

## Abstract

**Thema:** "Abstinenz als Ziel bei Abhängigkeit? - Sichtweise der Selbsthilfe"

**Referentin:** **Wiebke Schneider**  
Guttempler in Deutschland, Hamburg

### Plenum

#### Zusammenfassung:

In Deutschland ist das Suchtselbsthilfe-System mit ca. 9.000 Gruppen gut aufgestellt. Es bietet vielfältige Angebote der Unterstützung, Beratung und Begleitung für Suchtmittelabhängige und –gefährdete und Angehörige von Betroffenen für Betroffene.

In den Gruppen der Suchtselbsthilfe geht es zunächst um die Überwindung einer akuten Problematik, langfristig jedoch um Veränderung, um positive Lebensgestaltung und um Entwicklung eines Lebensstils, in dem Suchtmittel oder Suchtverhalten nicht mehr „gebraucht“ werden.

Das Prinzip der Hilfe und Unterstützung auf Gegenseitigkeit, auch Helfer-Therapie-Prinzip genannt, hat sich bewährt. Sucht-Selbsthilfe wirkt durch

- Geteilte Erfahrungen auf Basis gemeinsamer oder ähnlicher Betroffenheit
- Hilfe auf Gegenseitigkeit und auf Augenhöhe
- Soziale Kontakte, Überwindung von Einsamkeit und Isolation und von Scham- und Schuldgefühlen
- Vermittlung von Informationen über die Sucht(mittel)Problematik
- Einüben neuer Kommunikationsmuster und Erprobung und Reflexion von Handlungs- und Verhaltensstrategien
- Soziales Lernen und persönliche Weiterentwicklung
- Und viele andere Wirkfaktoren mehr . . .

Bei denjenigen, die selbst in die Rolle des Helfers/der Helferin hineingewachsen sind, ist Abstinenz-Erreichung und –Aufrechterhaltung eines der wichtigsten Ziele – im Sinne von Freiheit von Suchtmitteln und Freiheit für eine positivere und engagierte Lebensgestaltung.

Eine große Angst begleitet aber nicht nur die Helfer/innen, sondern auch Gruppenmitglieder, die mehr oder weniger lange, manchmal schon sehr lange, abstinent leben: Die Angst vor dem Rückfall. Häufig werden andere Konzepte und Zielsetzungen als die der Totalabstinenz als verstörend und verunsichernd und als Bedrohung der eigenen Festigkeit in der abstinenten Lebensgestaltung erlebt. Von daher ist es notwendig, in Selbsthilfegruppen immer wieder diese Ängste und Befürchtungen zu thematisieren, aber auch zu tolerieren, dass Menschen unterschiedliche Ziele und Vorstellungen definieren, die zum Teil von der „Abstinenz auf Lebenszeit“ abweichen.

Häufig wird die Meinung vertreten, dass nur abstinentwillige Menschen den Zugang zur Suchtselbsthilfe finden. Jedoch: Die überwiegende Zahl der Menschen, die in eine Selbsthilfegruppe kommen, suchen zunächst nach einem anderen Weg, der „Trinkmengenreduzierung“ oder zumindest der Minimierung ihrer psychischen, körperlichen und sozialen Probleme. Offen wird dieses Ansinnen häufig nicht geäußert, aber es ist – wie viele Gespräche mit Betroffenen und die eigene Erfahrung zeigen – meist „verheimlicht“ vorhanden.

Erst im längeren Besuch einer Selbsthilfegruppe verändert sich die Einsicht, dass Abstinenz ein lohnendes und machbares Ziel ist bzw. sein kann. Die große Herausforderung für die Suchtselbsthilfe (ebenso wie in jeglicher Hilfe) ist es, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und sie zu begleiten, damit sie ihre Ziele und Möglichkeiten immer neu bewerten, überdenken und bei Bedarf auch anpassen können.

Im Sinne von „stepped care“ findet der schrittweise Zugang zu einer positiven Lebensveränderung Einzug in die Angebote der Suchtselbsthilfe – ohne Abstinenz als Zugangsvoraussetzung zu betrachten, sondern als ein Ziel, das sich im Laufe einer persönlichen Entwicklung als lohnend und realisierbar herausstellen muss. Die dabei sehr hilfreichen Instrumente der Frühintervention und Motivierenden Gesprächsführung gehören mittlerweile zum Standard der Schulungen für ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer/innen.

Im Zuge eines BMG-geförderten Projekts „Chancen nahtlos nutzen – Suchtselbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“ werden derzeit die Wünsche, Bedürfnisse und Anliegen von Patient/innen der stationären und ambulanten Suchthilfe hinterfragt, um die Angebote und Möglichkeiten der Suchtselbsthilfe besser zu kommunizieren und den Übergang zwischen den Hilfesystemen „nahtlos“ zu ermöglichen.