



ERHEBUNG SUCHTSELBSTHILFE SCHLESWIG-HOLSTEIN 2023

Der Ergebnisbericht



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

INHALT

Einleitung	3	4. Allgemeine Fragen zum Stand der Digitalisierung	
Darstellung der Ergebnisse und Interpretation	5	Welche Sozialen Medien nutzen Sie?	9
1. Angaben zur Person		Sozialen Medien in der SHG	10
Alter	5	Kontaktmöglichkeiten SHG	10
Geschlecht	5	Mitgliederentwicklung	10
Gruppenangehörigkeit	5	Öffentlichkeitsarbeit	10
Gruppenbesuch	5	Zukunftsperspektive	11
Hauptabhängigkeit	5	Zentrale Ergebnisse	11
		Ausblick	11
2. Allgemeine Fragen zu Ihrer Selbsthilfegruppe (SHG)		Fazit	
Dauer der Zugehörigkeit	6	Zusammensetzung der Gruppen	12
Wie wurden Sie auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam?	6	Altersstruktur	12
Steht Ihre Gruppe im regelmäßigen Kontakt mit Einrichtungen der hauptamtlichen Suchthilfe?	6	Vermittlung in die Selbsthilfegruppe	12
Welchen Mehrwert hat eine gute Vernetzung mit der hauptamtlichen Suchthilfe für die SHG?	7	Suchtselbsthilfe	12
Treten bei neuen Mitgliedern andere Abhängigkeitsformen auf?	7	Dauer der Gruppenzugehörigkeit	13
Vergleich bestehender und neuer Abhängigkeitsformen	7	Rückfall	13
Bestehen der SHG	7	Digitalisierung	13
		Zukunft	13
3. Allgemeine Fragen zu Ihrer Suchtbiographie		Zusammenfassung	13
Gab es bei Ihnen einen Rückfall in den letzten 12 Monaten?	8	Impressum	14
Wie lange leben Sie durchgängig abstinent von Ihrem Suchtverhalten?	8		
Art der bisherigen Behandlung	8		

EINLEITUNG

Die Suchtselbsthilfe unterstützt Betroffene und zwar vor, während und nach der Entgiftung oder Therapie. Das Angebot der hauptamtlichen Suchthilfe wird durch die Selbsthilfe entscheidend ergänzt und bildet ein eigenständiges Angebot im Suchthilfesystem.

Sie hilft die bestehenden Belastungen im Alltag zu bewältigen und fördert die Achtsamkeit gegenüber Risiken, die einen Rückfall begünstigen können. Suchtselbsthilfe ist somit eine verlässliche Rückfallprophylaxe, die Betroffenen aus der sozialen Isolation hilft und die Arbeitsfähigkeit sichert. Suchtselbsthilfe vermittelt, dass ein Leben ohne Suchtmittel lebenswert ist und kann somit die Abstinenz der Betroffenen aufrechterhalten.

Betroffene werden motiviert eine professionelle Entwöhnungsbehandlung in Anspruch zu nehmen oder eine begonnene, oft schwierige Behandlung, durchzuhalten.

Es werden Selbstheilungskräfte gefördert, die die Betroffenen im Verlauf einer jahrelangen Abhängigkeit verloren haben. Der gesellschaftliche Stellenwert der Selbsthilfe steigt, jedoch sind die Zugänge in die Gruppen durch veraltete Strukturen und eine zähe Flexibilität erschwert.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wird jedem*r Klient*in nach einer Behandlung empfohlen, damit auch nach der Entlassung aus der Entgiftung/Therapie eine nachhaltige Aufrechterhaltung und Bewältigung des Alltags in der Familie und im beruflichen Kontext gewährleistet werden kann. Die Gesunderhaltung steht mit an erster Stelle.

Die Schnittstellen sind oftmals aber schwierig zu vernetzen. Das ist der Grund, warum eine regelmäßige Befragung der Verbände zur Vernetzung innerhalb des Suchthilfesystems sinnvoll ist. So können Stolpersteine ausfindig gemacht und die Übergänge von Einrichtung zu Einrichtung vereinfacht werden. Des Weiteren soll eine Erhebung Zugangsbarrieren aufdecken und ein Augenmerk auf den fortwährenden Digitalisierungsprozess werfen. Mit unserer Erhebung haben wir eine repräsentative Möglichkeit die Entwicklung und ihre Auswirkungen auf die Suchtselbsthilfe abzubilden.

Die Idee eine Langzeiterhebung mit der Suchtselbsthilfe durchzuführen, entstand nach einem Austausch mit den Kolleg*innen der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V., die bereits seit über 20 Jahren die Gruppen der Suchtselbsthilfe in Sachsen in regelmäßigen Abständen befragen. Eine Adaption des Konzeptes nach Schleswig-Holstein erschien sinnvoll. Nachdem die LSSH bereits 2020 und 2021 die Wirksamkeit der Suchtselbsthilfe untersucht und auch nachgewiesen hat, steht nun die Transparenz der Entwicklung der Verbände, Gruppen und Gemeinschaften im Vordergrund. Die DRV Nord hat diese Projektidee als Nachfolger des Wirksamkeitsprojektes gefördert und unterstützt.

Die LSSH und die arge e.V. (Arbeitsgemeinschaft der Sucht-Selbsthilfe Schleswig-Holstein) haben im Frühsommer 2023 eine Arbeitsgruppe gebildet, um einen adäquaten Fragebogen zu entwickeln und alle Eventualitäten zu berücksichtigen.

Den letzten Feinschliff bekam der Fragebogen Mitte Juli 2023, so dass er Ende Juli gedruckt und versendet werden konnte. Es wurden 150 Gruppen in Schleswig-Holstein angeschrieben. Ihnen wurden Fragebögen sowie frankierte Umschläge für den Rückversand zugesendet. Ein Prinzip, das sich auch schon im Wirksamkeitsprojekt bewährt hatte.

Bis zum 30. September 2023 wurden insgesamt 352 Fragebögen an die LSSH zurückgesendet. Mit diesem hohen Rücklauf ist unsere Befragung eine solide Basis für einen guten Datensatz.

Im Zeitraum von Juli bis Oktober 2023 wurden die eingegangenen Fragebögen in eine Excel Tabelle eingefügt. Dafür wurden die verschiedenen Antwortmöglichkeiten in Zahlen kodiert und anschließend mit Hilfe von SPSS ausgewertet. Unter Einsatz von Excel konnten Durchschnitte berechnet und die Ergebnisse graphisch dargestellt werden.

Was möchten wir mit dieser Erhebung sichtbar machen?

Ziel ist

- die Analyse der Zusammensetzung und Verfügbarkeit der Angebote
- die Analyse der Vernetzung innerhalb des Systems der Suchtkrankenhilfe in Schleswig-Holstein damit Betroffene Unterstützung in der Bewältigung ihres Alltags erhalten
- die Analyse zur Beteiligung der Suchtselbsthilfe im Vermittlungsprozess suchtspezifischer Hilfe sowie der Nachsorge
- nicht nur einen Ist-Zustand zu erheben, sondern eine Entwicklung zu erfassen
- die Suchtselbsthilfe mit passenden Maßnahmen zu unterstützen
- den Fortschritt der Verbände im Digitalisierungsprozess zu erfassen
- Schwachstellen aufzudecken, um eine niedrigschwellige Unterstützung der Betroffenen zu gewährleisten

Interessante Fragen, die mithilfe der Erhebung beantwortet werden sollen:

- Wie sieht die Angebotsdichte in den einzelnen Regionen aus?
- Wie viele Neugründungen bzw. Schließungen sind zu verzeichnen?
- Wie sind die Gruppen zusammengesetzt? (Suchtkranke, Angehörige, Altersstruktur etc.)
- Welche Abhängigkeitsformen liegen vor?
- Wer aus dem Hilfesystem vermittelt in die Suchtselbsthilfegruppen?
- Wie lange wird eine Gruppe im Schnitt besucht?
- Wie hoch ist die Rückfallquote?
- Welche Angebote für neue Zielgruppen gibt es?
- Funktionieren die Schnittstellen im Suchthilfesystem?
- Werden Angebote der Digitalisierung in Anspruch genommen?
- Wo besteht Unterstützungsbedarf?

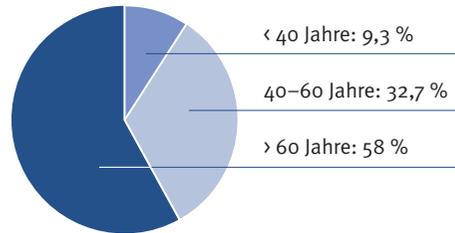


DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE UND INTERPRETATION

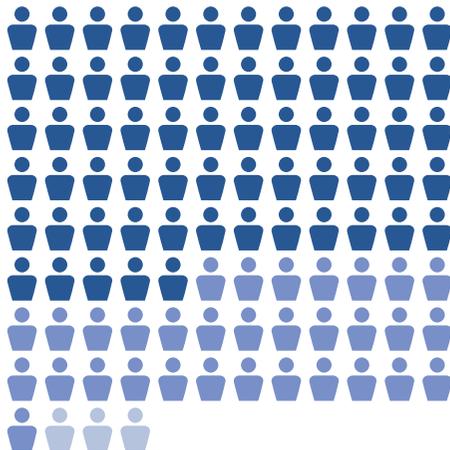
1. Angaben zur Person

Alter

Jüngste*r Befragte*r: 21 Jahre
 Älteste*r Befragte*r: 87 Jahre
 Durchschnittsalter: 59,77 Jahre



Geschlecht



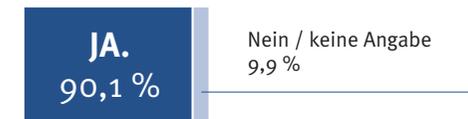
Rund zwei Drittel der Befragten sind männlich.

Gruppenangehörigkeit – Ich besuche die Gruppe als



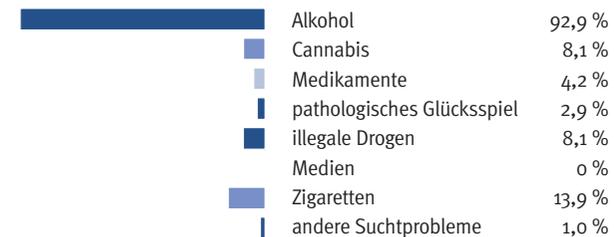
85,2 Prozent der Teilnehmenden sind Betroffene.

Besuchen Sie Ihre Gruppe regelmäßig?



90,1 Prozent besuchen ihre Gruppe regelmäßig

Ihre Hauptabhängigkeit / Ihr Hauptsuchtproblem

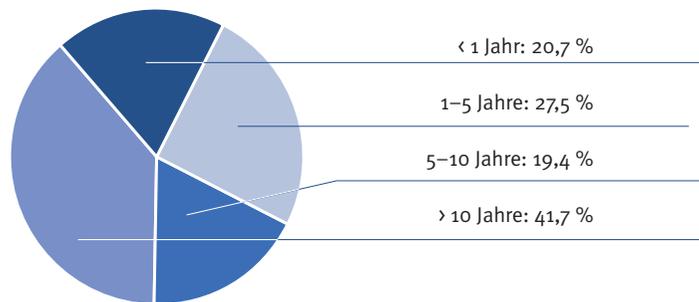


Rund 93 Prozent der Befragten nennen Alkohol als Hauptsuchtproblem. Wobei Mehrfachantworten möglich waren. Überraschend ist der Wert von Zigaretten mit 13,9 Prozent. Es kann vermutet werden, dass einige obwohl sie rauchen, Zigaretten nicht angegeben haben, da nach der Hauptabhängigkeit gefragt wurde.

2. Allgemeine Fragen zu Ihrer Selbsthilfegruppe (SHG)

Dauer der Zugehörigkeit

	Ø	Max.	Min.
Wie lange besuchen Sie bereits Ihre SHG?	9 Jahre und 7 Monate	54 Jahre	1 Monat



Über 40 Prozent besuchen ihre SHG seit mehr als 10 Jahren. 20 Prozent besuchen ihre SHG noch kein Jahr. Dies zeigt, dass durchaus neue Mitglieder beitreten.

Wie wurden Sie auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam?



Die meisten Befragten wurden durch die Vorstellung der SHG während ihres Klinikaufenthaltes auf die Gruppe aufmerksam. Das zeigt, dass die Kontaktpflege zur örtlichen Klinik oder Beratungsstelle wichtig für die Ratsuchenden ist und somit als fester Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit zu sehen ist. Ebenso wichtig ist die Vermittlung durch das soziale Umfeld zu betrachten. Knapp ein Viertel der Befragten wurde durch Freund*innen und Verwandte auf die Angebote der SHG aufmerksam. Mit 16,5 Prozent zeigt sich aber auch die Öffentlichkeitsarbeit unter anderem im Internet als bedeutender Faktor heraus. Dies zeigt, dass das Nutzen digitaler Medien für Suchtselbsthilfegruppen eine effektive Methode sein kann, um neue Mitglieder anzuwerben.

Steht Ihre Gruppe im regelmäßigen Kontakt mit Einrichtungen der hauptamtlichen Suchthilfe?

96,9% der Befragten geben an, dass ihre Gruppe regelmäßig in Kontakt mit der Suchthilfe steht. Der meist genannte Grund für einen ausbleibenden Kontakt ist ein nicht gesehender Bedarf.



Welchen Mehrwert hat eine gute Vernetzung mit der hauptamtlichen Suchthilfe für die SHG?

Die Vernetzung zwischen einer SHG und der hauptamtlichen Suchthilfe bringt Vorteile für beide Seiten.

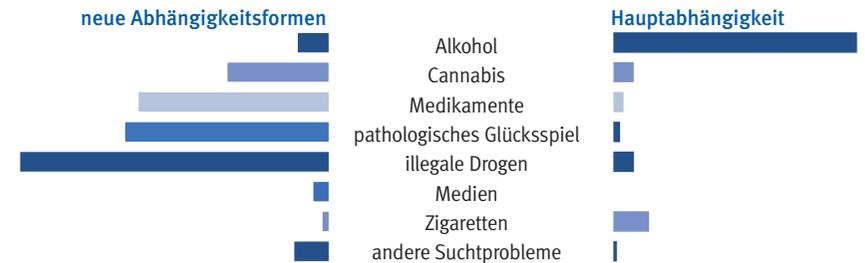
Die gegenseitig Vermittlung von Klient*innen sorgt für eine Bündelung der Ressourcen und eine höhere Qualität. Die vielfältigen Bedarfe der Betroffenen werden durch ein breiteres Angebot durch veränderte Rahmenbedingungen effektiver unterstützt.

Treten bei neuen Mitgliedern andere Abhängigkeitsformen auf?

62,8 Prozent der Befragten geben an, dass bei neuen Mitgliedern andere Abhängigkeitsformen auftreten.



Vergleich neuer und bestehender Abhängigkeitsformen



Im Vergleich der Fragen von welcher Suchtproblematik man selbst betroffen ist und welche neuen es in der Gruppe gibt, zeigt sich, dass illegale Drogen, pathologisches Glücksspiel und Medikamente für die meisten Mitglieder neue Bereiche sind. Medien spielen in beiden Auswertungen keine bis kaum eine Rolle. Alkohol scheint immer noch das klassische Thema zu sein.

	Ø	Max.	Min.
Meine SHG gibt es seit	1991	1983	2023

Anhand des Mittelwertes lässt sich erkennen, dass die meisten Gruppen bereits lange existieren. Im Bezug auf die Dauer der Zugehörigkeit (Mittelwert 9 Jahre und 7 Monate) lässt sich vermuten, dass viele der Mitglieder ihre Gruppe auch schon einen Großteil seit der Entstehung besuchen.

Dies bestätigt die Vermutung, dass es meist schon lange einen festen Kern gibt, der die Gruppe besucht.

3. Allgemeine Fragen zu Ihrer Suchtbiographie

Gab es bei Ihnen einen Rückfall in den letzten 12 Monaten?



15,9 Prozent hatten in den letzten 12 Monaten einen Rückfall

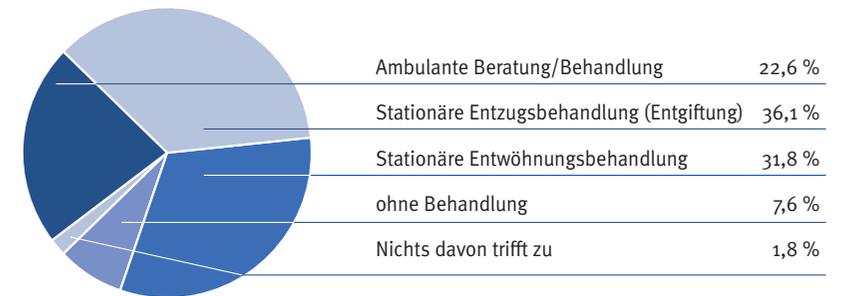
Wie lange leben Sie durchgängig abstinent von Ihrem Suchtmittel/-verhalten?

	Ø	Max.	Min.
Abstinenzzeitraum	7 Jahre	46 Jahre	0 Jahre

Wenige der Befragten hatten in den letzten 12 Monaten einen Rückfall. Der Abstinenzzeitraum liegt im Durchschnitt bei 84 Monaten, also 7 Jahren. Das Maximum liegt bei den Befragten bei 46 Jahren durchgängiger Abstinenz.

Dies zeigt, dass die Suchtselbsthilfe auch bei langjähriger Abstinenz noch regelmäßig besucht wird und sich somit vermuten lässt, dass die SHG bei der Abstinenzsicherung langwierig unterstützend wirkt und Rückfälle präventiv verhindert werden. Im Vergleich beträgt die Rückfallhäufigkeit bei Alkoholabhängigen ein halbes Jahr nach Beendigung der stationären Entwöhnungsbehandlung etwa 33 Prozent (DHS, 2018).

Art der bisherigen Behandlung



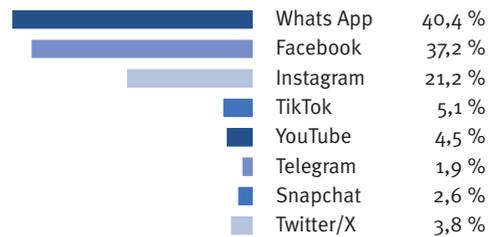
Der geringe Anteil an Ambulanter Beratung überrascht, da diese oft in die SHG und weitere Behandlungen vermittelt. Mehr als 60 Prozent haben eine stationäre Entwöhnung bzw. Entgiftung gemacht.

4. Allgemeine Fragen zum Stand der Digitalisierung

18,9 Prozent haben angegeben, ein digitales Angebot der Suchtselbsthilfe (z.B. Chats, Videokonferenzen etc.) in Anspruch genommen zu haben.

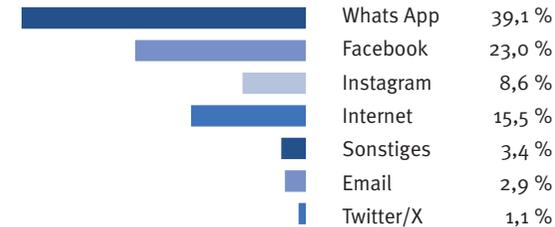
44,9 Prozent gaben an, dass sie Soziale Medien nutzen. Wenn angegeben wurde, dass soziale Medien genutzt werden, dann sollte ergänzt werden, welche dies sind. Jedoch haben 19 Prozent obwohl sie angegeben haben, soziale Medien zu nutzen, keine weiteren Angaben gemacht.

Welche Sozialen Medien nutzen Sie?



Anhand der offenen Frage, welche Soziale Medien genutzt werden, wurde deutlich, dass teilweise Unklarheit darüber bestand, was Soziale Medien sind. Häufiger kam die Antwort Internet (circa 30 Mal), aber auch Computer, iPad und ähnliche Antworten. Dies spricht für eine geringe Bedeutung Sozialer Medien in den Suchtselbsthilfegruppen.

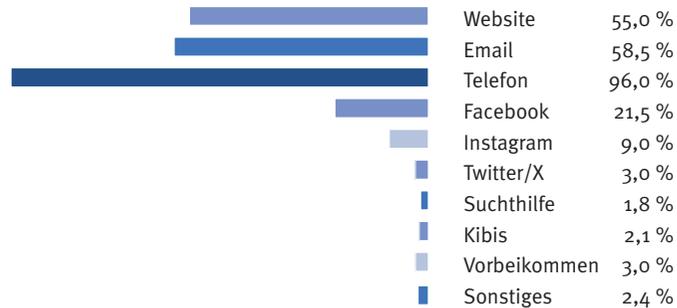
Sozialen Medien in der SHG



49,4 Prozent geben an, dass andere in der SHG Soziale Medien nutzen. Von denen, die angeben, dass andere in ihrer SHG Soziale Medien nutzten, geben 32,2 Prozent bei der weiteren Befragung keine Sozialen Medien an.

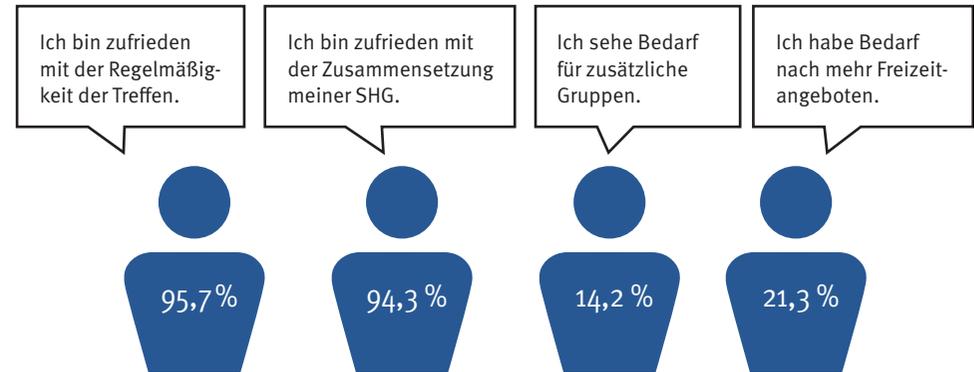
Des Weiteren wurde gefragt ob Unterstützungsbedarf bei der Nutzung sozialer Medien besteht. 13,3 Prozent geben an, dass sie Unterstützungsbedarf haben. Bezüglich der weiterführenden Frage, in welcher Form Unterstützungsbedarf besteht, ist die häufigste Antwort Datenschutz (sechs Mal). Einige geben auch Hilfebedarf bei der Hardware (vier Mal), beim Internet (vier Mal) oder bei WhatsApp Gruppen (zwei Mal) an. Dadurch, dass nur circa 6,3 Prozent einen konkreten Hilfebedarf angeben, lässt sich daraus kein eindeutiger Unterstützungsbedarf ableiten.

Kontaktmöglichkeiten SHG



Bezüglich der Kontaktmöglichkeiten der SHG zeigt sich, dass das Telefon weiterhin die beste Kontaktierungsmöglichkeiten der SHG ist. Danach sind Email und Website die meist genannten Möglichkeiten. Soziale Medien werden nur wenig angegeben, herausragend ist dort nur Facebook mit 21,5 Prozent.

- 29,3 Prozent kennen den Internetauftritt der arge e.V.
- 16,8 Prozent sind Gruppenleitung
- 90,3 Prozent besuchen nur eine SHG
- Durchschnittlich 8,8 km zur SHG
- Nur 2,6 Prozent haben aufgrund der Entfernung Schwierigkeiten zu Treffen zu kommen



Anhand dieser Werte zeigt sich bei den Befragten eine hohe Zufriedenheit mit ihrer Gruppe.

Mitgliederentwicklung

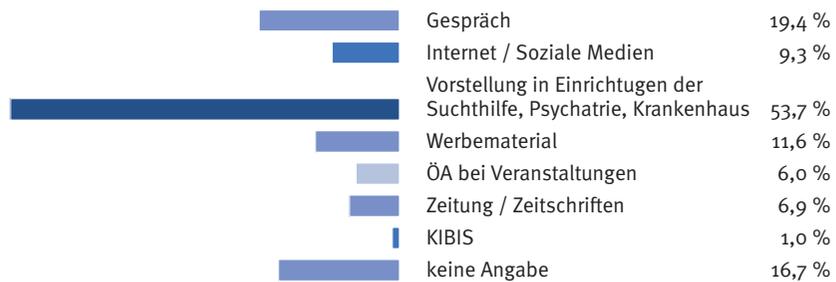
- Durchschnittlich 4,6 neue Hilfesuchende im letzten Jahr
- Durchschnittlich haben 2,1 Mitglieder die SHG verlassen

Im Durchschnitt hatten die Gruppen und Gemeinschaften einen Zulauf von 4,6 Prozent neuen Hilfesuchenden im letzten Jahr. Im Vergleich dazu gaben die Befragten an, dass durchschnittlich 2,1 Mitglieder die SHG im Jahr 2023 verlassen haben.

Trotz vieler Sorgen, dass die Gruppen immer kleiner werden, ist die Anzahl der neuen Ratsuchenden durchschnittlich doppelt so hoch. Ein Fortbestand der Gruppen und dementsprechend auch der Verbände ist somit vorerst gesichert.

Öffentlichkeitsarbeit

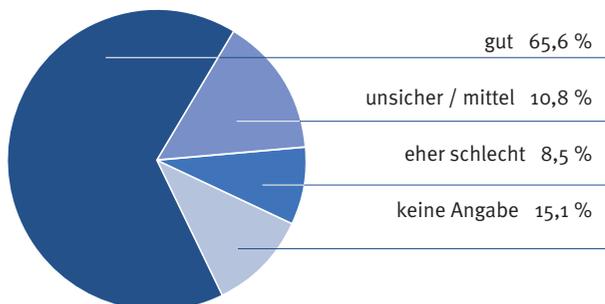
Wirbt ihre SHG aktiv neue Mitglieder an? Und wenn ja wie machen Sie das?



64,8 Prozent geben an, dass sie neue Mitglieder anwerben

Zukunftsperspektive

Wie schätzen Sie die Zukunft Ihrer Selbsthilfegruppe ein?



Positive Aspekte	Bedenken
- Unterstützung - Sicherheit - Beständigkeit	- zu hoher Altersdurchschnitt - Neuzugänge fehlen

Zentrale Ergebnisse

- Überblick über verfügbare Angebote bezüglich anderer Suchtmittel als Alkohol
- Vernetzung mit hauptamtlicher Suchthilfe funktioniert
- Weitervermittlung in weitere Maßnahmen der Nachsorge funktionieren
- Soziale Medien werden wenig genutzt
- Bezüglich der Weiterentwicklung des Digitalisierungsprozesses besteht wenig Unterstützungsbedarf
- Viele Ratsuchende finden ihre SHG durch die Vorstellung der Gruppe in der Klinik
- Prozentual wenig Rückfälle, Suchtselbsthilfe ist wirksam und unterstützend

Ausblick

- Die Befragung wird in regelmäßigen Abständen fortgesetzt
- Eine Entwicklung wird dokumentiert
- Zukünftig können wir Aussagen zu Neugründungen und Schließungen treffen
- Nutzung sozialer Medien wird ansteigen
- Es ist wahrscheinlich, dass die Abhängigkeitsformen sich verändern werden

Fazit

Im Rahmen unserer Erhebung soll die Zusammensetzung und Verfügbarkeit der Angebote sowie die Vernetzung innerhalb des Systems der Suchtkrankenhilfe analysiert werden. Von besonderem Interesse sind Daten zur Darstellung der Zusammenarbeit der Suchtselbsthilfe mit der hauptamtlichen Suchthilfe, aber auch der aktuelle Stand des Digitalisierungsprozesses der Suchtselbsthilfe, welche die Wirksamkeit und Sichtbarkeit der Suchtselbsthilfe unterstreichen.

Die LSSH bekam 352 Fragebögen aus den Gruppen und Gemeinschaften zurückgesendet. Dieser hohe Rücklauf ermöglicht eine gute Beschreibung der Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein.

Durch die Corona-Pandemie war im Land eine Angebotserweiterung der Suchtselbsthilfe-Angebote mit digitalen Kommunikationsmöglichkeiten zu beobachten. Genutzt werden Telefon-, Videokonferenzen oder der Chataustausch als Alternative bzw. Ergänzung für die Gruppenstunde vor Ort. Die Arbeitsformen der Suchtselbsthilfe haben sich damit erweitert. Dennoch kommt die Nutzung von Social Media sowohl im Privatbereich als auch als Suchtselbsthilfegruppe nur in geringem Ausmaß zum Einsatz, was entgegen der Möglichkeiten der Kontaktaufnahme neuer Ratsuchender steht.

Zusammensetzung der Gruppen

82,2 Prozent der Befragten in den Suchtselbsthilfegruppen sind betroffene Menschen mit eigenen Suchtproblemen. Gut 90 Prozent der Befragten besuchen ihre SHG regelmäßig. Rund 65 Prozent der Befragten sind Männer.

Die überwiegende Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmer ist alkoholabhängig (92,3 Prozent). Suchtproblematiken im Bereich der Illegalen Drogen und Cannabis spielen mit jeweils rund 8 Prozent eine untergeordnete Rolle. Noch seltener werden Suchtprobleme im Zusammenhang mit pathologischem Glücksspiel, PC- / Mediennutzung oder Medikamente in der Befragung angegeben.

Vereinzelt haben sich neben der hohen Anzahl von Suchtselbsthilfegruppen mit Schwerpunkt Alkohol auch Angebote für andere Suchtprobleme etabliert, z. B. illegale Drogen, Glücksspielsucht, Medienabhängigkeit, Angehörige. Der Anteil ist aber nach wie vor eher gering.

Altersstruktur

Das Durchschnittsalter der Befragten beträgt 59,77 Jahre. Der/die jüngste Befragte*r ist 21 Jahre alt, der/die älteste*r 87 Jahre.

Dieses Ergebnis steht sicherlich auch im Zusammenhang mit der Demographie der Gesellschaft, verdeutlicht aber auch die besondere Notwendigkeit und Herausforderung, verstärkt jüngere Suchtkranke für Angebote in der Suchtselbsthilfe zu gewinnen.

Vermittlung in die Selbsthilfegruppe

96,9 Prozent der Befragten geben an, dass ihre SHG regelmäßig in Kontakt mit einer Suchtberatungsstelle steht.

Die meisten Weitervermittlungen erfolgen über die Gruppenvorstellungen in einer Klinik. Für gut 26 Prozent der Befragten war dies ein wichtiger Anstoß für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Bei 25 Prozent spielten nahestehende Personen wie Bekannte und Verwandte eine bedeutende Rolle in der Vermittlung von Selbsthilfeangeboten. 16,5 Prozent fanden über das Internet/ Öffentlichkeitsarbeit den Weg in die Suchtselbsthilfegruppe.

Suchtselbsthilfe

Ausstiegshilfe und langfristige Unterstützung Angebote der Selbsthilfe ermöglichen sowohl die ersten Schritte aus der Sucht, sie sind jedoch vor allem für die langfristige Krankheitsbewältigung von entscheidender Bedeutung. 7,6 Prozent der Befragten nennen die SHG als die wesentliche Hilfe aus der Sucht ohne zuvor eine suchtspezifische Behandlung durchlaufen zu haben. Die überwiegende Mehrheit wurde in einer stationären Entzugsbehandlung und/oder stationären Entwöhnungsbehandlung beraten und behandelt. Die Suchtselbsthilfe unterstützt die langfristige Sicherung der Therapieerfolge.

Dauer der Gruppenzugehörigkeit

Suchterkrankungen sind chronische Erkrankungen, die langfristige Unterstützung im Rahmen der Rückfallprophylaxe benötigen. Selbsthilfegruppen ermöglichen ihren Mitgliedern eine lebenslange regelmäßige Teilnahme. Rund 42 Prozent der Befragten besuchen ihre Gruppe bereits länger als 10 Jahre. Der Durchschnittswert der Dauer der Gruppenzugehörigkeit liegt bei 9 Jahren und 7 Monaten. Die Spanne bewegt sich im Minimum (1 Monat) bis zu einem Maximum von 54 Jahren.

Mit der Zusammensetzung und Entfernung zur SHG ist der Großteil der Befragten sehr zufrieden. 14 Prozent sehen Bedarf nach mehr spezifischen Gruppen, 21 Prozent wünschen sich mehr Freizeitangebote. Durchschnittlich wurden 4,6 neue Hilfesuchende in die Gruppe aufgenommen. 2,1 Mitglieder haben die Gruppen im Durchschnitt verlassen.

Rückfall

Innerhalb der letzten 12 Monate vor der Befragung sind 15,9 Prozent der suchtkranken Gruppenteilnehmer*innen rückfällig geworden. Im Durchschnitt liegt der Abstinenzzeitraum bei 7 Jahren. Auch hier ist die Spanne relativ hoch zwischen 0 und 46 Jahren stabiler Abstinenz.

Digitalisierung

18,9 Prozent der Befragten gaben an ein digitales Angebot der Suchtselbsthilfe in Anspruch genommen zu haben. 44,9 Prozent nutzen nach eigenen Angaben soziale Medien, in erster Linie WhatsApp mit rund 40 Prozent.

Rund 50 Prozent der Gruppen nutzen soziale Medien, auch hier wird WhatsApp am häufigsten genutzt mit 39 Prozent. An zweiter Stelle steht Facebook gefolgt von Instagram. Rund 87 Prozent der Befragten gaben an, dass bei der Nutzung sozialer Medien kein weiterer Unterstützungsbedarf besteht.

Als häufigste Möglichkeit, um Kontakt zur SHG aufzunehmen steht mit großer Mehrheit das Telefon.

Die Website der neu gegründeten arge e.V. kennen rund ein Drittel der Befragten.

Zukunft

Weit über die Hälfte der Befragten sehen optimistisch in die Zukunft der Suchtselbsthilfe. Es bestehen dennoch Bedenken bezüglich des hohen Altersdurchschnitts und der fehlenden Neuzugänge.

Zusammenfassung

In Schleswig-Holstein gibt es ca. 300 Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Angeboten, die sich differenzieren und Menschen mit verschiedenen Suchtproblemen (z.B. im Zusammenhang mit legalen oder illegalen Drogen bzw. verhaltensbezogenen Suchtstörungen oder als angehörige Person) zur Verfügung stehen. Die Suchtselbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag für den Ausstieg aus der Sucht. Suchtselbsthilfe fördert Reintegration, verhindert soziale Isolation und wirkt langfristig rückfallpräventiv. Suchtselbsthilfe ist mit den Angeboten der hauptamtlichen Suchthilfe und des medizinischen Versorgungssystems gut vernetzt und ist somit ein wichtiger Partner im Behandlungssystem.

Die Rückfallquote innerhalb von 12 Monaten ist mit 15,9 Prozent sehr gering.

Zukünftig werden digitale Formen der Kommunikation eine größere Rolle in der Suchthilfe spielen und die Unterstützungsmöglichkeiten maßgebend erweitern. Das gilt insbesondere für neue Zielgruppen, für die eine Teilnahme an der Selbsthilfegruppe vor Ort nicht möglich ist.

Die Befragung der Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein soll weitergeführt werden, um Transparenz zu schaffen und eine Entwicklung der Suchtselbsthilfe zu dokumentieren.

Projektleitung und -umsetzung



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.
www.lssh.de

In Kooperation mit der



Sucht-Selbsthilfe
Schleswig-Holstein

die arge e.V. (Arbeitsgemeinschaft
der Sucht-Selbsthilfe Schleswig-Holstein)
www.sucht-selbsthilfe-sh.de

Mit freundlicher Unterstützung der



Deutsche
Rentenversicherung
Nord



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein
LSSH
Schreiberweg 10 · 24119 Kronshagen
Tel: 04 31 · 65 73 94-40
www.lssh.de · sucht@lssh.de

Projektdurchführung und Auswertung:
Lisa Wilke, Jane Callsen

Gestaltung, Infografiken:
www.conrat.org

Titelfoto:
fotomek; stock.adobe.com

Februar 2024



WIRKSAMKEIT IN DER SUCHTSELBSTHILFE

Erhebung Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein 2023



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.