

# SELBSThilfe wirkt!

Forum 206 im Rahmen der 56. DHS Fachkonferenz Sucht  
**„Abstinenz – Konsum – Kontrolle“**  
vom 10. bis 12.Okt. 2016 in Erfurt

„Hier hätte ich unfehlbar  
umkommen müssen,  
wenn nicht die Stärke  
meines eigenen Armes  
mich an meinem  
eigenen Haarzopfe,  
samt dem Pferde,  
welches ich fest  
zwischen meine Knie  
schloß, wieder  
herausgezogen hätte!“

aus: Freiherr von Münchhausen  
(„Wunderbare Reisen...“)  
von Gottfried Bürger, 1788

## Wen erreichen wir?

**Mehr als 80% der betroffenen Personen bekommen ihre Probleme ohne professionelle Suchthilfe in den Griff!**



## Sucht-Selbsthilfe in Deutschland

**Ein lebensnahes, alltagsorientiertes  
und langfristig begleitendes  
Unterstützungssystem für  
Suchtkranke und Angehörige zur  
Überwindung von Sucht und zur  
Entwicklung eines neuen  
Lebensstils, Sinnfindung, sozialem  
Engagement...**

## Was macht Sucht-Selbsthilfe wirksam?

In ca. 9.000 Gruppen treffen sich jede  
Woche Betroffene und Angehörige

- Geteilte Erfahrungen, Solidarität und soziale Kontakte
- Gemeinsame Aktivitäten, Lernen+persönliche Weiterentwicklung
- Freizeitgestaltung in cleaner/trockener Umgebung
- Gegenseitige Unterstützung und Hilfe auf gleicher Augenhöhe
- Einüben neuer Kommunikationsmuster

## Wie erreichen wir?

**Kernstück:**

**persönliche Bilanz pro oder contra fortgesetzten Konsums**

**Der selbst organisierte Ausstieg gelingt in einer  
selbsteilungsfreundlichen Umgebung**

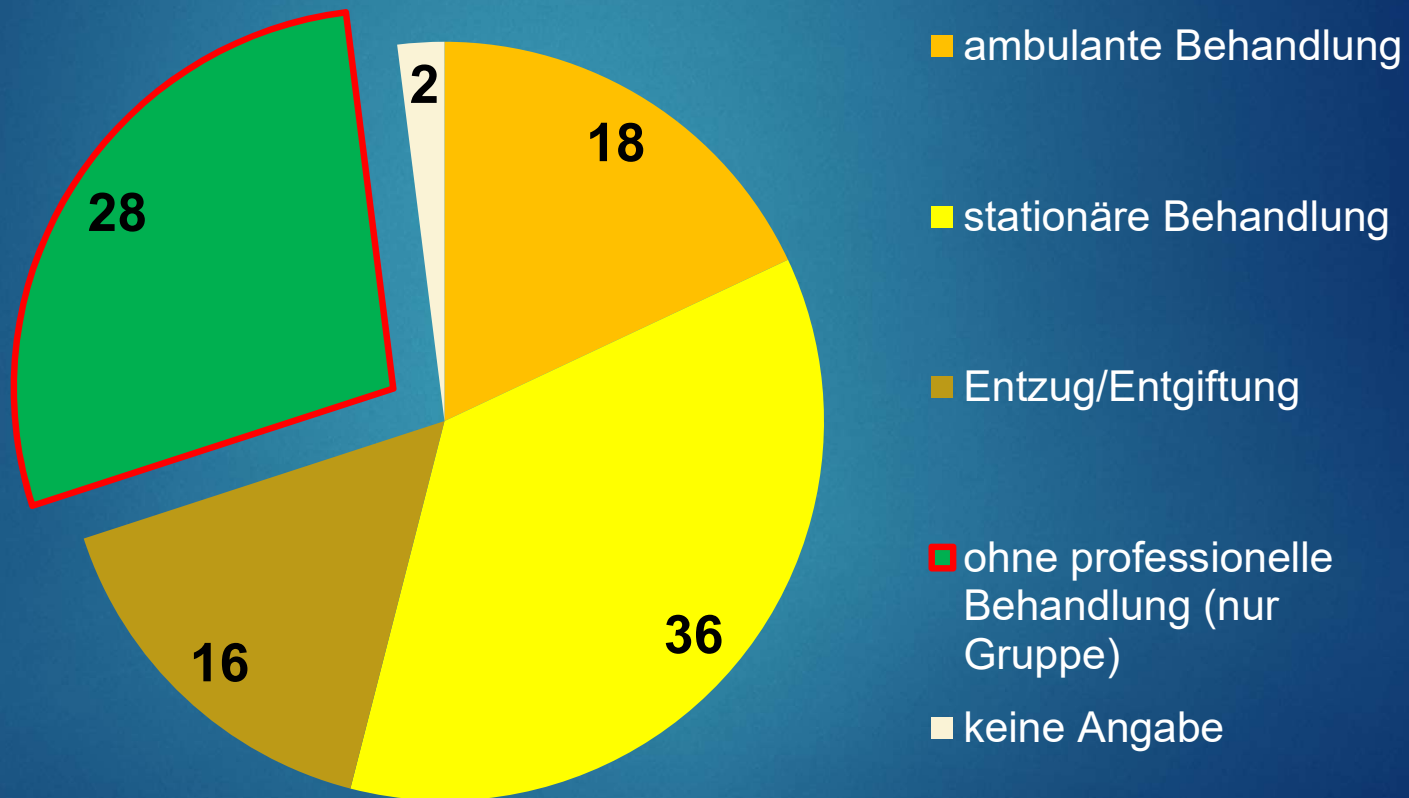
**„Konzept der begleiteten Selbstheilung“**

## Abstinenzstabilisierung Selbsthilfe (Abstinenzrate und SHG-Teilnahme nach 4 Jahren)

| Selbsthilfegruppenteilnahme | Männer | Frauen |
|-----------------------------|--------|--------|
| Regelmäßig                  | 71%    | 45%    |
| Unregelmäßig / gar nicht    | 46%    | 35%    |

In den Verbänden:

### Art der letzten Behandlung (in %)





## Leitspruch der Selbsthilfe

Nur Du allein schaffst das,  
aber Du schaffst es nicht allein!

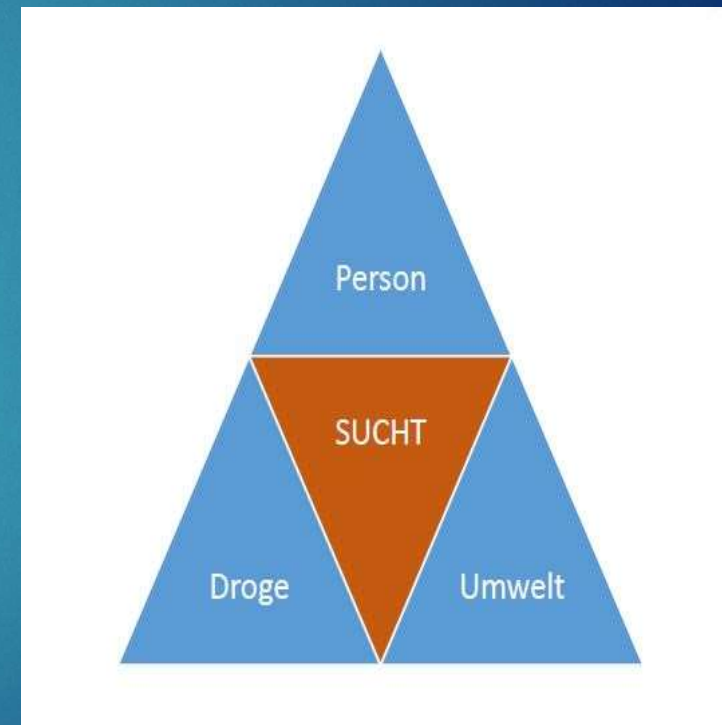
## Was macht Sucht-Selbsthilfe wirksam?

Helfer-Therapie-Prinzip:

**„Ich helfe mir selbst,  
indem ich anderen helfe“**

## Was macht Sucht-Selbsthilfe wirksam?

- Selbstreflexion
- Beziehungsaufbau
- Empowerment
- Sinnstiftung
- Identitätsstiftung
- Lernen als Therapie
- Krisenverarbeitung
- 10 gute Gründe
- bio-psycho-soziales Modell



## Was macht Sucht-Selbsthilfe wirksam?

- Überwindung sozialer Isolation
- Aufbau von Beziehungen – auch zu sich selbst
  
- Artikulation von Bedürfnissen und Zielen
- Selbst-Wirksamkeit („Be-Mündigung“)
- Aktivierung von Ressourcen
- Geteilte Erfahrung

## Was macht Sucht-Selbsthilfe wirksam?

- Motivation zur Veränderung
- Unterstützung im Veränderungsprozess

- Stabilisierung von Veränderungserfolgen
- Veränderungen im Umfeld

... und sie wird genutzt **vor, während, nach**  
oder **anstatt** einer Therapie von  
Konsument/innen und Angehörigen!

# *Finding a good life*

Galileo Galilei

*„Man kann einen  
Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu  
entdecken.“*

**Thomas Sebastian**

**Dipl. Sozialwissenschaftler**  
**Suchtreferent**

Guttempler in Deutschland  
Adenauerallee 45  
20097 Hamburg  
Tel: (040) 24 58 80

[sebastian@guttempler.de](mailto:sebastian@guttempler.de)  
[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)