsthilfevereine ihr Aufgabenspektrum. Beispielhaft wurde dargestellt, wie ein regionales Beschäftigungsprojekt für Suchtkranke im Rahmen der Suchtselbsthilfe aufgebaut werden konnte.

AG 6 Neue Suchtformen und Selbsthilfe

Die Teilnehmer der AG diskutierten Möglichkeiten zur Einbeziehung neuer Suchtformen innerhalb der traditionellen Selbsthilfe. Empfohlen wurden spezielle Fortbildungen für die Suchtselbsthilfe zu neuen Suchtformen und eine Öffnung der Gruppen für diese Problembereiche. Es wäre wünschenswert, wenn der hohe Erfahrungsschatz zur Suchtbewältigung auch für neue Suchtformen genutzt würde.

Ausblick 2010



Foto: A. Balbach

Nun schon traditionell veranstaltet der FA Selbsthilfe der SLS am ersten Samstag im November (06.11.2010) wieder eine Jahreskonferenz der Sächsischen Suchtkrankenhilfe.

Erneut können wir die ausgezeichneten Tagungsbedingungen im Tagungszentrum der AOK PLUS nutzen. Wir versprechen ein kurzweiliges Tagungsprogramm, Zeit und Raum für interessante Begegnungen und themenreiche Arbeitsgruppen. Der Humor wird auch diesmal nicht zu kurz kommen. Mehr wird nicht verraten. Wer jedoch unser Heft sorgfältig liest, errät den „Überraschungsgast“.

Vorträge:

- S. Schamel, Fachstelle Suchtprävention, SLS e. V. „Sucht-Selbsthilfe in Sachsen 2010: Vergleich zu 2000 und 2005“
- H. Bunde, DW SN u. SLS-Vorsitz „Perspektiven der Sucht-Selbsthilfe in Sachsen“

Mitteilungen kurz und knapp

- Im November 2010 (11.-12.) ist ein weiteres **Seminar zur Suchtprävention** unter Nutzung der Methodenkiste geplant.

Anmeldung: Frau Raschke ,
Tel.: 0351-804 5506



- Im Zeitraum **21. - 29. Mai findet 2011** erneut eine bundesweite Aktionswoche Alkohol unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser“ statt.

www.aktionswoche-alkohol.de



Der prominente Schauspieler und Kabarettist **Uwe Steimle** ist Überraschungsgast zur 3. Selbsthilfekonferenz am 06.11.2010 in Waldheim.

- Ausbildungsangebote 2011 der Diakonie Sachsen für:

- Ehrenamtliche Gruppenleiter in der Suchtselbsthilfe (Kurs 10/2011)
- Vertiefungsseminar für Gruppenleiter (Kues 9/2011: vom 17.-19.6.2011)

Weitere Informationen:
DW Sachsen
Tel: 0351-831 5164 bzw.
www.diakademie.de

- Neues **Internetportal** der Sächsischen Suchtselbsthilfe unter: www.suchthilfe-sachsen.de mit z. B.:


Informationen zur Selbsthilfeförderung, Vorstellung von Selbsthilfeprojekten, Forum für den Erfahrungsaustausch und online-Datenbank der Einrichtungen und Angebote der sächsischen Sucht-krankenhilfe inklusive Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen in Sachsen.

The logo for AOK PLUS, featuring the text 'AOK' in a stylized font above 'PLUS' in a bold, sans-serif font, all contained within a green square.

**AOK
PLUS**

Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

AOK-Clarimedis

A photograph showing a male doctor with glasses and a light-colored shirt examining a young child's ear. The child is holding a blue and yellow stethoscope to their ear. The background is a bright, outdoor setting with green foliage.

0180 2 2650000*

Der medizinische Info-Service Ihrer AOK PLUS –
rund um die Uhr für Sie da

»Gesundheit in besten Händen«

* 6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen

Ausblick ...

Themen im nächsten Heft April 2011

- Aktionswoche Alkohol 2011
- Strukturen der Suchtselbsthilfe in Sachsen
- Umfang von Suchtstörungen in Sachsen
- Neue Angebote der Suchtselbsthilfe

Redaktion: Wolfgang Heinisch, Dr. Olaf Rilke

Ihre Beiträge, Informationen zu Veranstaltungen oder Projekten sowie Kleinanzeigen nehmen wir für das nächste Heft bis 15. März 2011 gern entgegen.

Sie finden uns auch im Internet

www.suchthilfe-sachsen.de bzw. www.slsev.de

Impressum

Herausgeber:

Fachausschuss Selbsthilfe
der Sächsischen Landesstelle gegen Suchtgefahren e. V.
Glacisstraße 26, 01099 Dresden
Telefon: 0351-8 04 55 06
E-Mail: slsev@t-online.de

Druck:

Druckfabrik Dresden GmbH
Breitscheidstraße 45, 01156 Dresden

Die Herausgabe unseres Magazins wurde finanziell unterstützt von:



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

Vielen Dank im Namen der sächsischen Suchtselbsthilfe.