

I. Allgemeines zur Suchtselbsthilfe

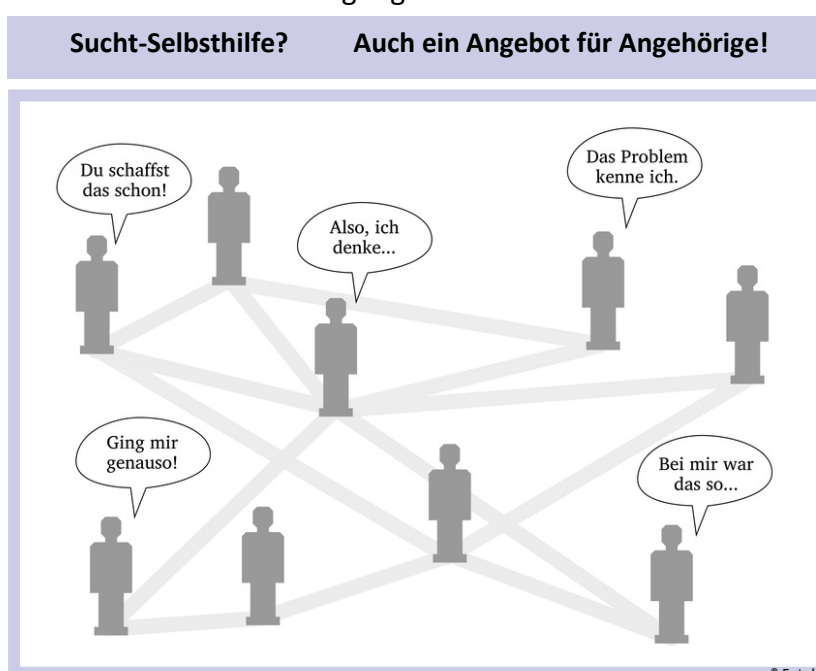
- | | | |
|----|------------------------------------------------------|---|
| 1. | Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe | 2 |
| 2. | Gute Gründe für den Besuch ... | 4 |
| 3. | Institutionen und Organisationen auf Bundesebene | 5 |
| 4. | Strukturen der Suchtselbsthilfe in Sachsen | 6 |
| 5. | Daten zur sächsischen Suchtselbsthilfe (Stand: 2020) | 9 |

1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, selbst aktiv zu werden und sich mit wahrgenommenen Problemen auseinanderzusetzen. Schnell erreicht man eigene Grenzen und wünscht sich einen Austausch von Erfahrungen und Unterstützung von Menschen mit ähnlichen Problemlagen. Dies ermöglichen 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 Angehörige suchtkranker Personen. Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig, oft wöchentlich auch seltener oder öfter. 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 und Vertraulichkeit. Persönliche Dinge, die in der Gruppe besprochen werden, bleiben in der Gruppe und werden nicht nach außen getragen.

Selbsthilfegruppen werden in der Regel nicht von professionellen Fachleuten geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen oder bei schwierigen Gruppenprozessen 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, im Stuhlkreis oder zur gemeinsamen Wanderung. Auch existieren bereits virtuelle Selbsthilfegruppen, die ortsunabhängig für jeden erreichbar sind und sich unter Pandemiebedingungen sehr bewährt haben.



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 und/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 Aufgaben. Sie mahnt zur geeigneten Suchtpolitik, 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 der Öffentlichkeitsarbeit wie Aktionstagen /-wochen („Aktionswoche Alkohol“).

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 Gruppenmitglieder 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, z.B.:

- ... 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 ein 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 ist man Teil einer Gemeinschaft. Dort findet man neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, das 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.**“



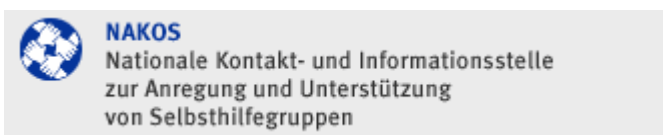
Flyer DHS (3. Auflage 2017)

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

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



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



das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD)

www.blaues-kreuz.de



das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE)

www.bke-suchtselbsthilfe.de



die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

www.freundeskreise-sucht.de



Guttempler in Deutschland

www.guttempler.de



Kreuzbund

www.kreuzbund.de

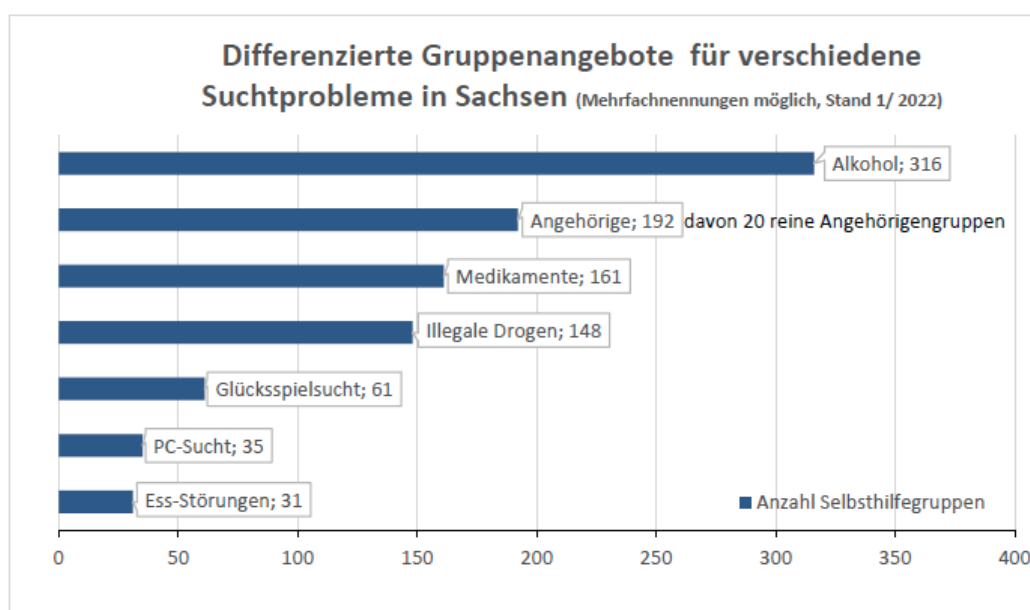


Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter

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 331 Selbsthilfegruppen im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen registriert (Stand: 1/2022). 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 20 (ca. 6% der Gruppen) relativ gering.



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
www.slsev.de
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 Anliegen zur Suchtselbsthilfe kann gern an den FA herangetragen werden.

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)

KISS

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 einem überregionalen 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

www.dicvdresden-meissen.caritas.de

www.drksachsen.de

www.diakonie-sachsen.de

www.parisax.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen



sachsen@blaues-kreuz.de

www.sachsen.blaues-kreuz.de

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



info@kreuzbund-dv-dresden-meissen.de

www.kreuzbund-dv-dresden-meissen.de

Der Kreuzbund ist Fachverband des Caritasverbandes im Bereich der Suchtselbsthilfe.



Landesverband Sachsen

info@freundeskreise-sucht-sachsen.de

www.freundeskreise-sucht-sachsen.de

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

Anonyme Gemeinschaften / Meetings



Die Kontaktdaten sind im Internet abrufbar, unter:
www.anonyme-alkoholiker.de
www.al-anon.de
www.narcotics-anonymous.de
www.overeatersanonymous.de
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 Meetings, welche vor allem in den größeren Städten stattfinden.

5. Daten zur sächsischen Suchtselbsthilfe (Stand: 2020)

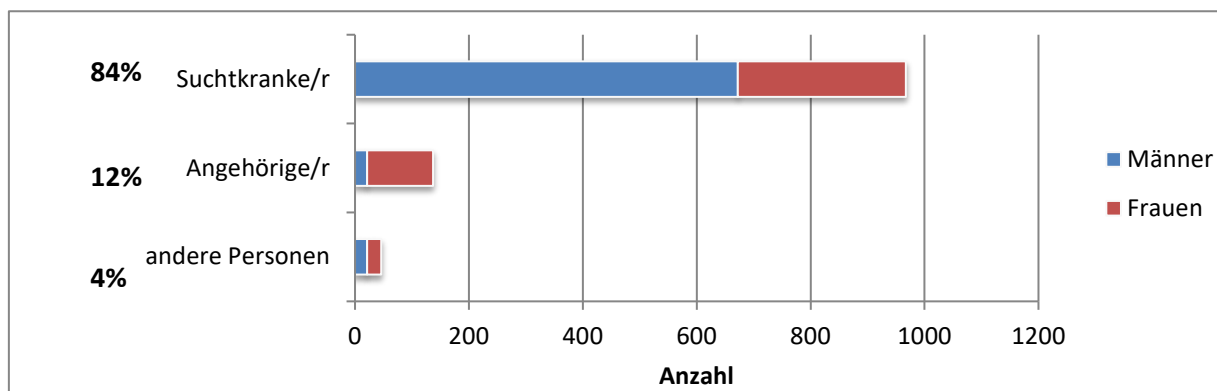
Die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren führt seit dem Jahr 2000 im Abstand von 5 Jahren statistische Erhebungen in den sächsischen Suchtselbsthilfegruppen durch.

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

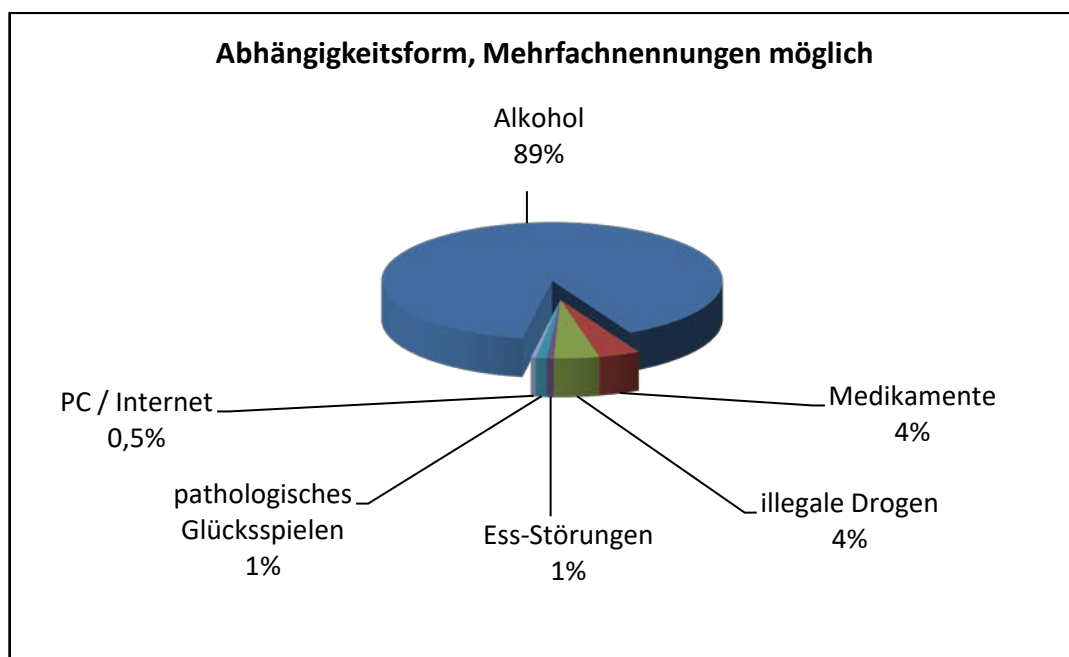
Über 84% der Teilnehmer*innen in den sächsischen Selbsthilfegruppen sind betroffene Menschen mit eigenen Suchtproblemen. Etwa jede/r 8. Teilnehmer/in (12%) findet als Angehörige/r Unterstützung in der Selbsthilfegruppe und weitere 4% sind Personen, die sich für die Belange suchtkranker Menschen engagieren möchten.



Je nach Gruppe unterscheiden sich die Geschlechterverhältnisse. Während die Suchtkranken größtenteils männlich sind (70%), suchen in den Angehörigen-Gruppen vor allem Frauen (85%) Unterstützung.

Abhängigkeitsformen

Die überwiegende Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmer ist alkoholabhängig (ca. 90%). Suchtproblematiken im Bereich der Illegalen Drogen und Medikamentenabhängigkeit spielen mit jeweils 4% eine untergeordnete Rolle. Noch seltener (d.h. um ca. 1%) werden Suchtprobleme im Zusammenhang mit problematischem Glücksspielen, PC- / Mediennutzung oder Ess-Störungen in der Befragung benannt. Ca. 8 % der Betroffenen geben Mehrfachabhängigkeit an, d. h. Suchtprobleme mit verschiedenen Substanzen, wie illegale Drogen + Alkohol.



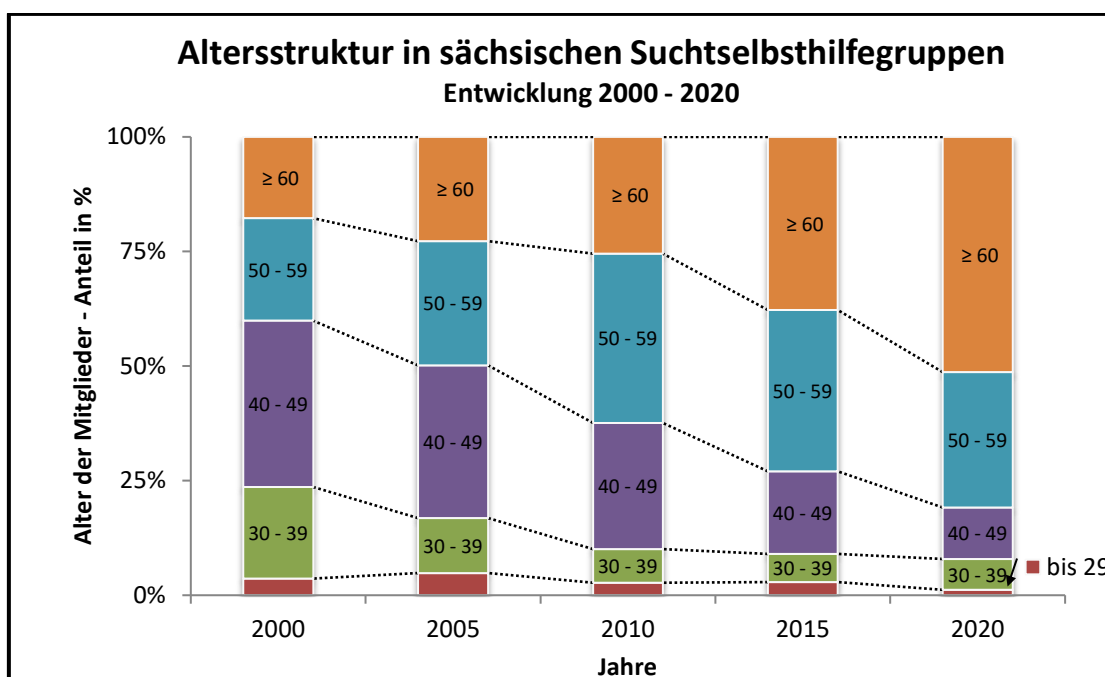
Demnach haben sich neben der dominierenden Zahl von Selbsthilfegruppen für Alkoholprobleme Selbsthilfeangebote für andere Suchtprobleme bzw. für spezielle Zielgruppen etabliert, z. B.

- für Suchtprobleme im Bereich der illegalen 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 58,7 Jahre und ist somit gegenüber der Befragung im Jahr 2015 um weitere 3 Jahre angestiegen. Über 50% aller Teilnehmer sind älter als 60 Jahre. Nur ca. 1,2% 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 Angebote in der Sucht-Selbsthilfe zu gewinnen.



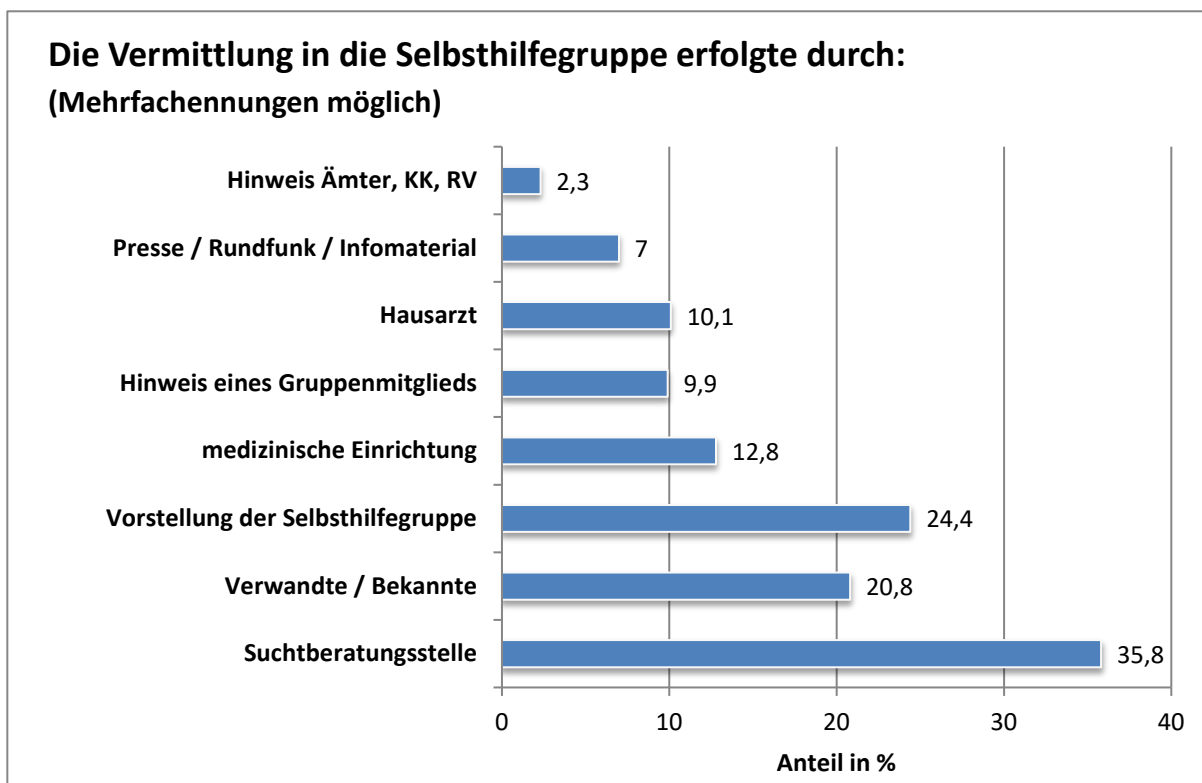
Im Vergleich der Vorjahre ist festzustellen, dass sich das Durchschnittsalter seit 2000 innerhalb von 20 Jahren um 12 Jahre erhöht hat. Auch unterstreicht der Vergleich zur Altersstruktur in der ambulanten Suchthilfe (Deutsche Suchthilfestatistik-Sachsen 2018: Altersdurchschnitt 37,7 Jahre; ein Drittel jünger als 30 Jahre), dass Menschen mit Suchtproblemen erst in einer späteren Phase der Erkrankung Potentiale und Hilfestellungen der Suchtselbsthilfe nutzen.

Nur etwa 8% der Gruppenteilnehmer sind jünger als 40 Jahre. Es ist zu vermuten, dass jüngere Menschen andere Formen der Kommunikation und Gruppenaktivitäten bevorzugen. Auch könnten eine stärkere professionelle Unterstützung in der Gründungsphase und eine enge Zusammenarbeit mit Einrichtungen der Suchthilfe bedeutsam für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe für jüngere Menschen sein.

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. Für ca. 24% der Selbsthilfeteilnehmer war dies ein wichtiger Anstoß für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Gegenüber der Befragung im Jahr 2015 hat sich dieser Vermittlungsweg um mehr als 4 Prozentpunkte erhöht (2015: 19,7%).

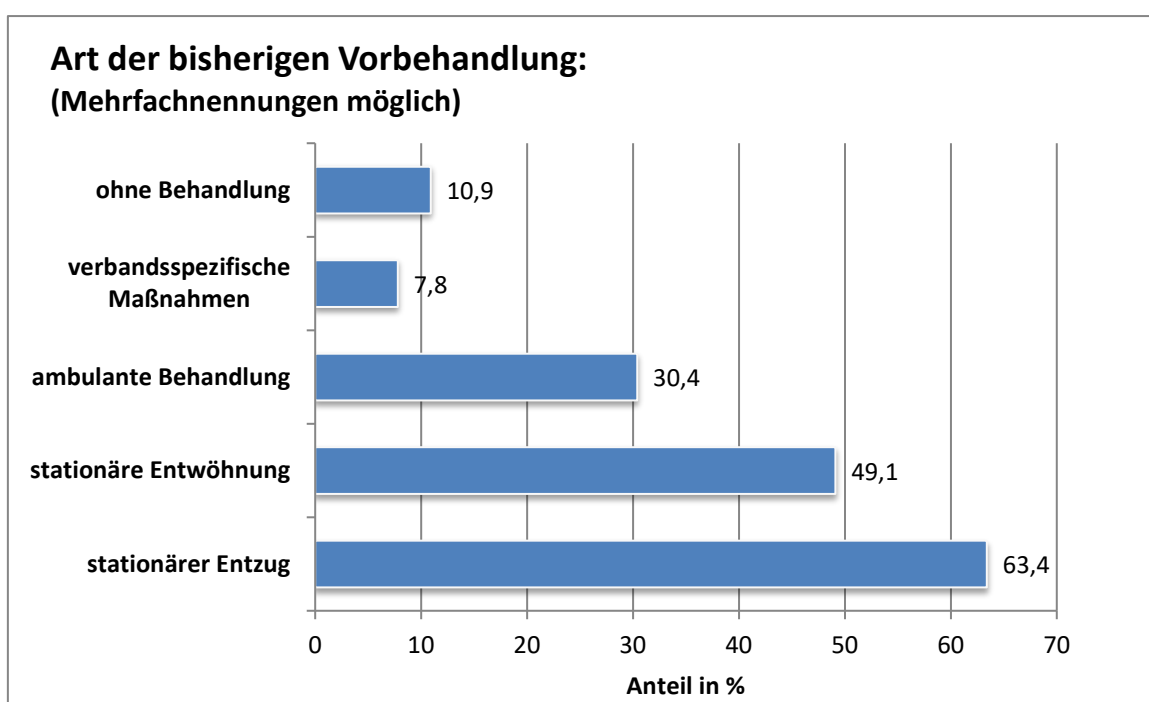
Bei über einem Drittel der Vermittlungen (36%) sind regionale Suchtberatungsstellen beteiligt und unterstreicht die wichtige vernetzende Funktion von Suchtberatungsstellen. Nahestehende Personen wie Bekannte und Verwandte spielen ebenso eine bedeutende Rolle in der Vermittlung von Selbsthilfeangeboten wie auch medizinische Einrichtungen (z. B. Allgemeinkrankenhäuser, Suchtfachkliniken) und Hausärzte.



Selbsthilfe: Ausstiegshilfe und langfristige Unterstützung

Angebote der Selbsthilfe ermöglichen sowohl die ersten Schritte aus der Sucht, sie sind jedoch vor allem für die langfristige Krankheitsbewältigung von entscheidender Bedeutung. Ca. 11% der Selbsthilfe-Befragten 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 wurde in Beratungsstellen bzw. stationären Einrichtungen suchtspezifisch beraten und behandelt. Die Selbsthilfegruppe unterstützt somit vor allem auch die langfristige Sicherung der Therapieerfolge.



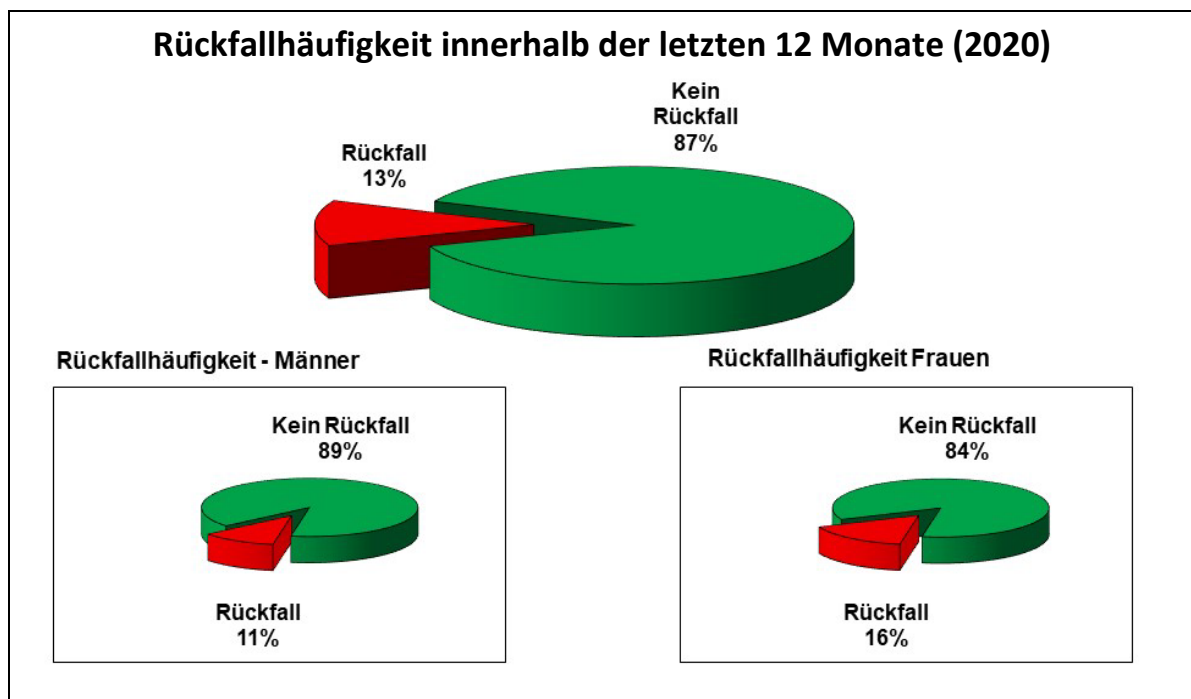
Rückfall

Innerhalb des letzten Jahres vor der Befragung waren 13% der suchtkranken Gruppenteilnehmer rückfällig, d. h. über 87% waren stabil abstinent. Im Vergleich zu den Abstinenzraten von ca. 57% nach erfolgter Entwöhnungsbehandlung (1-Jahreskatamnese, DGSS 1; SuchtAktuell 27, 2020) sind die unterstützenden Effekte für den Krankheitsbewältigung durch die Selbsthilfegruppe sehr hoch einzuschätzen.

Gegenüber der Befragung im Jahr 2015 ist die Rückfallquote um fast 2 Prozentpunkte gesunken. Auch der Vergleich mit den fast identischen bundesweiten Rückfallwerten (Erhebung der Selbsthilfeverbände 2017) bescheinigt den an der Umfrage teilnehmenden sächsischen Suchtselbsthilfegruppen eine engagierte und wirksame Arbeit, der an dieser Stelle gedankt wird.

Festzustellen sind geschlechtsspezifische Unterschiede. So beträgt bei den Frauen der Anteil Rückfälliger 16%, während dieser bei den Männern mit 11% signifikant geringer ausfällt.

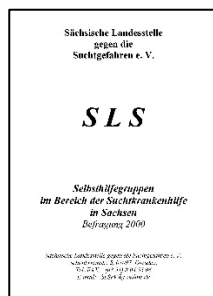
Zu diskutieren wäre, inwieweit Frauen innerhalb der Selbsthilfe bzw. im sächsischen Hilfesystem verstärkte Unterstützung benötigen.



Zusammenfassung

- *Im Freistaat Sachsen bestehen mit ca. 330 Gruppen vielfältige Angebote der Suchtselbsthilfe, die sich zunehmend differenzieren und Menschen mit verschiedenen Suchtproblemen (z.B. im Zusammenhang mit legalen oder illegalen Drogen bzw. verhaltensbezogenen Suchtstörungen oder als angehörige Person) zur Verfügung stehen.*
- *Die sächsische 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 professionellen Suchtkrankenhilfe 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. 13% die Rückfallquote sehr gering, jedoch bei Frauen um 5% häufiger als bei Männern. Dies weist auf einen möglichen stärkeren Unterstützungsbedarf von suchtkranken Frauen hin.*
- *Digitale, Ort-unabhängige und Kontakt-freie Kommunikationsmöglichkeiten ergänzen die Arbeitsformen der Suchtselbsthilfe, ohne jedoch persönliche Kontakte zu ersetzen. Zukünftig werden digitale Formen der Kommunikation eine größere Rolle in der Selbsthilfearbeit spielen und die Unterstützungsmöglichkeiten maßgebend erweitern. Insbesondere werden neue Zielgruppen erreichbar, für die eine Teilnahme am Ort Treffen der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Die nächste Selbsthilfebefragung 2025 sollten auch die verschiedenen Arbeitsformen unter Nutzung digitaler Kommunikationsmöglichkeiten in der Suchtselbsthilfe erfassen.*

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



**Erhebung
2000**

www.slsev.de/Suchtselfsthilfe2000.pdf

Autor: J. Naundorff



**Erhebung
2005**

Veröffentlichung im Ärzteblatt Sachsen 5/2006

www.slsev.de/Suchtselfsthilfe2005.pdf

Autoren: I. Hach, O. Rilke



**Erhebung
2010**

www.slsev.de/Suchtselfsthilfe2010.pdf

Autoren: S. Schamel, O. Rilke



**Erhebung
2015**

www.slsev.de/Suchtselfsthilfe2015.pdf

Autoren: S. Schamel, O. Rilke



**Erhebung
2020**

www.slsev.de/Suchtselfsthilfe2020.pdf

Autoren: S. Schamel, O. Rilke