



# A | Allgemeines

## A | Allgemeines

1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe..... S. 1
2. Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe..... S. 3
3. Strukturen der Suchtselbsthilfe..... S. 5
4. Zahlen zur Suchtselbsthilfe in Thüringen..... S. 8
5. Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen (TLS)..... S. 9

## 1. Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe

Suchtselbsthilfe ist ein Angebot für hilfeschuchende Menschen, die aus eigener Ansicht und Absicht ihre Abhängigkeitserkrankung 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 ähnlich 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 einem suchtkranken Partner/einer suchtkranken Partnerin oder einem/einer 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 des Suchtkranken als Chance für die Genesung der Familie zu erkennen. Der wichtigste Gedanke aber ist der, dass hier Hilfe geboten und niemand mit seinen Sorgen allein gelassen wird.

## 2. Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

Die Vielzahl an Gruppen-Angeboten und die Zahl der Teilnehmenden zeigen, dass viele Menschen den Besuch einer Selbsthilfegruppe als lohnenswert empfinden. Die Gründe hierfür können sehr individuell sein.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) hat 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe in Form einer Broschüre gesammelt. Sie können die Broschüre online bestellen oder als PDF herunterladen.<sup>1</sup>

An dieser Stelle finden Sie eine Auswahl guter Gründe.

### 1. Selbsthilfe wirkt.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit dem gleichen „Problem“. Und alle wollen eine Lösung finden. Die Teilnehmer\*innen unterstützen sich gegenseitig, lernen voneinander und machen sich Mut. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können Sie es schaffen, Ihr Suchtproblem in den Griff zu bekommen. Denn Selbsthilfe wirkt!

### 2. Sie sind nicht allein.

Vielleicht hat Ihre Suchterkrankung Sie einsam gemacht. Freunde und Familie haben sich zurückgezogen, und Sie haben niemanden zum Reden. In der Gruppe treffen Sie auf Gleichgesinnte, die wissen, was Sie durchmachen. Sie werden verstanden, und plötzlich merken Sie, dass Sie gar nicht allein sind mit Ihren Problemen. Viele Gruppen unternehmen auch gemeinsam in ihrer Freizeit etwas. Das verbindet zusätzlich.



### 3. Selbsthilfe macht stark.

Selbsthilfe bedeutet, aktiv zu werden und das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen. Mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe haben Sie den ersten Schritt schon getan. In der Gruppe können Sie beobachten, was andere Menschen schon geschafft haben. Das macht Mut. Der Austausch mit der Gruppe kann Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.

---

<sup>1</sup> <https://www.dhs.de/infomaterial/10-gute-gruende-fuer-den-besuch-einer-selbsthilfegruppe> (Stand März 2021).

#### **4. Es bleibt unter uns. Versprochen.**

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Alles, was Sie erzählen, bleibt in der Gruppe. Und: Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Sie entscheiden selbst, wie viel Sie von sich erzählen wollen.

#### **5. Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.**



Eine Suchterkrankung betrifft oft auch Angehörige. 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 auch für Sie als Angehörige\*n und Mitbetroffene\*n da. Der Austausch in der Gruppe nimmt Druck von Ihnen und kann Ihnen Mut machen, den eigenen Weg zu finden und zu beschreiten. In vielen Städten finden Sie Gruppen nur für Angehörige.

### 3. Strukturen der Suchtselbsthilfe

#### 3.1 Einrichtungen und Organisationen auf Bundesebene

Die Anfänge der organisierten Suchtselbsthilfe in Deutschland sind in der Abstinenzbewegung der 1830er und 1840er Jahre zu finden. Viele der heute bekannten und aktiven Organisationen wurden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gegründet. Die Gründung der ersten Gruppe Anonymer Alkoholiker, die sich 1935 in den USA zusammenfand, trug maßgeblich zur Verbreitung des Suchtselbsthilfeprinzips bei.

Schätzungen zufolge existieren in Deutschland etwa 150.000 Selbsthilfegruppen, die zum Thema Sucht arbeiten. Wir gehen von insgesamt über 10.000 Gruppen aus. Etwas weniger als die Hälfte der Besucher\*innen (ca. 70.000) nimmt an Gruppentreffen der fünf Sucht- und Selbsthilfeverbände teil.<sup>2</sup> Der Anschluss an eine Organisation ist für eine Suchtselbsthilfegruppe nicht zwingend.

	Organisation	Erreichbarkeit online
	Blaues Kreuz in Deutschland e. V.	<a href="https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/">https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/</a>
	Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche – Bundesverband e. V.	<a href="https://www.bke-suchtselbsthilfe.de/">https://www.bke-suchtselbsthilfe.de/</a>
	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.	<a href="https://www.freundeskreise-sucht.de/">https://www.freundeskreise-sucht.de/</a>
	Guttempler in Deutschland e. V.	<a href="https://guttempler.de/">https://guttempler.de/</a>
	Kreuzbund e. V.	<a href="https://www.kreuzbund.de/">https://www.kreuzbund.de/</a>

<sup>2</sup> vgl. Statistik 2017 der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände.

### 3.2 Ansprechpartner\*innen in Thüringen

Die thüringische Suchtselbsthilfe verfügt über ein breites Angebot von Selbsthilfegruppen, von denen die Mehrzahl im aktuellen Thüringer Wegweiser für Suchtfragen der Landesstelle zu finden ist. Lesen Sie mehr zum Wegweiser in Kapitel **D** | Wissen und Handeln > Suchthilfesystem.

Vier der fünf Sucht- und Selbsthilfeverbände sind auch in Thüringen aktiv. Nachfolgend finden Sie die hiesigen Ansprechpartner\*innen und Kontaktdaten.

	<b>Organisation</b>	<b>Erreichbarkeit</b>
	Blaues Kreuz in Deutschland e. V.   Landesverband Thüringen	Klaus-Dieter Berger (Vorsitzender) Krumme Gasse 26, 07333 Unterwellenborn <b>Telefon:</b> 03671-5099803 <b>E-Mail:</b> thuringen@blaues-kreuz.de <b>Internet:</b> www.blaues-kreuz.de/de/thuringen/landesverband-thuringen
	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe   Landesverband Thüringen e. V.	Herr Bodo Schmidt (Vorsitzender), Sophienstraße 5, 96524 Judenbach <b>Telefon:</b> 0176-41797010 <b>E-Mail:</b> info@freundeskreise-sucht-thuringen.de <b>Internet:</b> www.freundeskreise-sucht-thuringen.de
	Guttempler in Deutschland e. V.   Guttempler-Landesverband Bayern-Thüringen e. V.	Geschäftsstelle, Pillenreuther Straße 46, 90459 Nürnberg <b>Telefon:</b> 0911-99447212 <b>E-Mail:</b> bayern-thuringen@guttempler.de <b>Internet:</b> www.guttempler.de/bayern-thuringen
	Kreuzbund e. V.   Diözesanverband Erfurt	Herr Frank Hübner, Am Rothenbach 33, 99610 Sömmerda <b>Telefon:</b> 03634-3249740 <b>E-Mail:</b> info@kreuzbund-thuringen.de <b>Internet:</b> www.kreuzbund-dv-erfurt.de

Weitere Einrichtungen finden Sie auf der nächsten Seite.

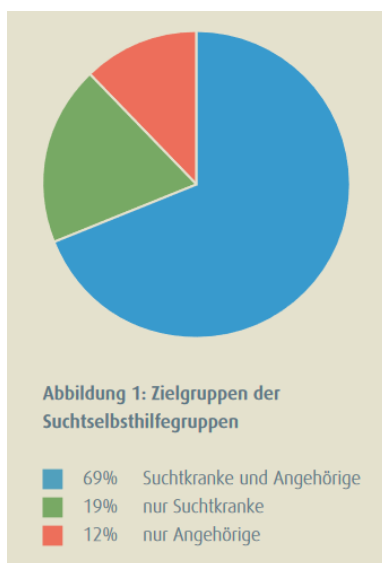


	Organisation	Erreichbarkeit
 <b>Anonyme Alkoholiker</b>	Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.	Postfach 1151, 84122 Dingolfing <b>Telefon:</b> 08731-3257312 <b>E-Mail:</b> erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de <b>Internet:</b> www.anonyme-alkoholiker.de
 <b>LaKoST</b> LandesKontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.	LaKoST   Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V.	Landeskontaktstelle für Selbsthilfe, Thüringen e.V., Frau Ines Nitsche und Frau Katrin Wieacker, Carolinestraße 4, 07747 Jena <b>Telefon:</b> 03641-9283829 <b>E-Mail:</b> info@selbsthilfe-thueringen.de <b>Internet:</b> https://www.selbsthilfe-thueringen.de/
	Lotsennetzwerk Thüringen	fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., Herr Frank Hübner und Frau Marina Knobloch Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt <b>Telefon:</b> 0361-3461746 <b>Mobil:</b> 0162-6175516 <b>E-Mail:</b> info@lotsennetzwerk.de <b>Internet:</b> https://lotsennetzwerk.de/

## 4. Zahlen zur Suchtselbsthilfe in Thüringen

Im Abstand von zwei Jahren veröffentlicht die TLS *Erhebungen der Suchtselbsthilfe in Thüringen*. Es handelt sich hierbei um eine statistische Auswertung der Gruppenstrukturen in Thüringen, basierend auf einer Befragung der Gruppen und ihrer Mitglieder. So finden sich in der Publikation u. a. Angaben zur Zusammensetzung der Gruppen, zur Lebenssituation ihrer Mitglieder und zu deren Abhängigkeitsformen. Sie finden die Publikation auf der Internetseite der TLS unter Service & Hilfe > Veröffentlichungen.

Im Freistaat Thüringen gibt es ca. 115 aktive Suchtselbsthilfegruppen, in denen sich über 1.700 Personen zu kontinuierlicher Suchtselbsthilfearbeit treffen (Stand Januar 2021).

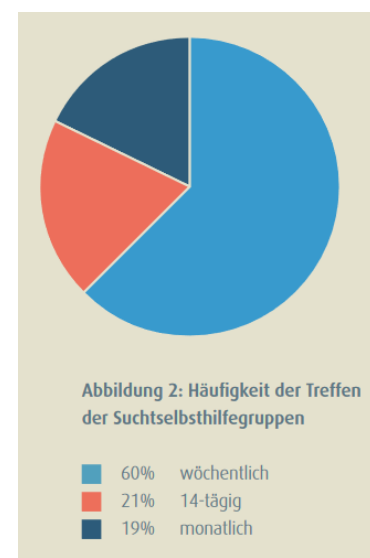


Durchschnittlich finden sich in einer Suchtselbsthilfegruppe über 15 Personen regelmäßig zusammen, die von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen oder mitbetroffen sind bzw. an der Problematik interessiert sind.

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.

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).

Die abgebildeten Diagramme sind Beispiele aus der Erhebung der Suchtselbsthilfe in Thüringen 2020. Weitere interessante Zahlen und Fakten finden Sie in der gedruckten Publikation oder online.



## 5. Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen (TLS)

Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen ist ein gemeinnütziger Verein für die Unterstützung der Suchtkrankenhilfe in Thüringen. Als zentrale Anlaufstelle bieten wir Mitgliedsorganisationen, (Fach-)Öffentlichkeit, Medien und Politik sowie allen interessierten Personen eine fachkompetente Beratung, Begleitung und Unterstützung bei allen Belangen rund um das Thema Abhängigkeitserkrankung in Thüringen.

### Schwerpunkte sind:

- die Weiterentwicklung der Suchthilfeangebote,
- die Förderung der Suchtselbsthilfe,
- Erarbeitung von Fachstandards,
- Fort- und Weiterbildungen,
- Förderung und Koordinierung von Projekten sowie
- Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit.

Zudem sind die Mitarbeiter der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen in zahlreichen Fachgremien und Arbeitskreisen aktiv, um die Bedarfe in der Thüringer Suchtkrankenhilfe zu ermitteln, diese an Politik weiterzutragen und so mehr Unterstützung und Verbesserungen im Versorgungssystem für Betroffene zu erzielen.

### **Sie erreichen die TLS postalisch unter:**

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.  
Steigerstraße 40  
99096 Erfurt

### **Sowie telefonisch unter:**

0361-7464585



### **Und per Mail an:**

[info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)

Auf unserer Internetseite [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de) finden Sie:

- aktuelle Mitteilungen aus der Sucht(selbst)hilfe,
- Veranstaltungen und Termine sowie
- den Bereich Service und Downloads. Hier bieten wir Ihnen mit dem Thüringer Wegweiser für Suchtfragen ein Nachschlagewerk, das es Ihnen ermöglicht, schnell die gewünschten Ansprechpartner\*innen für Ihre „Suchtfragen“ in Thüringen zu finden. Sie können den Wegweiser auch in gedruckter Form kostenfrei bei der TLS bestellen.

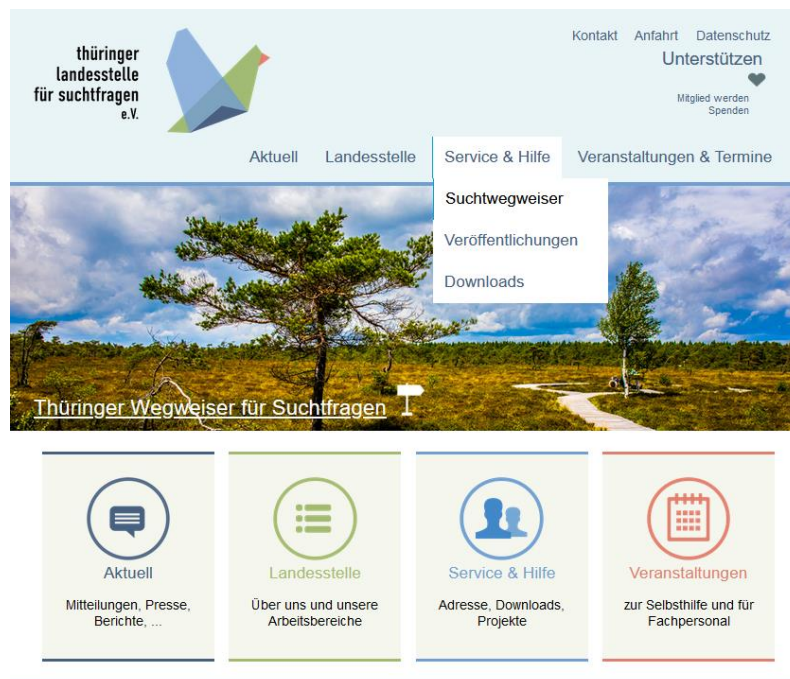


Abb.: Screenshot Startseite [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

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

Die Mitglieder der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. sind landesweit tätige Suchthilfeakteure und -akteurinnen aus der Freien Wohlfahrtspflege, Selbsthilfeorganisationen, Fachorganisationen und Rehabilitationseinrichtungen.

- Median Klinik Römhild
- Arbeiterwohlfahrt, Landesverband Thüringen e. V.
- Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Landesverband Thüringen
- Caritasverband für das Bistum Erfurt e. V.
- Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband, Landesverband Thüringen e. V.
- Diakonisches Werk Evangelischer Kirchen in Mitteldeutschland e. V.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Thüringen e. V.:
- Guttempler Landesverband Bayern – Thüringen e. V.
- Klinik Bad Blankenburg, Fuest Familienstiftung
- Kreuzbund e. V. Diözesanverband Erfurt