



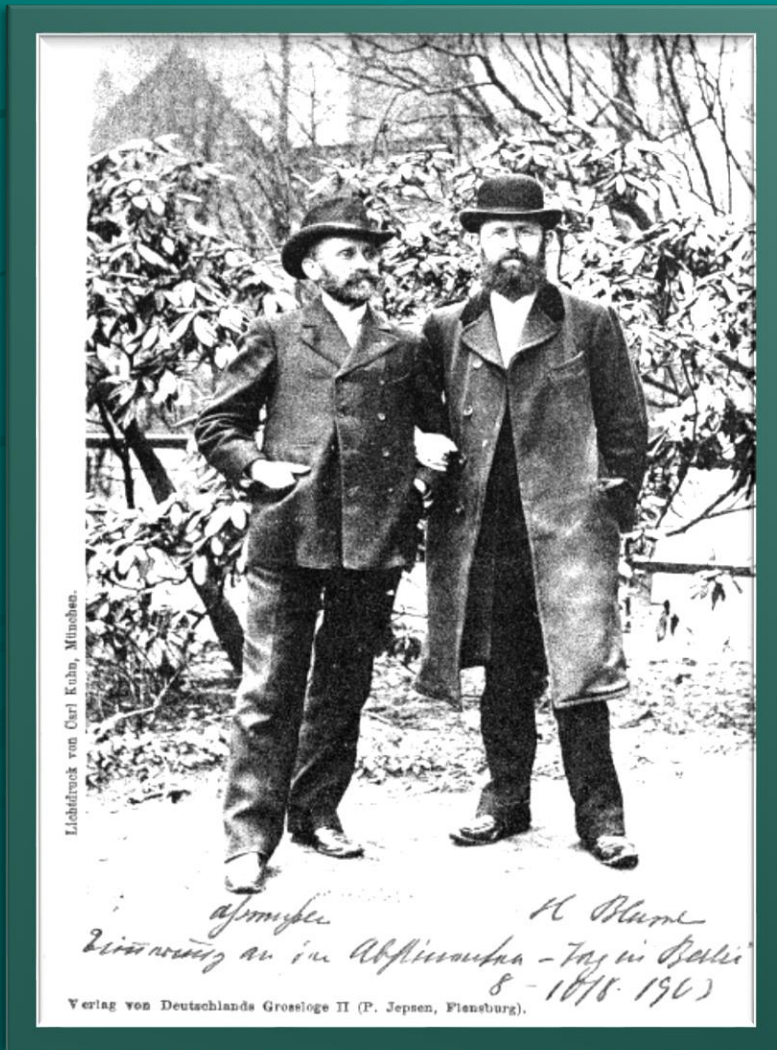
Prävention und Frühintervention bei Alkoholerkrankungen

**Was hilft wann und wo aus Sicht der
Selbsthilfe?**

BPtK Berlin 10. April 2019

Wiebke Schneider
wiebke@artschneider.de

Selbsthilfe verstehen – Wurzeln in der Abstinenz- und Mäßigkeitsbewegung



Wurzeln der Suchtselbsthilfe

- **„Trinker-Rettung“ (ca. 1850)**
Helfen und durch alkoholfreie Lebensweise Freiraum für persönliche Weiterentwicklung und soziales Engagement schaffen - Solidarität und Verbundenheit mit Betroffenen zeigen
- **Gegen Alkohol-Lobby kämpfen**
- **Jugend und Familien schützen**



Wurzeln der Suchtselbsthilfe

60er Jahre: Einführung
des Selbsthilfe-Ansatzes



68er Sozialgerichtsurteil:
„Alkoholismus = Krankheit“



- Weiterentwicklung und Erweiterung der Abstinenzverbände
- Teilweise Neuorientierung als Selbsthilfeverbände
- Sucht-Selbsthilfegruppen bei Wohlfahrtsverbänden
- Anonyme Gruppen (AA, AlAnon etc.)
- Freie Gruppen

Suchtselbsthilfe in Deutschland

**Ein lebensnahes, alltagsorientiertes
und langfristig begleitendes
Unterstützungssystem für
Suchtkranke und Angehörige zur
Überwindung
von Sucht und zur Entwicklung
neuer Lebensperspektiven**

Was macht Suchtselbsthilfe wirksam?

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



- **Solidarität und soziale Kontakte**
- **Gemeinsame Aktivitäten, Freizeitgestaltung, Lernen**
- **Gegenseitige Unterstützung und Hilfe auf gleicher Augenhöhe**

Was wirkt in der Suchtselbsthilfe?

- **Überwindung sozialer Isolation**
- **Aufbau von Beziehungen – auch zu sich selbst**



- **Artikulation von Bedürfnissen und Zielen**
- **Selbst-Wirksamkeit („Be-Mündigung“)**
- **Aktivierung von Ressourcen**
- **Geteilte Erfahrung**

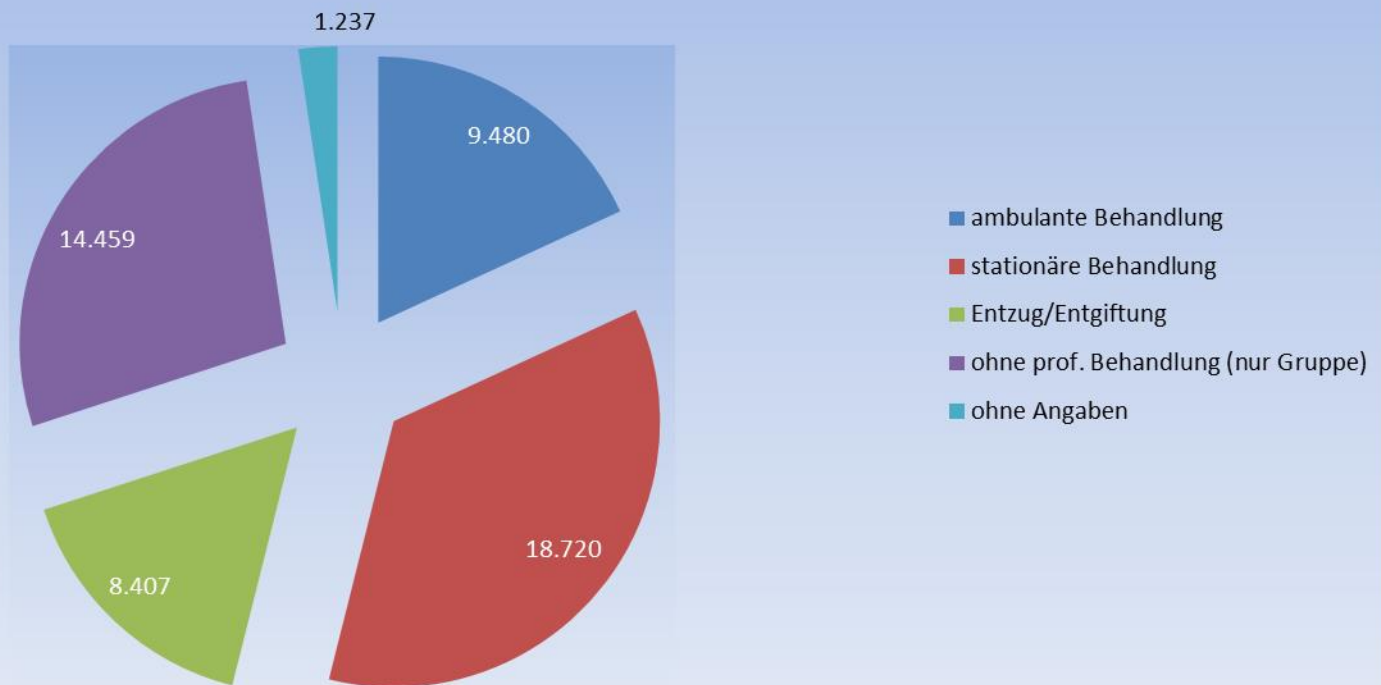
Sucht-Selbsthilfe schafft Veränderung

- 
- A photograph of two hands, one from the left and one from the right, holding a single dark grey puzzle piece. The hands are positioned as if they are about to place the piece into a larger puzzle. The background is white, and the lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the shape of the puzzle piece.
- **Motivation zur Veränderung**
 - **Unterstützung im Veränderungsprozess**
 - **Stabilisierung von Veränderungserfolgen**
 - **Veränderungen im Umfeld**

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

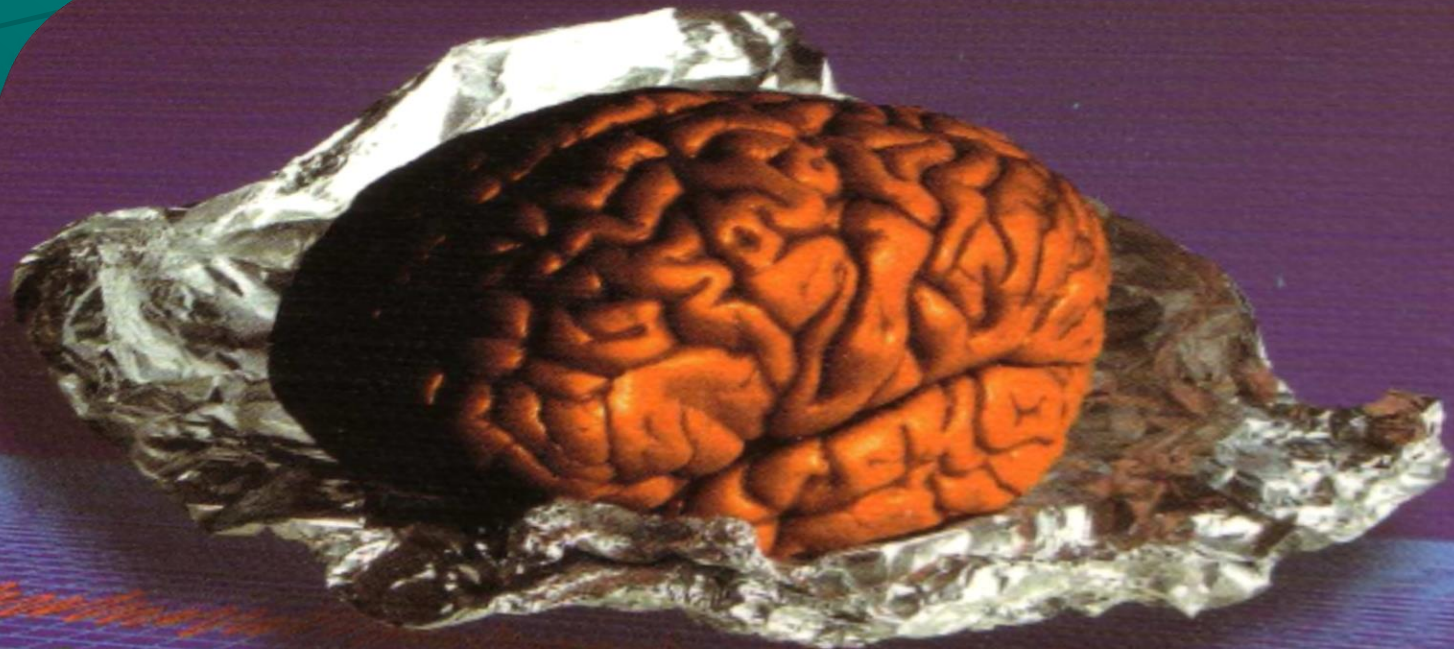
letzte Behandlung

Art der letzten Behandlung der 52.303 Suchtkranken

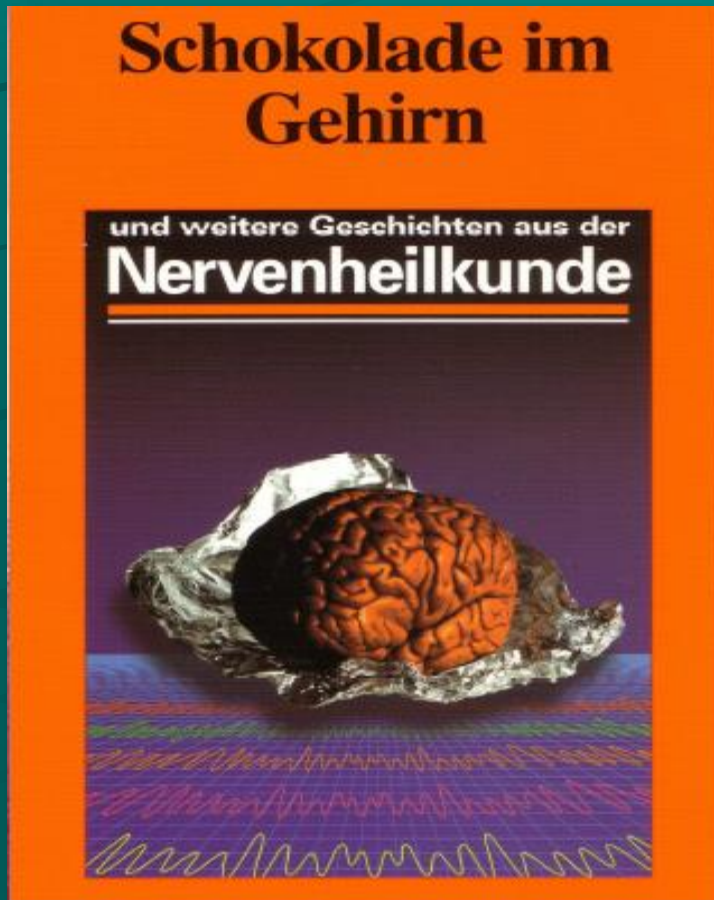


Biologie der Sucht

... oder was macht Schokolade im Gehirn ...



Verletzte Grundbedürfnisse – Erfahrungen der Betroffenen



- Orientierung
- Kontrolle
- Bindung und Zugehörigkeit
- Selbstwertsteigerung
- Konstruktive Konfliktbewältigung
- Lustgewinn
- Unlustvermeidung

Verhaltens-Prävention: Gesamtgesellschaft, Politik, Schule, Arbeitsplatz, Medien, Gesundheits- Sozial- und Bildungssystem, ...



- **Universelle Prävention:**
 - **Alkoholprobleme ent-tabuisieren**
 - **Mythos „Kulturgut“ aufbrechen**
 - **Mythos „Sucht = ohne Ausweg“ aufheben – positive Beispiele von Lebensqualität ohne Suchtmittel**
 - **Wirksame Prävention vermittelt Lebenskompetenz**
 - **Selbsthilfe und Betroffene nicht für „Schauergeschichten“ missbrauchen!**

Verhaltens-Prävention: Gesamtgesellschaft, Politik, Schule, Arbeitsplatz, Medien, Gesundheits- Sozial- und Bildungssystem ...



➤ **Selektive Prävention:**

- **Kinder aus – wie auch immer – belasteten Familien (Abhängigkeit, psychische Probleme, dysfunktionale Familienstrukturen ...)**
- **Ressourcen- und resilienzorientiert**
- **Wirksame Prävention vermittelt Lebenskompetenz**
- **Zusammenarbeit und Abstimmung der beteiligten Helfer/innen und Systeme!**

Verhaltens-Prävention: Gesamtgesellschaft, Politik, Schule, Arbeitsplatz, Medien, Gesundheits- Sozial- und Bildungssystem ...



➤ Indizierte Prävention:

- **Wirksame evaluierte Ansätze nutzen und konsequent flächendeckend einsetzen und weiterentwickeln (HALT, FreD u.a.)**
- **Ressourcen- und resilienzorientiert**
- **Wirksame Prävention vermittelt Lebenskompetenz**
- **Zusammenarbeit und Abstimmung der beteiligten Helfer/innen und Systeme!**

Verhältnisprävention: Alkoholbezogene Störungen (k)ein Problem – oder keine Lobby...?

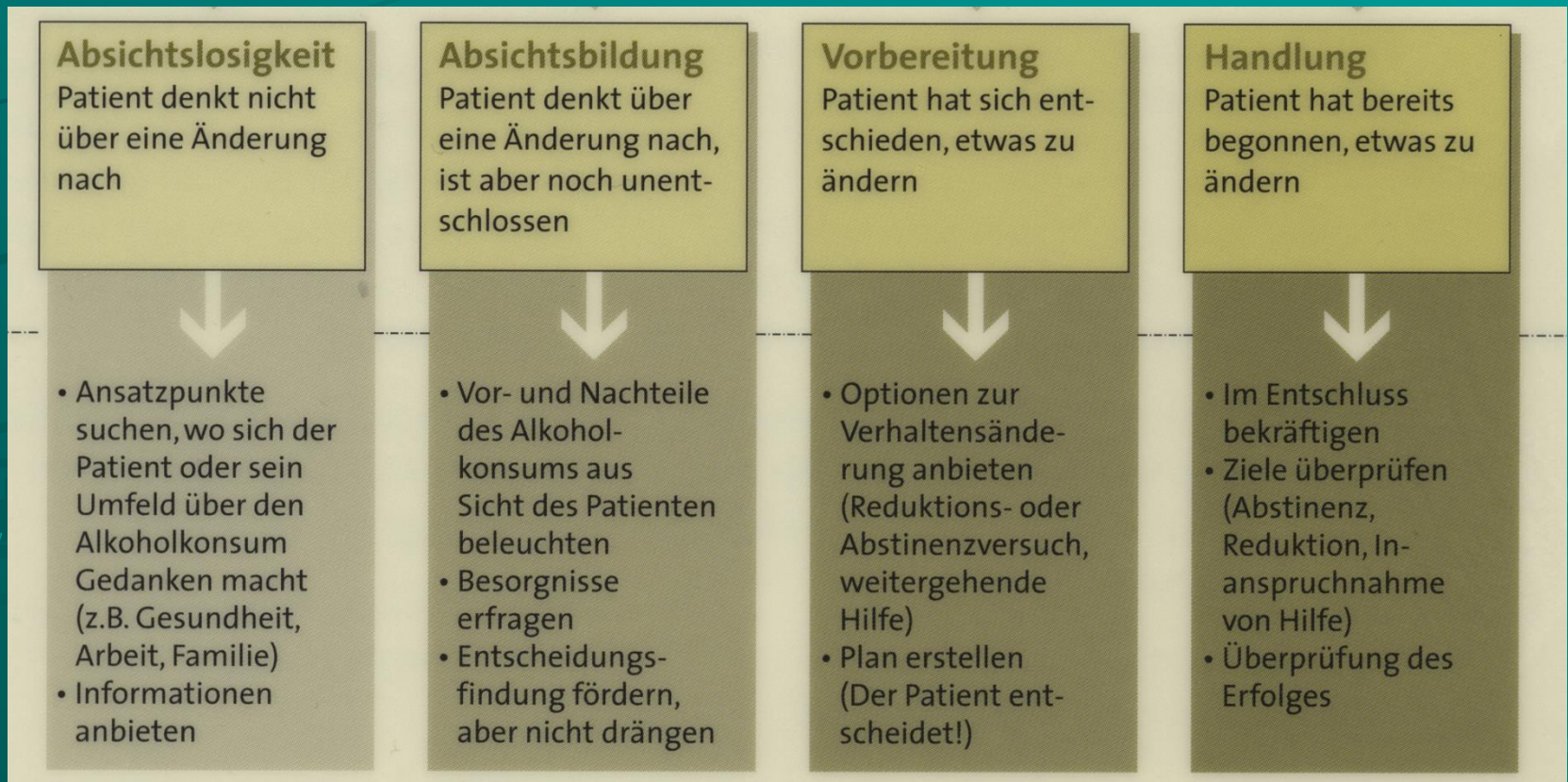


- **Tabuisierung und Stigmatisierung sind nach wie vor an der Tagesordnung**
- **Verhältnisprävention unerwünscht? Keine Lobby für:**
 - **Werbung einschränken oder verbieten (z.B. für Alkohol als Problemlöser und „Sozialmanager“)**
 - **Verfügbarkeit einschränken (Tankstellen, Alterskontrollen an Verkaufsstellen – Sanktionen bei Verstößen usw. ...)**
 - **Preisgestaltung – Preise erhöhen und Steuervergünstigungen abschaffen**
 - **Präventionsziel „Alkoholkonsum reduzieren“ steht noch aus... oder ist das Thema nicht interessant genug?**



Natürlich, Richard, bin ich überzeugt, daß du ernste Probleme hast.
Ich wünschte nur, sie wären interessanter.

Frühintervention – wir wissen dass und wie sie wirkt....



Rad der Veränderung



Veränderungen bewirken in allen Systemen und allen Phasen

- ◆ Hinsehen
- ◆ Ansprechen
- ◆ Ent-tabuisieren
- ◆ Veränderungen anregen
- ◆ Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen
- ◆ Rückmeldungen einholen und reflektieren
- ◆ Einander kennen und vernetzen
- ◆ Angehörige nicht vergessen!

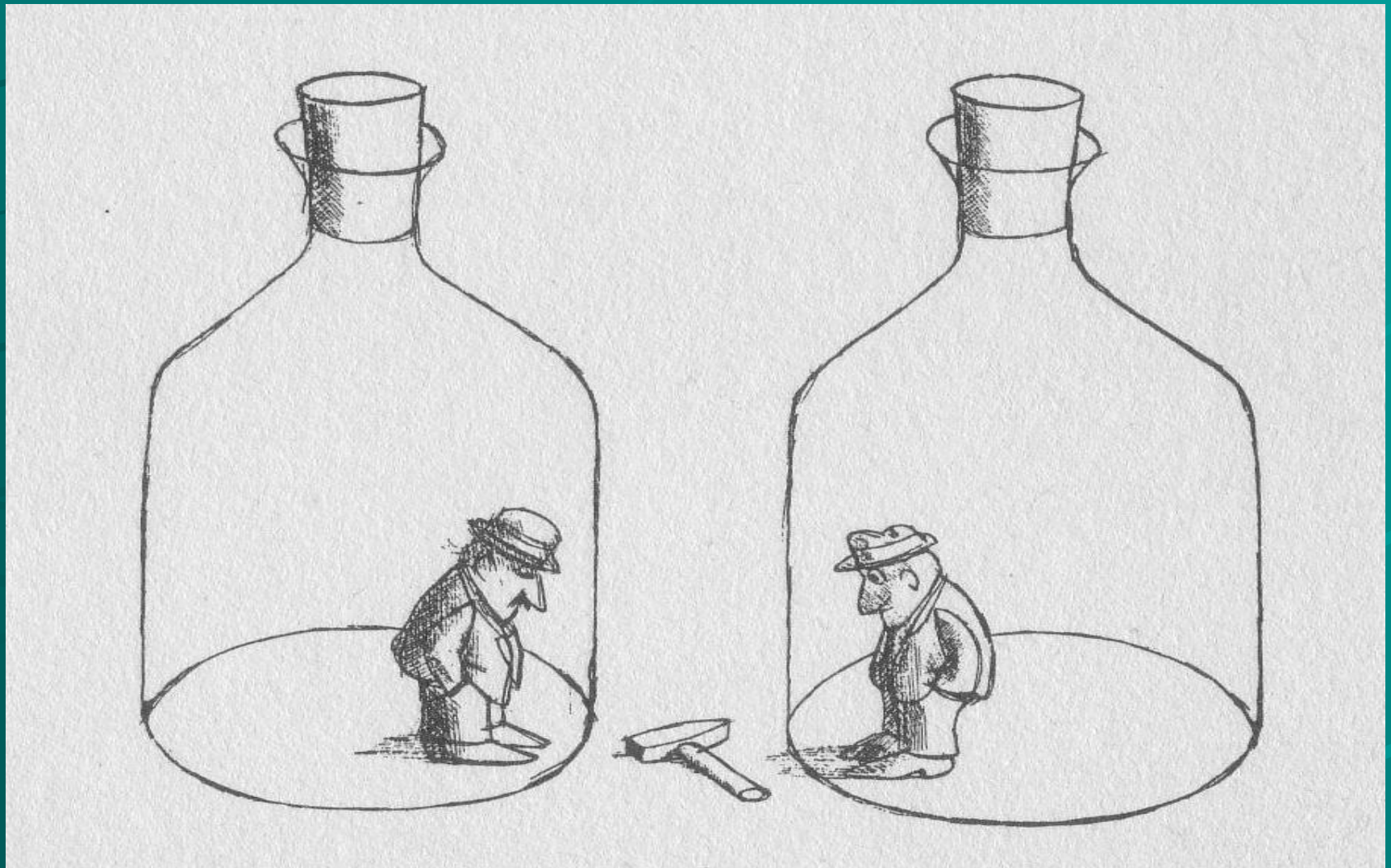
Motivierende Gesprächsführung – in allen helfenden Systemen

- Kenntnisse motivierender Gespräche
- MI als Haltung und Methode
- Generelle positive und wertschätzende Haltung gegenüber Betroffenen und Angehörigen
- Veränderungsschritte unterstützen
- Zuversicht stärken
- Keine Konkurrenz zwischen beruflichen Hilfen und Selbsthilfe – das Andere anders sein lassen und wertschätzen!

Hilf Dir
selbst
sonst hilft
Dir ein
Sozial-
arbeiter!

Quelle: Caritas, ca. 1990

Früher ist besser – Zusammenarbeit und Austausch im **Trialog** entwickeln ...



- **Selbsthilfe ist vielfältig und bunt**
- **Selbsthilfe hat „Lotsen-Funktion“**
- **Selbsthilfe ist ein eigenständiges Angebot**
- **Sich kennen und voneinander und miteinander lernen**
- **Kontakte „vor Ort“ und zwischen Institutionen**
- **Keine Konkurrenz – jeweiliges Selbstverständnis kennen und wertschätzen**



„Der Weg ist das Ziel – aber wer nicht weiß wo er hinwill, darf sich nicht wundern wo er ankommt!“

**Danke für ihre
Aufmerksamkeit**