

Workshop:

Junge Menschen in der Sucht-Selbsthilfe

Moderation: *Marianne Kleinschmidt;*
Deutscher Caritasverband e.V.



Teilnehmer an diesem Workshop waren Betroffene aus der Sucht-Selbsthilfe und erfreulicherweise auch einige jüngere Abhängige.

Anliegen des Workshops war es, sich über Gestaltung von Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen auszutauschen.

Fragen, die die Teilnehmer mitgebracht hatten, bezogen sich u.a. auf die Erreichbarkeit jungen Menschen, den Umgang mit Mischkonsum, Finanzierungsmöglichkeiten, wie junge Menschen längerfristig an die Gruppe gebunden werden können etc.

Im Ergebnis des Workshops des vergangenen Jahres . wo es ebenfalls um die Möglichkeiten der Selbsthilfe junger Abhängiger ging, hatten sich junge Crystal-Abhängige entschlossen, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Es wurde berichtet, dass diese Gruppe in Zwickau sich seit Januar 2016 wöchentlich trifft, sehr strukturiert arbeitet, die Aufgaben in der Gruppe breit verteilt sind und eine Praxisbegleitung über die Suchtberatungsstelle erfolgt. Im Workshop fand ein lebhafter Austausch statt. Es wurden viele Wege aufgezeigt, wie vielfältig Selbsthilfe mit jungen Menschen sein kann, wie beispielsweise die Gründung einer Band, hier sind jedoch nicht nur jüngere Menschen beteiligt, sondern die Altersspanne ist sehr breit.

Die Teilnehmer berichteten, dass in ihren Gruppen meist mehrere junge Betroffene in die Selbsthilfegruppe integriert seien und dieses Zusammensein von Jung und Alt allen sehr gut tue.

Frau Kleinschmidt verwies auf weitere Projekte in der Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen und auf die gut gestaltete und hilfreiche Website von NAKOS <http://www.schomal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>. (Adresslisten von Gruppen jungen Abhängiger, verschiedene Materialien zur Gestaltung von Selbsthilfe etc.).

Es wurde darauf eingegangen, dass die klassische Gesprächsgruppe nicht uneingeschränkt auf die Selbsthilfe junger Menschen übertragbar ist. Dazu wurde die „traditionelle“ mit der „jungen“ Selbsthilfe bzgl. der Lebenssituation, der konsumierten Suchtmittel, dem Erstkonsum von Suchtstoffen, den Gemeinsamkeiten innerhalb der Gruppe, den persönlichen Zielen, der Dauer der Gruppenzugehörigkeit der Gruppenleitung bzw. der Moderation und dem Stellenwert von Verbandsarbeit verglichen. Hier wurde deutlich, dass sich die Lebenswelt der jüngeren Gruppenteilnehmer deutlich von der der älteren unterscheidet.

Somit ist es wichtig, dass *ergänzend* andere Methoden von Selbsthilfe Anwendung finden, wie kreative, erlebnis-, handlungs- und freizeitorientierte Gestaltungselemente sowie sportliche Aktivitäten, aber zeitlich befristete Angebote und befristete Teilnahme an Selbsthilfe sollte ermöglicht werden.

Und Selbsthilfe sollte für junge Menschen Spaß und Lebensfreude auch ohne Suchtmittel erlebbar machen.



Handout

Weshalb nutzen jüngere Suchtkranke die bewährten Angebote der Selbsthilfe so wenig:

- Junge Menschen wachsen in veränderten Lebenssituationen (in Klein- und Kleinstfamilien), in schwierigen Lebenssituationen und dissozialen Familienverhältnissen auf.
- Junge Menschen leben mit anderen Kommunikationsformen und anderen Medien.
- Sie experimentieren mit verschiedenen Suchtstoffen und entwickeln andere Drogenkonsummuster.
- Es erfolgt ein immer früherer Einstieg in den Suchtmittelkonsum.
- Es gibt somit jüngere Abhängige mit anderen Konsummustern und oftmals mit Mehrfachabhängigkeiten.
- Die Lebensentwicklungen junger Menschen mit Suchterkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich und
- Sie hatten bisher nicht in ausreichendem Maße Gelegenheit, soziale Fähigkeiten und Einstellungen zu erlernen und einzuüben.
- Bei jungen Abhängigen liegen oftmals erhebliche Defizite wie wenig altersentsprechende persönliche, soziale und berufliche Erfahrung und Reife vor.

Das heißt:

- Die Strukturen der Selbsthilfe nicht uneingeschränkt auf die Selbsthilfe junger Abhängiger übertragbar sind.
- Die Konzepte der Sucht-Selbsthilfe sind überwiegend auf alkohol- und medikamentenabhängige Menschen mittleren Alters ausgerichtet und berücksichtigen die altersentsprechenden Besonderheiten von jungen Suchtkranken kaum bzw. zu wenig.
- Junge Suchtkranke wachsen **nicht** selbstverständlich in das klassische Modell der Selbsthilfe – die **Gesprächselbsthilfegruppe** – hinein.
- Sie benötigen ihrer Lebenswelt und ihrem Lebensgefühl entsprechende attraktive Angebote, in denen ihre altersentsprechenden Besonderheiten, ihre Bedürfnisse, Problemstellungen und Lebenslagen beachtet werden.

Selbsthilfe junger Abhängiger benötigt:

- Die Unterstützung der Suchthilfe, beispielsweise beim Schaffen von Rahmenbedingungen für die Gestaltung von Selbsthilfe.
- Fachliche Begleitung und Praxisberatung und zu Beginn oftmals Anleitung.
- Möglichkeiten zeitlich befristeter Angebote und einer befristeten Teilnahme an Selbsthilfe, da lebenslange Bindungen an Selbsthilfe bei jungen Menschen selten gewünscht sind.
- Suchtmittelübergreifende Arbeit.
- Das Nutzen von modernen Medien und Kommunikationsformen, Online – Angeboten (Internetforen, Chaträume etc.).
- Neben der klassischen Gesprächsgruppe erlebnis-, freizeit- und handlungsorientierte Angebote (z.B. wie Netzwerk Gesundheit – Sport – Erlebnis).
- Drogenfreie Räume für die Begegnung junger Abhängiger.
- Selbsthilfe als Möglichkeit zur alternativen Lebensgestaltung aufzeigen.

Angebote für junge Menschen müssen attraktiv und altersentsprechend sein, an ihrer Lebenswelt, ihren Lebensgefühl ansetzen und eine Alternative zum Suchtmittelkonsum bieten. (beispielsweise aufzeigen, dass Spaß und Lebensfreude auch ohne Suchtmittel erlebt werden können.

Beispiele siehe:

www.nakos.de/site/materialien/fachinformationen/konzepte/?text_key :int=1314
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/