

Workshop:

**Neue Wege – Neue Aktivitäten – Neue Gruppen?! Junge Menschen in der Sucht-Selbsthilfe**

Moderation: *Marianne Kleinschmidt; Deutscher Caritasverband e.V.*,

Teilnehmer an diesem Workshop:

- überwiegend (jüngere) Betroffene aus der Sucht-Selbsthilfe
- *Frau Költzsch* – Caritas - Beratungsstelle Zwickau mit 3 jungen Crystal-Abhängigen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten,
- *Herr Pietsch* – hat eine Website zur Selbsthilfe – neue Wege zur Selbsthilfe. <http://www.alkoholfrei-leben.com/> - ins Netz gestellt
- Herr Dr. Rilke, Geschäftsführer SLS, konnte wichtige Hinweise zu sächsischen Gegebenheiten in der Selbsthilfe geben (Unterstützung, Finanzierung von Selbsthilfe, Materialien etc.).

Anliegen des Workshops war es, sich über mögliche Gestaltung von Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen auszutauschen. Die Gestaltung von Gruppen für einzelne Suchtstoffe (also die Crystal-Gruppe, die Alkoholiker Gruppe etc.) sollte die Ausnahme bilden.

Fragen, die die Teilnehmer mitgebracht hatten, bezogen sich auf die Möglichkeiten von Selbsthilfe junger Abhängiger; welche neuen Wege beschritten werden können, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, welche Besonderheiten zu beachten wären; was junge Abhängige benötigen, um Selbsthilfe zu gestalten; wie weitere TN gewonnen, motiviert werden können; wie Öffentlichkeitsarbeit aussehen kann, wer dabei helfen kann? Usw.

Im Workshop fand ein lebhafter Austausch statt. Es wurden viele Wege aufgezeigt, wie vielfältig Selbsthilfe mit jungen Menschen sein kann.

Frau Kleinschmidt verwies auf weitere Projekte in der Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen:

- Da klassische Gesprächsgruppe nicht uneingeschränkt auf die Selbsthilfe junger Menschen übertragbar ist, sollten ergänzend andere Methoden von Selbsthilfe Anwendung finden, wie kreative, erlebnis-, handlungs- und freizeitorientierte Gestaltungselemente sowie sportliche Aktivitäten.
- Zeitlich befristete Angebote und befristete Teilnahme an Selbsthilfe sollte ermöglicht werden.
- Eine Gruppe sollte für ihre Arbeit einen Rahmen festlegen, dazu gehören Regeln, die gemeinsam erarbeitet werden, die aber auch immer wieder zu überprüfen und evtl. zu korrigieren sind. (beispielsweise Abstinenzregel bei Konsumenten verschiedener Suchtmittel)
- Selbsthilfe sollte für junge Menschen Spaß und Lebensfreude auch ohne Suchtmittel erlebbar machen. *Beispiel Kletterpark: TN haben Kick erlebt.*
- *Herr Pietsch* – berichtete von seiner Website zur Selbsthilfe – neue Wege zur Selbsthilfe. <http://www.alkoholfrei-leben.com/>. Diese Website ist eine sehr individuelle Methode zur Selbsthilfe für ihn und seine Partnerin, von dieser Website mit ihren vielfältigen Informationen können jedoch viele Betroffene und Angehörige profitieren.



### **Beispiele:**

**Netzwerk Programm Köln** mit sportlichen, kreativen Angeboten, Wochenendangeboten, Ferienfreizeiten etc.,

siehe auch: <http://www.caritas.de/adressen/sozialdienst-katholischer-maenner-e.v.-koeln/rehazentrum-franzstrasse/50931-koeln/108278>

Das neue **Netzwerkprogramm 2016** erscheint im Dezember 2015.

- Über (sportliche) Aktivitäten finden die TN oftmals leichter Zugang zu Gesprächen.

**Buddy-Care - Gemeinsam was erleben, Menschen und Lebenswelten verbinden;** (Buddy = Kumpel, Freundin, Freund) Ehrenamtliche (nicht betroffene) teilen für wenig Stunden ihre Zeit mit jungen Betroffenen und diese sind für eine bestimmte Zeit weg von den Helfern der Suchthilfe und mit Menschen zusammen, die nichts mit Sucht zu tun haben. Sie gestalten ihre gemeinsame Freizeit, sie überlegen, was sie gemeinsam tun können (im Café bei ein Tasse Kaffee sitzen und plauschen, spazieren gehen, die Natur mit ihren Jahreszeiten erleben, ins Museum, ins Kino gehen, zusammen kochen usw. usf. ) Der Erlebnishorizont wird erweitert und dem Betroffenen wird ein kleines Stück Lebensqualität vermittelt.

<http://www.idh-frankfurt.de/buddycare>

**Auch das Lotsen-Modell** – eigentlich konzipiert, um Menschen den Zugang ins Suchthilfesystem zu erleichtern, kann gut in der Selbsthilfe angewendet werden.

[http://www.lotsennetzwerk.de/Neue\\_Dateien/lotsennetzwerk.html](http://www.lotsennetzwerk.de/Neue_Dateien/lotsennetzwerk.html)

<http://www.eusg-suchtselbsthilfe.de/lotsenprojekt.html>

[http://www.eusg-suchtselbsthilfe.de/downloads/Konzeptenwurf-Lotsenprojekt\\_Stand062011.pdf](http://www.eusg-suchtselbsthilfe.de/downloads/Konzeptenwurf-Lotsenprojekt_Stand062011.pdf)

### **Virtuelle Selbsthilfe:**

**Breaking Meth** – Virtuelles Selbsthilfeportal: spezifisches Online-Angebot für Methamphetamin-Konsumenten

<https://breaking-meth.de/>

### **Schon mal an Selbsthilfe gedacht?**

Hinweis auf Website von NAKOS: <http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

### **Aber:**

- Die „traditionelle“ Sucht-Selbsthilfegruppe wird es weiterhin geben! **Online Selbsthilfe** als ergänzendes Angebot (in schwierigen Situationen, zwischen den Treffen etc.).
- In vielen Gruppen sind auch jüngere Menschen gut integriert, sie fühlen sich wohl in ihrer Gruppe und die „Älteren“ lernen von den „Jüngeren“.
- Bisher gibt es kaum Erfahrungen in der Sucht-Selbsthilfe mit Crystal. Ein Ergebnis des Workshops ist, dass die jungen Crystelabhängigen es nun anpacken möchten und mit einer Selbsthilfegruppe beginnen werden, Frau Költzsch wird die Gruppe unterstützen.