DIAKO

Zugangswege Online-Beratungen

Digitalisierung für alle Einrichtungen der Suchthilfe

4. Jahresfachtagung der Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein

Wege finden und neue Chancen

Von Watt bis WhatsApp.

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

Prof. Dr. W. Sauter 2001: „Wir gehen von einer Welt des entweder - oder in eine Welt des sowohl - als auch!“ (in: Monitor: Blended learning)

Frank Engel 2002 „…Beratung wird ohne Medienbezug undenkbar.“ (in: Die Zukunft der Beratung)

Nicola Döring 2003: „Für Personen, die heute aktiv das Internet nutzen, sind somit Hybrid-Beziehungen Online-Offline typisch.“ (in: Sozialpsychologie des Internet)

Wolfgang Schmidt-Rosengarten 2019: Der digitale Wandel ist ein disruptiver Prozess, dem man nicht mit digitaler Aufhübschung eines liebgewonnenen Geschäftsmodells begegnen kann. (in: Konturen.de KI oder KO…)

Leitgedanken von Suchtselbsthilfe: Wir holen Menschen dort ab, wo Sie stehen.

Wir nehmen die Menschen an wie sie sind!

„Bei der Kommunikation im Internet fehlt mir was. Das Internet kann nicht in den Arm nehmen!"

(O-Ton eines Teilnehmers einer Selbsthilfegruppe)

„Nicht jeder [möchte] Körperkontakt zu wildfremden Menschen"

(O-Ton einer Betreiberin eines Selbsthilfeforums)

Erfahrungsbericht

„Mein Name ist Julia, ich bin eine Alkoholikerin und heute trocken.
... Online war für mich der Einstieg in AA und in meine Trockenheit. Mit der Kombination Meeting vor Ort und Onlinemeeting bin ich nun schon über Jahre trocken. Für mich sind Onlinemeetings keine Konkurrenz zu den Meetings vor Ort - im Gegenteil - sie ergänzen sich. Ich möchte beides nicht mehr missen."

O-Töne zur digitalen Selbsthilfe (aus NAKOS (2015) u. www.anonyme-alkoholiker.de)

Die Mitglieder einer SHGruppe

- Fühlen sich derselben sozialen Kategorie zugehörig.
- Weisen ein gewisses Maß an emotionaler Bindung in dieser Kategorie auf.
- Haben ein gewisses Einverständnis über ihre Mitgliedschaft und die Beurteilung der Gruppe.
- Versuchen unter allen Umständen diese Gruppe zur erhalten
- Haben einen inneren Sinnzusammenhang
- Profitieren von den Wirkfaktoren der Gruppe

Ein sozial Handelnder (Akteur) gehört einer Gruppe an:

- ✓ wenn er sich der Gruppe zugehörig fühlt,
- ✓ wenn dieses Zugehörigkeitsgefühl von der Gruppe nicht zurückgewiesen wird.

WIE? SO! FUNKTIONIEREN SOZIALE NETZWERKE IM INTERNET

Die sozialen Netzwerke des sechsten Kontinents – des Internets – sind wie alle sozialen Beziehungen zunächst eines: Medien der wechselseitigen Beziehung und Orte der Bildung von sozialen Identitäten.

Netzwerke und auch das Internet haben damit immer eine doppelte Funktion: als Infrastruktur der Übertragung von „Wertvollem“ (Ressourcen, Informationen, Wissen) und als Ausdruck und Bestätigung von „Werten“ (Das bin ich! Das sind wir!).

Der „Gefällt mir“-Knopf von Facebook ist wohl das beste Symbol für diese identitätsstiftende Aufgabe.

(Dr. Harald Katzmair 2015 – Gefangen im Echoraum)

GESELLSCHAFT IM WANDEL BEDEUTET

- Disruptive digitale Transformation von Lebenswelten
- Internet als Parallelwelt mit eigener Realität
- Globalisierung – Die Welt ein Dorf
- Hypereffektivierung und Perfektion als Normalität
- Latente umfassende zeitliche Vereinnahmung
- Neue vielfältige Freizeitgestaltung (Extrem aktiv vs. Extrem Passiv)
- Psychosoziale Effekte der Individualisierung (*Nur* ich bin wichtig!)
- Völlige Verfügbarkeit vs. Gefühlte Abgehängtheit (Mobilität)
- Probleme sind nicht en Vogue – Lösungen scheinbar um die Ecke
- Gruppenhopping als Lebenseinstellung
- Internet als sinnstiftendes Medium

DAS IMAGE DER SUCHTSELBSTHILFE

- Anachronistische Haltungen
- Verstaubte Stuhlkreismentalität
- Alte Leute mit alten Themen in alten Räumen
- Oberflächliches Gerede oder kreisendes Problemgelaber
- Anpassungsanspruch statt Verständniszuspruch für Neue
- Latenter Gruppendruck und „Glaubenszwang“
- Ist ein Zeichen von Schwäche
- Wo sind die eigentlich?

HAT EIN ENORMES ENTWICKLUNGSPOTENTIAL !!

DAS IMAGE DER SUCHTSELBSTHILFE

HAT EIN ENORMES ENTWICKLUNGSPOTENTIAL !!

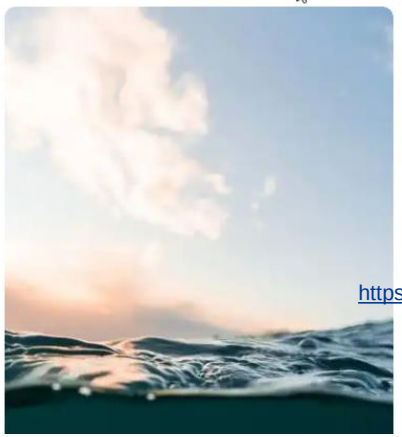
DIGITALE TRANSFORMATION – WAS GEHT AB??

BESTATTUNG PLANEN INFORMIEREN PRODUKTE BEWERTUNGEN FILIALEN ÜBER UNS mymoria

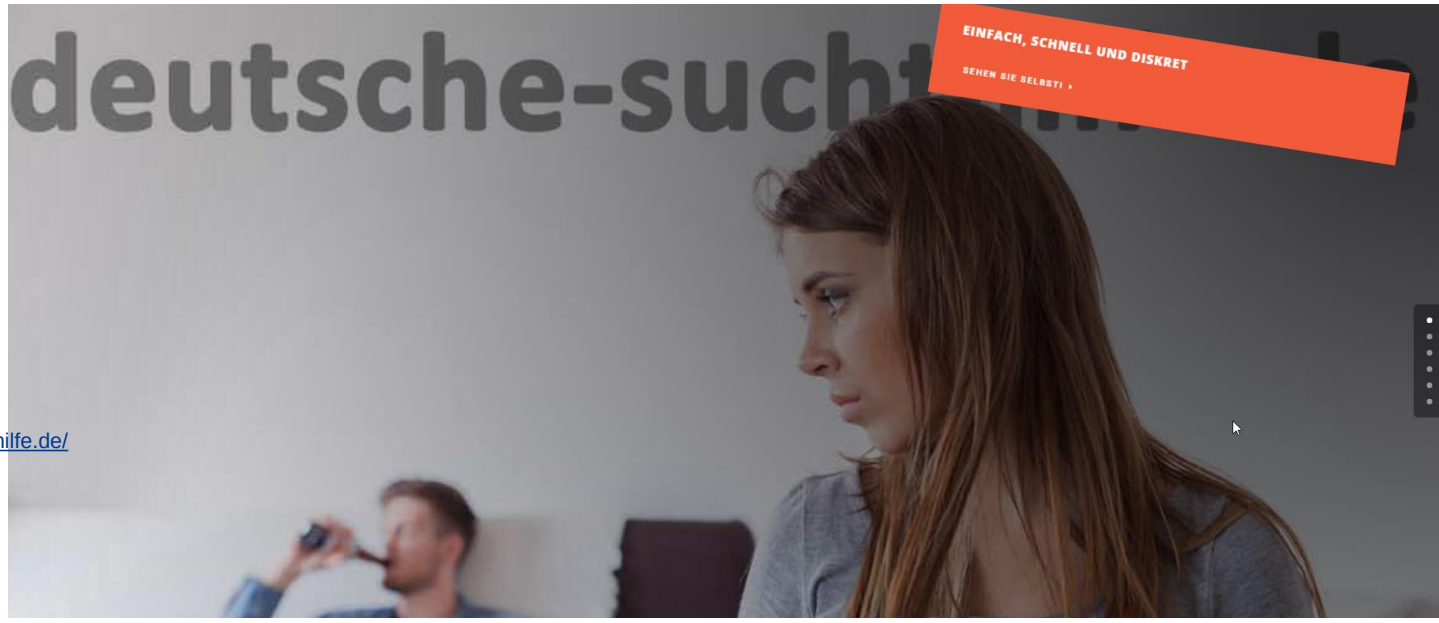
Wo Abschied lebt

Als modernes Bestattungshaus mit Boutiquen in ganz Deutschland unterstützen wir Sie online und vor Ort bei allen Themen rund um die Bestattung.

24 Stunden für Sie da
0800 803 8000



https://www.mymoria.de/



http://www.deutsche-suchthilfe.de/

HIER KLICKE ICH – ICH KANN NICHT ANDERS!

DIAKO

These 1: Suchtselbsthilfe braucht sowohl eine digitale als auch eine inhaltlich-haltungsbasierende Entwicklung…

UND IST BEREITS AUF DEM WEG ☺

These 2: Suchtselbsthilfe hat im Rahmen der Digitalisierung ein enormes Entwicklungspotential in den nächsten Jahren !!!

These 3: Analoge und Digitale Suchtselbsthilfe können und müssen sich gegenseitig ergänzen, und gut kooperieren.

These 4: Die großen Suchtselbsthilfeverbände sowie freie Suchtselbsthilfe tun gut daran möglichst eng zu kooperieren. (Projekt „Brücken bauen“)

These 5: Suchthilfe und Suchtselbsthilfe brauchen sich gegenseitig mehr den je und können sich mehr geben als bisher!

GEHT WAS? WAS GEHT ?

DA GEHT EINIGES!

DIAKO

GUTTEMPLER IOGT
... SELBSTHILFE UND MEHR

Sucht + Hilfe | Gruppe finden | Nottelefon | Üb

Wenn Sie etwas gegen Ihre Sucht machen wollen,

https://guttempler.de/sucht-hilfe/erkl%C3%A4rvideos-sucht-hilfe/erkl%C3%A4rvideo-selbsthilfegruppe

STARTSEITE | FÜR WEN WIR DA SIND | SELBSTHILFE | VERBAND | MITMACHEN

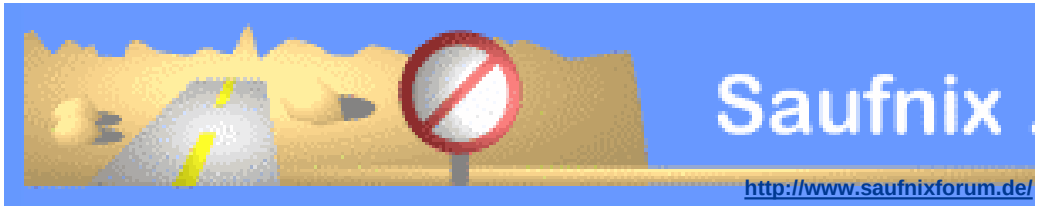
FÜR WEN WIR DA SIND

STIMMEN AUS DEM KREUZBUND

Kreuzbund Stimmen

Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege

Blaukreuz Selbsthilfe 2.0



http://www.saufnixforum.de/

https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/

https://echte-stimmen.podigee.io/10-einsamkeit-und-suchtselbsthilfe

NEUE ZUGÄNGE SCHAFFEN – EINFACH MAL MACHEN !

https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/BAG-Aktive-Mitgliedergewinnung-web-barrierefrei.pdf

B.A.G SELBSTHILFE

DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO

Das zentrale Portal: SUCHTBERATUNG digital SH

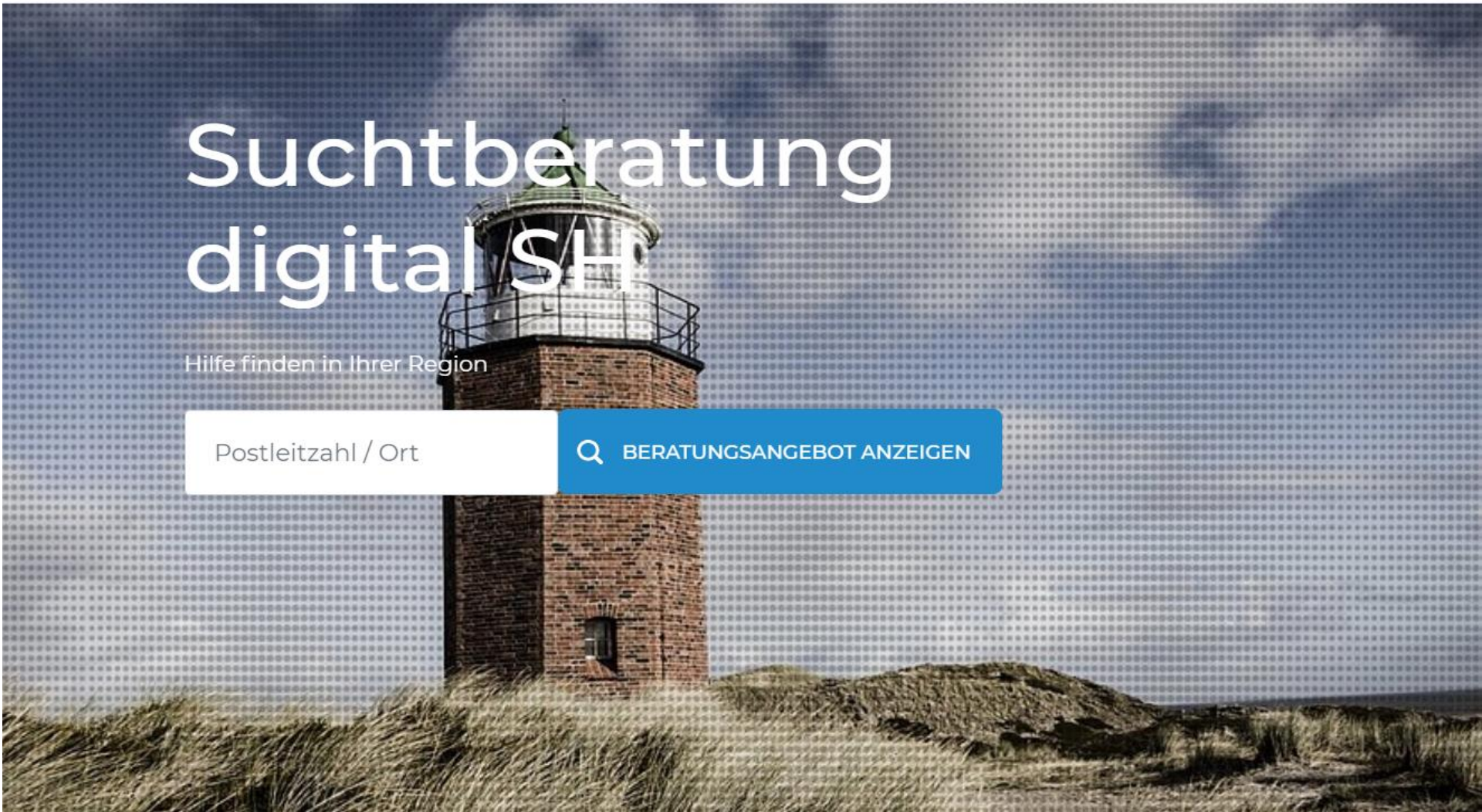
Voraussetzungen Digitale Konzepte Sucht

- DSGVO – Einhaltung der gesetzlichen Rahmenbedingungen
- Digitalisierung der vorhandenen Versorgungsstruktur

- Zentrales Portal: SUCHTHILFE DIGITAL SH
- Eine zentrale Oberfläche für alle BeraterInnen
- Unterschiedliche digitale Angebotsformen für den Kunden
- als Weblösung & App Lösung

DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO



DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO

SUCHTBERATUNG digital SH

- Landesweites Suchtberatungsportal für alle Suchthilfeangebote in SH
- Informationen rund um Suchtmittel und –stoffe
- Informationen zu Beratungs- und Therapiemöglichkeiten in SH
- Beratungsangebotsfinder für regionale Suchtberatungsstellen (georeferenziert)
- Einbindung von Präventions- und Selbsthilfeangeboten

Verweis auf ihre regionale Angebote und direkte Verlinkung zum Online Beratungsangebot

© 2020 zone35 GmbH & Co. KG | Berlin, den 02.07.2020

ZONE35

DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO

ÜBER:

- ✓ **Bisherige bekannte Zugänge**
- ✓ **Zugang über die Website der Landesverbände bzw. freien Träger**
- ✓ **Landesweit einheitlicher Zugang und Auftritt über die digitale Plattform führt zu quasi automatische Mitverlinkung bei Schulen, Vereinen, etc. kassenärztlichen Vereinigungen Ärzten etc. über die Öffentlichkeitsarbeit und Netzwerke der Suchtberatungsstellen des Landes**
- ✓ **PLZ-generierte Suche von Gruppen sowie Hinweise auf Veranstaltungen der Suchtselbsthilfe**

SUCHTBERATUNG digital SH

DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO

SUCHTBERATUNG
digital SH

Selbsthilfe online, austauschen und unterstützen

- App (iOS / Android)
- Digitale Selbsthilfe- und Therapiegruppen
- Begleitung durch Experten
- Beliebig erweiterbar

assisto
groups

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

Digitale Selbsthilfe

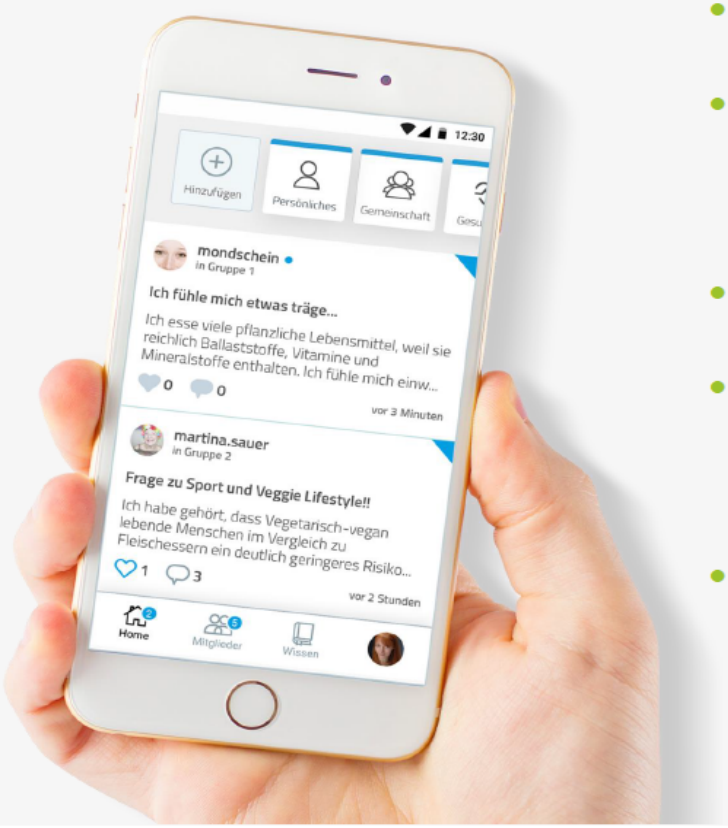
- Offene und geschlossene Gruppen zum sicheren Austausch

DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO

Digitale Selbsthilfe App SH

assisto groups



- Gründung von Offene und geschlossene Gruppen
- Abbildung von institutioneller Selbsthilfe und anderen Selbsthilfestrukturen
- Anbindung an das zentrale Portal
- Geschützter und sicherer Austausch unter den Betroffenen
- Kontaktaufnahme zu Fachberatungsstellen

© 2020 zone35 GmbH & Co. KG | Berlin, den 02.07.2020

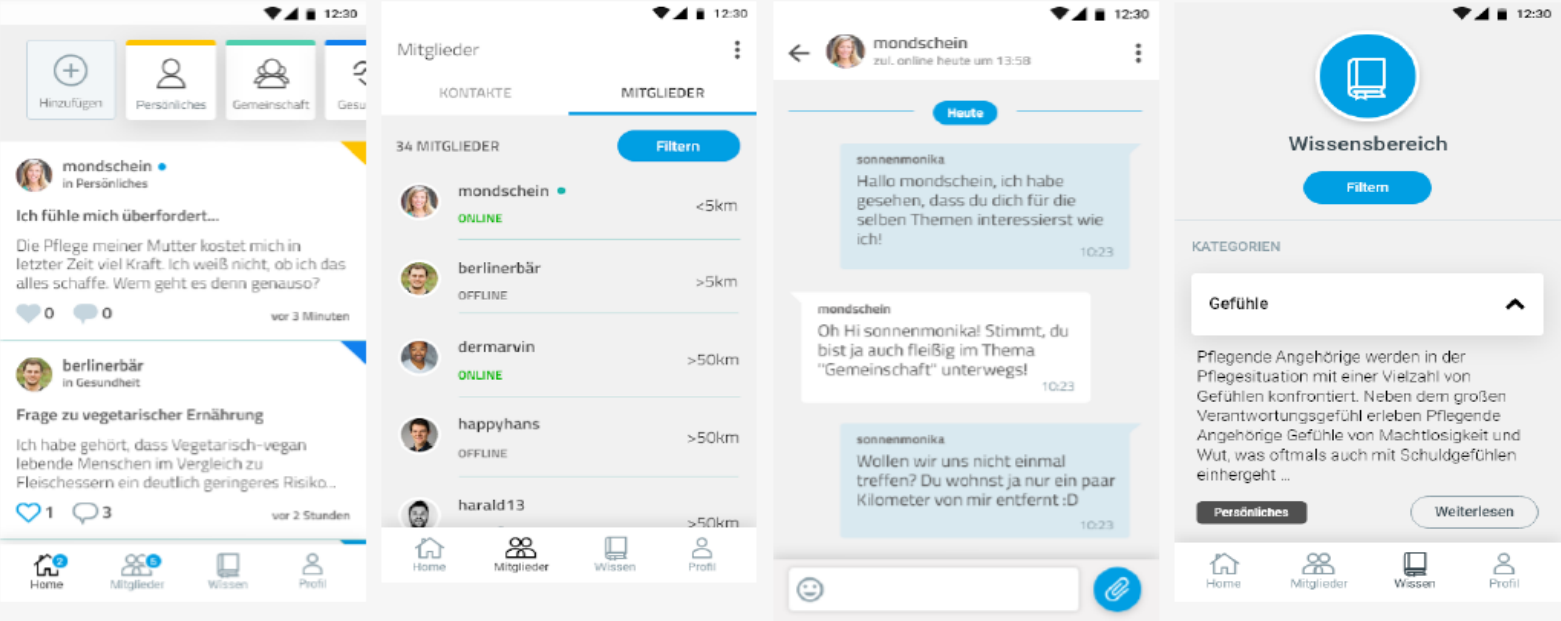
ZONE35

DIGITALER ZUGANG IN DIE SUCHTSELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

DIAKO

Best Practice – in.kontakt

assisto groups



© 2020 zone35 GmbH & Co. KG | Berlin, den 02.07.2020

ZONE35

WIRKFAKTOREN NACH IRVIN D. YALOM

DIAKO

Wirkfaktoren der Selbsthilfegruppe

- Akzeptanzgefühl
- Altruismus
- Vorbilder finden
- Wiedererleben von Familien-situationen
- Feedbackkultur
- Universalität des Leidens
- Verhaltens-anleitung
- Einsicht in verleugnete Seiten
- Katharsis
- Hoffnung: Erleben Fortschritte anderer

Wirkfaktoren der Selbsthilfegruppe:

- ✓ Akzeptanzgefühl - Erleben von Zugehörigkeit und Angenommen werden,
- ✓ Altruismus – Selbstachtung durch Hilfe für andere,
- ✓ Anleitung – konkrete Ratschläge von Außen
- ✓ Einsicht – Akzeptieren bisher verleugneter Seiten
- ✓ Einflößen von Hoffnung – Erleben der Fortschritte anderer
- ✓ Existenzielle Faktoren – Erkennen von Eigenverantwortung und Grenzen
- ✓ Identifizierung oder stellvertretendes Lernen – Finden von Vorbildern in der Gruppe
- ✓ Interpersonelles Lernen – Verhaltensrückmeldungen durch die Gruppe
- ✓ Karthasis – Gefühlsäußerungen, Äußern von Kritik
- ✓ Selbstöffnung – Erleben der Möglichkeit der Selbstmitteilung
- ✓ Universaltität des Leidens – ich stehe nicht alleine da mit meinen Problemen
- ✓ Wiedererleben von Familiensituationen

DIAKO

Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist
habe ich beschlossen glücklich zu sein.
K47 RHB
CHRIST
Geschafft
Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit