

# Erhebung der Suchtselbsthilfe in Thüringen



2020



Vorwort	02
Was ist Suchtselbsthilfe?	03
1. Zielgruppen	04
2. Gruppenteilnehmer*innen (Zusammensetzung und Geschlechterverhältnis)	05
3. Alter	05
4. Staatsangehörigkeit	06
5. Lebenssituation	07
6. Kinder im eigenen Haushalt	07
7. Erwerbssituation	08
8. Zugang zur Gruppe	09
9. Abhängigkeitsform	09
10. Rückfall 2019	10
11. Rauchverhalten	11
12. Gruppenstruktur und Verbandszugehörigkeit	12
13. Veranstaltungen der Gruppe	12
14. Teilnahme an Informationsveranstaltungen	13
15. Einzelbetreuungen und Begleitungen	14
16. Zusammenfassung	15
17. Lotsennetzwerk Thüringen 2020	16
Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.	17
In Thüringen erreichbare und/oder ansässige Suchtselbsthilfe-Organisationen	18
Impressum	19

# Vorwort

## Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei halten Sie die Suchtselbsthilfe-Statistik 2020 in den Händen. Mit der zweijährlichen Erhebung spiegeln wir auch eine Wertschätzung der geleisteten ehrenamtlichen Tätigkeit wider.

Für die Gesellschaft stellen die Suchtselbsthilfe- und Abstinenzgruppen ein enormes Potenzial dar. Sie sind daher inzwischen akzeptierte und gefragte Partner professioneller Versorgung im Gesundheitswesen. Sie erbringen wichtige ergänzende Leistungen, bzw. tragen einen Teil der Information, Hilfe, Betreuung und Gesundheitsförderung, den der institutionelle und professionelle Sektor nicht übernehmen will und kann. Oftmals ist es in der Öffentlichkeit kaum bekannt, wo überall solche Gruppen anzutreffen sind. Ihre Arbeit erfolgt ehrenamtlich, jede\*r Einzelne investiert viel Zeit, einen „Feierabend“ gibt es so nicht. Im Gegensatz zur professionellen Hilfe, hat die „Praxis Selbsthilfe“ 365 Tage rund um die Uhr geöffnet.

Unterstützung erfährt die Selbsthilfe u. a. durch die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. (TLS) und den dort integrierten Fachausschuss Selbsthilfe. Diese Gremien organisieren und veranstalten jährlich Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen für alle Interessierten, unabhängig, ob diese von einer „freien“ Gruppe kommen oder einem Verband angehören. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der verbandsübergreifenden Arbeit und der Einbeziehung aller Gruppen. So müssen hier auf jeden Fall die seit vielen Jahren stattfindenden Fortbildungen der Suchtselbsthilfe in

Lützensömmern genannt werden, der jährlich veranstaltete Suchtselbsthilfe-Fachtag in Erfurt sowie die Weiterbildungen für die Beantragung, Verwendung und Abrechnung der Fördergelder in verschiedenen Thüringer Regionen.

Nicht zu vergessen ist natürlich auch die Suchtselbsthilfeerhebung in Thüringen. Für einige ist diese Erhebung vielleicht nur reine Statistik, doch sie hat einen erheblichen Nutzen. Nur so können komplexe Aussagen zu den Angeboten und deren Frequentierung, der Teilnehmer\*innenstruktur und zur Entwicklung der Gruppen getroffen werden. Diese Aussagen haben unmittelbare Bedeutung für die weitere Gestaltung der Selbsthilfearbeit, das bessere Erkennen von Schwerpunkten und die Sicherung und Verbesserung der Qualität der Angebote durch die TLS.

Die hier vorliegende Dokumentation der Thüringer Suchtselbsthilfegruppen zeigt die Arbeit der Suchtselbsthilfe in Thüringen. Nur dem Engagement der Vielen, die die Fragebögen ausfüllten und an die TLS zurücksandten, verdanken wir die Existenz der „Erhebung der Suchtselbsthilfe in Thüringen 2020“. Allen Gruppenverantwortlichen, die mit ihren Gruppendaten diese Erhebung unterstützten und damit ihren Beitrag zur Darstellung unserer wertvollen Selbsthilfearbeit in der Öffentlichkeit geleistet haben, vielen Dank für ihre Mitarbeit.

### Frank Wahl

Fachausschussprecher Suchtselbsthilfe der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

# Was ist Suchtselbsthilfe?

**Suchtselbsthilfe** ist ein Angebot für hilfesuchende Menschen, die aus eigener Ansicht und Absicht ihre Abhängigkeit überwinden wollen. Selbsthilfe bedeutet, das Leben mit allen Schwierigkeiten selbst in die Hand zu nehmen, eigenverantwortlich zu handeln und gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme zu lösen. Die Suchtselbsthilfe- und Abstinenzgruppen bieten Vor- und Nachsorge für Betroffene und Mitbetroffene.

Der Kerngedanke der Selbsthilfe beinhaltet die Hilfe und Unterstützung auf dem Weg der Genesung, das Einbringen eigener Erfahrungen und den Austausch mit anderen Betroffenen/Mitbetroffenen bei der Lösung von Problemen und der Bewältigung von Lebenskrisen. Die Selbsthilfe ist eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten und stellt einen wichtigen Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems dar.

Betroffene haben in der Selbsthilfegruppe die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen im „geschützten Raum“ über ihre Suchtproblematik zu unterhalten und auszutauschen. Den Beteiligten wird schnell klar, dass sie hier keine „Rolle“ spielen und sich nicht verstellen müssen. Am allerwenigsten brauchen sie sich zu schämen.

Die Gruppenmitglieder kennen dieses Verhalten aus eigener Erfahrung. Deshalb kann auch relativ einfach über Ängste, Sorgen und Probleme geredet werden. In vielen Fällen hat ein Gruppenmitglied diese Dinge so oder ähn-

lich erlebt. Dieses Gefühl, dass die Beteiligten nicht allein mit den eigenen Problemen sind, dass andere Menschen sich auch in diesen Situationen befunden haben, weckt und vertieft ein Solidargefühl und stärkt den Gedanken: „Ich bin nicht allein!“

Mitbetroffene sind in der Gruppe genauso willkommen wie die Betroffenen. Sie können in der Gruppe oft zum ersten Mal frei über ihre Probleme und Sorgen mit einer\* einem suchtkranken Partner\*in oder einer\* einem Angehörigen sprechen. Das Kennenlernen anderer Betroffener, deren Sicht auf die Suchtproblematik und vor allem eben der Austausch mit anderen Menschen sind unersetzliche Erfahrungen, die die Mitbetroffenen sonst nicht in ihrem beruflichen oder familiären Umfeld machen können.

Die Selbsthilfegruppe ermöglicht Angehörigen von Suchtkranken Einblicke in Krankheitsverlauf, Erscheinungsbild und Folgen von Co-Abhängigkeit. Sie vermittelt Denkanstöße und Modelle, Suchterkrankung auch als Familienkrankheit zu begreifen und den Genesungsverlauf der\*des Suchtkranken als Chance für die Genesung der Familie zu erkennen. Der wichtigste Gedanke aber ist der, dass hier Hilfe geboten und niemand mit ihren oder seinen Sorgen allein gelassen wird.

# 1. Zielgruppen

Die Angebote von Selbsthilfegruppen richten sich nicht nur an Suchterkrankte selbst, sondern fungieren auch als Anlaufstelle für deren Angehörige. So sind mehr als zwei Drittel (69%) der befragten Gruppen für beide Zielgruppen gleichermaßen offen. Knapp ein Fünftel der Angebote richtet sich ausschließlich an Suchtkranke (19%), und zwölf Prozent stehen allein Angehörigen offen. Gefragt wurde auch nach Gruppen, die exklusiv entweder für Frauen oder für Männer offen sind. Keine der befragten 48 Gruppen gab eine entsprechende Rückmeldung. Alle Gruppen nehmen Mitglieder beider Geschlechter auf. Ebenso ist unter den befragten Gruppen keine, die nur junge Erwachsene im Alter von 18 bis 27 Jahren aufnimmt.

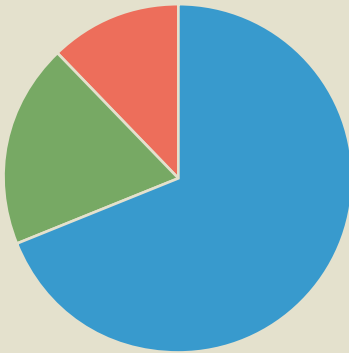


Abbildung 1: Zielgruppen der Suchtselbsthilfegruppen

- 69% Suchtkranke und Angehörige
- 19% nur Suchtkranke
- 12% nur Angehörige

Damit halten sich die Verhältnisse seit der letzten Befragung (2018) in etwa stabil. Zuletzt gaben 70% der Gruppen an, sowohl für Erkrankte als auch für Angehörige offen zu

sein. Der Anteil der Gruppen, die ausschließlich Suchtkranken offenstehen, ist im Vergleich zur Vorbefragung leicht gesunken (23% in 2018). Dafür hat sich der Anteil derjenigen Gruppen, deren Angebote sich ausschließlich an Angehörige richten, verdoppelt (von 6% auf 12%). Im Jahr 2018 gaben noch 1% der Gruppen an, nur für Frauen offen zu sein. Die aktuelle Befragung hat ergeben, dass es derzeit kein entsprechendes Angebot gibt - obwohl der TLS solche Angebote in Thüringen durchaus bekannt sind.

## Häufigkeit der Treffen

Die Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen findet größtenteils während der regelmäßigen Gruppentreffen statt. Drei Fünftel (60%) der befragten Gruppen treffen sich wöchentlich, je ein weiteres Fünftel trifft sich alle 14 Tage (21% der Angaben) bzw. einmal im Monat (19% der Gruppen).

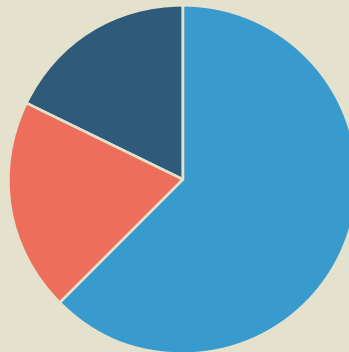


Abbildung 2: Häufigkeit der Treffen der Suchtselbsthilfegruppen

- 60% wöchentlich
- 21% 14-tägig
- 19% monatlich

## 2. Gruppenteilnehmer\*innen (Zusammensetzung und Geschlechterverhältnis)

Die Selbsthilfegruppen waren aufgefordert, Angaben zur Zusammensetzung ihrer Mitglieder zu machen. Gefragt wurde nach dem Anteil der Frauen bzw. Männer sowie nach einer Unterteilung in Suchtkranke, Angehörige und interessierte Personen. Grundsätzlich ist festzustellen, dass die Gruppen von deutlich mehr Männern als Frauen besucht werden. Mit 61% stellen sie beinahe zwei Drittel der Gruppenteilnehmer\*innen (Angehörige und Interessierte miteingenommen), wobei genau die Hälfte (50%) aller Teilnehmer\*innen suchtkranke Männer sind. 7% der Gesamtteilnehmerzahl

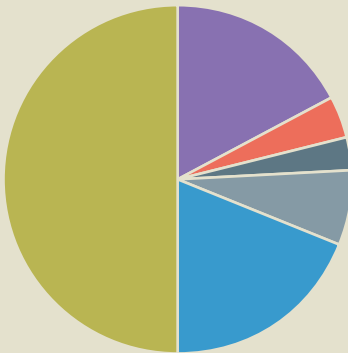


Abbildung 3: Gruppenstruktur der Suchtselbsthilfegruppen (nach Geschlecht)

50%	Suchtkranke Männer
19%	Suchtkranke Frauen
17%	Angehörige Frauen
7%	Interessierte Männer
4%	Angehörige Männer
3%	Interessierte Frauen

sind interessierte Männer, und weitere 4% sind männliche Angehörige von suchtkranken Personen.

Mit einem Anteil von 19% an der Gesamtzahl sind die suchtkranken Frauen deutlich seltener vertreten als ihre männlichen Mitstreiter. Die weiblichen Teilnehmerinnen stellen demnach knapp ein Fünftel aller Gruppenmitglieder. Auch nehmen Frauen seltener als Männer an Gruppengeschehen teil (3%); jedoch sind 17% aller Teilnehmer\*innen weibliche Angehörige von suchtkranken Personen – der Anteil weiblicher Angehöriger in den Gruppen ist damit viermal so hoch wie jener der männlichen Angehörigen. Hier bestätigt sich weiterhin, dass eher Frauen ihre Partner\*innen begleiten, als männliche Angehörige dies tun. Insgesamt stellen Frauen 39% der Gruppenmitglieder.

Während der Anteil der Suchtkranken an der Gesamtzahl der Gruppenbesucher\*innen leicht abgenommen hat, ist bei den interessierten Frauen und Männern ein Zuwachs zu erkennen. Waren es im Jahr 2018 noch 1% interessierte Männer und 2% interessierte Frauen, so ergab die aktuelle Befragung einen Anteil von 7% bei den Männern und 3% bei den Frauen.

## 3. Alter

Die Umfrageergebnisse zum Thema „Altersstruktur“ bestätigen ein viel beobachtetes Phänomen: Die Suchtselbsthilfe wird hauptsächlich von Übersechzigjährigen in Anspruch genommen und gestaltet. 40% aller weiblichen Teilnehmerinnen gehören dieser Altersgruppe an; bei den Männern sind es mit 36% Prozent mehr als ein Drittel aller Teilnehmer. Teilnehmerinnen im Alter von 51 bis 60 Jahren folgen mit 31%. Bei den Männern fällt der



Abbildung 4: Altersstruktur der Suchtselbsthilfegruppen (in Prozent)

- Alter über 60
- Alter 51 bis 60
- Alter 31 bis 50
- Alter bis 30

Anteil an dieser Altersgruppe mit 36% etwas höher aus. Die 31- bis 50-jährigen machen bei beiden Geschlechtern ein Viertel der Gesamt-

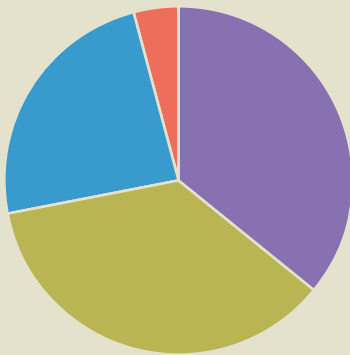


Abbildung 5: Altersstruktur der Männer

- 4% Alter bis 30
- 24% Alter 31 bis 50
- 36% Alter 51 bis 60
- 36% Alter über 60

teilnehmer\*innen aus (25% bei den Frauen, 24% bei den Männern). Mit einem Anteil von jeweils 4% sind die bis 30-jährigen sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern nur in geringer Zahl vertreten.

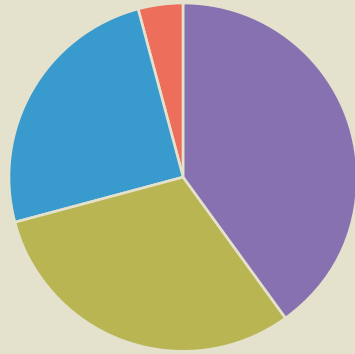


Abbildung 6: Altersstruktur der Frauen

- 4% Alter bis 30
- 25% Alter 31 bis 50
- 31% Alter 51 bis 60
- 40% Alter über 60

Nach einem zweiten Platz 2018 dominiert die Gruppe Ü60 nun bei beiden Geschlechtern – und belegt somit auch insgesamt den ersten Platz. Während bei den Männern die 51- bis 60-jährigen zu gleichen Teilen (je 36%) vertreten sind, übersteigt der Anteil der übersechzigjährigen Frauen den der 51- bis 60-jährigen gleichen Geschlechts um knapp zehn Prozent.

## 4. Staatsangehörigkeit

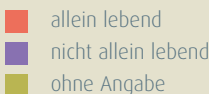
Fast alle Gruppenteilnehmer\*innen sind deutsche Staatsangehörige. Nur zwei Frauen gaben eine andere Staatsangehörigkeit als die deutsche an.

## 5. Lebenssituation

Mit dem Fragebogen wurde auch die Lebenssituation der Gruppenteilnehmer\*innen erfragt. Hier stellte sich heraus, dass die deutliche Mehrheit der Befragten nicht allein lebt. 60% der Befragten gaben dies an. Ihnen gegenüber



Abbildung 7: Lebenssituation der Teilnehmenden der Suchtselbsthilfegruppen (in Prozent)



stehen 36% alleinlebende Teilnehmer\*innen, und weitere 4% verzichteten auf eine Angabe zu ihrer Lebenssituation. Damit entsprechen die Ergebnisse denen der vorangegangenen Befragung und sie unterstreichen erneut die Wichtigkeit der Angehörigenarbeit innerhalb der Suchtselbsthilfe. Angehörige benötigen bei der Bearbeitung des Themas „Abhängigkeit ihrer\*ihres Angehörigen“ auch Unterstützung, um mit der Belastungssituation durch die Abhängigkeit der Partnerin oder des Partners bzw. der oder des Angehörigen umgehen zu können. Die Angebote der Suchtselbsthilfe sind hierfür ein geeigneter Anlaufpunkt.

## 6. Kinder im eigenen Haushalt

Neben den Lebenspartner\*innen von Abhängigkeitserkrankten, sind natürlich auch die Kinder von der Abhängigkeitserkrankung des Familienmitgliedes betroffen. Sie sind innerhalb der Familienstruktur die schwächsten Mitglieder, und so ist der Blick auf sie auch von besonderem Interesse. Das Thema Kinder aus suchtbelasteten Familien hat in den vergangenen Jahren immer mehr den Weg in die Öffentlichkeit gefunden und wird innerhalb der Hilfstrukturen bearbeitet. Auch in der Suchtselbsthilfe spielt dieses Thema eine wichtige Rolle. Die Verbände der Suchtselbsthilfe haben bereits vor einigen Jahren mit der Bearbeitung des Themas „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ einen wichtigen Schritt gemacht.

Schätzungen zufolge wachsen ca. drei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland in einem Haushalt mit suchtkranken Eltern auf. Kinder von suchtbelasteten und/oder psychisch kranken Eltern bilden die größte bekannte Risikogruppe für die Entwicklung einer eigenen Sucht- oder anderen psychischen Erkrankung. Dieser Entwicklung wollen wir entgegenwirken. Das ist aber nur möglich, wenn die Arbeit mit den Kindern und deren Familien flächendeckend in Thüringen umgesetzt werden kann sowie langfristig und nachhaltig etabliert ist. Von großer Bedeutung ist es, die Aufmerksamkeit für die Kinder aus suchtkranken Familien auch in der Suchtselbsthilfe zu stärken. In der Thüringer Suchtselbsthilfe besteht daher ein großes Interesse, Unterstützungsangebote und Informationen zu dieser Thematik weiterzuentwickeln.

So wurde die 2013 erstmalig erfragte Anzahl von Kindern von Suchtselbsthilfemitgliedern auch 2020 wieder ermittelt. Die be-



fragten Gruppenteilnehmer\*innen gaben eine Gesamtzahl von 38 minderjährigen Kindern im eigenen Haushalt an.

Kinder, die in einer Familie mit einem elterlichen Suchtproblem aufwachsen, leiden unter der meist instabilen Struktur. Darüber hinaus erhöht die familiäre Betroffenheit von der elterlichen Abhängigkeit das eigene Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, erheblich. Aus diesem Grund ist „Elternrolle und Abhängigkeit“ auch in den Suchtselbsthilfegruppen ein wichtiges Thema. Die Auseinandersetzung zwischen den Eltern und Kindern wird im Laufe der Bearbeitung der eigenen Abhängigkeitsproblematik immer wieder thematisiert. Auf der anderen Seite erfordert das in der Suchtselbsthilfegruppe durch den Abhängigkeitserkrankten angestrebte abstinente Leben auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Elternrolle.

Nur wenn diese ernsthaft bearbeitet ist, kann eine zufriedene Abstinenz erreicht werden. Anderenfalls kann dieser ungeklärte Bereich irgendwann wieder Probleme bereiten und eventuell Auslöser für einen Rückfall sein. Die Thüringer Suchtselbsthilfe möchte auch jüngere in die Selbsthilfe integrieren und ist offen für dieses Themenfeld. Direkte Unterstützungsangebote in den Gruppenstunden zum Thema „Elternrolle und Kinderbedürfnisse“ müssen weiterentwickelt werden.

## 7. Erwerbssituation

Die Altersstruktur der Teilnehmer\*innen, die sich zuletzt zugunsten der Gruppe Ü60 verschoben hat, spiegelt sich auch in der Erwerbssituation der Befragten wider: Mit einem Anteil von 32% stellen die Rentner\*innen die zweitgrößte Gruppe. Noch häufiger vertreten sind

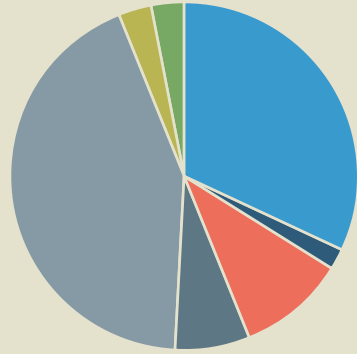


Abbildung 8: Erwerbssituation der Teilnehmenden der Suchtselbsthilfegruppen

43%	Angestellte und Arbeiter*innen
32%	Rentner*innen
10%	Arbeitslose
7%	Sozialleistung
3%	Beamte*innen und Selbstständige
3%	Hausfrauen/-männer
2%	Schüler*innen/Azubis/Student*innen

die Arbeiter\*innen und Angestellten (43%). Es folgen mit großem Abstand: Arbeitslose (10%; Beziehende\*innen von ALG I und ALG II wurden in dieser Gruppe zusammengefasst), Beziehende\*innen von Sozialleistungen (7%), Beamte und Selbstständige (3%) sowie Hausfrauen und -männer (3%). Schüler\*innen, Azubis und Student\*innen nehmen mit 2% den letzten Platz ein.

Diese Gesamtverteilung verdeutlicht, dass es sich bei der Betroffenheit und Mitbetroffenheit von Suchterkrankungen um ein gesamtgesellschaftliches Phänomen handelt

## 8. Zugang zur Gruppe

Mit der aktuellen Befragung wurde erstmalig der Zugang der Mitglieder zu den Selbsthilfegruppen ermittelt. Die Frage nach dem Suchen und Finden einer Gruppe ist vor allem für deren Öffentlichkeitsarbeit zentral. Um neue Mitglieder anzusprechen und für die Belange der Suchtselbsthilfe zu werben, muss sich die Gruppenarbeit immer auch mit der eigenen Sichtbarkeit nach außen beschäftigen.

Viele Wege führen in eine Suchtselbsthilfegruppe. Manche Betroffene suchen eigeninitiativ nach einem passenden Angebot und werden, zum Beispiel, online fündig; andere finden ihre Gruppe auf Empfehlung. Zwei Drittel der von der TLS befragten Gruppenmitglieder (36%) gaben eine Suchtberatungsstelle als

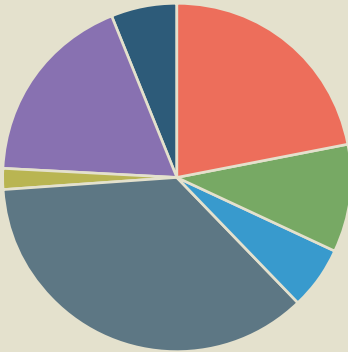


Abbildung 9: Zugang zur Gruppe

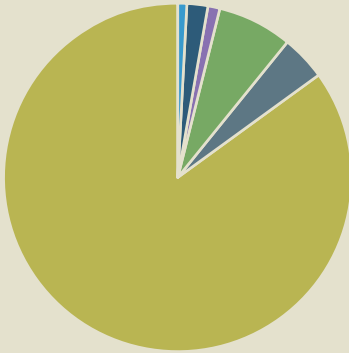
36%	Suchtberatungsstelle
22%	Freund*innen und Bekannte
18%	Sonstiges
10%	Entwöhnungsbehandlung
6%	Entgiftung
6%	Zugang über Internet
2%	Lotsen und Lotsinnen

Mittlerin an. 22% der Teilnehmer\*innen fanden über Freund\*innen und Bekannte zur Gruppe. Ein Zehntel stieß nach einer Entwöhnungsbehandlung hinzu, weitere 6% nach einer Entgiftung. Ebenfalls 6% der Befragten wurde über das Internet auf die Gruppe aufmerksam, und ein geringer Anteil von 2% der befragten Frauen und Männer fand über eine Lotsin oder einen Lotsen zu ihrer Gruppe<sup>1</sup>. 18% der Teilnehmer\*innen gaben einen anderen Zugang als die bisher genannten an („Sonstiges“, 18%).

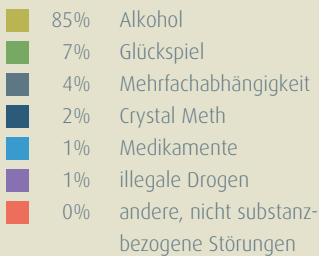
## 9. Abhängigkeitsform

Im Bundesland Thüringen gibt es rund 115 Suchtselbsthilfegruppen, die zu unterschiedlichen suchtbefragten Erkrankungen arbeiten. Betrachtet man die Abhängigkeitsformen der Mitglieder, so lässt sich die Alkoholabhängigkeit als dominierend ausmachen. Die deutliche Mehrheit von 85% aller Befragten gaben Alkohol als Abhängigkeitsform an. Die am zweithäufigsten genannte Abhängigkeitsform ist das Glücksspiel, das mit einem Anteil von 7% allerdings bereits weit hinter der Alkoholabhängigkeit liegt. 2% der befragten Männer und Frauen nannten die Abhängigkeit von Crystal Meth. Jeweils 1% bezeichnet sich als abhängig von Medikamenten oder illegalen Drogen, zu denen bspw. Cannabis zählt. Andere, nicht sub-

<sup>1</sup> Lotsinnen und Lotsen sind Menschen, die eine akute Abhängigkeit überwunden haben, sei es als selbst von der Sucht Betroffene oder als Angehörige. Als Vorbilder begleiten sie anderen Erkrankte und Angehörige (zeitlich begrenzt) auf deren Weg aus der Sucht. Lotsinnen und Lotsen können, zum Beispiel, bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe behilflich sein. Hier finden Sie das Lotsennetzwerk Thüringen: <https://lotsennetzwerk.de/>



**Abbildung 10: Abhängigkeitsformen der Teilnehmenden der Suchtselbsthilfegruppen**



stanzbezogene Störungen machen einen Anteil von 0% aus (hier gab ein Befragter eine entsprechende Betroffenheit an). Eine Mehrfachabhängigkeit liegt bei 4% der Befragten vor.

Dieses Bild wird insgesamt durch eine getrennte Betrachtung der Geschlechter bestätigt. Es ergeben sich die folgenden Anteile:

- Während 86% der befragten Männer alkoholabhängig sind, trifft dies auf 82% der befragten Frauen zu.
- Zwar fällt der Anteil der Mehrfachabhängigen an der Gesamtzahl der Befragten relativ gering aus (4%), jedoch fällt auf, dass die befragten Frauen etwa doppelt so oft mehrfachabhängig sind wie die befragten Männer (7% gegenüber 3%).

- Umgekehrt verhält es sich bei der Abhängigkeit von Glücksspielen: 8% der Männer sind glücksspielsüchtig, aber nur 3% der Frauen.
- Eine Medikamentenabhängigkeit liegt wiederum ausschließlich bei den Frauen vor; hier gaben 4% der Frauen an, betroffen zu sein, und keiner der befragten Männer.
- Auch ist der Anteil der von Crystal Meth abhängigen Frauen dreimal so hoch wie der der abhängigen Männer (3% gegenüber 1%).

Die prozentualen Anteile der anderen abgefragten Abhängigkeiten ähneln sich bei beiden Geschlechtern: 0% der befragten Frauen bezeichnen sich als cannabisabhängig, bei den Männern sind es weniger als 1%. 1% der Frauen konsumieren andere illegale Drogen, während dies weniger als 1% der Männer tun. Keine der befragten Frauen (0%) gab eine andere, nicht substanzbezogene Störung an, und auch bei den Männern taten dies weniger als 1% der Befragten.

Generell muss gesagt werden, dass je nach Schwerpunkt (z. B. Glücksspiel) der zurückgemeldeten Gruppen das Gesamtbild der Abhängigkeitsformen verzerrt worden sein kann. Dies muss bei der Interpretation der Daten berücksichtigt werden.

## 10. Rückfall 2019

Die Problematik des Rückfalls ist ein Schwerpunktthema in der Suchtselbsthilfe. Er ist integraler Bestandteil der Arbeit in den Suchtselbsthilfegruppen, denn der Rückfall soll vermieden werden und/oder es muss in einer angemessenen Weise auf ihn reagiert werden, sollte er eintreten. Auch wenn nicht jede\*r Suchtkranke einen Rückfall erleidet, ist allein die Auseinan-

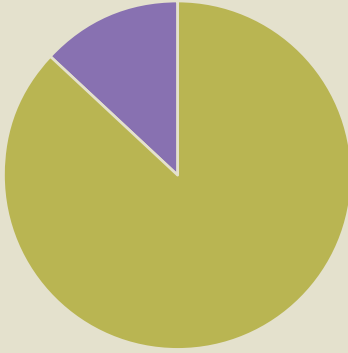
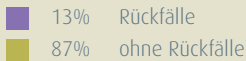


Abbildung 11: Rückfälle der Teilnehmenden der Suchtselbsthilfegruppen



dersetzung mit der Möglichkeit des Eintretens für jede\*n Abhängigkeitserkrankte\*n wichtig.

Der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe kann vor Rückfällen schützen. Dies wird durch die von der TLS erhobenen Zahlen belegt. Annähernd 90 Prozent der Befragten gaben an, im Jahr 2019 ohne Rückfall gewesen zu sein. Dennoch sind Teilnehmer\*innen gelegentlich von Rückfällen betroffen. Im Rahmen der Befragung gaben insgesamt 70 Personen

an, im Jahr 2019 einen Rückfall (oder mehrere Rückfälle) erfahren zu haben. 31 Frauen und 39 Männer machten diese Angabe. Dies entspricht etwas mehr als einem Zehntel aller Teilnehmer\*innen. Von den Betroffenen verblieben anschließend 59 weiterhin in der Gruppe. Elf Personen verließen die Gruppe anlässlich ihres Rückfalls. Das bedeutet, dass mehr als vier Fünftel (84%) der rückfälligen Personen die Chance nutzen, von der Gruppe aufgefangen zu werden und gemeinsam weiter an sich zu arbeiten.

## 11. Rauchverhalten

Die Frage nach dem Rauchverhalten der Befragten ergab, dass etwa zwei Drittel der Teilnehmer\*innen Nichtraucher\*innen sind (68%). Entsprechend raucht ein Drittel der befragten Gruppenmitglieder (32%). Damit ist der Anteil der Nichtraucher\*innen gegenüber dem Jahr 2018 deutlich gesunken, gaben in der letzten Befragung noch 46% der Mitglieder an, zu rauchen. Eine geschlechtergetrennte Betrachtung

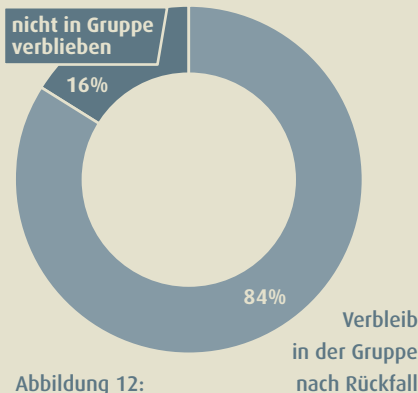


Abbildung 12:

Verbleib in der Gruppe nach Rückfall

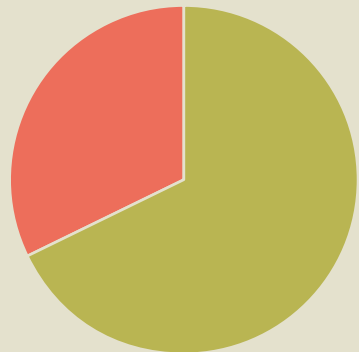


Abbildung 13: Rauchverhalten der Teilnehmenden der Suchtselbsthilfegruppen



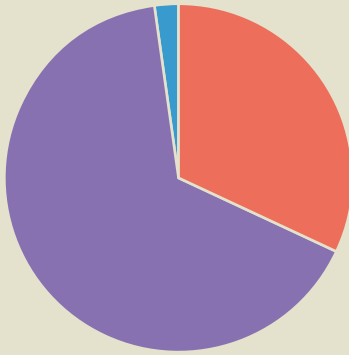


Abbildung 14: Raucherverhalten der Teilnehmenden der Suchtselbsthilfgruppen



tung ergab, dass doppelt so viele Männer wie Frauen rauchen. Die rauchenden Männer nehmen zwei Drittel der Gesamtzahl ein (66%), die Frauen ein Drittel (32%). Die verbleibenden zwei Prozent entfallen auf männliche Dampfer. Bei den Frauen gab keine der Befragten an, zu dampfen.

## 12. Gruppenstruktur und Verbandszugehörigkeit

Neben einer Abfrage der vertretenen Geschlechter (61% der Mitglieder sind männlich, 39% weiblich) berücksichtigt die Umfrage auch die Funktionen der Mitglieder in der Gruppe sowie etwaige (Verbands-)Zugehörigkeiten. Hierbei gaben drei Viertel der Befragten an, keine Funktion innezuhaben. Dies entspricht einem Anteil von 75%. Etwas mehr als ein Zehntel der befragten Frauen und Männer (13%) gehören einem Verband an. Bei den Frauen finden sich etwas mehr Verbandsmitglieder als bei den

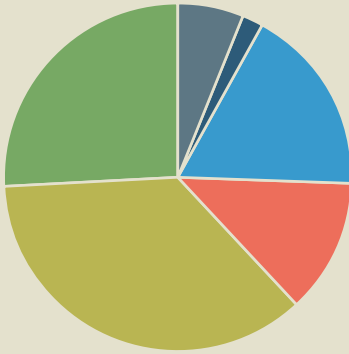
Männern. Dies gilt für die befragten Einzelpersonen. Für die Gruppen als Zusammenschlüsse gilt: Mehr als die Hälfte gehören einem Verband an (56%). 44% Prozent der Gruppen arbeiten unabhängig von Verbänden.

Des Weiteren wurde nach ehrenamtlichen Suchthelfer\*innen gefragt. Diese Gruppe macht 5% der Gruppenteilnehmer\*innen aus. 3% der Befragten sind Gruppenleiter\*innen mit entsprechender Ausbildung, wobei die Männer etwas häufiger für die Gruppenleitung ausgebildet sind als ihre weiblichen Kolleginnen. Schließlich wurde nach der Teilnahme von Lotsen und Lotsinnen am Gruppengeschehen gefragt. Die Umfrage ergab, dass fast doppelt so viele männliche Mitglieder gleichzeitig Lotsen sind wie weibliche. Insgesamt beträgt der Anteil der Lotsen und Lotsinnen an der Gesamtzahl der Befragten 4%.

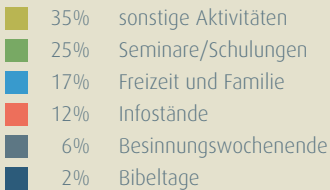
## 13. Veranstaltungen der Gruppe

Die Arbeit vieler Selbsthilfgruppen umfasst mehr als regelmäßige Gesprächskreise. Oft treffen sich Gruppenmitglieder auch außerhalb der Gruppe, oder die Gruppe organisiert gemeinsam weitere Aktivitäten. Im Rahmen der Befragung konnten die Gruppen zu diesen selbst organisierten Veranstaltungen Angaben machen: Seminare und Schulungen, Besinnungswochenenden, Bibeltage, Veranstaltungen im Bereich Freizeit und Familie, Infostände, sonstige Aktivitäten. Aus den Antworten der Gruppen ergeben sich die folgenden Zahlen. Mit einem Anteil von 25% machen Seminare und Schulungen ein Viertel der selbst organisierten Veranstaltungen aus.

Auf Veranstaltungen im Bereich Freizeit und Familie entfallen 17%. Diese Aktivitäten stellen eine wichtige Ergänzung zur gruppen-



**Abbildung 15: Gruppenveranstaltungen der Suchtselbsthilfegruppen**



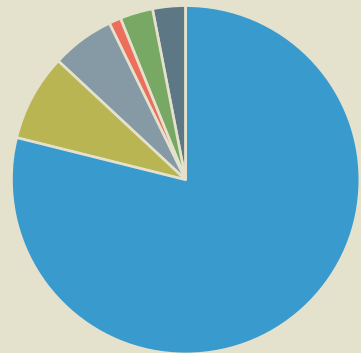
internen Arbeit dar. Die Gruppenmitglieder erleben gemeinsam Spaß und Freude – ohne Suchtmittel –, erhöhen die Bindung untereinander und bauen damit Vertrauen zu den anderen Mitgliedern auf. Außerdem ermöglichen solche offeneren Angebote, den Mitgliederkreis zu erweitern und damit auch Familienmitgliedern die Chance zu geben, aktiver Teil der Suchtbewältigung zu sein. Sie lernen das Engagement des Familienmitgliedes (z. B. des Partners oder der Partnerin oder des Elternteils) zu schätzen, das sich seiner Sucht stellt, können eine angenehme Zeit miteinander verbringen und haben auch die Möglichkeit, eigene Sorgen anzusprechen, die mit der Suchtproblematik zusammenhängen.

Zwölf Prozent der insgesamt genannten Veranstaltungen galten der Organisation von Infoständen. Etwa ein Zehntel der Aktivi-

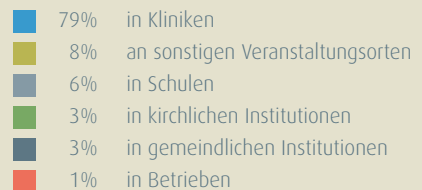
täten waren von der Gruppe durchgeführte Besinnungswochenenden, und den letzten Platz nehmen die Bibeltage mit 2% ein. Dass die Veranstaltungen der Suchtselbsthilfe noch vielfältiger sind, zeigt der hohe Anteil von sonstigen Aktivitäten, die etwas mehr als ein Drittel (35%) aller Veranstaltungen ausmachen.

## 14. Teilnahme an Informationsveranstaltungen

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Arbeit von Suchtselbsthilfegruppen ist die Teilnahme an Informationsveranstaltungen, die u. a. dazu genutzt werden kann, potenzielle neue Mitglieder anzusprechen und für die Bedeutung der Selbsthilfe zu werben. Die Befragung trug eine Gesamtzahl von 263 Infoveranstaltungen zusammen, von denen – wie auch in den Vor-



**Abbildung 16: Veranstaltungsteilnahmen der Suchtselbsthilfegruppen nach Orten**



jahren – die Mehrzahl in Kliniken stattfand. Mit 209 Veranstaltungen in diesen Einrichtungen betrug der Anteil an der Gesamtzahl fast vier Fünftel. Keine der anderen besuchten Institutionen nimmt für die Arbeit der Suchtselbsthilfe einen ähnlich hohen Stellenwert ein.

Mit 6% (entspricht 16 Veranstaltungen) war der Anteil der Besuche in Schulen an der Gesamtzahl noch doppelt so hoch wie derjenige der Besuche in gemeindlichen Einrichtungen. Hier fanden acht Infoveranstaltungen statt, was einem Anteil von drei Prozent entspricht. Ebenfalls 3% entfallen auf die Teilnahme an Veranstaltungen im Umfeld der Kirchen (sieben Teilnahmen). In Betrieben hingegen ist die Suchtselbsthilfe kein großes Thema. Hier fanden nur 1% der angegebenen Veranstaltungen statt (drei Teilnahmen). Sonstige, nicht näher definierte Veranstaltungsorte nehmen noch einen Anteil von 8% ein.

## 15. Einzelbetreuungen und Begleitungen

Ein wichtiges Angebot der Suchtselbsthilfe ist die Betreuung und Begleitung von Mitgliedern durch Mitglieder. Die angebotenen Hilfestellungen sind vielfältig und reichen von Einzelgesprächen bis hin zu begleitenden Gängen zu Ärzt\*innen oder Ämtern. Bei der Begleitung von Gruppenmitgliedern werden Schwellen bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten der verschiedenen Institutionen des Suchtselbsthilfesystems abgebaut. Diese individuelle Unterstützung bietet ein kaum vergleichbares Angebot. Den Gruppenmitgliedern werden so Berührungspunkte genommen und gute Beispiele des Umgangs mit der Krankheit vorgelebt. Betreuung und Begleitung wirken auf diese Weise motivierend und schaffen die Grundlage für ein stabiles, suchtmittelfreies Leben.

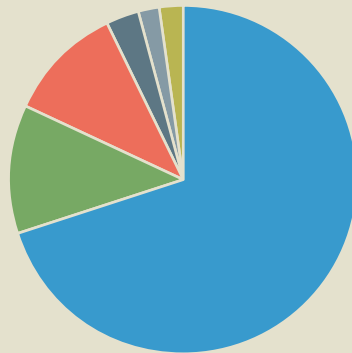


Abbildung 17: Betreuung und Begleitung der Suchtselbsthilfegruppen untereinander

70%	Einzelgespräche
12%	Hausbesuche
11%	Begleitung zur Beratungsstelle
3%	Begleitung zur Klinik
2%	Begleitung zu Arzt/Ärztin
2%	Begleitung zu Ämtern und Behörden

Mit einem Anteil an den Hilfsangeboten von 70% nehmen die Einzelgespräche einen hohen Stellenwert ein. An zweiter Stelle, aber weit dahinter, stehen Hausbesuche mit einem Anteil von 12%. Ähnlich hoch ist die Zahl der Begleitungen von Mitgliedern zu einer Beratungsstelle. Hier liegt der Anteil an allen betreuenden und begleitenden Maßnahmen bei 11%. Schlusslichter sind die Begleitungen zu einer Klinik (3%), zu einer Ärztin oder zu einem Arzt (2%) sowie zu Ämtern und Behörden (ebenfalls 2%).

## 16. Zusammenfassung

Die Suchtselbsthilfe ist eine wichtige Säule im Suchthilfesystem und bietet mit ihrem vielfältigen Angebot eine wichtige Unterstützung der professionellen Hilfe bei der Bewältigung von Suchtproblemen. Gemeinsamkeit aller Suchtselbsthilfegruppen ist die Abstinenzorientierung.

Thüringenweit stellen über 115 Gruppen (bei der Thüringer Landesstelle registriert) ein engmaschiges Netz von Suchtselbsthilfegruppen dar. Diese sind teilweise in den großen Selbsthilfeverbänden organisiert.

Die folgende Auflistung stellt die Ergebnisse der ausgewerteten Daten von 48 Suchtselbsthilfegruppen in Thüringen zusammengefasst dar.

- Der thematische Schwerpunkt der Thüringer Suchtselbsthilfegruppen liegt im Alkoholbereich mit 85%.
- Die Gruppenangebote richten sich zu 69% an alle gesamten Betroffenen (Suchtkranke und Angehörige). 19% der Gruppen stehen ausschließlich Suchtkranken offen, 12% nur Angehörigen.
- Die Entwicklung der Altersstruktur bestätigt den Trend der letzten Jahre: Die Teilnehmer\*innen werden immer älter. Erstmals ist die Mehrzahl der Gruppenmitglieder über 60 Jahre alt.
- Die Befragten gaben eine Gesamtzahl von 38 minderjährigen mit im Haushalt lebenden Kindern an. Das Thema Kinder und Elternrolle und der Umgang mit der Suchterkrankung in der Familie ist in den Suchtselbsthilfegruppen immer präsent, aber auch stark von Tabus behaftet.



- Der Anteil der Raucher\*innen ist von 46% auf 32% stark gesunken.
- 87% der suchtkranken Gruppenteilnehmer\*innen waren rückfallfrei. Dieser hohe Anteil zeigt die Wirksamkeit in der Stabilisierung der Suchtselbsthilfearbeit. Von den Gruppenmitgliedern, die einen Rückfall hatten, haben sich 84% in der Gruppe stabilisiert und besuchen die Treffen weiterhin.
- Die befragten Suchtselbsthilfegruppen haben 263 Informationsveranstaltungen in unterschiedlichen Einrichtungen (mit-) gestaltet. Die Mehrzahl davon fand in Kliniken statt.
- Bei den geleisteten Betreuungen und Begleitungen stand das Einzelgespräch mit 70% der angegebenen Maßnahmen an erster Stelle.
- Die befragten Gruppen führten eine Vielzahl von begleitenden Veranstaltungen durch. Die Aktivitäten reichen von fachlich, informativ, spirituell, freizeitorientiert bis hin zu familienorientierten Angeboten. Diese Vielfalt gilt es auch zukünftig zu stabilisieren und weiter auszubauen, um Jeder Person, die mit einem Abhängigkeitsproblem konfrontiert ist, Zugang zu unterstützenden Angeboten zu ermöglichen.



## 17. Lotsennetzwerk Thüringen Statistik 2020

### Begleitung von Hilfesuchenden durch Lotsen\*innen

Im Jahr 2020 wurden insgesamt 132 Hilfesuchende Personen (=Kapitän\*innen) durch 54 Lotsen\*innen begleitet, von denen 86 in das Hilfesystem bzw. in die Suchtselbsthilfe vermittelt werden konnten (Abbildung 1). Damit sind ca. 65 Prozent der von Lotsen\*innen begleiteten Menschen mit einer Suchtproblematik im Hilfesystem angekommen. Weitere 18 Prozent befinden sich derzeit noch in Begleitung.

von Lotsen\*innen begleitete Personen (Kapitän\*innen) 2020

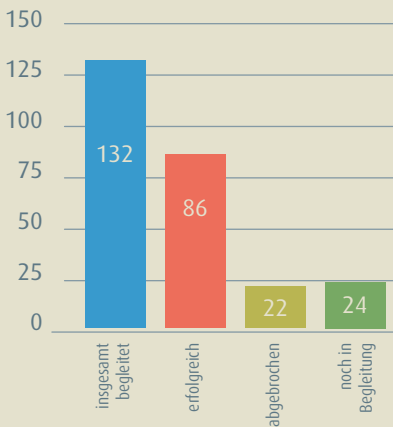


Abbildung 1: Anzahl der von Lotsen\*innen begleiteten Personen im Jahr 2020, Anzahl der im Hilfesystem angekommenen Personen, Anzahl der Abbrecher\*innen und der noch in Begleitung befindlichen Kapitän\*innen

### Geschulte Lotsinnen und Lotsen im Rahmen einer Erstschtulung für neue Lotsen\*innen

Seit 2008 schulte das Lotsennetzwerk Thüringen bundesweit 268 Lotsen\*innen, von denen 143 zum Zeitpunkt der Schulung aus Thüringen kamen. Von diesen 143 Thüringer Lotsen\*innen sind aktuell 102 aktiv als Lotsen\*in einsatzbereit. Im Zeitraum von 2008 bis 2020 sind bereits elf Lotsen\*innen (9 Männer, 2 Frauen) verstorben, drei sind in ein anderes Bundesland gezogen, einer hat seine Lotsentätigkeit zurückgestellt (ruhend) und 26 sind aus dem Projekt ausgeschieden.

Geschulte Lotsen\*innen

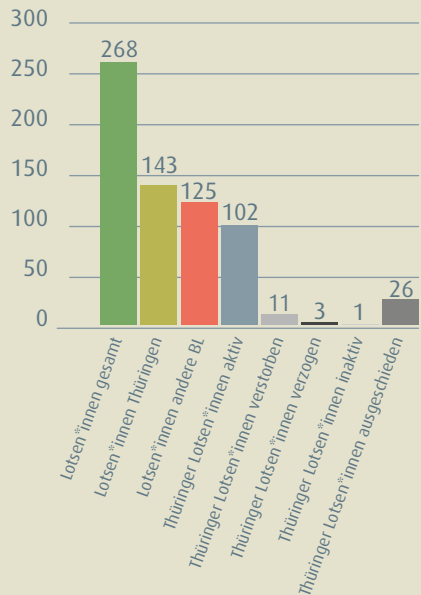


Abbildung 2: Anzahl der seit 2008 geschulten Lotsen\*innen sowie Aktivitäten der Lotsen\*innen, Stand 12/2020

# Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen

Der gemeinnützige Verein, Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V., ist ein Zusammenschluss von Organisationen und Institutionen, die sich auf dem Gebiet der Suchtkrankenhilfe in Thüringen engagieren.

Ziel der gemeinsamen Arbeit ist die Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen. Hierfür bieten die Mitglieder der Thüringer Landesstelle ein breites Spektrum an Hilfsangeboten und Unterstützungsmöglichkeiten im Arbeitsfeld Sucht an. Im Hilfesystem Sucht mit seinen verschiedenen Leistungsträgern ist ein fachlicher Zusammenschluss für eine optimale Hilfeumsetzung von grundlegender Bedeutung.

Die Thüringer Landesstelle engagiert sich daher in der Förderung der Suchthilfestruktur und der Weiterentwicklung des Suchthilfenetzwerkes. Hierzu dienen in erster Linie die Fachausschüsse und Arbeitstreffen, aber auch die Mitwirkung in anderen Gremien auf Kommunal-, Landes- und Bundesebene.

Als Servicestelle bietet die TLS Informationen und vermittelt Fachkompetenz aus den verschiedenen Feldern der Suchtkrankenhilfe. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit ist die Zusammenarbeit und der Erfahrungsaustausch mit Behörden, Institutionen, Organisationen und anderen Berufsgruppen, die mit Menschen mit Suchtproblemen arbeiten.

Mit der Initiierung und Durchführung von Fort- und Weiterbildungen für Mitarbeiter\*innen des Suchthilfesystems und anderer

Hilfestrukturen leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Multiplikator\*innenarbeit. Die Anregung, Förderung und Koordinierung von Projekten im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit, Prävention, Früherkennung und Selbsthilfe runden das Spektrum der Arbeit der Thüringer Landesstelle ab.

## Kontakt



### **Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Steigerstraße 40, 99096 Erfurt  
Tel.: 0361-7464585, Fax: 0361-7464587  
E-Mail: [info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)  
Internet: [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)



# Thüringer Organisationen

In Thüringen erreichbare und/oder ansässige Suchtselbsthilfe-Organisationen



**Anonyme Alkoholiker**

## **Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.**

Postfach 1151, 84122 Dingolfing

Telefon: 08731-3257312

E-Mail: [erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de)

Internet: [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht

## **Blaues Kreuz in Deutschland e. V. | Landesverband Thüringen**

Krumme Gasse 26, 07333 Unterwellenborn

Telefon: 03671-5099803

E-Mail: [thueringen@blaues-kreuz.de](mailto:thueringen@blaues-kreuz.de)

Internet: [www.blaues-kreuz.de/de/thueringen/landesverband-thueringen](http://www.blaues-kreuz.de/de/thueringen/landesverband-thueringen)



## **Guttempler in Deutschland**

### **Guttempler-Landesverband Bayern-Thüringen e. V.**

Pillenreuther Straße 46, 90459 Nürnberg

Telefon: 0911-99447212

E-Mail: [bayern-thueringen@guttempler.de](mailto:bayern-thueringen@guttempler.de)

Internet: [www.guttempler.de/bayern-thueringen](http://www.guttempler.de/bayern-thueringen)



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

## **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe**

### **Landesverband Thüringen e. V.**

Bodo Schmidt (Vorsitzender), Sophienstraße 5, 96524 Judenbach

Telefon: 0176-41797010

E-Mail: [info@freundeskreise-sucht-thueringen.de](mailto:info@freundeskreise-sucht-thueringen.de)

Internet: [www.freundeskreise-sucht-thueringen.de](http://www.freundeskreise-sucht-thueringen.de)



KREUZBUND

## **Kreuzbund e. V. | Diözesanverband Erfurt**

Herr Frank Hübner, Am Rothenbach 33, 99610 Sömmerda

Telefon: 03634-3249740

E-Mail: [info@kreuzbund-thueringen.de](mailto:info@kreuzbund-thueringen.de)

Internet: [www.kreuzbund-dv-erfurt.de](http://www.kreuzbund-dv-erfurt.de)



## Impressum

### Herausgeberin:

**Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Steigerstraße 40, 99096 Erfurt

Tel.: 0361-7464585, Fax: 0361-7464587

[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Die TLS wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

### Text, Bild und Datenauswertung:

Egbert Freisinger, Eva Wagner,  
Marina Knobloch und Sebastian Weiske

– ein Projekt des Fachausschusses  
für Selbsthilfe der Thüringer Landes-  
stelle für Suchtfragen e.V.

### Satz, Layout & Druckproduktion:

[donnerandfriends.de](http://donnerandfriends.de)

### Förderer der Studie:

#### Arbeitskreis Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen



die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen

