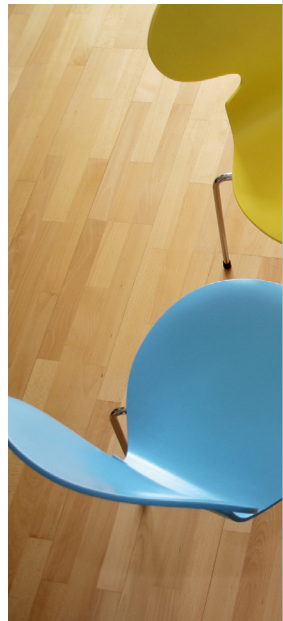


10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfe ist für Sie da.

Diese Information richtet sich an
alle Menschen mit Suchtproblemen,
von A wie Alkohol bis Z wie Zocken.
Und an deren Angehörige.

- Der erste Schritt
- 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe
- Information und Adressen





- **Der erste Schritt**

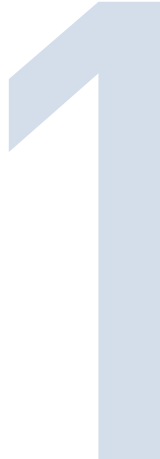
Jemand hat Ihnen diese Broschüre gegeben. Und hat wahrscheinlich gesagt: „Lesen Sie sich das doch mal in Ruhe durch.“

Vielleicht trinken Sie zu viel und kommen nicht vom Alkohol los. Oder Sie können an keinem Spielautomaten vorbeigehen. Es gibt auf jeden Fall eine Angewohnheit in Ihrem Leben, mit der Sie Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Vielleicht riskieren Sie sogar mehr als das. Und Sie denken darüber nach, etwas daran zu ändern.

Dann kann eine Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie sein. Es gibt viele gute Gründe, an einer solchen Gruppe teilzunehmen – zehn davon finden Sie auf den folgenden Seiten.

Machen Sie also den ersten Schritt: Lesen Sie sich diese Broschüre in Ruhe durch.

- 10 gute Gründe für den Besuch einer Sucht-Selbsthilfegruppe



Der 1. Grund: Selbsthilfe wirkt.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder das gleiche „Problem“ haben – und dieses lösen wollen. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut. Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern.

Selbsthilfe bedeutet, besser klarzukommen. Mit der Krankheit und mit dem Leben. Selbsthilfegruppen sind offen für alle: für Männer, für Frauen, für Angehörige. Und sie sind suchtmittelfrei.

Mit Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können Sie es schaffen, Ihr Suchtproblem in den Griff zu bekommen. Denn Selbsthilfe wirkt!

Der 2. Grund:

Die Gruppe fängt Sie auf. Nicht nur, wenn's kritisch wird.



„In der Selbsthilfegruppe werde ich meine Sorgen los. Und sie hilft mir, trocken zu bleiben.“

(Hans-Jörg)

Manchmal kommt die Krise aus dem Nichts. In solchen Situationen hilft Ihnen die Gruppe dabei, die gefährliche Zeit zu überbrücken und trocken zu bleiben. Oder nicht wieder zu zocken. Selbsthilfe bewahrt Sie vor dem Rückfall.

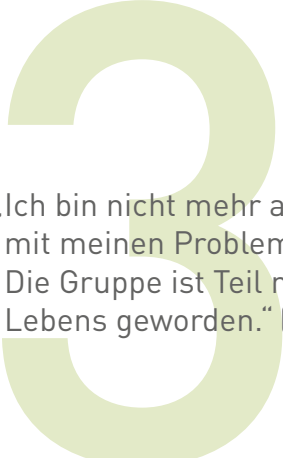
Und wenn es doch passiert ist?

Dann fängt die Selbsthilfegruppe Sie auf. Auch nach einem Rückfall sind Sie immer willkommen. Die Menschen in der Gruppe sind Verbündete. Sie geben Ihnen wieder Mut und Hoffnung, von neuem „aufhören“ zu können. Und es zu schaffen.

Selbsthilfegruppen helfen aber nicht nur, wenn's kritisch wird. Nach der Therapie unterstützen sie beim Übergang in ein stabiles Leben ohne Suchtmittel. Woche für Woche, Monat für Monat. Dies zeigt die Erhebung der fünf Selbsthilfeverbände aus 2010: 85 Prozent der Teilnehmer von Selbsthilfegruppen werden nicht rückfällig.

Der 3. Grund: Sie sind nicht allein.

Gleichbetroffene sind Gleichgesinnte. Alle in der Gruppe haben das gleiche „Problem“ und wissen also genau, was Ihnen zu schaffen macht. Das heißt: Sie werden verstanden. Mit allem, was Sie beschäftigt und verzweifeln lässt. Verständnis



„Ich bin nicht mehr allein
mit meinen Problemen.
Die Gruppe ist Teil meines
Lebens geworden.“ (Peter)

entlastet und macht das Leben etwas einfacher. Und es gibt Rückhalt. Geteiltes Leid ist oft halbes Leid – mitgeteiltes Leid auch!

Vielleicht haben sich Freunde und Familie von Ihnen zurückgezogen; Sie fühlen sich alleingelassen und haben niemanden mehr zum Reden. In der Selbsthilfegruppe finden Sie wieder Anschluss. Und plötzlich merken Sie, dass Sie gar nicht allein sind mit der Krankheit und den ganzen Problemen. Offen erzählen zu können, was einen bedrückt: Dann wird aus „einsam“ bald „gemeinsam“. Viele Gruppen unternehmen auch gemeinsam etwas in der Freizeit. Spaß zu haben, ist erlaubt!

In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmer gleichwertig. Es gibt keinen Chef, der Ihnen vorschreibt, was Sie zu tun haben. Jeder wird akzeptiert und geschätzt, wie er ist. Auch Sie als Neuling.

Der 4. Grund:

Sie treffen dort Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Also Experten.

„Da waren Menschen, die mich verstanden haben. Sie wussten, wie es mir geht.“ (Monika)

In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit Menschen austauschen, die das Gleiche durchmachen wie Sie. Oder schon durchgemacht haben.

Die anderen Teilnehmer kennen nicht nur Ihre Probleme, sondern kennen sich sehr gut damit aus. Mit den Nöten und Ängsten. Mit den Versuchen, auf eigene Faust trocken zu bleiben. Und auch mit der Enttäuschung, wenn es wieder nicht geklappt hat. Gleichbetroffene sind Experten. Die Erfahrungen der anderen Teilnehmer helfen also auch Ihnen.

In der Selbsthilfegruppe erfahren Sie viel Wissenswertes über Ihre Krankheit. Das hilft zu verstehen, wie es so weit kommen konnte – und wie Sie die Sucht überwinden können. Selbsthilfe ermöglicht ein Leben ohne Suchtmittel.

Der 5. Grund: Selbsthilfe macht stark.

5

Selbsthilfe bedeutet, sein Leben selber in die Hand zu nehmen. Sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen und aktiv zu werden. Denn Sie sind nicht dem Schicksal ausgeliefert, sondern helfen sich selbst.

In einer Selbsthilfegruppe lernen Sie Menschen kennen, an denen Sie sich orientieren können – weil sie mit den gleichen Problemen fertig werden mussten, die auch Ihnen jeden Tag begegnen. In der Gruppe können Sie beobachten, was andere schon geschafft haben. Und auf welche Weise sie es geschafft haben. Ein solches Gelände zu haben, an dem man sich vorantasten kann, gibt Zuversicht. Und den Mut, es ebenfalls schaffen zu können!

In der Selbsthilfegruppe sind Sie Teil einer Gemeinschaft. Dort finden Sie neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Und können daraus Kraft schöpfen, um den Alltag besser zu bewältigen.

„In der Selbsthilfegruppe habe ich mein Leben aufgeräumt.“ (Paul)

Der 6. Grund: Selbsthilfe bedeutet: gute Aussichten!

„Ohne Gruppe habe ich es 1,5 Jahre geschafft. Mit Gruppe bin ich seit 21 Jahren abstinent! Ich glaube, das spricht für sich.“ (Heinz)

Jeden Tag der gleiche sinnlose Streit um das selbe Thema? Oder haben Sie sich immer entzogen, sobald es brenzlich wurde?

In der Selbsthilfegruppe lernen Sie, besser mit Konflikten umzugehen. Anders reagieren zu können, wenn es stressig wird. Plötzlich merken Sie wieder, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken und wie Sie diese nutzen können – jeden Tag ein bisschen mehr. Im geschützten Rahmen der Gruppe können Sie auch ganz neue Methoden üben, um die Schwierigkeiten des Alltags zu bewältigen.

Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringt Ihnen aber noch mehr. Zum Beispiel, alte Dinge in einem neuen Licht sehen zu können. Sich selber besser zu verstehen. Rund um die Abhängigkeit lernen Sie, wachsam für Krisen zu sein – und es auch zu bleiben. Immer ermutigt und angespornt von Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie. Oder die schon ohne das Suchtmittel leben. Sie sind Beispiele dafür, dass es geht.

Auch Sie können das schaffen.
Aus eigener Kraft – weil es Selbsthilfe ist!

Der 7. Grund: Selbsthilfe funktioniert. Ganz ohne Papierkram.



Sie kennen das vielleicht von Krankenkassen und Ämtern: Wer Hilfe benötigt, muss erst einmal einen Antrag einreichen. Er muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Und dann wird das Ganze geprüft. Bis zur Bewilligung kann es wochenlang dauern. Irgendwann liegen die Nerven blank.

In der Selbsthilfe ist das anders. Hier gibt es keine Anträge, die ausgefüllt werden müssen. Keine schriftliche Anmeldung. Keine Kosten.

Denn Selbsthilfegruppen treffen sich aus eigener Initiative. Meist wöchentlich oder alle zwei Wochen. Neulinge sind jederzeit willkommen – und das ohne jeden Papierkram. Sie müssen keinerlei Voraussetzungen erfüllen. Kommen Sie einfach vorbei!

„Jeder, der in die Gruppe kommt, wird respektiert und angenommen.“ (Andreas)

Der 8. Grund: Selbsthilfe ist überall.



„Ich habe einen ganz neuen
Bekanntenkreis gefunden.“ (Jens)

Ob Sie in einer Großstadt leben oder in einem Dorf – Selbsthilfegruppen finden Sie überall. Und nicht nur das: Sie sind auch fast immer erreichbar. Zeitlich und räumlich.

In der Selbsthilfe gibt es weder festgelegte Öffnungszeiten noch Wartezeiten – ein Anruf genügt, um den Termin des nächsten Gruppentreffens zu erfahren. Zu den meisten Gruppen können Sie dann unmittelbar hingehen. Und sind willkommen.

Selbsthilfe ist einfach. Für Sie da.

Der 9. Grund:
Es bleibt unter uns. Versprochen.



Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer Sie von sich erzählen, bleibt in der Gruppe. Kein Außenstehender erfährt davon, weder die Kollegen noch Ihre Familie. Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu sein, hat also keine Nachteile für Sie. Nur Vorteile.

Und: Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Sie nehmen freiwillig an der Gruppe teil. Sie allein entscheiden darüber, wie viel Sie von sich preisgeben. Es gibt auch kein Ziel, das Sie auf jeden Fall erreichen müssen, um wiederkommen zu können. Und wenn Sie in der Gruppe bleiben wollen – dann ist auch das freiwillig.

„In der Gruppe wird mir zugehört. Und die Gruppe hat Schweigepflicht gegenüber Dritten.“ (Ingo)

Der 10. Grund: Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

10

„Auch für Angehörige ist die Gruppe wichtig. Da habe ich gelernt, was ich tun muss oder lieber bleiben lasse, um meinem Partner zu helfen.“
(Monika)

Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihr Partner trinkt oder zockt? Niemand in Ihrem Umfeld kann verstehen, wie schwer die Krankheit Ihres Partners Ihr eigenes Leben belastet, vielleicht auch das Ihrer Kinder?

Selbsthilfe ist für Sie als Angehörige und Mitbetroffene da. Mit Rat und Unterstützung. Regelmäßige Gespräche mit Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, bauen wieder auf und geben Ihnen Rückhalt. Der Erfahrungsaustausch nimmt Druck von Ihnen, das tut gut.

In der Gruppe bekommen Sie auch praktische Alltagstipps und jede Menge Wissen vermittelt. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und gibt neue Kraft. Es macht auch Mut, den eigenen Weg zu finden – und ihn zu beschreiten.

In vielen Städten finden Sie eigene Gruppen und Angebote. Nur für Angehörige.

- Informationen und Hilfe bekommen Sie bei folgenden Verbänden:

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin

Tel. +49 30 26309-157

suchthilfe@awo.org

www.awo.org

**Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche e.V.**

Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund

Tel. +49 231 5864132

bke@blaues-kreuz.org

www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal

Tel. +49 202 62003-0

bkd@blaues-kreuz.de

www.blaues-kreuz.de

Deutsches Rotes Kreuz

– Suchtselbsthilfegruppen –

Am Treppenweg 8, 64711 Erbach

Tel. +49 6062 60711

www.drk-selbsthilfegruppen.de

**Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe e.V.**

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel

Tel. +49 561 780413

mail@freundeskreise-sucht.de

www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg

Tel. +49 40 24588-0

info@guttempler.de

www.guttempler.de



JES Bundesverband e. V.

Junkies/Ehemalige/Substituierte
Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin
vorstand@jes-bundesverband.de
www.jes-bundesverband.de

Kreuzbund e. V.

Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Tel. +49 2381 67272-0
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de



Weitere Informationen sowie
Kontakt zu Beratungsstellen
finden Sie unter www.dhs.de
und www.suchthilfeverzeichnis.de





Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de | www.dhs.de

Text

Karen Hartig

Redaktion

Regina Müller

Gabriele Bartsch

Dr. Raphael Gaßmann

Auflage

Dritte Auflage 2017

3.50.06.17



Hier finden Sie die nächste Selbsthilfegruppe:

Diese Broschüre wird gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für den Inhalt ist die DHS verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar. Diese Publikation wird von der DHS kostenfrei abgegeben. Die Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt.