

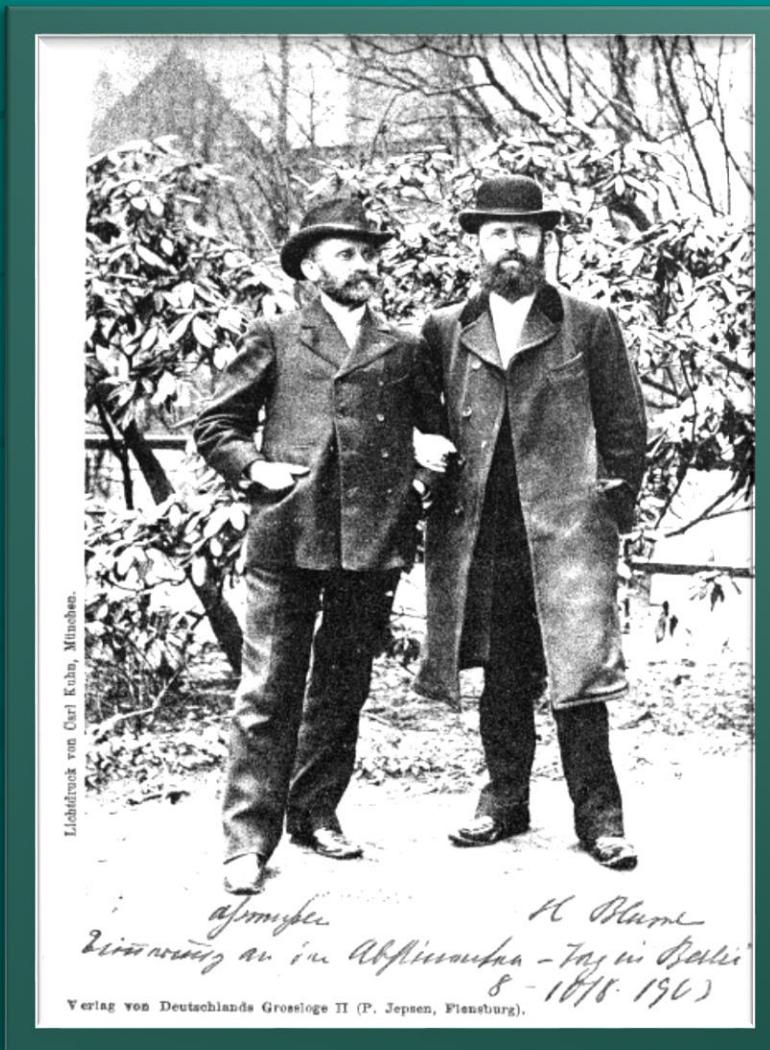
# **Prävention und Frühintervention bei Alkoholerkrankungen**



**Was hilft wann und wo aus Sicht der  
Selbsthilfe?  
BPtK Berlin 10. April 2019**

Wiebke Schneider  
[wiebke@artschneider.de](mailto:wiebke@artschneider.de)

# Selbsthilfe verstehen – Wurzeln in der Abstinenz- und Mäßigkeitsbewegung



# Wurzeln der Suchtselbsthilfe

- „Trinker-Rettung“ (ca. 1850)  
**Helfen und durch alkoholfreie Lebensweise Freiraum für persönliche Weiterentwicklung und soziales Engagement schaffen - Solidarität und Verbundenheit mit Betroffenen zeigen**
- Gegen Alkohol-Lobby kämpfen
- Jugend und Familien schützen



# Wurzeln der Suchtselbsthilfe

60er Jahre: Einführung  
des Selbsthilfe-Ansatzes



68er Sozialgerichtsurteil:  
„Alkoholismus = Krankheit“



- Weiterentwicklung und Erweiterung der Abstinenzverbände
- Teilweise Neuorientierung als Selbsthilfeverbände
- Sucht-Selbsthilfegruppen bei Wohlfahrtsverbänden
- Anonyme Gruppen (AA, AlAnon etc.)
- Freie Gruppen

# **Suchtselfsthilfe in Deutschland**

**Ein lebensnahes, alltagsorientiertes  
und langfristig begleitendes  
Unterstützungssystem für  
Suchtkranke und Angehörige zur  
Überwindung  
von Sucht und zur Entwicklung  
neuer Lebensperspektiven**

# Was macht Suchtselbsthilfe wirksam?

In ca. 9.000 Gruppen treffen sich jede Woche  
Betroffene und Angehörige und erleben:



- **Solidarität und soziale Kontakte**
- **Gemeinsame Aktivitäten, Freizeitgestaltung, Lernen**
- **Gegenseitige Unterstützung und Hilfe auf gleicher Augenhöhe**

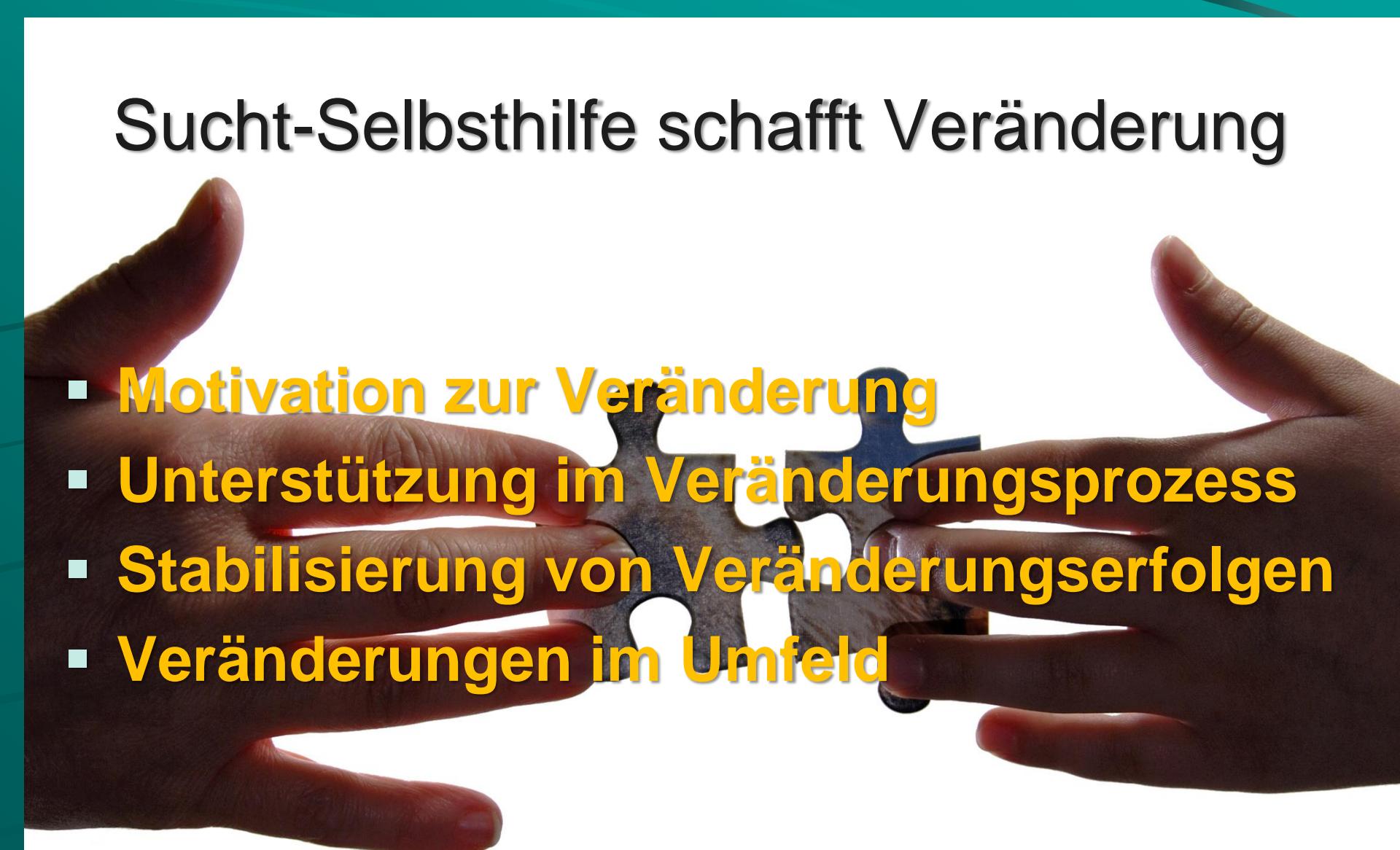
# Was wirkt in der Suchtselbsthilfe?

- **Überwindung sozialer Isolation**
- **Aufbau von Beziehungen – auch zu sich selbst**



- **Artikulation von Bedürfnissen und Zielen**
- **Selbst-Wirksamkeit („Be-Mündigung“)**
- **Aktivierung von Ressourcen**
- **Geteilte Erfahrung**

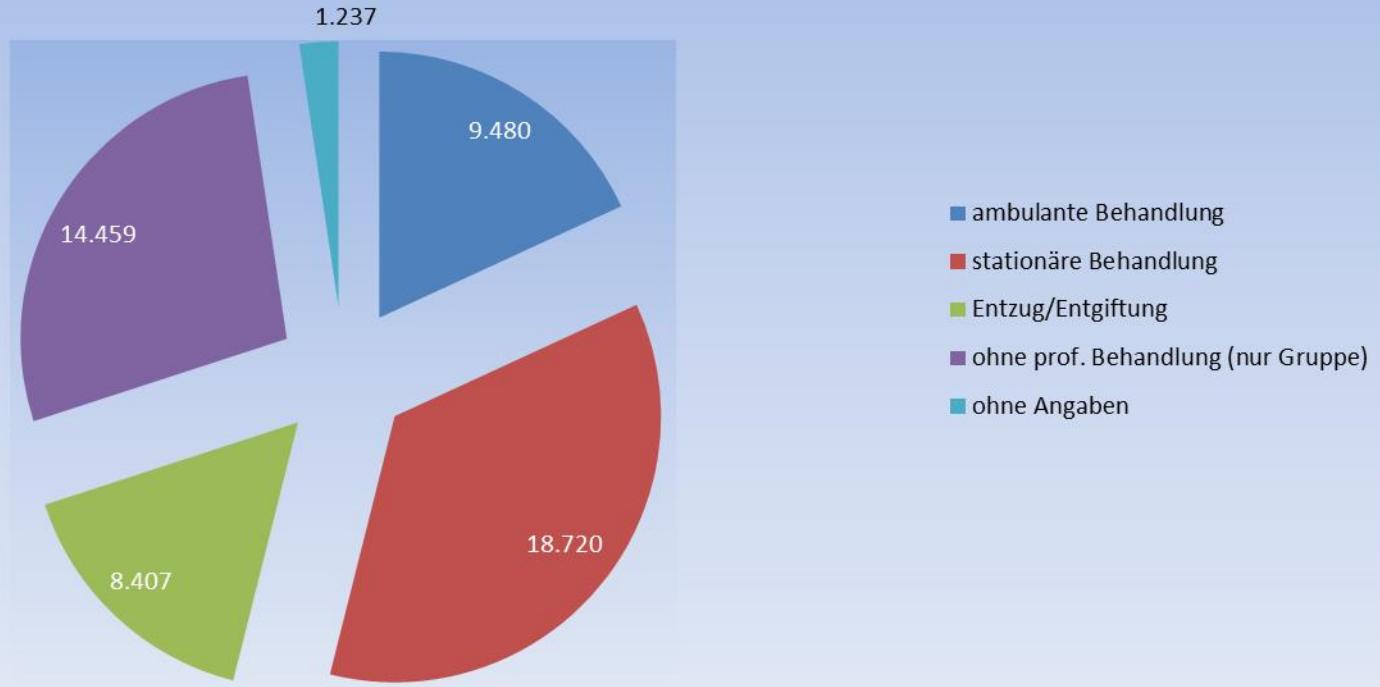
# Sucht-Selbsthilfe schafft Veränderung

- 
- Motivation zur Veränderung
  - Unterstützung im Veränderungsprozess
  - Stabilisierung von Veränderungserfolgen
  - Veränderungen im Umfeld

... und wird genutzt vor, während, nach oder anstatt Therapie von Konsument/innen und Angehörigen

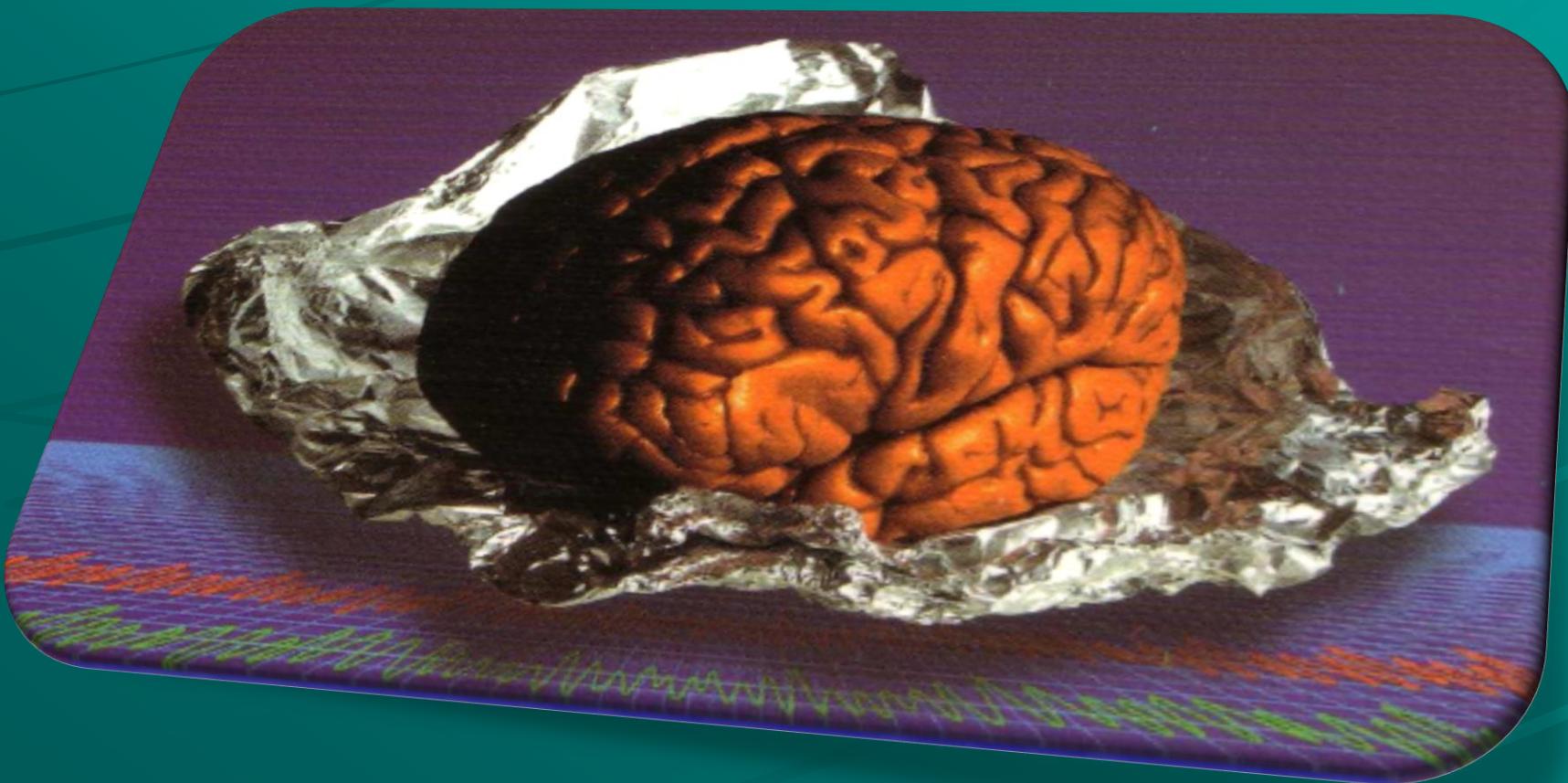
# letzte Behandlung

Art der letzten Behandlung  
der 52.303 Suchtkranken

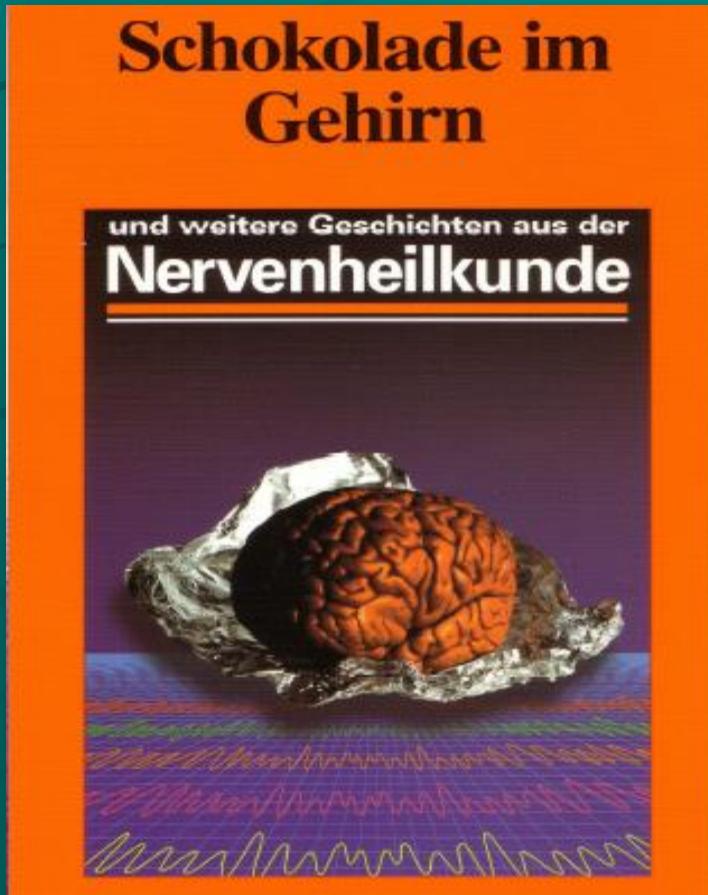


# Biologie der Sucht

... oder was macht Schokolade im Gehirn ...



# Verletzte Grundbedürfnisse – Erfahrungen der Betroffenen



- Orientierung
- Kontrolle
- Bindung und Zugehörigkeit
- Selbstwertsteigerung
- Konstruktive Konfliktbewältigung
- Lustgewinn
- Unlustvermeidung

# Verhaltens-Prävention: Gesamtgesellschaft, Politik, Schule, Arbeitsplatz, Medien, Gesundheits- Sozial- und Bildungssystem, ...



- Universelle Prävention:
  - Alkoholprobleme ent-tabuisieren
  - Mythos „Kulturgut“ aufbrechen
  - Mythos „Sucht = ohne Ausweg“ aufheben – positive Beispiele von Lebensqualität ohne Suchtmittel
  - Wirksame Prävention vermittelt Lebenskompetenz
  - Selbsthilfe und Betroffene nicht für „Schauergeschichten“ missbrauchen!

# Verhaltens-Prävention: Gesamtgesellschaft, Politik, Schule, Arbeitsplatz, Medien, Gesundheits- Sozial- und Bildungssystem ...



- **Selektive Prävention:**
  - Kinder aus – wie auch immer – belasteten Familien  
**(Abhängigkeit, psychische Probleme, dysfunktionale Familienstrukturen ...)**
  - Ressourcen- und resilienzorientiert
  - Wirksame Prävention vermittelt Lebenskompetenz
  - Zusammenarbeit und Abstimmung der beteiligten Helfer/innen und Systeme!

# Verhaltens-Prävention: Gesamtgesellschaft, Politik, Schule, Arbeitsplatz, Medien, Gesundheits- Sozial- und Bildungssystem ...



- **Indizierte Prävention:**
- **Wirksame evaluierte Ansätze nutzen und konsequent flächendeckend einsetzen und weiterentwickeln (HALT, FreD u.a.)**
- **Ressourcen- und resilienzorientiert**
- **Wirksame Prävention vermittelt Lebenskompetenz**
- **Zusammenarbeit und Abstimmung der beteiligten Helfer/innen und Systeme!**

# Verhältnisprävention: Alkoholbezogene Störungen (k)ein Problem – oder keine Lobby...?

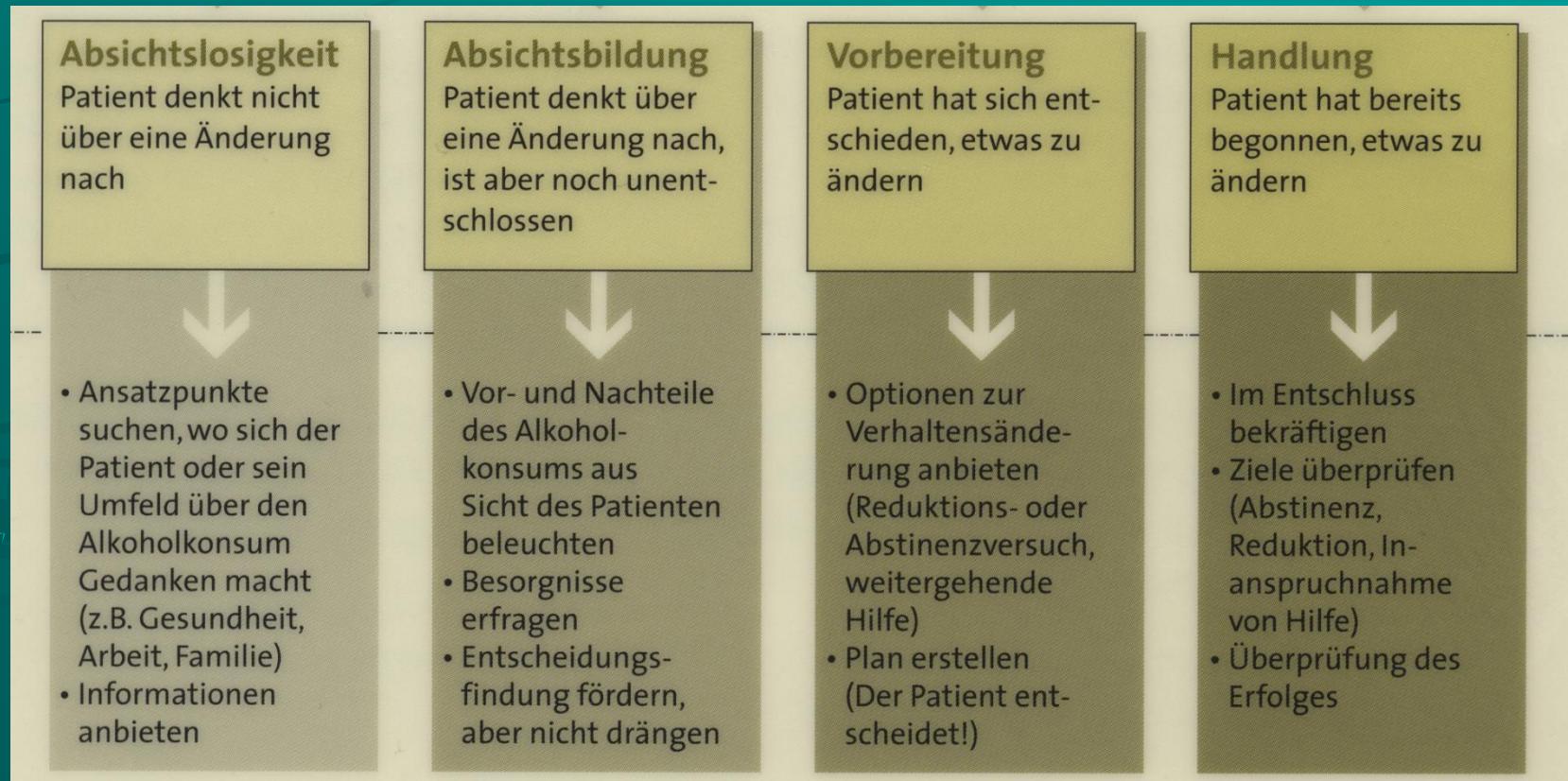


- **Tabuisierung und Stigmatisierung sind nach wie vor an der Tagesordnung**
- **Verhältnisprävention unerwünscht? Keine Lobby für:**
  - **Werbung einschränken oder verbieten (z.B. für Alkohol als Problemlöser und „Sozialmanager“)**
  - **Verfügbarkeit einschränken (Tankstellen, Alterskontrollen an Verkaufsstellen – Sanktionen bei Verstößen usw. ...)**
  - **Preisgestaltung – Preise erhöhen und Steuervergünstigungen abschaffen**
  - **Präventionsziel „Alkoholkonsum reduzieren“ steht noch aus... oder ist das Thema nicht interessant genug?**



Natürlich, Richard, bin ich überzeugt, daß du ernste Probleme hast.  
Ich wünschte nur, sie wären interessanter.

# Frühintervention – wir wissen dass und wie sie wirkt....



# Rad der Veränderung



# Veränderungen bewirken in allen Systemen und allen Phasen

- ◆ Hinsehen
- ◆ Ansprechen
- ◆ Ent-tabuisieren
- ◆ Veränderungen anregen
- ◆ Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen
- ◆ Rückmeldungen einholen und reflektieren
- ◆ Einander kennen und vernetzen
- ◆ Angehörige nicht vergessen!

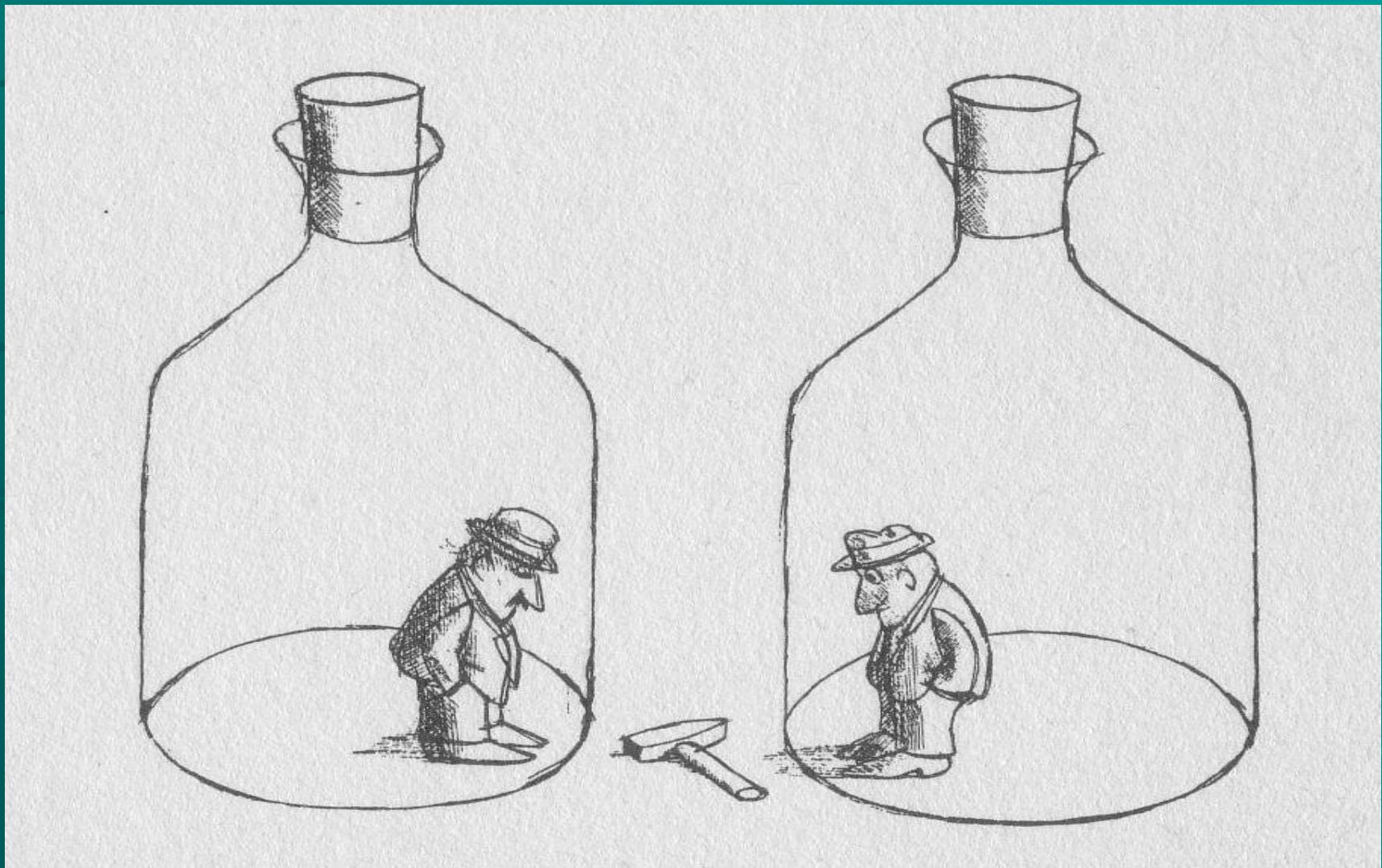
# Motivierende Gesprächsführung – in allen helfenden Systemen

- Kenntnisse motivierender Gespräche
- MI als Haltung und Methode
- Generelle positive und wertschätzende Haltung gegenüber Betroffenen und Angehörigen
- Veränderungsschritte unterstützen
- Zuversicht stärken
- Keine Konkurrenz zwischen beruflichen Hilfen und Selbsthilfe – das Andere anders sein lassen und wertschätzen!

Hilf Dir  
Selbst  
Sonst hilft  
Dir ein  
Sozialarbeiter

Quelle: Caritas, ca. 1990

Früher ist besser – Zusammenarbeit und  
Austausch im **Trialog** entwickeln ...



- **Selbsthilfe ist vielfältig und bunt**
- **Selbsthilfe hat „Lotsen-Funktion“**
- **Selbsthilfe ist ein eigenständiges Angebot**
- **Sich kennen und voneinander und miteinander lernen**
- **Kontakte „vor Ort“ und zwischen Institutionen**
- **Keine Konkurrenz – jeweiliges Selbstverständnis kennen und wertschätzen**



**„Der Weg ist das Ziel – aber wer  
nicht weiß wo er hinwill, darf sich nicht  
wundern wo er ankommt!“**

**Danke für ihre  
Aufmerksamkeit**

**Wiebke Schneider**  
**wiebke@artschneider.de**