

**TAGUNGSDOKUMENTATION**



# ZUKUNFTS- WERKSTATT

Eine Projektfachtagung für alle Mitglieder der  
Suchtselbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein

**14. BIS 16. JULI 2017**

Planung und Durchführung durch die Landesstelle  
für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.

Mit freundlicher Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend,  
Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein und des DRV Nord



Landesstelle für Suchtfragen  
Schleswig-Holstein e.V.

## INHALT

### 02 IMPRESSUM

### 03 VORWORT

von Wolfgang Gestmann

### 04 EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Referent: Mathias Speich

### 06 EINFÜHRUNGSVORTRAG

Referent: Rolf Hüllinghorst

### 12 HANDLUNGSEMPFEHLUNG 1

Referentin: Yvonne Michel

### 16 HANDLUNGSEMPFEHLUNG 2

Referentin: Johanna Seck

### 18 HANDLUNGSEMPFEHLUNG 3

Referent: Rolf Hüllinghorst

### 19 FAZIT

Mathias Speich, Lisa Wilke

### 20 ARBEIT IM PLENUM

Mathias Speich, Lisa Wilke

### 26 HANDLUNGSEMPFEHLUNG 4

## IMPRESSUM

Tagungsdokumentation Zukunftswerkstatt zur Projektfachtagung für alle Mitglieder der Suchtselbsthilfverbände in Schleswig-Holstein vom 14. bis 16. Juli 2017

Planung und Durchführung durch die Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.

Mit freundlicher Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein und der DRV Nord

Herausgeber:

**Landesstelle für Suchtfragen**

Schreberweg 5 · 24119 Kronshagen

Tel. 0431 5403340

E-mail: [sucht@lssh.de](mailto:sucht@lssh.de)

[www.lssh.de](http://www.lssh.de)

V. i. S. d. P.: Mathias Speich, Geschäftsführung

Februar 2018

Gestaltung und Illustrationen: Katinka ter Heide · [www.zwart-design.de](http://www.zwart-design.de)



Seit vielen Jahren, und das ist übrigens einzigartig in Deutschland, arbeiten die Suchtselbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein im offenen Austausch konstruktiv und erfolgreich zusammen. Als Arbeitsgemeinschaft „klopfen wir an die Türen“, um gemeinsam unsere Interessen, Wünsche und Belange vorzutragen und „mit einer Stimme“ zu vertreten.

Als Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein (SSH-SH) konnten wir so seit mehr als zwei Jahrzehnten die Suchtlandschaft in unserem Lande lebendig mitgestalten.

Seit geraumer Zeit erkennen wir jedoch, dass unsere bisher bewährten Anstrengungen heutzutage nicht mehr ausreichen. Das zeigt sich in unseren Verbänden insbesondere an sinkenden Mitgliederzahlen sowie geringer werdender Bereitschaft zum freiwilligen Engagement in unseren Verbänden, über längere Zeiträume Verantwortung zu übernehmen.

Die Gründe dafür sind vielfältig und wir wissen, dass nicht nur die Suchtselbsthilfe „darunter zu leiden hat“.

Die ZUKUNFTSWERKSTATT, woher ursächlich die Idee dazu auch stammen mag, ist ein Projekt mit Signalwirkung. Und da wir uns alle gleichermaßen in einer wohl vorher nie da gewesenen Umbruchphase befinden, zeigt sich auch hier, dass wir gemeinsam an einem Strang ziehen. Die „Kick-off-Veranstaltung“ im Sommer 2017 war mit Teilnehmenden aus allen Verbänden sehr gut besucht. In den verschiedenen Workshops wollten wir nicht „das Rad neu erfinden“, aber kraftvoll daran drehen; keine Tabus, jedes Denkmodell erlauben.

Die Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. (LSSH), in der die Suchtselbsthilfe-Verbände jahrelange Mitgliedschaften pflegen, war federführend für die Projekt-Fachtagung in Plön.

Von den Teilnehmenden gab es ausschließlich positive Rückmeldungen für das LSSH-Team, sowohl für die Planungen, Vorbereitungen und Durchführung dieser Veranstaltung wie auch für die Auswahl der durchweg kompetenten und sehr motivierten Referenten und Referentinnen, die mit uns ernsthaft, konstruktiv und auf Augenhöhe gearbeitet haben.

Euch, liebe Lisa Wilke, lieber Mathias Speich und lieber Franz-Josef Hecker, ein ganz herzliches DANKESCHÖN für Euer tolles Engagement!!!

**Wolfgang Gestmann**

*Landesvorsitzender der Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe e.V.*



## Zukunftswerkstatt der Suchtselbsthilfeverbände

Die Zukunftswerkstatt der Suchtselbsthilfeverbände Schleswig-Holsteins im Jahr 2017 beruht auf den Erfahrungen eines Vorgängerprojektes und vor allem den daraus resultierenden Folgefragen. Mit der Kampagne „Wir für alle“ wurde in Schleswig-Holstein bis Ende 2016 der Versuch unternommen, neue Zielgruppen, aber auch neue Aktive für die Suchtselbsthilfe zu gewinnen. Das Projekt wurde nach vielen Bemühungen Ende 2016 eingestellt, da die großen und auch sehr ambitionierten Ziele nicht erreicht werden konnten. Positiv wurde aber resümiert, dass viele kleine Ziele erreicht wurden. So war die Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein nach diesem Projekt verbandsübergreifend deutlich besser vernetzt und im aktiven Austausch untereinander. Es wurde auch klar, dass ein Ziel des Projektes „Wir für alle“ nicht erreicht werden konnte. Dieses war das Bedienen aller Menschen mit all ihren Süchten. In der wissenschaftlichen Arbeit heißt es nicht zu Unrecht: Auch kein Ergebnis ist ein Ergebnis. Die Erkenntnis, trotz des hohen Engagements der Beteiligten nicht alle Zielgruppen erreichen zu können, ließ die Frage entstehen, wen wir denn überhaupt zukünftig mit unseren Angeboten für die Suchtselbsthilfe begeistern können. Die daraus resultierende Idee: eine Zukunftswerkstatt mit allen Suchtselbsthilfeverbänden in Schleswig-Holstein.

Hilfreich hierfür war eine Ist-Erhebung der Suchtselbsthilfeverbände Anfang 2017. Bei dieser Befragung wurden sechs Verbände aktiv beteiligt. Dabei

wurde nochmals deutlich, wie gut die Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein positioniert ist. Denn für ein kleines Bundesland wie Schleswig-Holstein sind über 1700 Mitglieder, die befragt werden konnten, eine enorme Größe. Allein diese sechs Verbände bieten 131 Selbsthilfegruppen in den Kommunen regelmäßig an. Dies ist ein Angebot, welches von einem professionellen System in keiner Weise entsprechend vorgehalten werden könnte.

WEN KÖNNEN  
WIR ZUKÜNFTIG MIT  
UNSEREN ANGEBOTEN FÜR  
DIE SUCHTSELBSTHILFE  
BEGEISTERN?

Bei der Befragung zeigte sich, dass vor allem Menschen in einem Alter zwischen 56 und 65 Jahren die aktive Arbeit der Suchtselbsthilfe strukturieren, Gruppen leiten und die Netzwerke pflegen. Bei vielen der Mitglieder ist dies praktisch eine Vollzeit-, aber vor allem eine Herzensangelegenheit. Vielen dieser Mitglieder ist natürlich bewusst, dass das Durchschnittsalter der Hilfesuchenden in den Beratungsstellen, Entgiftungen und Therapien in der Regel 10 bis 20 Jahre jünger ist.

Durch die Befragung wurde auch deutlich, dass nicht an allen Orten in Schleswig-Holstein eine flächendeckende Versorgungsstruktur durch die Suchtselbsthilfeverbände existiert. Besonders aufgrund der hohen Mitgliederzahl und der zahlreichen Gruppenangebote Schleswig-Holstein-weit ist dies eine wichtige Erkenntnis, um eventuelle Lücken zu schließen.

### Die Herausforderung

Auch die Suchtselbsthilfe unterliegt, wie alle Gesellschaftsformen, dem demografischen Wandel. Die Mitglieder werden zunehmend älter und würden gern ihre Gruppen mit „jüngeren“ Teilnehmer\*innen füllen.

Doch was bedeutet eigentlich jung? Es zeigt sich hierbei: Es ist alles eine Frage der Perspektive. Denn aus der Sicht eines 65-Jährigen ist auch ein 40-Jähriger jung. Kritisch gesehen werden muss, dass häufig die Idee existiert, dass Mitglieder der Suchtselbsthilfe Jugendliche ansprechen sollen. Die grundsätzliche Idee, Jugendliche für das Thema Menschen mit Suchterkrankung zu sensibilisieren und so Vorurteilen vorzubeugen, ist sehr gut. Die suchtpreventive Wirkung wird aber aufgrund der unterschiedlichen Lebenswelten äußerst gering ausfallen.

Verändert hat sich auch die Inanspruchnahme der Suchtselbsthilfe. Es zeigt sich in vielen Gruppen, dass besonders jüngere Menschen an einer dauerhaften Bindung und dadurch auch emotionaler Nähe nicht interessiert sind. Wo vor Jahren noch langfristige Bindungen aufgebaut werden konnten und so auch ein stabiles und soziales Netzwerk um die Betroffenen erreicht wurde, zeigt sich heute, dass die Betroffenen an einer direkten und realen Gruppe weniger Interesse haben. Das verändert auch die Stimmungen in einer Gruppenarbeit, denn wo vorher Verlässlichkeit existierte, gehört nun ein Kommen und Gehen zur Normalität.

Kritisch hinterfragt werden muss somit auch Tradition. Neue Mitglieder haben Schwierigkeiten, emotionale direkte Nähe zuzulassen. Sie sind es gewohnt, sich erst einmal anonym über das Internet Informationen

zu beschaffen, in Foren mit einem anderen Namen ihr Problem zu schildern und zu diskutieren. In vielen Fällen kommt erst danach der Schritt in eine professionelle Suchtberatung, bei dem in einem Einzelgespräch an ihrer Sucht gearbeitet wird.

Die gelebte Nähe in einer Suchtselbsthilfe ist für viele Betroffene anfänglich ungewohnt. Ein offener Stuhlkreis, ein „Du“ oder auch die gelebte Herzlichkeit kann viele jüngere Menschen überfordern. Auch weitere Traditionen müssen berücksichtigt werden, denn viele junge Menschen stehen zum Beispiel der Kirche kritisch gegenüber und fühlen sich nicht direkt mit ihr verbunden. Viele Suchtselbsthilfverbände orientieren sich aber an den christlichen Werten inklusive ihrer gelebten Tradition, ihre Wurzeln sind christlich. Hier treffen unterschiedliche Lebenskonzepte und Kulturen aufeinander, sie anzusprechen und zu verbinden ist eine Herausforderung.

WO VORHER  
VERLÄSSLICHKEIT  
EXISTIERTE, GEHÖRT NUN  
EIN KOMMEN UND GEHEN  
ZUR NORMALITÄT

Die Fachtagung und die daraus resultierenden Arbeitshilfen sollen Sie als Mitglieder darin unterstützen, aktuelle Entwicklungen besser zu verstehen und in Ihrer ehrenamtlichen Arbeit zu berücksichtigen. Alle Ergebnisse sind Empfehlungen, kein Stein der Weisen! Es gibt nicht den einen Weg und auch nicht die eine Lösung. Die Publikation soll zum Denken anregen, Sie ins Gespräch bringen mit Ihren Mitstreiter\*innen. Bei allen Veränderungen bleiben Sie immer Sie selbst, denn nur so können Sie Ihre Interessen zukünftig auch wirklich gut vertreten.



# Demografischer Wandel und (kritischer) Blick auf die Möglichkeiten einer Selbstaktualisierung der Sucht-Selbsthilfe



Es ist immer wieder eine große Herausforderung, sich vor „Experten in eigener Sache“, wie wir die Mitglieder in Selbsthilfegruppen auch nennen könnten, zu äußern. Sie kommen aus der Arbeit – aber sie kommen aus ihrer jeweils eigenen Arbeit. Gibt es so etwas wie einen gemeinsamen Überbau, ein gemeinsames Interesse, eine gemeinsame Entwicklungslinie?

## Worum geht es?

Joseph Beuys sagte einmal, als er vor ein größeres Publikum treten sollte: „Welche Fragen haben die Menschen, die ich hier treffen werde? Habe ich Antworten darauf?“ Welche Fragen vermute ich in der Selbsthilfe? Vielleicht diese:

1. Wie können wir aktuelle Entwicklungen in unseren Gruppen und Verbänden stoppen?
  - Das hohe Durchschnittsalter;
  - Mitgliederverluste;
  - kürzere Besuchsdauer und
  - weniger Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung oder Aufgaben.
2. Wie reagieren wir auf Entwicklungen im Arbeitsfeld?
  - Die professionelle Hilfe versorgt kostendeckend und rund um die Uhr;
  - Selbsthilfe wird zum Ausputzer und
  - alle wollen uns sagen, was wir zu tun haben und wie wir es tun sollen.
3. In welcher Art und Weise berühren uns gesellschaftliche Entwicklungen?
  - Die eigene Freiheit steht über allem;
  - weniger Bereitschaft zur verbindlichen Mitarbeit;
  - Angebote werden selektiv genutzt;
  - das Leben ist anstrengender geworden.

Völlig klar sind dagegen unsere Wünsche:

1. (Wieder) mehr neue Besucher und Hilfesuchende in den Gruppen,
2. neue Mitglieder,
3. Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung in den Gruppen und Verbänden,

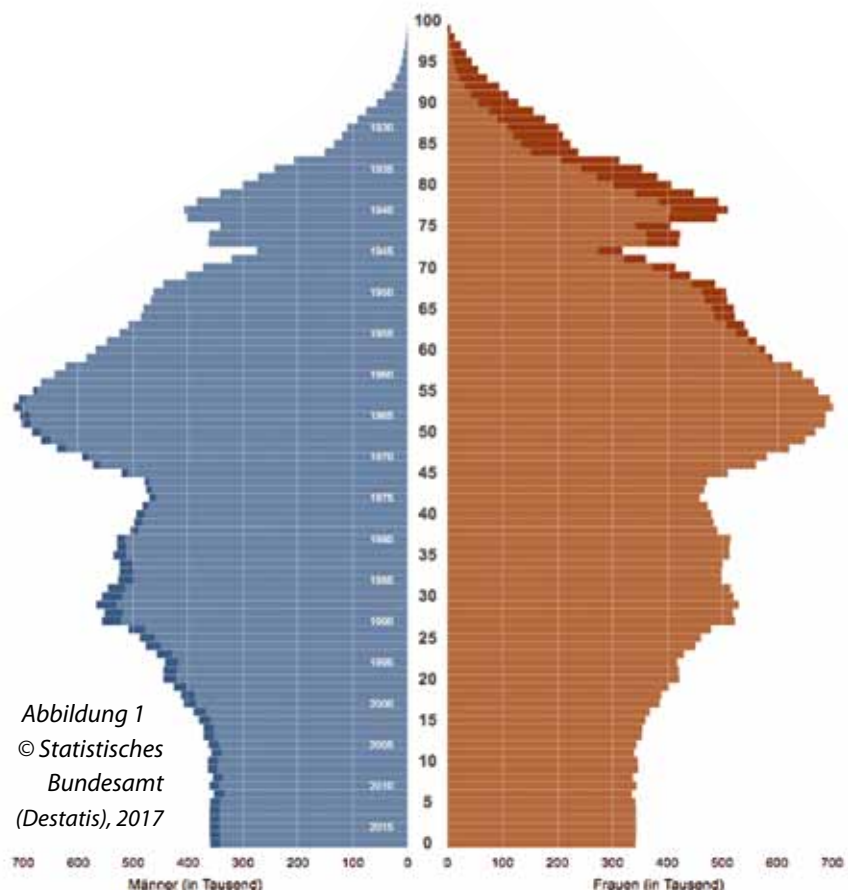
4. möglichst schnell einen „Klick“ im Kopf: Hier bleibe ich, hier werde ich aktiv,
5. Erhalt der Arbeit, die unsere Vorgänger\*innen begonnen und die wir fortgeführt haben,
6. mehr Bedeutung in der Gesellschaft für das Suchtproblem und
7. Anerkennung für uns und unsere Arbeit.

„WELCHE FRAGEN HABEN DIE MENSCHEN, DIE ICH HIER TREFFEN WERDE? HABE ICH ANTWORTEN DARAUF?“

## Wohin soll es gehen?

Stellt sich also die Frage, was wir dafür tun, damit unsere Wünsche – oder zumindest ein Teil davon – erfüllt werden?

In fast allen Verbänden laufen bundesweit Projekte zur Weiterentwicklung der Arbeit. Bei einem Blick ins Internet findet man: Die Guttempler führen das Projekt „Mach mit“ durch.



Der Kreuzbund nennt sein Projekt: „Dazugehören“ und das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche ist inzwischen beim 2. Update von „Vielfalt LEBEN“. Dabei will ich eine Gefahr nicht verschweigen: Es gibt Berater\*innen für solche Projekte, die sehr eloquent und erfahren ihr Wissen weitergeben, alle Beteiligten fühlen sich zufrieden, aber merken nicht, dass es am Ende nicht ihre Wünsche und Vorstellungen sind.

Dann gibt es gemeinsame Projekte der Verbände, wie zum Beispiel „Chancen nahtlos nutzen (CNN)“. Dabei ging es um die Zusammenarbeit zwischen dem professionellen Hilfesystem und der Sucht-Selbsthilfe. Die am Projekt Beteiligten haben viel daraus gelernt, allerdings fand es nur sehr punktuell Resonanz im Bereich der professionellen Hilfe.

Alle diese Projekte haben den gleichen Ablauf. Immer fängt es mit einer Bestandsaufnahme an; danach werden neue Ideen entwickelt, die auch in der Kritikphase der Projekte bestehen können und umgesetzt werden sollen. Allerdings – und das ist eines der Hauptprobleme – gibt es mit jedem Jahr, das vergeht, weniger Menschen, die diese entwickelten Ideen umsetzen können.

### Demografie

Da fragen die einen, ob die demografische Entwicklung eine Rolle spielen könnte, und die anderen behaupten genau das: „Ist doch alles normal und kein Wunder. Die Menschen werden älter und das macht sich auch bei uns bemerkbar.“

Wenn wir uns die Abbildung 1 anschauen, dann stellen wir fest, dass die Menschen in Deutschland älter

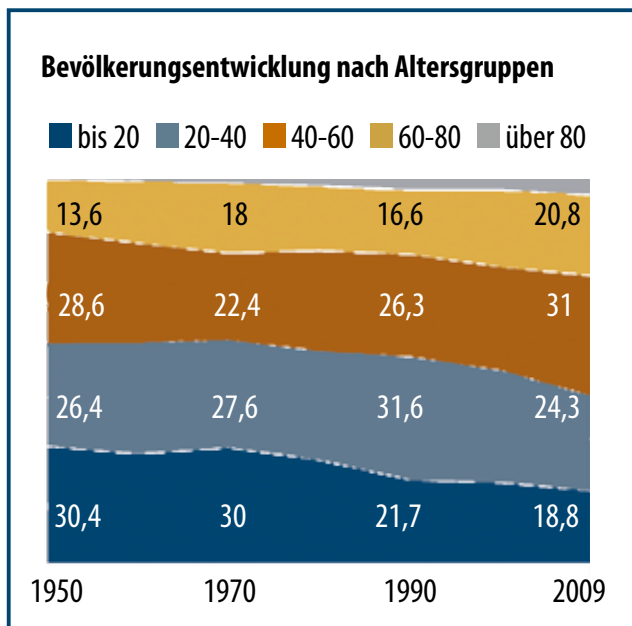


Abb. 2

### Erhebung der Suchtselbsthilfverbände nach Alter im Jahr 2010

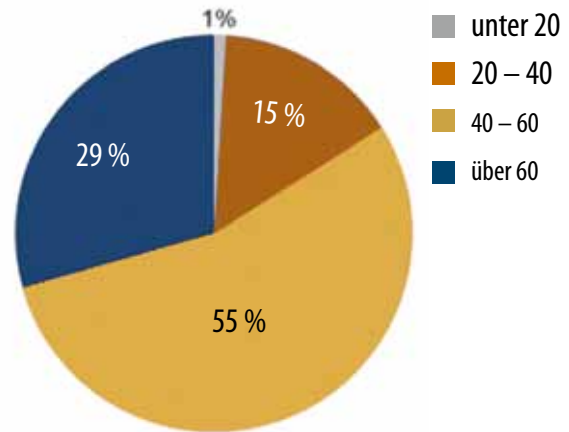


Abb. 3

### Erhebung der Anonymen Alkoholiker nach Alter im Jahr 2009

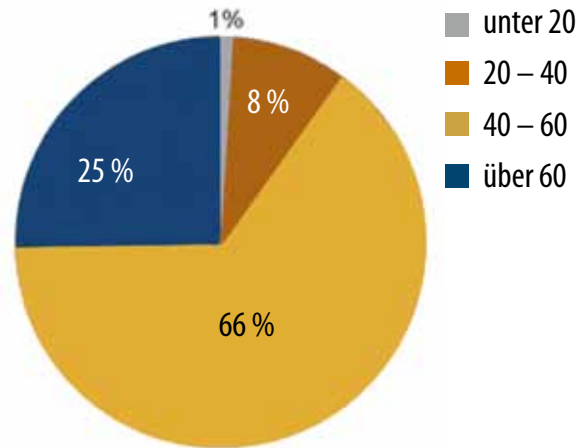


Abb. 4

werden. Wir stellen auch fest, dass es Ereignisse in Deutschland gegeben hat, die dafür gesorgt haben, dass es nicht mehr die normale „Kegelform“ ist (viele junge Menschen, immer weniger Menschen, je höher das Alter). Aber es gibt keinen Grund dafür, hier eine Ursache dafür zu sehen, dass weniger Menschen in die Gruppen der Selbsthilfe kommen.

In Abbildung 2 ist noch einmal die Entwicklung der Bevölkerungsgruppen nach Alter bis zum Jahre 2009 dargestellt. In Abbildung 3 ist das durchschnittliche Alter in den Gruppen der Verbände Blaues Kreuz, Kreuzbund, Guttempler und Freundeskreise aufgeführt, und in der Abbildung 4 das durchschnittliche Alter in den Gruppen der Anonymen Alkoholiker. Generell wird unsere Gesellschaft älter, aber die Mitglie-

der – die aufgrund ihrer Erkrankung erst später in die Gruppen kommen – sind ebenfalls älter geworden.

Wie oben bereits angedeutet, spielt es natürlich eine Rolle, wann Menschen mit Suchtproblemen in eine Behandlung kommen. In Abbildung 5 kann man ablesen, dass 53 % der Menschen, die mit Alkoholproblemen eine Beratungsstelle aufgesucht haben, zwischen 30 und 50 Jahren alt waren, 30 % waren noch älter. Da hat sich, schaut man sich auf Abbildung 6 den Altersverlauf der Inanspruchnahme der Beratungsstellen im Jahre 1985 an, nicht viel geändert.

BEI DER SELBSTHILFE HANDELT ES SICH UM EINEN EIGENSTÄNDIGEN HILFEANSATZ, NICHT NUR UM EINEN TEIL DES HILFESYSTEMS

In der Zusammenfassung lässt sich feststellen: Der Rückgang der Besucher\*innen in Sucht-Selbsthilfegruppen hat keine Ursachen, die mit demografischen Fakten begründet werden können. Es gibt nach wie vor in jedem Jahr mehr als 300.000 Menschen, die wegen Problemen im Umgang mit Suchtmitteln in Beratungsstellen, Krankenhäusern und Fachkliniken um Hilfe nachsuchen. Sie sind in über 50 % der Fälle zwischen 40 und 55 Jahre alt und es würde gut für sie sein, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Aber nur wenige tun es.

**Die Demografie hilft uns nicht weiter**

Wenn es um die Erklärung fehlender neuer Besucher\*innen in Sucht-Selbsthilfegruppen geht, hilft uns die Demografie nicht weiter. Die Ursachen

bzw. die Gründe liegen woanders bzw. tiefer. Es gab einen „Knick“, einen Zeitpunkt, ab dem weniger Menschen in Selbsthilfegruppen kamen.

**Selbstaktualisierung**

Aus meiner Sicht hat sich die Selbsthilfe zu sehr darauf eingelassen, ein (wichtiger) Teil des Hilfesystems für suchtkranke Menschen zu sein. Darauf aufbauend gab es eine enge Verzahnung mit dem professionellen Hilfesystem als ergänzendem Angebot. Nun ist es an der Zeit, wieder darauf hinzuarbeiten, dass es sich bei der Selbsthilfe in Gruppen um einen eigenständigen Hilfeansatz handelt. Das schließt eine Zusammenarbeit nicht aus, aber nicht in der Funktion, nachzuarbeiten, sondern eigenständig einen Wert zu haben.

Denn Selbsthilfe ist wirksam, Selbsthilfe ist effektiv. Es geht aber nicht nur um Selbsthilfe, sondern um persönliche Entwicklung einzelner Menschen. In diesem Prozess haben die Gruppen ein enormes Unterstützungspotenzial.

Wir wissen, dass die meisten Gruppenbesucher\*innen mit der Arbeit ihrer Gruppe zufrieden sind, weil

- sie mithilfe der Gruppe abstinent wurden bzw. bleiben konnten;
- sie jede Woche ihre Freundinnen und Freunde treffen;
- sie wissen, wie sie sich hier entwickelt haben;
- sie jetzt Dinge tun können, die sie sich vorher nicht zugetraut hätten;

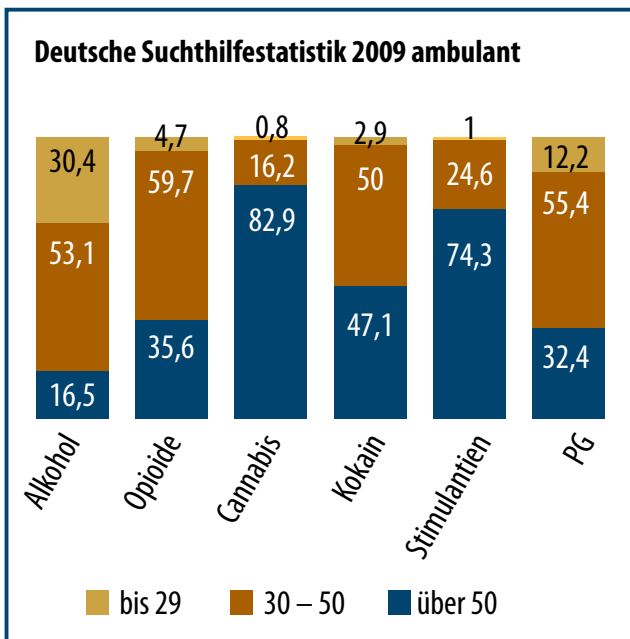


Abb. 5

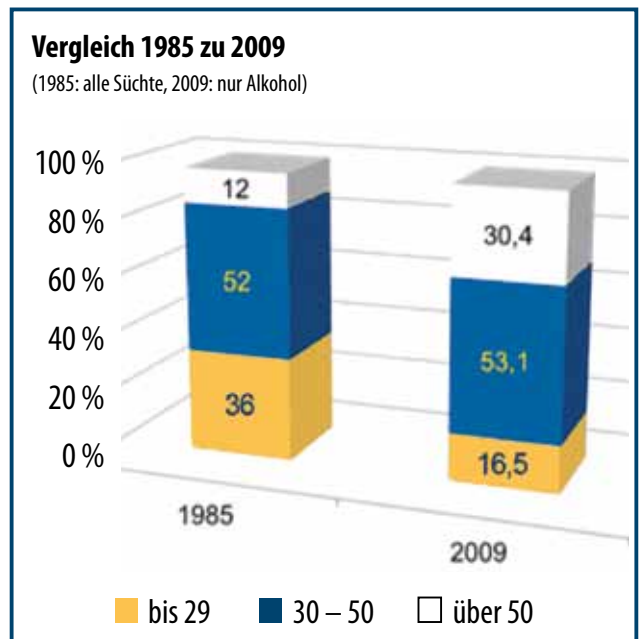


Abb. 6



- sie mit anderen Gruppen vernetzt sind und sie Freunde über die eigene Gruppe hinaus gewonnen haben;
- sie Seminare und Tagungen besucht haben;
- sie der Gruppe (und dem Verband) ein zufriedenes Leben verdanken und
- von den Menschen in ihrer Umgebung anerkannt werden.

### Die Selbsthilfegruppen und -verbände sind auf sich allein gestellt

Wie bereits weiter oben angedeutet, hat das Projekt „Chancen nahtlos nutzen“ die Arbeit innerhalb der Selbsthilfe verbessert. Es wurde neu hingeschaut, wie die Vorstellungen in Kliniken verbessert werden können, was die Erwartungen der Klienten im stationären Setting sind, worüber die Menschen dort sprechen möchten. Und auch das Bewusstsein dafür, dass Zusammenarbeit nicht „automatisch“ läuft, sondern dass es wichtig ist, Netzwerke aufzubauen und zu pflegen, wurde noch einmal thematisiert.

Die Projektarbeit schärfte aber auch den Blick auf und in das professionelle Hilfesystem: Hilfe ist dort heute kostendeckend rund um die Uhr möglich und die Mitarbeitenden sind fixiert auf die eigene Klientel und auf die eigene Arbeit. Natürlich gab es hier eine sinnvolle methodische Weiterentwicklung; Motivierende Gesprächsführung (MI) und Community Reinforcement Approach (CRA) sind da nur Stichworte.

Gleichzeitig wurde die Selbsthilfe sehr systematisch aus den Betrieben und Verwaltungen gedrückt. Nach Ausscheiden der Mitarbeiter\*innen mit eigener Betroffenheit, die vor allen Dingen in der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ihre erfolgreiche Arbeit taten, wurde das Suchtproblem in die betriebliche Sozialarbeit integriert, ohne Anbindung an die Selbsthilfe, zum Teil mit Gruppen im Betrieb und in der Verwaltung.

Und der letzte Punkt ist, dass nicht nur die fragwürdigen Diskussionen im Konsumbereich bzw. um kontrolliertes Trinken oder medikamentöse Behandlung auf ein grundsätzlich anderes Verständnis der Erkrankung hindeuten, sondern vor allen Dingen einen tiefen Blick in die Werte und Normen der Behandler\*innen geben, die ihre Patienten bedauern, dass sie keinen Alkohol mehr trinken dürfen und nicht die positiven Aspekte der Freiheit vom Suchtmittel erkennen.

### Es geht um uns

Wenn es im Titel dieses Vortrages um „Selbstaktualisierung“ geht, dann muss diese von der Selbsthilfe in ihren Verbänden und Gruppen geleistet werden. Es gibt keine Experten, die hier Antworten haben, und alle Vorstände sind – teilweise gemeinsam – auf der Suche.

Wo fangen wir also an? Festgestellt haben wir, dass uns mindestens eine Generation an Menschen in den Gruppen fehlt. Aber das ist es nicht allein. Uns fehlen Menschen mit der Befähigung zum Leiten, zur Motivation, zum engagierten Vorleben.

In den Gruppen und Verbänden war man eine Zeit lang zu zufrieden mit dem, was passierte, und dann machte es sich bemerkbar, dass sich die Gruppen nicht weiter entwickelt hatten. Es ging nicht mehr allein darum, seine eigene Geschichte zu erzählen und zu erwarten, wenn der oder die Neue es genauso macht, wird es schon klappen. Nein, es kamen Menschen mit Fragen, auf die sie Antworten erwarteten, die ihnen häufig nicht gegeben wurden. Das bedeutet, dass wir heute auch Mitstreitende mit Wissen und Kenntnissen benötigen, die aber auch noch Offenheit und Realitätssinn haben. Wir brauchen Klarheit über das, was wir tun wollen und können. Das kann den Menschen in den Selbsthilfegruppen niemand von außen sagen, sondern jede Gruppe muss es selbst für sich herausfinden.

UNS FEHLEN  
MENSCHEN MIT DER  
BEFÄHIGUNG ZUM LEITEN,  
ZUR MOTIVATION,  
ZUM ENGAGIERTEN  
VORLEBEN

### Wo sind die Menschen, die in die Selbsthilfegruppen kommen könnten?

Die Verbände erheben regelmäßig statistische Daten, auf welchem Wege die Menschen in die Gruppen gekommen sind. Obwohl immer wieder darauf hingewiesen wird, dass nur noch wenig Menschen über die Beratungsstellen für Suchtkranke kommen, so ist es doch die größte Gruppe von Menschen, die auf diesem Wege in die Selbsthilfegruppen kommen. Ebenso kommen viele Menschen aus der stationären Behandlung und der Entgiftung. Aber es ist immerhin ein Anteil von mehr als 20 % an Menschen, die direkt in die Selbsthilfegruppe kommen. In der Regel weniger geschädigt, da sie früher den Weg gefunden haben. Vielleicht wäre das ein Ansatz?

Dabei ist es natürlich schon wichtig zu wissen, wen man ansprechen kann und wo es relativ wenig Sinn hat. Das Marktforschungsinstitut SINUS gibt regelmäßig eine Übersicht über die Zusammensetzung

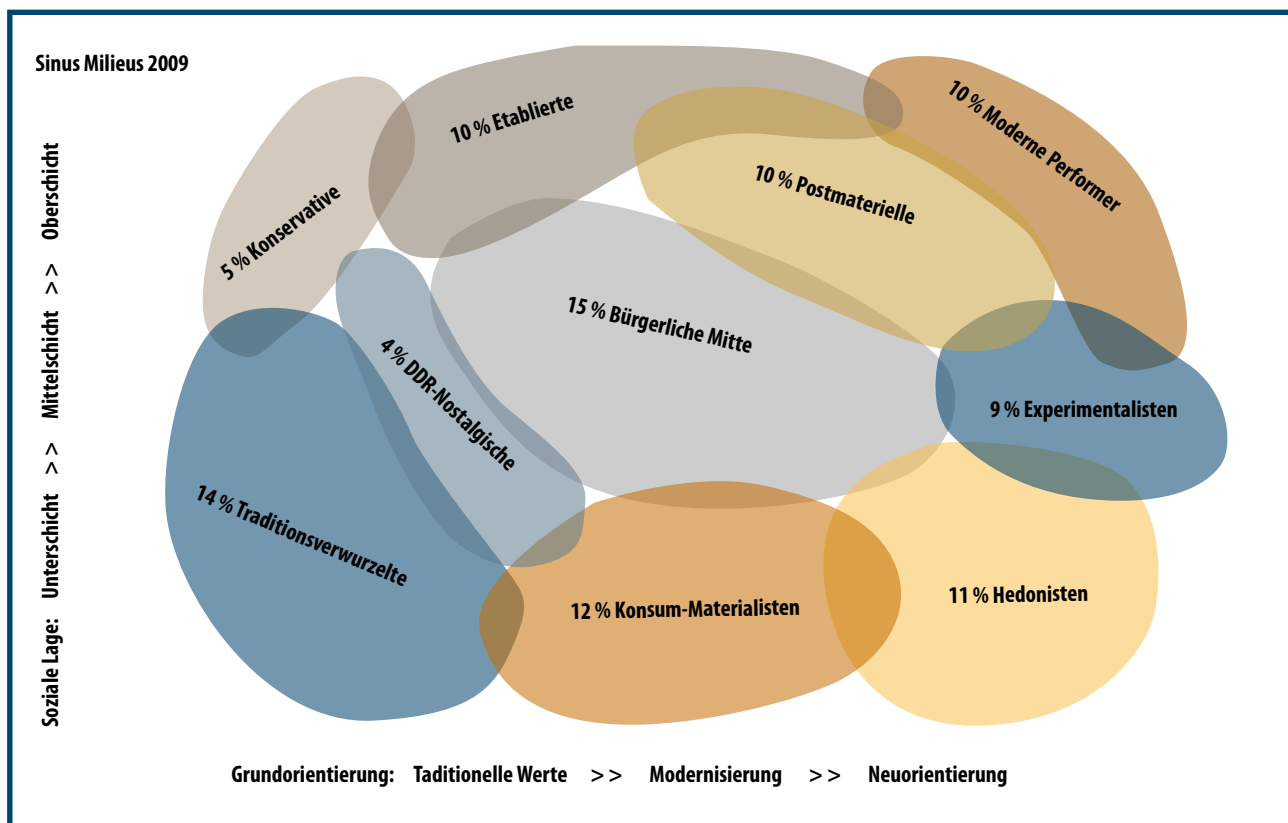


Abb. 7

unserer Gesellschaft heraus. Sicher ist das, was in Abbildung 7 zu sehen ist, nicht immer trennscharf. Aber es wird deutlich, dass die Besucher\*innen von Selbsthilfegruppen überwiegend im linken und mittleren Spektrum der Übersicht angesiedelt sind – es besteht sicherlich kaum Hoffnung, den „modernen Performer“ für eine Gruppenarbeit zu gewinnen. (Von einigen von diesen gibt es schriftliche Schilderungen, wie sie ihre Abhängigkeit überwunden haben. Sie waren alle in den Gruppen der Anonymen Alkoholiker, die sie aber nach mehr oder wenig kurzer Zeit wieder verlassen haben.) In Abbildung 7 ist die gesellschaftliche Zusammenstellung von 2009 zu sehen.

Der Hinweis auf gesellschaftliche Zusammenhänge bringt noch keine Lösung, er zeigt aber auf, dass Wissen um gesellschaftliche Zusammenhänge bei weiterer Entwicklung und Planung nicht schädlich ist.

### Von der Selbsthilfegruppe her denken

Dennoch kann eine Selbstaktualisierung nur gelingen, wenn sie von der Selbsthilfegruppe, aus der Selbsthilfegruppe heraus, gedacht wird. Zum Beispiel die Antwort auf die Frage: „Was wollen wir, die Mitglieder in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfever-

bänden?“ Und die Antwort ist einfach: Am Leben bleiben, neue Besucher\*innen gewinnen. Dabei muss die Zielsetzung klar sein. Wenn es nur um neue Besucher geht, wird sich bald Enttäuschung einstellen, denn es geht vor allen Dingen um die Bedürfnisse der neuen Besucher\*innen. Diese sind heute anspruchsvoller. Menschen erwarten Antworten und Lebenshilfe und wollen davon überzeugt sein, sich langfristig zu binden.

NEUE BESUCHER  
SIND OFT ANSPRUCHSVOLLER.  
SIE ERWARTEN ANTWORTEN  
UND LEBENSHILFE.

Auch bei der Bestimmung der Zielgruppe muss man auf dem Teppich bleiben. Häufig hört man, dass man sich „auch um junge Menschen kümmern wolle“. Dazu benötigt man entweder Menschen mit einem besonderen Charisma und einer Fähigkeit, insbesondere auf junge Menschen einzugehen, oder aber junge Menschen, die schon in der Selbsthilfegruppe sind. In vielen traditionellen Gruppen gibt eine solche Erwartungshaltung nur wiederum Grund für Frustrationen.

Aber die Menschen in den Gruppen bringen Zeit und Erfahrung ein, sie sind da. Das muss kommuniziert werden. Umwege in Form von (übermäßiger) Teilnahme an Arbeitskreisen, Arbeitsgemeinschaften und sonstigen Zeitfressern sollte man sich sparen. Wie können wir direkt Menschen für unsere Gruppen ansprechen? Das ist die zentrale Frage. Ein letztes

Wort: Wir sollten den Profis nicht die unangenehme Arbeit abnehmen, sondern nur zielführende Dinge tun: Neue Menschen in die Gruppe holen!

### Noch einmal systematisch

Eines der großen Probleme ist es, die Zielgruppe, also Suchtkranke und ihre Angehörigen, zu erreichen und früher zu erreichen. Das kann durch persönliche Ansprache gelingen, oder aber durch Material, welches auf der einen Seite gut gestaltet ist, auf der anderen Seite aber auch dort zur Verfügung steht, wo sich die Zielgruppe aufhält oder anzutreffen ist.

Das bedeutet, dass die verantwortlichen Selbsthilfegruppenteilnehmer\*innen dorthin gehen müssen, wo sie die Menschen (mit Problemen) antreffen können. Das sind die Menschen im Hilfesystem bei der ambulanten und stationären Rehabilitation; in der Entgiftung. Aber auch in Kneipen, beim Discounter, beim Allgemeinarzt oder am Altglascontainer. Hier muss niemand stehen, aber Überlegungen, wie man auf die Gruppe hinweisen könnte, sind gestattet.

Denn Hilfe kann ja immer nur angeboten werden; ob sie in Anspruch genommen wird, entscheiden der oder die Angesprochene. Dabei haben sich die Wege heute sehr weit geöffnet. Wir geben Telefonnummern an, manche Verbände haben auch Notrufe geschaltet. Hilfe wird im Internet angeboten und es kommt kaum noch jemand in eine Gruppe, ohne sich vorher im Internet erkundigt zu haben. Alle diese (auch neuen) Möglichkeiten sind zu kommunizieren, sind effektiv zu kommunizieren.

Es sind also Schritte, die die Verbände beschreiten müssen und die die Hilfesuchenden zu gehen haben. Der erste Schritt ist in die Gruppe hinein. Das ist der schwerste Schritt. Ein nächster Schritt kann die Beteiligung an Kontaktgruppen sein, ein weiterer in ein Seminar, eine Fortbildung. Bei einigen Verbänden folgen dann die Mitgliedschaft und das Hineinwachsen in die Organisation, um dann wiederum anderen Menschen zu helfen. Ein Kreislauf, der in idealer Weise auch die persönliche Entwicklung des einzelnen Menschen voranbringt.

Ganz normal für alle die, die schon lange Selbsthilfegruppen besuchen. Aber auch diese Menschen müssen sich immer wieder klar machen, dass jeder Weg mit dem ersten Schritt beginnt. Dabei kann man helfen, aber man kann den Schritt nicht für ihn tun.

### Zum Schluss

Ein Bundesverband der Suchtselbsthilfe hat sich einmal die Mühe gemacht, genauer in die eigenen Gruppen zu schauen. Dabei lag der Fokus besonders auf den Gruppen mit neuen Mitgliedern und einem niedrigen Durchschnittsalter.

Das Ergebnis war nicht sehr überraschend. Aber es scheint sehr schwer zu sein, die Erkenntnisse in der täglichen Arbeit zu beherzigen bzw. umzusetzen.

### Was machte den Erfolg – so kann man es ja nennen – dieser Gruppen aus?

1. Es wird ein offenes und herzliches Gruppenklima gepflegt;
2. es wird eine gute Balance an erfahrenen und an neuen Mitgliedern gewahrt;
3. die Gruppen profitieren von einer gesunden Gruppendynamik mit zwei akzeptierten Leitungspersonen;
4. die Leitung engt nicht ein, unterstützt und ist anerkannt, beliebt, akzeptiert und kompetent;
5. der Vorstand wird als gelassen, warmherzig, vertrauensvoll und verantwortungsvoll erlebt und
6. die Gruppe verfügt über eine gute Altersmischung.

HILFE KANN NUR ANGEBOTEN WERDEN, OB SIE IN ANSPRUCH GENOMMEN WIRD, ENTSCHEIDEN DIE ANGESPROCHENEN

Das kann nicht jede Gruppe von heute auf morgen umsetzen, aber die Voraussetzungen für eine mögliche Selbstaktualisierung, für Erfolg, sind hier gut beschrieben.

### Zusammenfassung

Wenn wir alles daran setzen, den Menschen die Möglichkeit zu geben, das „Wunder in der Gruppe“ zu erleben, ist der erste Schritt getan. Denn wir wissen: Die Gruppe hilft, ich verändere mich, mein Umfeld verändert sich. Es geht voran. Auf dem Teppich bleiben und wissen: Jede Gruppe gehört sich selbst und ist für sich selbst verantwortlich.



Im Rahmen von Arbeitsgruppen wurden eigene Fragen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet



# Wer sind wir und wen wollen wir erreichen? Alte Strukturen, neue Mitglieder – Wo ist die Schnittmenge?

## KERNAUSSAGEN DES WORKSHOPS

- Ihre eigene Darstellung, gesehen durch die Brille des Anderen
- Zielgruppen-Analyse > Wen wollen wir konkret und detailliert ansprechen?
- Was spricht die Zielgruppe an?
- Welche Kernbotschaften möchte ich aussenden?
- Wer sind Sie? Wie arbeiten Sie konkret?
- Welchen Nutzen hat die Zielgruppe?

Der Workshop und seine Ergebnisse sollen ehrenamtliche Gruppen dabei unterstützen, mit ihrem hohen Engagement neue Hilfesuchende zu erreichen und im Anschluss auch neue Mitglieder für die Gruppenarbeit gewinnen zu können. Dabei gilt es, Barrieren zu entfernen und auch die eigenen Kräfte gut einzuteilen. Die Fragen und Anregungen sollen dazu dienen, gemeinsam in einer Gruppe nach neuen Chancen und Möglichkeiten zu suchen. Die

Empfehlungen sind kein Leitfaden, der direkt umgesetzt werden kann, dafür sind die vielen Gruppen in Schleswig-Holstein viel zu unterschiedlich. Bereits im Workshop stellte sich durch die Moderation von Frau Michel heraus, dass für viele langjährige Gruppenmitglieder viele „Selbstverständlichkeiten“ gar nicht so selbstverständlich sind und dass auch viele alltägliche Begriffe in der Suchtselbsthilfe neuen Besucher\*innen unverständlich sind.

## Wer ist unsere Zielgruppe und wen genau möchten wir erreichen?

Jede Zielgruppe hat ihren eigenen Hintergrund. Dies ist bei ihrer Ansprache zu berücksichtigen. Die Vielzahl der Zielgruppen der Suchtselbsthilfe ist dabei enorm. Auf der einen Seite sollen Personen, die direkt betroffen sind, oder aber Einzelpersonen die Arbeit der Suchtselbsthilfe unterstützen. Auch ganze Organisationen und Institutionen sollten angesprochen werden.



## ZIELGRUPPE EINZELPERSONEN

### Betroffene

- Abhängige
- Angehörige
- Kinder und Jugendliche
- Gefährdete
- Co-Abhängige/Mitbetroffene

### Unterstützer

- Geldgeber\*innen
- Politiker\*innen
- Ärzt\*innen/Hausärzt\*innen
- Suchtberater\*innen
- Lehrkräfte

## ZIELGRUPPE INSTITUTIONEN

- Krankenkassen
- Apotheken
- Presse (Journalist\*innen, Medienvertreter\*innen)
- Sportvereine

Ist jeder dieser Personen oder Institutionen bekannt, was Ihre Arbeit darstellt?

Beispiel: Was sind die Guttempler, das Blaue Kreuz, die Freundeskreise etc., wofür stehen sie?

Sind spezielle Angebote Ihres Verbandes den Akteur\*innen wirklich bekannt?

Bedenken Sie: Auch im Gesundheitssystem werden häufig Stellenwechsel vorgenommen, ist Ihr/e Ansprechpartner\*in von „damals“ heute noch aktiv?

Daran sollten Sie auch denken: Je zugeschnittener die Ansprache der einzelnen Zielgruppen erfolgt, desto erfolgsversprechender/wahrscheinlicher ist es, dass neue Menschen die Gruppe besuchen. Um andere anzusprechen, bedarf es der Fähigkeit, sich in sie hineinzusetzen. Sie müssen darauf achten, dass es Ihnen gelingt „durch die Brille des Anderen zu sehen“.

### Hilfreich: Zielgruppen-Analyse

Nähern Sie sich Ihrer Zielgruppe und stellen Sie auch diese so konkret wie möglich vor.

Betrachten Sie nach Möglichkeit einen Moment die Welt mit den Augen Ihrer Zielgruppe:

- Wie sieht die Zielgruppe konkret aus?  
(Alter, Wohnort/Region, Bildung, Geschlecht, Beruf, Lebensstil, Familienstand ...)
- Was interessiert sie? Was beschäftigt sie?
- Was ist ihr wichtig?
- Was mag sie? Was nicht?
- Was macht sie aus? Was kennzeichnet sie?
- Was will/braucht sie von uns? Welche Bedürfnisse hat sie?
- In welcher Sprache / welchem Sprachklima muss ich die Zielgruppe ansprechen?
- Was können wir ihr bieten?
- Wie/wo/wann kann man sie erreichen?
- Welche Medien nutzt die Zielgruppe (hauptsächlich)?
- Welche Meinungsbilder (Vereine, Verbände, Glaubensgemeinschaften etc.) beeinflussen die Zielgruppe? Womit? (Pfarrblatt, Predigt, Vereinszeitschrift ...)
- Was weiß die Zielgruppe bereits von uns?
- Welches Image (Vorstellungsbild) hat diese vermutlich von uns?  
Welches Image sollte sie von uns haben?
- etc.

## Die Ergebnisse der Zielgruppen-Analyse:

Beispielhaft werden drei „Ziel-Personen“ aus der Aufzählung detailliert beschrieben:



Wie können diese Menschen erreicht werden? Was wollen Sie diesen Menschen eigentlich vermitteln? Sie kennen Ihre eigenen Angebote sehr genau. Sind Sie aber dazu in der Lage, Außenstehenden in

einem kurzen „Aufzugesgespräch“ (vom ersten bis zum vierten Stockwerk) zu vermitteln, was Ihr Angebot ist, was Sie tun und was der besondere Nutzen für den Menschen oder Ihre Zielgruppe ist?

## Wer sind Sie und wie können Sie sichtbar werden?

Damit Sie Ihr Angebot präsentieren können, müssen Sie es wirklich kennen. Damit Sie das können, sollten Sie sich selbst folgende Fragen stellen:

- Wer sind Sie und Ihre Gruppe?
- Was bieten Sie?
- Was ist das Besondere für unsere Zielgruppe?

Beispielhafte Antworten aus dem Workshop ...

„Wir sind eine Suchtselbsthilfegruppe der Kirche. Wir sind eine Suchtselbsthilfegruppe für alle Abhängigen von folgenden Süchten: Alkohol, Drogen, Medikamente, Ess-Störungen, Spielsucht und Kaufsucht.“

„Wir bieten ein Gruppenangebot einmal in der Woche für 2 Stunden, bei Bedarf auch Einzelgespräche. Wir begleiten auf Wunsch zu anderen Hilfsangeboten. Zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls machen wir gemeinsame Freizeitaktivitäten.“

„Wir bieten ein anonymes Sucht-Notteléfono rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Wir beraten zu Suchtfragen. Wir sind da für Betroffene und Angehörige. Wir vermitteln in das regionale Hilfesystem – unabhängig vom Verband“.

„Wir bieten Seminare und Fortbildungen“

„Wir sind kompetent – aus persönlicher Erfahrung und in der Theorie“.

Diese Beschreibungen sind aus der Perspektive der „eigenen Brille“ entstanden. Grundsätzlich muss zwischen zweierlei Perspektiven unterschieden werden:

1. Menschen, die bereits in den Gruppen organisiert sind, und
2. diejenigen, die Sie noch erreichen wollen.

Fragen Sie sich, ob beide Gruppen die obigen Aussagen verstanden hätten. Ist beiden Gruppen bekannt, was „Seminare und Fortbildungen“ sind? Sind Gemeinschaftsaktivitäten überhaupt erwünscht und eventuell sogar Pflicht?

Ein Beispiel für die Formulierung eines „besonderen Nutzens“ für die Menschen, die Sie gern erreichen möchten: „Wenn Sie zu uns kommen, ist ihre Chance 50 % höher, clean zu bleiben.“

## Fragen und Anregungen zur Überprüfung ihrer Öffentlichkeitsarbeit:

- Kurze, prägnante Texte, genügend Bildmaterial (das Visuelle spricht mehr an)  
> eigene Website und Printmaterialien prüfen!
- Können Sie den Menschen die Angst nehmen und Hemmschwellen abbauen?
- Sie sollten im Internet über Suchmaschinen wie z. B. Google zu finden sein!
- Bei welchen Texten müssen Sie nachjustieren?
- Passen Ihre Angebote zur neuen Zielgruppe?
- Wie kann man sich möglichst breit aufstellen, um viele Zielgruppen zu erreichen?

### Tipps:

- Der Köder muss dem Fisch schmecken – nicht dem Angler.
- Je besser Sie Ihre Zielgruppe kennen, desto passgenauer können Sie sie ansprechen.
- Erfolg verspricht einen Maßnahmenmix.
- Was möchte unsere Zielgruppe hören?  
Und nicht: Was möchte ich gern erzählen?!

**Bitte bedenken Sie:** Je mehr Sie für eine Sache brennen, desto weniger sind Sie oftmals in der Lage, gezielten Inhalt zu vermitteln und sich auf die Kerninformationen zu reduzieren. Deshalb lassen Sie sich von Laien und neuen Mitgliedern helfen und unterstützen. Schauen Sie immer auch durch die Brille Ihrer Zielgruppe.



Erläuterungen zum Arbeitsauftrag „Zielgruppen“

# Neue Medien im Einsatz – unsere Ressourcen, unsere Möglichkeiten, unser Plan



Im Rahmen einer zweiten Arbeitsgruppe wurden folgende Empfehlungen mit den Fachkräften entwickelt:

Die Teilnehmer\*innen setzen sich mit der Öffentlichkeitsarbeit der Verbände mittels Neuer Medien auseinander. Der Fokus lag auf der Beleuchtung der Möglichkeiten, die das Internet bietet, um sich und seine Arbeit der Öffentlichkeit zu präsentieren, aber auch untereinander zu kommunizieren.

Was bei jedem Verband bisher vorhanden ist, ist eine Website. Eine schnelle und ständige Präsenz wird auf diesem Wege für Hilfesuchende und Interessierte geboten. Doch wie wirken diese Websites auf Außenstehende? Was ist besonders ansprechend? Und was müsste verändert werden? Während des Workshops mit einer Medienexpertin wurden die einzelnen Internetseiten aufgerufen, angeschaut und gemeinsam analysiert. Die sehr gute und gemeinsame konstruktive Kritik half den Teilnehmer\*innen erste Optimierungsmöglichkeiten zu finden. Es machte aber auch deutlich, wie wichtig es ist, einen zweiten oder sogar dritten unabhängigen Blick auf die Seiten zuzulassen. Hier empfiehlt es sich, neutrale

Personen bei der Entstehung oder Überarbeitung einer Website mit einzubeziehen. Viele Details, die für langjährige Suchtselbsthilfemitglieder eine große Wichtigkeit besitzen, sind für Besucher\*innen dieser Websites und damit auch potenzielle neue Mitglieder weniger interessant. Andererseits sind selbstverständliche Grundlagen der Suchtselbsthilfe für „Neue“ kaum nachvollziehbar. Positiv fiel auf, dass in den meisten Fällen praktisch alle relevanten Informationen auf den Homepages vorhanden waren. Verbesserungspotenzial bestand darin, die Informationen für Hilfesuchende transparenter, auffindbar und in einer einfachen Sprache zur Verfügung zu stellen. Auf den ersten Seiten einer Homepage gilt: „Weniger ist mehr“!

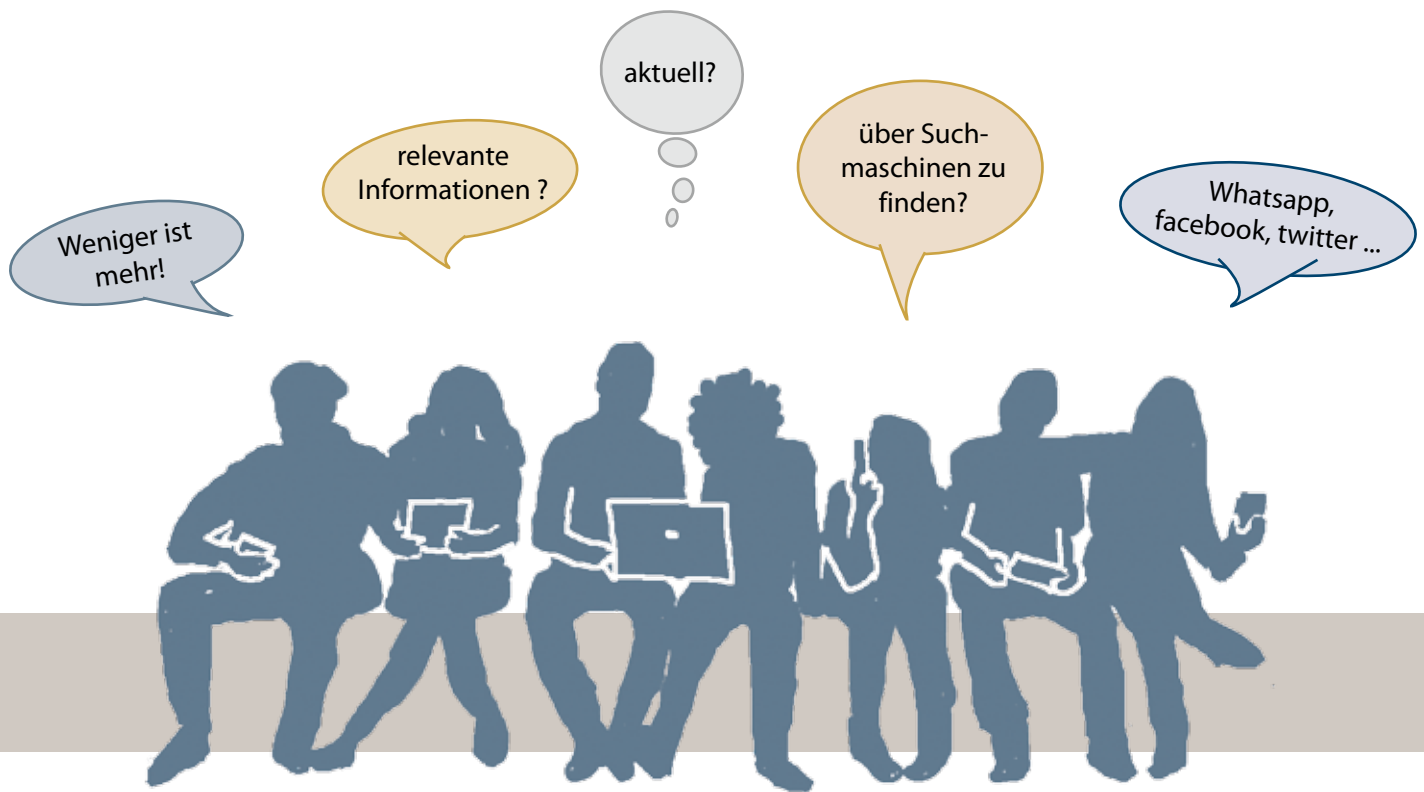
Um von den großen Suchmaschinen gefunden zu werden, sollten Websites auch unabhängig vom Inhalt optimiert werden. Hier lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit die Homepage auch bei Google und Co. bei passenden

16



*Gemeinsame Analyse und konstruktive Kritik an bestehenden Internetseiten*





Suchbegriffen möglichst schnell zu finden ist. Denken Sie daran: Ihre Homepage sollte primär Menschen ansprechen, die eventuell noch nicht in Ihrem Verein sind und jetzt Hilfe suchen. Damit eine Webseite interessant bleibt, muss sie regelmäßig mit Leben gefüllt werden.

Neben der Homepage wird die Nutzung von Social-Media-Portalen aktuell stark diskutiert. Welche Portale nutzen die Gruppen bereits? Egal ob WhatsApp, Facebook, Twitter oder Instagram, die Angebote sind vielfältig und vereinfachen die Kommunikation und Organisation erheblich. Die Bereitstellung dieser Angebote ist mit wenig Aufwand verbunden. Doch Foren müssen moderiert werden. Wie offen darf das Forum sein? Wer ist in der Gruppe und wer nicht? Wie sieht es mit dem Datenschutz aus? Kann der /die Moderator\*in im Ernstfall richtig handeln? Die Einrichtung solcher Foren ist schnell erledigt, sie können eine moderne und gute Unterstützung der Arbeit sein. Bewusst muss aber jedem Anbieter sein, dass dies kein Selbstläufer ist. Soziale Medien sind nicht statisch, sondern müssen leben! Hier gilt es, in den Gruppen zu klären, wer zum Beispiel die Moderation in einem Forum übernimmt und nach welchen Regeln gespielt wird.

In neuen Techniken steckt sehr viel Potenzial für die etablierte Suchtselbsthilfe und aktuell besteht Aufbruchsstimmung. Es gibt nicht den einen Weg oder die eine Lösung. Jede (Sucht-)Selbsthilfegruppe hat ihre eigene Zielgruppe, die ihre eigene Ansprache benötigt. Jeder muss seinen Kommunikationsweg herausfinden oder optimieren. Doch das Potenzial der Neuen Medien sollte auf jeden Fall auch für die Suchtselbsthilfe genutzt werden.

#### Tipps

- Beziehen Sie unbedingt „Nicht-Sucht-expert\*innen“ oder ganz neue Gruppenmitglieder in die Planungen ein.
- Trennen Sie den „Inhalt“ und die „Gestaltung“.
- Geben Sie vor allem den jüngeren Gruppenmitgliedern bei der Gestaltung eine Chance.
- Nehmen Sie konstruktive Hinweise ernst.
- Neue Medien müssen leben .

## Verantwortung teilen – Generationenwechsel – neue Mitstreiter finden, abgeben können, Veränderungen akzeptieren

Eine dritte Arbeitsgruppe befasste sich mit dem bereits hier angesprochenen Thema Generationen.

Aufbauend auf den Vortrag von Rolf Hüllinghorst wurde in der Vorstellungsrunde folgenden Fragen nachgegangen:

1. In welchen Bereichen bin ich tätig?
2. Was mache ich gern?
3. Was gefällt mir nicht?
4. Was möchte ich ändern?

Während die ersten drei Fragen die Unterschiedlichkeit in der Suchtselbsthilfe verdeutlichten, waren die Teilnehmenden bei Frage 4 im Thema des Seminars. Um die Fragestellung zu strukturieren, wurde eine Unterteilung in Stärken und Schwächen vorgenommen.

Die Stärken der Suchtselbsthilfe liegen u. a. nach Meinung der Teilnehmenden bei:

Gleiche unter Gleichen – Gemeinsame eigene Erfahrungen – Wertschätzung – Zusammenhalt und -hang – Persönliche Entwicklung

Die Schwächen resultieren zum überwiegenden Teil aus den strukturellen Begebenheiten der Suchtselbsthilfe, wie z. B.:

Kurzfristig Projekte anderer umsetzen – „Das haben wir immer so gemacht“ – „Es sind immer die gleichen ...“ – Thema neue Mitglieder gewinnen.

Es wurde über Möglichkeiten einer Selbstaktualisierung der Suchtselbsthilfe diskutiert, um Lösungsmöglichkeiten zu finden, die alten Strukturen aufzubrechen und neue Mitstreiter\*innen in die

Verantwortung zu bringen. Um die Attraktivität der Suchtselbsthilfegruppen zu erhöhen, wurde über neue Gesellungsformen und eine verbesserte Vernetzung auf allen Ebenen, wie z. B. verbandsübergreifend, im kommunalen Verbund und in suchtnahen Einrichtungen und Institutionen, diskutiert.

Dass die Suchtselbsthilfe ein eigenständiger Hilfeansatz ist und effektiv arbeitet, ist unbestritten, aber es sollte auch herausgestellt werden, dass die Suchtselbsthilfe die persönliche Entwicklung fördert und alkoholpolitisch und gesellschaftspolitisch denkt und handelt.

Letztendlich sollte eine neue Positionierung der Suchtselbsthilfe mit frischen Ideen und mit Mut zur Veränderung an die Basis gehen und die Verbände sollten mit denen arbeiten, die es wollen. Denn wir müssen es selbst tun und wir dürfen uns nicht von anderen abhängig machen. Eine Antwort sollten wir auch immer auf die Frage haben:  
Wo ist der Nutzen der Suchtselbsthilfe?

### Tipps

- Stärken der Suchtselbsthilfe weitervermitteln
- Alte Strukturen aufbrechen
- Neue Gesellungsformen finden
- Eine verbesserte Vernetzung auf allen Ebenen
- Neue Positionierung der Suchtselbsthilfe mit frischen Ideen und Mut zur Veränderung



*Lösungsmöglichkeiten werden diskutiert*

## Fazit: Die Zukunft der Suchtselbsthilfe wird durch sie selbst bestimmt.

Die Ergebnisse, die erarbeitet wurden, sprechen für sich. Die Motivation ist hoch, Dinge neu anzugehen, aber auch das Funktionierende zu erhalten. Dabei sind folgende Ziele besonders hervorzuheben, weil sie sich wie ein roter Faden durch alle Workshops gezogen haben.

Zum einen besteht der Wunsch nach einem funktionierenden, aktiven Netzwerk, sei es in Richtung örtliche Beratungsstelle, Fachkliniken, Politik oder Förderer und Sponsoren, wo Informationsaustausch und Vermittlung nahtlos möglich sind. Schnittstellenarbeit muss aktiv geleistet werden und im positiven Sinne die Lobbyarbeit gestärkt werden. Die Unterstützung durch die LSSH wird dabei sehr begrüßt.

Des Weiteren wurde sich mehr Transparenz innerhalb der Verbände gewünscht, sodass der Weg, Jüngere für die Verbandsarbeit zu interessieren, vereinfacht wird. Die Idee, „mit dem Generationenwechsel zum Systemwechseln“ zu gelangen, erfordert den Mut, Traditionen zu hinterfragen und neue Ideen in den Alltag der Suchtselbsthilfe zu integrieren. Es geht nicht darum, das Eine gegen das Andere auszutauschen, sondern von beiden Welten das Beste zu nehmen.

Die beste Suchtselbsthilfe kann allerdings nicht helfen, wenn sie für die Öffentlichkeit nicht sichtbar ist. Nicht nur die Suchtselbsthilfe hat sich verändert, auch die Menschen, die sie erreichen möchte. Viele Menschen „konsumieren“ heute anders. Betroffene „googlen“ nach schnellen Lösungen, suchen Hilfen in offenen Foren; erst spät und meist nur für kurze Zeit finden sie den Weg in die Gruppen. Es gilt, die Menschen da abzuholen, wo sie sind. Ein attraktiver Internetauftritt für die Menschen und ein modernes, zielgruppenspezifisches Angebot gehören dazu. Eine gute Balance zu finden zwischen „Expert\*innenwissen“ und der notwendigen einfachen Sprache für einfache Zugänge ist für alle, egal ob Ehrenamtler\*in oder Profi, eine Herausforderung. Es gilt, dass der Köder dem Fisch schmecken muss, nicht dem Angler!



Gruppenarbeit im Rotationssystem

Es ist allen Teilnehmer\*innen bewusst, dass diese Ziele nicht kurzfristig zu erreichen sind. Aber mit ein wenig Geduld und einer guten Vernetzung untereinander ist es möglich, die Erreichung der Ziele Stück für Stück anzugehen. Wir freuen uns darauf, die Suchtselbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein auf ihrem Weg in die Zukunft zu begleiten und unterstützen zu dürfen.

Die Zukunftswerkstatt hat sowohl bei den Teilnehmer\*innen als auch bei den Organisator\*innen große Zufriedenheit hervorgerufen. Jede Minute wurde sinnvoll genutzt und auch in der Freizeit wurde sich rege ausgetauscht und diskutiert. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer\*innen, Ideengeber\*innen, Unterstützer\*innen und Referent\*innen, die zum Gelingen dieser Projektfachtagung beigetragen haben und uns Perspektiven und Wege (neu) eröffnet haben.

Mit der im Anhang zu findenden Arbeitshilfe kann jede Selbsthilfegruppe für sich nach Lösungen suchen. Die Arbeitshilfe soll dabei Denkanstoß sein. Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe die Ideen und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

## Wie kann Ihre Selbsthilfegruppe aktiv werden? Kleine und realistische Ziele.

Folgende Ziele wurden von den Arbeitsgruppen erarbeitet:  
Die drei Gruppen hatten jeweils 20 Minuten Zeit, an kurzfristigen Zielen für die Verbände zu arbeiten.  
Nach 20 Minuten rotierten die Gruppen weiter zum Thementisch „5 Jahre“ und „10 Jahre“, nahmen aber die Ergebnisse ihrer Vorgruppen mit in die Diskussion auf.

### Mögliche Ziele für die Suchtselbsthilfe innerhalb der nächsten 2 Jahre

Gewünschte Ziele	Lösungsansätze
Allgemeine Bekanntheit der Gruppen erhöhen und die Außendarstellung verbessern	Viele Verbände sind bereits mit ihren Suchtselbsthilfegruppen in lokalen Zeitschriften, Facharbeitsgruppen, mit Informationsständen und im Internet präsent. Mit dem neuem Wissen können die bestehenden Angebote angepasst werden.
Stärkung einer besseren Vernetzung mit den Akteur*innen in der Suchthilfe und mit Beratungsstellen	Die Gruppen müssen diese Aufgabe regional Schritt für Schritt angehen: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wer fühlt sich hierfür in der Gruppe zuständig?</li> <li>· Wen wollen wir ansprechen?</li> <li>· Wer spricht an?</li> <li>· Bis wann?</li> <li>· Ergebnis?</li> </ul>
Abschluss einer Zielgruppenorientierung/ Fortlaufende Vernetzung der Verbände/ Expertenteams bilden/ Standing ausbauen/ Gemeinsame Ziele definieren	Die Erreichbarkeit wird ebenfalls als realistisch eingestuft durch einen Austausch auf Augenhöhe in verbandsübergreifenden Gremien (ARGE und LSSH), um Maßnahmen verbindlich abzuleiten. Mandatsträger und neutrale Koordination durch die LSSH.
Die Öffentlichkeitsarbeit wird zeitgemäß gestaltet/ Überprüfung des medialen Auftritts	Die Öffentlichkeitsarbeit muss intern und extern überprüft werden mit der Hilfestellung des Verbandes.
Aktuelle Situation der Verbände analysieren	Um die aktuelle Situation zu analysieren, brauchen die Verbände Unterstützung bei z. B. Statistikerhebungen oder Bedarfsanalysen.
Neue finanzielle Wege finden	Die kurzfristige Erreichbarkeit wird als unrealistisch eingestuft. Die Akquise neuer Unterstützer*innen sollte aber im Auge behalten werden.

## Mögliche Ziele für die Suchtselbsthilfe innerhalb der nächsten 5 Jahre

Gewünschte Ziele	Lösungsansätze
Verbandsübergreifende Vernetzung auch auf Gruppenebene	Verbandübergreifende Vernetzung kann nur erfolgen, wenn die einzelnen Verbände eine Zusammenarbeit wünschen. Die Organisation und Moderation kann und sollte auf Anfrage durch die Landesstelle für Suchtfragen e. V. (LSSH) unterstützt werden. Auf Gruppenebene kann der Landesverband unterstützen, z. B. durch Verlinkung auf der Website oder Kontaktvermittlung.
Wir reden nicht über Geld – wir reden über uns / Abschaffung von 1 bis 2 Jahresprojekten – langfristige Förderung	Bedarf einer Kooperation von LSSH, Politik und Verbänden.
Vernetzung mit Trägern der Jugendhilfe und mit Beratungsstellen	Vor Ort gilt, es die Kooperation zwischen den Kommunen und somit auch der unterschiedlichen Leistungen (z. B. Jugendhilfe) auszubauen. Die fachliche Moderation und Unterstützung kann durch die LSSH, wenn gewünscht, erfolgen.
Alte Traditionen brechen können und neue Ideen entwickeln. Mut zum Experimentieren!	Mitglieder der Suchtselbsthilfe werden bei ihren Gruppen in den Prozess mit eingebunden. Beziehen Sie auch das Umfeld mit ein, Nachbarschaftsfeste etc.
Verbandsarbeit transparent für die Mitglieder gestalten	Realistisches Ziel: Transparenz muss durch die Landesverbände geschaffen werden. Hilfreich kann z. B. ein guter, aktueller Internetauftritt sein oder ein Newsblog.
Weiterbildung der Verantwortlichen	Die Motivation für Weiterbildung muss auch aus der Gruppe kommen. Entsprechende Angebote können konzipiert werden.
Gemeinsame Großevents veranstalten	Mit Unterstützung durch Verband und Kommune. Materialien sind teilweise noch vorhanden (z. B. Infostand „Wir für alle“).
Gesicherte Finanzierung	Wird als unrealistisch eingestuft: Es muss Lobbyarbeit von Seiten der LSSH, der Verbände und der Dachverbände in Richtung Politik geleistet werden.

 Realistische Ziele

 Eventuell mit Unterstützung

 Unrealistisch

## Mögliche Ziele für die Suchtselbsthilfe innerhalb der nächsten 10 Jahre

Gewünschte Ziele	Lösungsansätze
Kein Konkurrenzdenken zwischen den Verbänden	Muss durch die Verbände forciert werden
Funktionierendes, aktives Netzwerk intern und extern	Muss durch die Gruppen initiiert werden, lassen Sie die Öffentlichkeit an Ihren Vorhaben teilhaben
Suchtselbsthilfe als Normalität	Die Gruppen müssen als Vorbild dienen
Suchtmittelfreies Leben als akzeptierte Lebensform	Gruppen, Verbände und Unterstützer*innen müssen gemeinsam daran arbeiten
Sponsoring, Fundraising, Crowdfunding	Die Verbände können das mit Unterstützung der LSSH erreichen, u. a. durch Fortbildung der Verantwortlichen
Mit dem Generationenwechsel zum Systemwechsel	Realistisch durch Gruppen und Verband umsetzbar, z. B. bei Neuwahlen
Politik verstärkt mit in die Suchtselbsthilfe einbinden	Mit Unterstützung durch den Verband und die LSSH, z. B. durch eine Einladung zum Suchtselbsthilfetag
Umgang mit neuen Suchtstoffen	Realistisch durch Gruppen, Verband und Krankenhäuser, es können Fortbildungen angefragt werden, der Bedarf der Klienten*innen in Kliniken kann abgefragt werden
Gemeinsame Imagekampagne	Realisierbar mit Unterstützung durch verbandsübergreifende Veranstaltungen
Klischees abbauen	Erreichbar durch die Gruppen, den Verband und die LSSH in Kooperation
Verstärkte Lobbyarbeit (z. B. Hinweise auf Alkoholprodukten, Werbung)	Mit Dachverbänden an die Politik herantreten, vorab Projektideen entwickeln
Finanzielle Unabhängigkeit	Unrealistisch

**KURZFRISTIGE ZIELE**

Ziele	Wichtige Fragen	Wo liegt das Problem?	Wer ist verantwortlich?	Bis wann?	Ergebnis
Allgemeine Bekanntheit der Gruppen erhöhen und die Außendarstellung verbessern					
Stärkung einer besseren Vernetzung mit den Akteur*innen in der Suchhilfe und mit den Beratungsstellen					
Abschluss einer Zielgruppenorientierung/Fortlaufende Vernetzung der Verbände/ Expertenteams bilden/ Standing ausbauen/gemeinsame Ziele definieren					
Die Öffentlichkeitsarbeit wird zeitgemäß gestaltet/ Überprüfung des medialen Auftritts					
Aktuelle Situation der Verbände analysieren					

MITTELFRISTIGE ZIELE

Ziele	Wichtige Fragen	Wo liegt das Problem?	Wer ist verantwortlich?	Bis wann?	Ergebnis
Verbandsübergreifende Vernetzung auf Gruppenebene					
Abschaffung von 1 – 2 Jahresprojekten, langfristige Förderung					
Vernetzung mit Trägern der Jugendhilfe und mit Beratungsstellen					
Alte Traditionen brechen und neue Ideen entwickeln					
Verbandsarbeit transparent für die Mitglieder gestalten					
Weiterbildung der Verantwortlichen					
Gemeinsame Großevents veranstalten					



## LANGFRISTIGE ZIELE

Ziele	Wichtige Fragen	Wo liegt das Problem?	Wer ist verantwortlich?	Bis wann?	Ergebnis
Konkurrenzdenken zwischen Verbänden entgegenwirken					
Funktionierendes, aktives Netzwerk intern und extern					
Maßnahmen, um Suchtselbsthilfe als Normalität zu vermitteln					
Vertretung eines suchtmittelfreien Lebens als akzeptierte Lebensform					
Sponsoring, Fundraising, Crowdfunding					
Mit dem Generationenwechsel zum Systemwechsel, Ideenentwicklung					
Politik verstärkt in die Suchtselbsthilfe einbinden					
Umgang mit neuen Suchtstoffen					
Planung einer gemeinsamen Imagekampagne (verbandsübergreifend)					
Ideenentwicklung zum Abbau von Klischees					
Ideenentwicklung zur Verstärkung der Lobbyarbeit					

### Welche Fragen sollten sich Gruppen noch stellen?

#### Welche Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit bestehen in Ihrer Gruppe oder Ihrem Verband?

- Gibt es eventuell Gruppenmitglieder, die in ihrem Berufsleben mit diesem Thema zu tun haben oder hatten?
- Gibt es in Ihrem Landes- oder Bundesverband eine/n Ansprechpartner\*in für das Thema?
- Bei guten Ideen: Wer kann Sie ehrenamtlich oder auch finanziell unterstützen?
- Kennen Sie eventuell Journalist\*innen, informieren Sie die Zeitung über Ihr Engagement?
- Wieviel Zeit bringen Sie realistisch für dieses Thema mit?

#### Wie sieht die Homepage der Selbsthilfegruppe im Internet aus?

- Kennen alle Gruppenmitglieder Ihre Homepage und wie wird diese gesehen?
- Spricht diese Seite Sie selbst an? Kommen über die Seite neue Leute zu Ihnen?
- Wann wurde das letzte Mal eine Aktualisierung vorgenommen?
- Wer in Ihrer Gruppe kann eine Homepage pflegen?
- Wieviel Zeit haben Sie für die Pflege Ihrer Homepage?

#### Welche Möglichkeiten bestehen für eine Vernetzung in meiner Kommune?

- Ihr Netzwerk ist Ihre Stärke. Wer kennt wen?
- Werden die Kontakte geteilt?
- Ansprechpartner und Mitarbeiter\*innen in Kommunen kommen und gehen. Wann hatten Sie das letzte Mal Kontakt mit Ihren Partnern?
- Sind Ihre eigenen Kontaktdaten (Ansprechpartner, Telefon usw.) auf Ihren Materialien wirklich aktuell?

#### Welche finanziellen Mittel braucht eine Selbsthilfegruppe und wo können Sie Anträge stellen?

- Auch Ehrenamt benötigt Geld. Welche Quellen in Schleswig-Holstein gibt es? (DRV, Krankenkasse, Ministerium usw.)
- Kennen Sie Ihre Ansprechpartner beim Ministerium, in der DRV oder der Krankenkasse?
- Wann hatten Sie zuletzt Kontakt mit diesen Personen?
- Wer in Ihrer Gruppe kann Anträge schreiben? Gibt es eventuell auch jemanden in Ihrer Gruppe mit einer kaufmännischen Ausbildung?
- Kennen Sie Ihre/n Ansprechpartner\*in in Ihrem Verband zum Thema Finanzierung?

#### Wo finden wir Ansprechpartner außerhalb der Selbsthilfegruppe?

- Wer ist in der Suchthilfe in Ihrem Ort, Ihrer Stadt oder Ihrer Gemeinde aktiv?
- Kennen Sie die zuständige Klinik für Ihre Region und die dortigen Ansprechpartner?
- Welche Suchtberatung ist für Ihre Region zuständig und wer von den Mitarbeitenden hat ein offenes Ohr für Sie?
- Wann haben Sie zuletzt eine gemeinsame Aktion mit anderen Suchthilfeeinrichtungen durchgeführt?
- Möchten Sie sich überhaupt für andere öffnen oder soll die Gruppe geschlossen bleiben?

#### Wie groß ist die Bereitschaft der Selbsthilfegruppe zur Veränderung?

- Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrer Gruppe über Veränderungen gesprochen?
- Wie groß soll eine Veränderung sein?
- Wer hat welche Stärke und kann gut unterstützen?
- Wer macht was? Wann?
- Gehen Sie allein oder als Gruppe?
- Achten Sie auf Ihre Ressourcen!
- Kleine Ziele setzen!



*Von links:*

*Mathias Speich, Geschäftsführung Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.*

*Yvonne Michel, Suchthilfe Aachen*

*Johanna Seck, Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.*

*Lisa Wilke, Referentin für Suchtselbsthilfe, Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.*

*Barbara Keunecke, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des*

*Landes Schleswig-Holstein*

*Rolf Hüllinghorst, Guttempler in Deutschland e.V.*



Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.  
[www.lssh.de](http://www.lssh.de)  
Kontakt:  
Lisa Wilke, Referentin für Suchtselbsthilfe  
[lisa.wilke@lssh.de](mailto:lisa.wilke@lssh.de)

In Kooperation mit



[www.suchtselbsthilfe-sh.de](http://www.suchtselbsthilfe-sh.de)

