

**4. Jahresfachtagung der
Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein**

25. September 2021

Neue Wege und neue Chancen

**Sucht-Selbsthilfe mit
jungen Menschen**

Marianne Kleinschmidt, Diplompsychologin, Berlin

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Beispiele digitaler Angebote der Sucht-Selbsthilfeverbände



- **Online-Chats** des Kreuzbundes kreuzbund.de/chat
- **Junger Kreuzbund** „Bleib dran – nicht drauf“
- **„SoberRadio“** und **SoberGuides** - Angebote der **Guttempler**
„SoberRadio“: Podcasts mit Interviews um die Themen Sucht, Sucht-Selbsthilfe und gelebte Nüchternheit
SoberGuides: Geschulte, ehrenamtliche Begleiter*innen der Sucht-Selbsthilfe. Anonym und kostenlos!

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- **Digitale Selbsthilfe** beim BKE mog-bke.de.
In virtuellen Gruppen tauschen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte per Videokonferenz über ihre Sucht aus.
- **Online-Selbsthilfegruppen** im BKD über das Online-Tool „BlueMeeting“: blaues-kreuz.de/selbsthilfe-online
- **Sucht-Chat**: Ein Hilfeangebot der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bei Alkohol-, Medikamenten-, Drogen- und Glücksspielsucht: sucht-chat.de



Neue Wege und neue Chancen

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen



Marianne Kleinschmidt, Diplompsychologin, Berlin

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Weshalb nutzen jüngere Suchtkranke die bewährten Angebote der Suchtselbsthilfe eher selten:

- Junge Menschen wachsen in veränderten Lebenssituationen, in Klein- und Kleinstfamilien, in schwierigen Lebenssituationen und oftmals in dissozialen Familienverhältnissen auf.
- Junge Menschen leben mit anderen Kommunikationsformen und anderen Medien. (Handy, Smartphone, PC, virtuelle Kommunikation und in sozialen Netzwerken)



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Sie experimentieren mit verschiedenen Suchtstoffen und entwickeln andere Drogenkonsummuster.
- Ein immer früherer Einstieg in den Suchtmittelkonsum.
- Jüngere Abhängige mit anderen Konsummustern und oftmals mit Mehrfachabhängigkeiten.




Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Die Lebensentwicklungen junger Menschen mit Suchterkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich.
- Sie konnten bisher nicht in ausreichendem Maße soziale Fähigkeiten und Einstellungen erlernen und einüben.
- Oftmals erhebliche Defizite wie wenig altersentsprechende persönliche, soziale und berufliche Erfahrung und Reife.



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Die Strukturen der traditionellen Selbsthilfe sind nicht uneingeschränkt auf die Selbsthilfe junger Abhängiger übertragbar.
- Die Konzepte der Sucht-Selbsthilfe sind überwiegend auf alkohol- und medikamenten-abhängige Menschen mittleren Alters ausgerichtet und 
- altersentsprechende Besonderheiten von jungen Suchtkranken werden kaum bzw. zu wenig berücksichtigt.

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Junge Suchtkranke wachsen **nicht** selbstverständlich in das klassische Modell der Selbsthilfe – die **Gesprächsselbsthilfegruppe** – hinein.
- Sie benötigen ihrer Lebenswelt und ihrem Lebensgefühl entsprechende attraktive Angebote, in denen ihre altersentsprechenden Besonderheiten, ihre Bedürfnisse, Problemstellungen und Lebenslagen beachtet werden.



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Meine Erfahrungen bzgl. **der Selbsthilfe junger Abhängiger** :

- In diesen Gruppen treffen sich junge Menschen/Abhängige, die bereits ein Minimum an Problembewusstsein für den eigenen Missbrauch bzw. für die Abhängigkeit entwickelt haben und Hilfe suchen,
- die wegen Schwierigkeiten (im körperlichen und/oder psychosozialen Bereich) bereits Beratung oder Therapie in Anspruch genommen haben



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Selbsthilfegruppen junger Abhängiger:

- Initiierung (zum Teil) durch (junge) engagierte Helfer (aus Suchthilfe oder Selbsthilfe), Förderung der Ideen junger Menschen und praktische Hilfe und Unterstützung beim Schaffen von Rahmenbedingungen für Selbsthilfe.
- Junge Abhängige benötigen wegen mangelnder Selbstorganisationsfähigkeiten zu Beginn oftmals fachliche Begleitung und Praxisberatung.
- Junge Abhängige entwickeln erst mit zunehmender Stabilität Autonomie und Eigenverantwortlichkeit.

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Selbsthilfegruppen junger Abhängiger:

- brauchen zur Gestaltung jugendgerechter Selbsthilfe klare Strukturen und klare Ziele mit nachvollziehbaren, aber flexiblen Gruppenregeln (z.B. Gesprächsmoderatoren, wechselnde Gruppenleitung etc.),
- kooperieren mit der beruflichen Suchtkrankenhilfe. Sie gewinnen durch diese Kooperation Halt und Sicherheit.
- Anderen jungen Abhängigen kann durch diese Kontakte der Zugang in die Sucht-Selbsthilfe erleichtert werden.



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Substanzübergreifende Gruppenarbeit wegen Mehrfachabhängigkeit bzw. Erfahrungen mit verschiedensten Substanzen.
- Zeitlich befristete Angebote und Möglichkeiten der befristeten Teilnahme an Selbsthilfe, da lebenslange Bindungen an Selbsthilfe bei jungen Menschen selten gewünscht sind.
- Gruppen sollten „Loslassen“ lernen.



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Angebote für junge Menschen müssen attraktiv und altersentsprechend sein, an ihrer Lebenswelt, ihrem Lebensgefühl ansetzen und eine Alternative zum Suchtmittelkonsum bieten.
- Spaß und Lebensfreude auch ohne Suchtmittel erlebbar machen.
- Selten Interesse an „reinen“ Gesprächsgruppen.
- Andere/ergänzende Zugänge zur Gruppenarbeit notwendig (kreative, erlebnis-, handlungs- und freizeitorientierte Gestaltungselemente, sportliche Aktivitäten).



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Themen, die in den Gruppen behandelt werden, müssen weit über die Beschäftigung mit der Suchtmittelabstinenz hinausgehen.
- Nutzen des **Peer – Group** Ansatzes (junge Abhängige möchten in ihren Gruppen mit Gleichaltrigen zusammenkommen, die Gruppentreffen ideenreich und flexibel gestalten, damit nicht jedes Treffen nach gleichen Mustern abläuft).



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

- Junge Menschen nutzen neue Medien und moderne Kommunikationsformen und bringen diese Erfahrungen und Kompetenzen in ihre Selbsthilfe ein.
- Um Zugänge zur Selbsthilfe zu schaffen, könnten für junge Abhängige oder Gefährdete, neben abstinenzorientierten Angeboten auch zunächst akzeptanzorientierte Angebote empfohlen werden (z.B. SKOLL).



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

SCHON MAL AN
SELBSTHILFE
GRUPPEN
GEDACHT?

Das Portal für Junge Selbsthilfe

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



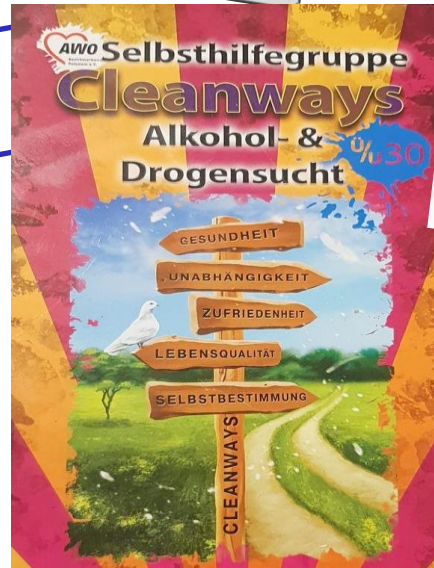
www.gesundheit-sport-erlebnis.de

Netzwerk-Programm 2021

Online Selbsthilfegruppen



JUGEND
IM BKE



Drogen-Selbsthilfegruppe „Horizont“
– Osnabrück hilft clean zu bleiben

Brücken bauen
Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Sind „Neue Modelle“ oder neue Gruppen für die Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen erforderlich ?

- In der Sucht-Selbsthilfe ist vieles bereits vorhanden, nutzen wir **Ressourcen**, seien wir **kreativ** und nehmen den **Bedarf** und die **Bedürfnisse** der jungen Menschen einfach ernst.
- Gewähren wir **Entscheidungs- und Gestaltungsfreiheiten**, fördern und unterstützen die **Ideen** der Jungen.
- Bringen wir „Junge“ und „Alte“ zusammen, (z.B. bei Seminaren, Fortbildungen, gemeinsamen Veranstaltungen, Freizeitaktivitäten usw. usf.).

Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

Auch für die Selbsthilfe mit jungen Menschen gilt:

- Bewährtes vor dem Hintergrund von Veränderung und Wandel gemeinsam neu denken und gestalten!
- Verschiedene und einfache Zugänge ermöglichen, vielleicht auch „Brücken bauen“ und Begleitung geben.



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

