

Von der Wichtigkeit sich zu treffen

Sucht-Selbsthilfe-Gruppen in der Pandemie

Digitaler Sucht-Selbsthilfetag 2021 „Plötzlich digital?“
Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt, 24.09.21

Eine Präsentation von
Christian Bölckow

Ihr Suchthilfe Hintergrund ?

1. Sucht-Selbsthilfe
2. Berufliche Suchthilfe
3. Anderer Hintergrund

Vor 10 Jahren unvorstellbar

1. (Gruppen-Chat)
2. Telefon-Konferenz
3. Video-Konferenz
4. Hybrid-Meeting

Wer hat schon mal?

1. Gruppen-Chat
2. Telefon-Konferenz
3. Video-Konferenz
4. Hybrid-Meeting

3 Gründe Sucht-Selbsthilfe

1. Tut mir gut!
2. Mir wird zugehört!
3. Wir unterstützen uns gegenseitig in der abstinenten Lebensweise!

10 gute Gründe

The image shows the cover of a brochure. At the top left is the logo for 'DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.' in red and black. At the top right is the logo for 'DAK Gesundheit' in orange and black. The background of the cover is a photograph of several colorful plastic chairs (pink, yellow, green, blue) arranged on a light-colored wooden floor. The title '10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe' is written in white text across the middle. Below the title, there is a short paragraph in white text: '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.'

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/10-gute-Gruende.pdf

Der 1. Grund

Selbsthilfe wirkt.

Der 2. Grund

„In der Selbsthilfegruppe werde ich meine Sorgen los. Und sie hilft mir, trocken zu bleiben.“ (Hans-Jörg)

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

Der 3. Grund

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

Sie sind nicht allein.

Der 4. Grund

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

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

Der 5. Grund

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

Selbsthilfe macht stark.

Der 6. Grund

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

Selbsthilfe bedeutet:
gute Aussichten!

Der 7. Grund

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

Selbsthilfe funktioniert.
Ganz ohne Papierkram.

Der 8. Grund

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

Selbsthilfe ist überall.

Der 9. Grund

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

Es bleibt unter uns.
Versprochen.

Der 10. Grund

„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)

Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

Kreuzbund



Blaues Kreuz
in Deutschland



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe



Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche



Guttempler
in Deutschland



Abstinenz- und Selbsthilfverbände in der Suchtkrankenhilfe der freien Wohlfahrtspflege
Mitgliedsverbände der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Hamm

Sucht-Selbsthilfe

Systemrelevant und Rückfällen vorbeugend

Die Sucht-Selbsthilfe ist ein wichtiger Pfeiler im System der Suchthilfe. Versuche zur Eindämmung der Verbreitung des Sars-CoV-2-Virus wirken sich auf die deutschlandweit ehrenamtlich geleistete Arbeit der Sucht-Selbsthilfe aus. Im Zusammenhang mit der Anerkennung der Systemrelevanz für bestimmte Branchen und Berufe möchten wir uns im Namen der fünf Sucht-Selbsthilfverbände *Blaues Kreuz in Deutschland e.V.*, *Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche - Bundesverband e.V.*, *Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V.*, *Guttempler in Deutschland e.V.* und dem *Kreuzbund e.V.* gerne an Sie wenden und um Ihre Unterstützung bitten.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs-stellungnahmen/Systemrelevanz_Sucht-Selbsthilfe.pdf

Rückfallrisiko Pandemie

1. Einsamkeit
2. Räumliche Enge / Häusliche Gewalt
3. Finanzielle Sorgen
4. Arbeitslosigkeit / Kurzarbeit

Selbsthilfe in der Pandemie

1. Gruppen-Chats
2. Telefon-Konferenzen
3. Video-Konferenzen
4. Hybrid-Meetings

Anforderung Moderation

1. Teilnehmende einbeziehen
2. Online-Abstimmungen
3. Namentlich ansprechen
4. Übungen / Methoden

Vorteile digitale Treffen

1. Eingeschränkte Mobilität
2. Kinderbetreuung
3. Häusliche Pflege
4. Global statt lokal

Vorteile hybride Treffen

1. Vertraute Umgebung
2. Niedrige Hemmschwelle
3. „Meeting Verlassen“ leicht gemacht
4. Teilnahme aus der Therapie

Persönlicher Selbsthilfemix

1. Morgens: Sidney
2. Mittags: Facebook
3. Abends: New York
4. Dienstags: Gruppe ums Eck

Angebote Blaue Kreuz

1. BlueMeeting (Jitsi)
2. Online-Gruppen
3. Online-Referate
4. Online-Seminare

Selbsthilfe nach der Pandemie

1. Präsenz
2. Digital
3. Hybrid

Selbsthilfe nach der Pandemie

1. Präsenz
2. Digital
3. Hybrid

Ihre Erfahrung?

Wie haben Sie während der Pandemie Kontakt zu Ihren Teilnehmenden gehalten?



14. MAI – 22. MAI

AKTIONSWOCHE
ALKOHOL 2022

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Sie sind hier → Home → Die Aktionswoche

www.aktionswoche-alkohol.de

**Schwerpunkt 2022:
Sucht-Selbsthilfe!!!**

Unterstützung

<https://www.alkoholrueckfall.de/abstinent-bleiben/unterstuetzung/>

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Christian Bölckow

Stabsstelle Digitalisierung
Bundeszentrale

T: +49 202 62003 00 • M: +49 163 6970585

E: christian.boelckow@blaues-kreuz.de

Schubertstraße 41 | 42289 Wuppertal

www.blaues-kreuz.de