

»SuchtDruck«

Magazin der Sucht-Selbsthilfe in SN und TH



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Sächsische Landesstelle gegen Suchtgefahren e.V.



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

CHANCEN NAHTLOS NUTZEN - KONKRET!
SUCHT-SELBSTHILFE ALS AKTIVER PARTNER IM NETZWERK

LOTSENNETZWERK - THÜRINGEN
www.lotzennetzwerk.de

Alkohol frei leben

Verteilungsweg	Anteil in %
Suchberatungsstelle	46,1
Verweise / Datenliste	14,0
Vorschau der Selbsthilfegruppe	9,7
methodische Christliche	9,4
Übersicht eines Gruppenleiters	9,4
Internet	9,4
Presse / Rundfunk / Informationsblätter	9,4
Übersicht des IKV, BV	9,4

Themen dieser Ausgabe, u.a.:

- Kommentar im SuchtDruck ...
- CNN- Chancen nahtlos nutzen!
- Erhebung in der sächsischen Suchtselbsthilfe 2015
- www.alkoholfrei-leben.com
- Mein Weg aus der Sucht...
- Zweiter Lotsenfachtag in Erfurt

Kommentar

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
das gemeinsame Projekt der 5 Selbsthilfereverbände „Chancen Nahtlos Nutzen“ ist beendet. Im Ergebnis entstand ein umfangreiches Handbuch voller praktischer Handlungsempfehlungen, zu dem Sie auf der nächsten Seite dieses *SuchtDrucks* noch etwas mehr erfahren können. Sie finden dieses Material sowohl auf den Seiten der 5 Selbsthilfereverbände wie auch auf der Homepage der SLS.

Ich möchte Sie ermutigen und einladen, darin zu blättern und das Thema Zusammenarbeit auch in ihren Gruppen und Verbänden weiter zu bearbeiten.

Suchtselbsthilfe und berufliche Suchthilfe bieten mit den ihnen ureigenen Kompetenzen, Möglichkeiten für suchtkranke und von Sucht mitbetroffene Menschen, ihren Weg aus der Sucht zu begleiten und zu unterstützen. Durch ein gutes und konstruktives Miteinander, aber auch des Erkennens der eigenen Grenzen können nahtlose Übergänge besser gelingen.

Kooperation beginnt mit dem Wollen sowie der Bereitschaft aufeinander zuzugehen. Sie braucht das „Miteinander im Gespräch bleiben“ auch bei Kritik und Konflikten, aber sie lohnt sich für alle Partner und besonders für die Menschen, die in den Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilferegruppen Hilfe suchen.

Sicherlich gibt es vielerorts bereits gute Beispiele gelingender Kooperation. Dennoch würde ich mich freuen, wenn Sie „dranbleiben“, sich gemeinsam auf den Weg machen, das Arbeitsmaterial in der Gruppenarbeit nutzen und damit den Möglichkeiten guter Zusammenarbeit zwischen Suchtselbsthilfe und beruflicher Suchthilfe eine Chance geben.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre Beate Drowatzky

Caritas, SLS-Vorstand, Vorsitzende SLS-FA Selbsthilfe



Suchthilfe im Internet ...

www.konturen.de - das Fachportal zu Sucht und sozialen Fragen richtet sich an Mitarbeiter aus allen Bereichen der Suchthilfe und informiert umfassend über aktuelle Entwicklungen in den Bereichen Suchttherapie, Suchtforschung, Beratung, Prävention, Medizin, Management, Leistungsrecht und Sozialpolitik.



„CNN - Chancen Nahtlos Nutzen ...“

Die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen ehrenamtlicher und beruflicher Suchthilfe ist ein ganz wesentliches Thema für die Gestaltung nachhaltiger Unterstützungen für Menschen mit suchtbezogenen Problemlagen, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Mit diesen Aspekten beschäftigte sich ein bundesweites BMG-finanziertes Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände. Die Ergebnisse wurden nun in Form von praktischen Handlungsempfehlungen veröffentlicht.

Als wichtige Botschaften zur Zusammenarbeit von Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe werden z. B. folgende Aspekte beschrieben:

- Seien wir aneinander interessiert und lernen uns besser kennen!
- Benennen wir unsere Möglichkeiten genauso wie unsere Grenzen!
- Kennst Du einen, kennst Du nicht alle! Menschen, Gruppen, Einrichtungen, Verbände verändern sich ...
- Nahtlose Übergänge können nur gemeinsam geschaffen werden!
- Gestalten wir unsere Zusammenarbeit auf der Grundlage gegenseitiger Wertschätzung und Akzeptanz!
- Suchen wir nach Gemeinsamkeiten!
- Finden wir heraus, welche Vorteile die Zusammenarbeit für alle Beteiligten mit sich bringt!
- Persönliche Kontakte schaffen Vertrauen, die Zusammenarbeit braucht darüber hinaus auch einen festen Rahmen!
- Ein partnerschaftliches Miteinander setzt Verbindlichkeit voraus!
- Wir brauchen eine „Rückmelde-Kultur“ und müssen kritikfähig sein!

Es ist zu vermuten und wäre sehr wünschenswert, dass die Handlungsempfehlungen in den Regionen zu vielfältigen Anregungen zur Zusammenarbeit der Akteure führen, denn es geht vor allem um eine Verbesserung der Unterstützungen für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen.



Das umfangreiche Handbuch (72 Seiten) steht als download unter www.slsev.de/ChancenNahtlosNutzen2015.pdf zur Verfügung.

Erhebung 2015 in der sächsischen Suchtselbsthilfe

Die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren führt seit dem Jahr 2000 im Abstand von 5 Jahren statistische Erhebungen in den sächsischen Suchtselbsthilfegruppen durch. Im Rahmen dieser Untersuchungen sollen die Zusammensetzung und Verfügbarkeit entsprechender Angebote sowie die Vernetzung innerhalb des Systems der Suchtkrankenhilfe analysiert werden.

Von besonderem Interesse sind Daten zur Beteiligung der Selbsthilfe im Vermittlungsprozess suchtspezifischer Hilfe (Kontaktphase) als auch im Rahmen der langfristigen Sicherung von Therapieerfolgen, welche die Bedeutung der Suchtselbsthilfe für die Bewältigung von Suchtproblemen unterstreichen.

Teilnahmestatistik - Beteiligung 2015

Ähnlich wie in den zurückliegenden Untersuchungen war die Beteiligungsquote erneut sehr gut, da sich an der Befragung 2015 ca. 57% der angeschriebenen Gruppen, d. h. insgesamt 194 Suchtselbsthilfegruppen, beteiligten.

Es konnten über 1.800 Fragebögen von den Gruppenteilnehmern in die Auswertung einfließen. Auf Grund der hohen Beteiligung ist davon auszugehen, dass die Ergebnisse für die Gesamtstruktur der Suchtselbsthilfe im Freistaat Sachsen repräsentativ sind.

Erstmals wurde für die Erhebung zusätzlich ein online-Fragebogen angeboten, der jedoch nur von einem geringen Anteil der Teilnehmenden, d. h. von etwa 6% der Gruppen genutzt wurde. Dennoch ist perspektivisch eine online-gestützte Datenerfassung anzustreben, da dies eine erhebliche Arbeitserleichterung sowohl für den Befragten als auch für die Auswertung darstellt.



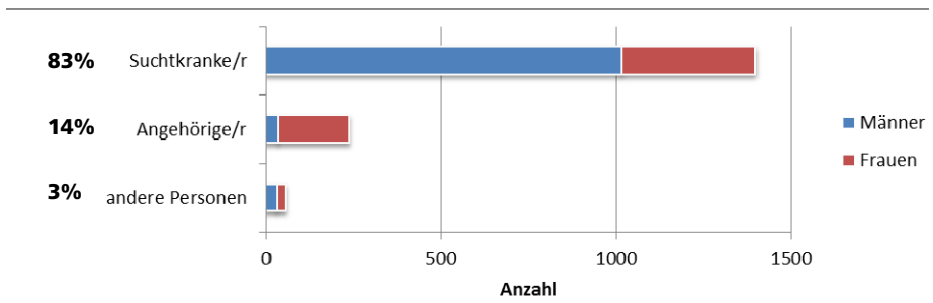
The screenshot shows a web-based survey form with the following sections:

- SuchtDruck** logo at the top.
- 1. Geschlecht** (Sex): Radio buttons for 'Weiblich' and 'Männlich'.
- 2. Alter** (Age): A text input field.
- 3. Anzahl der Kinder (unter 18 Jahren) im eigenen Haushalt** (Number of children under 18 years in the household): Radio buttons for '0', '1', '2', '3', '4', '5', '6', '7', '8', '9', '10', '11', '12', '13', '14', '15', '16', '17', '18', '19', '20', '21', '22', '23', '24', '25', '26', '27', '28', '29', '30', '31', '32', '33', '34', '35', '36', '37', '38', '39', '40', '41', '42', '43', '44', '45', '46', '47', '48', '49', '50', '51', '52', '53', '54', '55', '56', '57', '58', '59', '60', '61', '62', '63', '64', '65', '66', '67', '68', '69', '70', '71', '72', '73', '74', '75', '76', '77', '78', '79', '80', '81', '82', '83', '84', '85', '86', '87', '88', '89', '90', '91', '92', '93', '94', '95', '96', '97', '98', '99', '100', '101', '102', '103', '104', '105', '106', '107', '108', '109', '110', '111', '112', '113', '114', '115', '116', '117', '118', '119', '120', '121', '122', '123', '124', '125', '126', '127', '128', '129', '130', '131', '132', '133', '134', '135', '136', '137', '138', '139', '140', '141', '142', '143', '144', '145', '146', '147', '148', '149', '150', '151', '152', '153', '154', '155', '156', '157', '158', '159', '160', '161', '162', '163', '164', '165', '166', '167', '168', '169', '170', '171', '172', '173', '174', '175', '176', '177', '178', '179', '180', '181', '182', '183', '184', '185', '186', '187', '188', '189', '190', '191', '192', '193', '194', '195', '196', '197', '198', '199', '200', '201', '202', '203', '204', '205', '206', '207', '208', '209', '210', '211', '212', '213', '214', '215', '216', '217', '218', '219', '220', '221', '222', '223', '224', '225', '226', '227', '228', '229', '230', '231', '232', '233', '234', '235', '236', '237', '238', '239', '240', '241', '242', '243', '244', '245', '246', '247', '248', '249', '250', '251', '252', '253', '254', '255', '256', '257', '258', '259', '260', '261', '262', '263', '264', '265', '266', '267', '268', '269', '270', '271', '272', '273', '274', '275', '276', '277', '278', '279', '280', '281', '282', '283', '284', '285', '286', '287', '288', '289', '290', '291', '292', '293', '294', '295', '296', '297', '298', '299', '300', '301', '302', '303', '304', '305', '306', '307', '308', '309', '310', '311', '312', '313', '314', '315', '316', '317', '318', '319', '320', '321', '322', '323', '324', '325', '326', '327', '328', '329', '330', '331', '332', '333', '334', '335', '336', '337', '338', '339', '340', '341', '342', '343', '344', '345', '346', '347', '348', '349', '350', '351', '352', '353', '354', '355', '356', '357', '358', '359', '360', '361', '362', '363', '364', '365', '366', '367', '368', '369', '370', '371', '372', '373', '374', '375', '376', '377', '378', '379', '380', '381', '382', '383', '384', '385', '386', '387', '388', '389', '390', '391', '392', '393', '394', '395', '396', '397', '398', '399', '400', '401', '402', '403', '404', '405', '406', '407', '408', '409', '410', '411', '412', '413', '414', '415', '416', '417', '418', '419', '420', '421', '422', '423', '424', '425', '426', '427', '428', '429', '430', '431', '432', '433', '434', '435', '436', '437', '438', '439', '440', '441', '442', '443', '444', '445', '446', '447', '448', '449', '450', '451', '452', '453', '454', '455', '456', '457', '458', '459', '460', '461', '462', '463', '464', '465', '466', '467', '468', '469', '470', '471', '472', '473', '474', '475', '476', '477', '478', '479', '480', '481', '482', '483', '484', '485', '486', '487', '488', '489', '490', '491', '492', '493', '494', '495', '496', '497', '498', '499', '500', '501', '502', '503', '504', '505', '506', '507', '508', '509', '510', '511', '512', '513', '514', '515', '516', '517', '518', '519', '520', '521', '522', '523', '524', '525', '526', '527', '528', '529', '530', '531', '532', '533', '534', '535', '536', '537', '538', '539', '540', '541', '542', '543', '544', '545', '546', '547', '548', '549', '550', '551', '552', '553', '554', '555', '556', '557', '558', '559', '560', '561', '562', '563', '564', '565', '566', '567', '568', '569', '570', '571', '572', '573', '574', '575', '576', '577', '578', '579', '580', '581', '582', '583', '584', '585', '586', '587', '588', '589', '590', '591', '592', '593', '594', '595', '596', '597', '598', '599', '600', '601', '602', '603', '604', '605', '606', '607', '608', '609', '610', '611', '612', '613', '614', '615', '616', '617', '618', '619', '620', '621', '622', '623', '624', '625', '626', '627', '628', '629', '630', '631', '632', '633', '634', '635', '636', '637', '638', '639', '640', '641', '642', '643', '644', '645', '646', '647', '648', '649', '650', '651', '652', '653', '654', '655', '656', '657', '658', '659', '660', '661', '662', '663', '664', '665', '666', '667', '668', '669', '670', '671', '672', '673', '674', '675', '676', '677', '678', '679', '680', '681', '682', '683', '684', '685', '686', '687', '688', '689', '690', '691', '692', '693', '694', '695', '696', '697', '698', '699', '700', '701', '702', '703', '704', '705', '706', '707', '708', '709', '710', '711', '712', '713', '714', '715', '716', '717', '718', '719', '720', '721', '722', '723', '724', '725', '726', '727', '728', '729', '730', '731', '732', '733', '734', '735', '736', '737', '738', '739', '740', '741', '742', '743', '744', '745', '746', '747', '748', '749', '750', '751', '752', '753', '754', '755', '756', '757', '758', '759', '760', '761', '762', '763', '764', '765', '766', '767', '768', '769', '770', '771', '772', '773', '774', '775', '776', '777', '778', '779', '780', '781', '782', '783', '784', '785', '786', '787', '788', '789', '790', '791', '792', '793', '794', '795', '796', '797', '798', '799', '800', '801', '802', '803', '804', '805', '806', '807', '808', '809', '810', '811', '812', '813', '814', '815', '816', '817', '818', '819', '820', '821', '822', '823', '824', '825', '826', '827', '828', '829', '830', '831', '832', '833', '834', '835', '836', '837', '838', '839', '840', '841', '842', '843', '844', '845', '846', '847', '848', '849', '850', '851', '852', '853', '854', '855', '856', '857', '858', '859', '860', '861', '862', '863', '864', '865', '866', '867', '868', '869', '870', '871', '872', '873', '874', '875', '876', '877', '878', '879', '880', '881', '882', '883', '884', '885', '886', '887', '888', '889', '890', '891', '892', '893', '894', '895', '896', '897', '898', '899', '900', '901', '902', '903', '904', '905', '906', '907', '908', '909', '910', '911', '912', '913', '914', '915', '916', '917', '918', '919', '920', '921', '922', '923', '924', '925', '926', '927', '928', '929', '930', '931', '932', '933', '934', '935', '936', '937', '938', '939', '940', '941', '942', '943', '944', '945', '946', '947', '948', '949', '950', '951', '952', '953', '954', '955', '956', '957', '958', '959', '960', '961', '962', '963', '964', '965', '966', '967', '968', '969', '970', '971', '972', '973', '974', '975', '976', '977', '978', '979', '980', '981', '982', '983', '984', '985', '986', '987', '988', '989', '990', '991', '992', '993', '994', '995', '996', '997', '998', '999', '1000'.
- 4. Gruppenzugehörigkeit als** (Group membership): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen'.
- 5. Familienstand** (Marital status): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen'.
- 6. Berufliche Situation** (Professional situation): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen'.
- 7. Dauer der Gruppenzugehörigkeit / Wie lange besuchen Sie bereits die Gruppe?** (Duration of group membership / How long have you been attending the group?): A text input field.
- 8. Woherher werden Sie auf die Suchtselbsthilfe aufmerksam?** (Where do you get information about self-help?): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen / Kontaktieren Sie mich persönlich', 'Hinweis durch medizinisches Personal während einer Behandlung', 'Hinweis durch Mitarbeiter der Suchtberatungsstelle', 'Hinweis durch Neuzug', 'Hinweis durch Verwandte / Bekannte / Freunde', 'Hinweis / Besuch eines Gruppenmitglieds', 'Hinweis durch Senior / Vorgesetzten / Partner/Partnerin', 'Hinweis durch Informationskanäle (Medien (z. B. Presse, Internet))'.
- 9. Welche Hilfe** (What help): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen', 'Zunächstes Mal anfragen'.
- 10. Form der Abhängigkeit** (Form of dependence): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen / Mehrfachnennungen möglich', 'Alkohol', 'Medikamente', 'Drogen (nach BfM) (z.B. Heroin, Drogen)', 'pathologisches Glücksspiel', 'PC-/Internetzucht', 'Einkauf', 'andere Suchtprobleme'.
- 11. Alkohol in den letzten 12 Monaten** (Alcohol in the last 12 months): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen', 'Ja', 'Nein'.
- 12. Wie lange haben Sie abhängigkeitsbedingt kein gesunken?** (How long have you not drunk due to dependence?): A text input field.
- 13. Art der bisherigen Sucht-Behandlungen** (Type of previous addiction treatments): Radio buttons for 'Zunächstes Mal anfragen / Mehrfachnennungen möglich', 'ambulante Beratung / Behandlung', 'stationäre Einzeltherapie („Empfung“)', 'stationäre Einzeltherapie', 'verbal-spezifische Maßnahmen (z. B. Besinnungsreisen)', 'andere Behandlung'.
- 14. Vielen Dank für Ihre Beteiligung!** (Thank you very much for your participation!).
- Drücken Sie WIEDER auf Beantwortung der Befragung!** (Click WIEDER on answering the survey!).

... Erhebung 2015

Zusammensetzung der Gruppen

Über 83% der Teilnehmer in den Sächsischen Selbsthilfegruppen sind betroffene Menschen mit eigenen Suchtproblemen. Etwa jeder 8. Teilnehmer (14%) beteiligt sich als Angehöriger in der Selbsthilfegruppe und weitere 3% sind Personen, die sich für die Belange suchtkranker Menschen engagieren möchten.



Je nach Gruppe unterscheiden sich die Geschlechterverhältnisse. Während die Suchtkranken zu 73% männlich sind, suchen vor allem angehörige Frauen (zu 85% aller Angehörigen) Unterstützung in der Gruppe.

Im Vergleich zu den Vorjahren ist in der Tendenz eine Abnahme der Einbeziehung von Angehörigen innerhalb der Suchtselbsthilfe festzustellen (2000: 18%; 2015: 14%). Der Anteil weiblicher Suchtkranker ist gegenüber 2000 erhöht (2000: 21%; 2015: 27%).

Es ist festzustellen, dass mit 14% die Einbeziehung angehöriger Personen gegenüber dem Bundesdurchschnitt mit 21% (Daten 2010) geringer ausfällt.

Sucht-Selbsthilfe ist auch für Angehörige hilfreich!

„Auch für Angehörige ist die Gruppe wichtig. Da habe ich gelernt, was ich tun muss oder lieber bleiben lasse, um meinem Partner zu helfen.“ Zitat- Monika (aus DHS-Broschüre „10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe“).

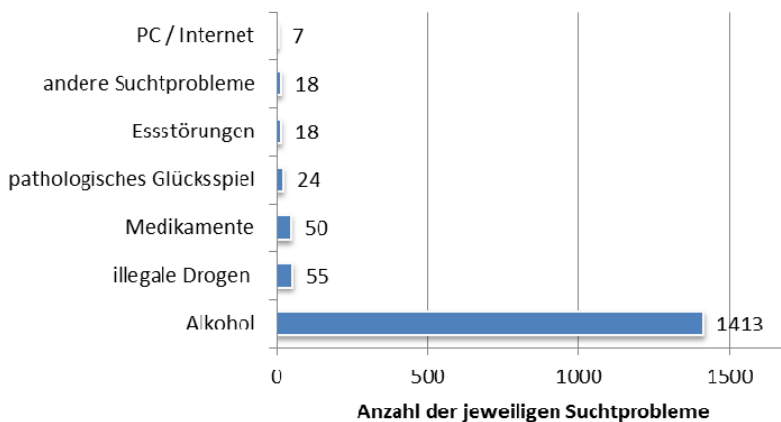
Innerhalb der Suchthilfedatenbank unter www.suchthilfe-sachsen.de finden Sie geeignete Gruppenangebote. Gern unterstützen wir Sie bei der Etablierung weiterer Selbsthilfeinitiativen in Ihrer Region (Anfragen an info@suchthilfe-sachsen.de)!

... Erhebung 2015

Abhängigkeitsform

Die überwiegende Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmer ist alkoholabhängig (ca. 94 %). Mit 3,7% ist eine Suchtproblematik im Bereich der illegalen Drogen noch vor einer Medikamentenabhängigkeit (3,3%) nunmehr zweithäufigste Suchtproblematik. Ca. 1,6% der Befragten gaben an, aufgrund von Suchtproblemen im Zusammenhang mit dem Glücksspiel eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Gering, aber auch ein Thema für Selbsthilfegruppen, sind Suchtprobleme im Bereich PC- / Mediennutzung (0,5%). Ca. 6 % der Betroffenen geben Doppel- und Mehrfachproblematiken im Bereich der Suchtstörungen an.

Abhängigkeitsform



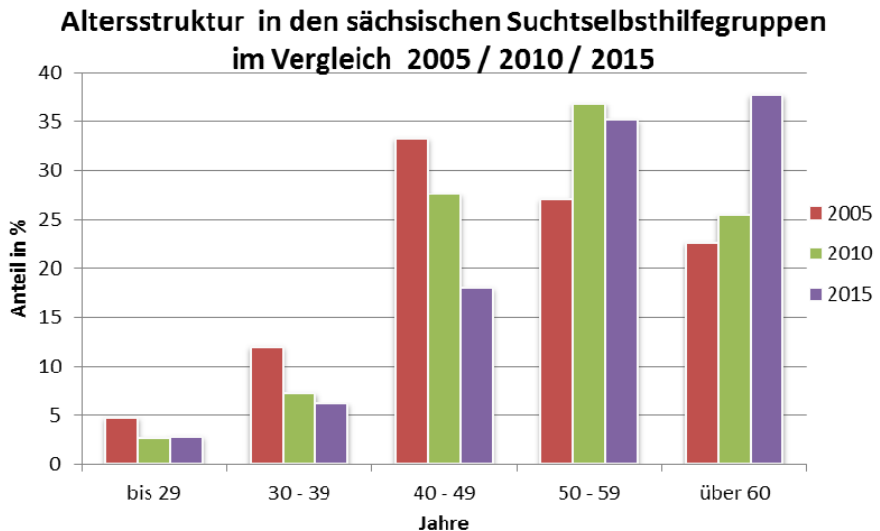
Neben der dominierenden Zahl von Selbsthilfegruppen für alkoholbezogene Suchtstörungen haben sich somit die Selbsthilfegruppen zunehmend für andere Abhängigkeitsprobleme bzw. für spezielle Zielgruppen geöffnet, z. B.

- für Suchtprobleme im Bereich illegaler Drogen
- für Glücksspielsüchtige
- für Internetsucht / Medienabhängigkeit
- für Ess-Störungen
- für Eltern drogenkonsumierender Kinder
- speziell für Frauen
- speziell für Kinder / Jugendliche / junge Erwachsene

... Erhebung 2015

Altersstruktur

Das **Durchschnittsalter** der Befragten in den Selbsthilfegruppen beträgt annähernd **55,6 Jahre** und ist somit gegenüber der Befragung im Jahr 2010 um 2,5 Jahre angestiegen. Ca. 73% aller Teilnehmer sind älter als 50 Jahre. Nur ca. 3% sind jünger als 30 Jahre. Diese Situation steht im Zusammenhang mit der demografischen Entwicklung im Freistaat Sachsen und verdeutlicht aber auch die besondere Herausforderung für die sächsische Suchtselbsthilfe, verstärkt auch jüngere Suchtkranke für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe zu gewinnen aber auch die Angebote für die älteren Suchtkranke aufrecht zu erhalten.



Sucht-Selbsthilfe mit jungen Menschen:

Auch die aktuelle Befragung 2015 verweist auf den geringen Anteil jüngerer Menschen in den Suchtselbsthilfegruppen. Im Rahmen der nächsten Selbsthilfekonferenz am 7.11.2015 sollen „Neue Wege / Neue Aktivitäten“ und andere Beiträge zur „Verjüngung“ der Suchtselbsthilfe diskutiert werden. Auch soll die Nutzung neuer Medien für die Selbsthilfearbeit in Seminarform 2016 intensiv diskutiert werden.

Anmeldung unter: www.suchthilfe-sachsen.de

... Erhebung 2015

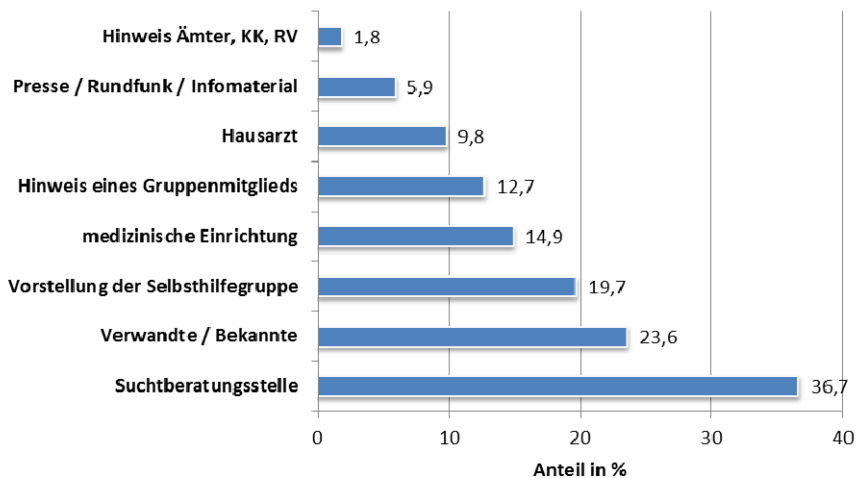
Vermittlung in die Selbsthilfegruppe

Die Darstellung der Vermittlungswege in die Selbsthilfegruppe dokumentiert die Beteiligung verschiedener Akteure bei der Aufnahme geeigneter Selbsthilfekontakte. So ist die Selbsthilfegruppe in Form von Gruppenvorstellung während eines Krankenhausaufenthaltes selber aktiv und für ca. 20% der Selbsthilfeteilnehmer war dies ein wichtiger Anstoß für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

Bei über einem Drittel der Vermittlungen (36,7 %) sind regionale Suchtberatungsstellen beteiligt.

Nahestehende Personen wie Bekannte und Verwandte spielen ebenso eine bedeutende Rolle in der Vermittlung dieser Angebote wie auch medizinische Einrichtungen (z. B. Allgemeinkrankenhäuser, Suchtfachkliniken) und Hausärzte.

Die Vermittlung in die Selbsthilfegruppe erfolgte durch:



Eine Vielzahl von sächsischen Selbsthilfegruppen führen regelmäßige Patientengespräche / Gruppenvorstellungen in suchtspezifischen Einrichtungen bzw. Allgemeinkrankenhäusern in der Region durch. Diese Angebote fördern die Vermittlung in die Selbsthilfe nach einer Therapie und tragen im Allgemeinkrankenhaus zur Früherkennung suchtspezifischer Störungen bei. „Selbsthilfefreundliche“ Krankenhäuser leisten somit einen wichtigen Beitrag für die Krankheitsbewältigung und Sicherung von Therapieerfolgen.

... Erhebung 2015

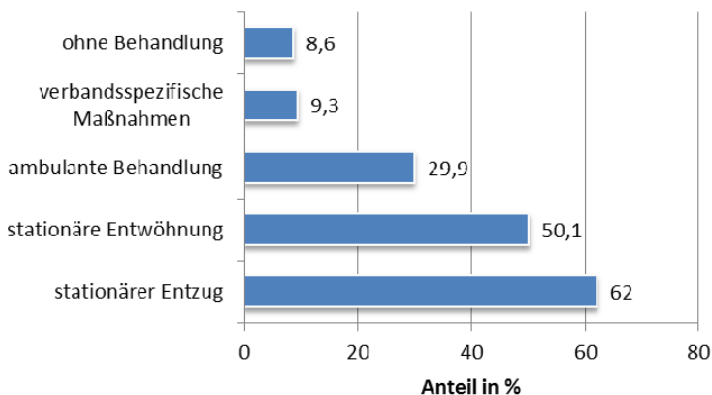
Selbsthilfe: Ausstiegshilfe und langfristige Unterstützung

Angebote der Selbsthilfe ermöglichen sowohl die ersten Schritte aus der Sucht, sie sind jedoch ebenfalls für die langfristige Krankheitsbewältigung von entscheidender Bedeutung. Knapp 9% der Selbsthilfe-Teilnehmer nennen die Selbsthilfegruppe als die wesentliche Hilfe aus der Sucht. Ohne zuvor eine suchtspezifische Behandlung durchlaufen zu haben, finden diese Personen in einer Selbsthilfegruppe ein geeignetes Angebot zur Bewältigung der eigenen Suchterkrankung.

Intensiv unterstützen Selbsthilfeverbände mit verbandsspezifischen Angeboten, z. B. in Form von Besinnungswochen, suchtkranke Menschen bei der Bewältigung ihrer Suchtprobleme. Insgesamt nahmen mehr als 9% der Befragten diese Angebote in Anspruch.

Die überwiegende Mehrheit hat suchtspezifische Behandlungen in Beratungsstellen bzw. stationären Einrichtungen bereits vorher in Anspruch genommen und die Selbsthilfegruppe ergänzt diese professionellen Behandlungen zur langfristigen Sicherung von Therapieerfolgen.

Art der bisherigen Vorbehandlung



... Erhebung 2015

Rückfall

Suchterkrankungen sind Rückfallerkrankungen, d. h. Rückfälle gehören zum Krankheitsgeschehen und die Bearbeitung von Rückfällen bzw. das Rückfallmanagement sind zentrale Bestandteile für die Krankheitsbewältigung.

Innerhalb eines Jahres waren 14,9% der suchtkranken Gruppenteilnehmer in der aktuellen Befragung rückfällig, d. h. über 85% waren stabil abstinent. Im Vergleich zu den Abstinenzraten von ca. 60% nach erfolgter Entwöhnungsbehandlung (1-Jahreskatamnese, DGSS 1; SuchtAktuell 22, 2015) sind die unterstützenden Effekte für die Krankheitsbewältigung durch die Selbsthilfegruppe sehr hoch einzuschätzen.

Festzustellen sind geschlechtsspezifische Unterschiede. So beträgt bei den Frauen die Rückfallhäufigkeit 18,6%, während diese bei den Männern mit 13,4% signifikant geringer ausfällt.

In der bundesweiten Erhebung der Verbände wurde 2010 ein ähnlicher Unterschied berichtet, der aber mit 2 Prozentpunkten geringer ausfiel (DHS 2011, Erhebung der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände 2010).

Zu diskutieren wäre, inwieweit Frauen innerhalb der Selbsthilfe in Sachsen verstärkte Unterstützung benötigen, um die Rückfallwahrscheinlichkeit zu reduzieren.

Anliegen & Programm

Liebe Vertreter und Unterstützer der sächsischen Suchtselbsthilfe, Suchterkrankungen sind Rückfallerkrankungen. Dennoch ist der Rückfall für Betroffene und Angehörige häufig eine Katastrophe, die sie verzweifeln lässt, so dass die Selbsthilfegruppe gerade in diesen Situationen wichtige Hilfestellung leistet. Dabei gilt es, verschiedene Fragen zu klären: Wie spreche ich das Thema in der Gruppe an? Welche Sichtweisen und Behandlungskonzepte gibt es? Wer Holt Rückfälle zurück in die Gruppe? Wie verhalte ich mich als Gruppenmitglied?

Wichtig in der Bearbeitung von Rückfällen sind Hilfestellungen der beruflichen Suchthilfe. Als prominente Vertreterin dieses Berufsstandes konnten wir Frau Prof. Funke für den Übersichtsvortrag gewinnen und sind dankbar für ihre Mitwirkung.

Die SLF freut sich auf reges Interesse an der nunmehr 7. Selbsthilfekonferenz in Folge!

ab 9:00 Uhr **Anmeldung und Begrüßungskaffee**

10:00 Uhr **Überraschungsgast Begrüßung**

Beste Drowsitzky Vorstand SLF e. V., Vorsitzende SLF-FA Selbsthilfe
AOK PLUS

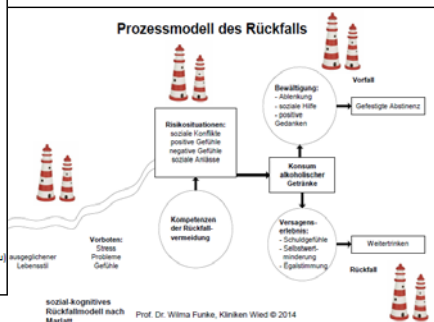
Vortrag

Umgang mit Rückfällen in der Suchtbehandlung inklusive Selbsthilfearbeit
Frau Prof. Dr. Wilma Funke, Ltd. Psychologin, Kliniken Wied

11:30 - 14:30 Uhr **Arbeitsgruppen / Workshops (inklusive Mittagspause)**

AG Themen

1. Rückfall aus Sicht der Angehörigen (Mod.: Beste Drowsitzky, Caritas)
2. Umgang mit Rückfällen in der Selbsthilfegruppe: Aus Rückfällen lernen! (Mod.: Rainer Heymann BfD/DW, Kay Merkert, BfD)
3. Diskussionsrunde „Der Rückfall und seine Konsequenzen, was nun?“ (Mod.: Bert Schlicht, Wandelhalle Sucht, SBB Regenbogen Leipzig)
4. Singend einen Rückfall vorbeugen?! - für Angehörige und Suchtkranke (Anleitung: Elke Groh, Dresden)
5. Bewegung und körperliche Aktivität zur Gesundheitsförderung (Anleitung: Karin Neumann)
6. Erfahrungsaustausch zur Suchtprävention mit Kindern und Jugendlichen (Mod.: Annett Köhnen, Fachstelle für Suchtprävention Dresden, Jigrid Wirth, Freundeskreise LV Sachsen)
7. Suchtselbsthilfe bei Glücksspielsucht (Mod.: Kay Bräutigam, Neue Wege Zwickau; Jörg Morschhauser, BTZ Zwickau)
8. Workshop für Eltern suchtegefährdeter und suchtkranker Kinder und Jugendlicher - Angebot speziell für Eltern (Mod.: Christine Behrens, Supervision und Elterncoaching Dresden)



Das Thema „Rückfall“ auch als wichtiger Inhalt in Rahmen der Fortbildung, z. B. innerhalb der Selbsthilfekonferenz 2014.

... Erhebung 2015

Zusammenfassung

- Im Freistaat Sachsen bestehen mit ca. 350 Gruppen vielfältige Angebote der Suchtselbsthilfe, die sich zunehmend differenzieren (Gruppen für „Junge Suchtkranke“, für Suchtprobleme im Zusammenhang mit illegalen Drogen bzw. verhaltensbezogenen Suchtstörungen).
- Suchtselbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag für den Ausstieg aus der Sucht. Suchtselbsthilfe fördert Reintegration, verhindert soziale Isolation und wirkt langfristig rückfallverhütend.
- Suchtselbsthilfe ist in Sachsen sehr gut vernetzt mit den Angeboten der professionellen Suchtkrankenhilfe und des medizinischen Versorgungssystems und ist somit ein wichtiger Partner im Behandlungssystem.
- In der sächsischen Suchtselbsthilfe ist der Anteil der Angehörigen von Suchtkranken geringer als bundesweit, so dass möglicherweise ein Bedarf für einen Ausbau dieser Angebote in Sachsen besteht.
- Innerhalb eines Jahres ist mit ca. 15% die Rückfallquote sehr gering, jedoch bei Frauen im Vergleich zu Männern um ca. 5% höher. Dies verweist auf einen stärkeren Unterstützungsbedarf von suchtkranken Frauen.

Weitere Informationen und Auswertungen zu den erfolgten Befragungen in der sächsischen Suchtselbsthilfe sind als Download verfügbar:

Erhebung 2000: www.slsev.de/UmfrageSHG2000.pdf

Autor: J. Naundorff

Erhebung 2005: www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2005.pdf

Veröffentlichung im Ärzteblatt Sachsen 5/2006

Autoren: I. Hach, O. Rilke

Erhebung 2010: www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2010.pdf

Autoren: S. Schamel, O. Rilke

Erhebung 2015: www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2015.pdf

Autoren: S. Schamel, O. Rilke



Am Anfang dachte ich, die Entgiftung wäre der schwerste Schritt. Dann wäre ich weg vom Alkohol und bekäme alles wieder in den Griff. Nach dem Rückfall glaubte ich, die drei Monate Entwöhnung würden die schlimmste Zeit werden und ich könnte danach zufrieden leben. Ich dachte, ich könnte mein Leben neu ausrichten, müsste nicht mehr überlegen, wo ich meinen Alkohol verstecke, wo ich ihn mir besorgen kann, ohne dass es auffällt, und vor allem, woher ich das Geld für den Kauf von Alkohol nehme.

Heute weiß ich, dass Alkoholgenuss und der Verzicht darauf für mein Leben eine viel größere Rolle spielen, als ich es mir je vorstellen konnte. Der Weg ist lang und endet nie, man muss am Ball bleiben. Obwohl ich seit 2009 keinen Tropfen mehr trinke, beschäftige ich mich immer noch sehr viel mit dem Thema. Warum? Um erfolgreich trocken zu bleiben, ist meine Devise: Du musst den Feind kennen, um ihn besiegen zu können.

Genau kann ich nicht sagen, seit wann ich den Alkohol brauchte. Ich weiß nur, dass der Alkohol schon immer eine wichtige Rolle in meinem Leben spielte. Nach den anfänglichen Erfahrungen in meiner Jugend, die wohl die meisten hatten, nahm er mit Beginn meiner Lehre seine Position ein und blieb. Ich lernte Koch. Wurde in der ehemaligen DDR ohnehin schon viel getrunken, war es in dieser Branche extrem. Bei 20 Jahren im Beruf kann man sich vorstellen, welches Ausmaß der Alkoholkonsum nahm. Wenn dann, wie bei mir, noch Planlosigkeit im Leben und Hang zum nicht „Nein“ sagen können kommt, ist die Tendenz zur Sucht vorprogrammiert.

So dümpelte ich 20 Jahre mal mit mehr, mal mit weniger Alkoholkonsum durchs Leben. Ich verlor meine Familie, verlor viele Freunde und verlor vor allem meine Selbstachtung. Die ganzen Jahre wusste ich, dass bei mir alles schief läuft, aber mit meinem Betäubungsmittel kam mir dies nicht mehr so schlimm vor. Als ich dann aber nicht mehr ohne den Stoff arbeiten konnte und nur „mit“ zu Höchstleistungen auflaufen konnte, war es an der Zeit komplett abzustürzen und den Neuanfang zu wagen.

2008 stand eines schönen Abends, ohne jede Warnung und mit der Tür in die Wohnung fallend, meine damalige Hausverwalterin vor mir. In meiner von mit Flaschen zugestapelten Wohnung fragte sie mich unvorbereitet, ob ich nicht besser in eine Entgiftung gehen möchte. In meiner geistigen Umnachtung sagte ich einfach ja und war mir der Folgen noch gar nicht bewusst. Zum Glück kümmerte sie sich um mich und alles Weitere und mein neues Leben konnte beginnen.

Die komplette Einsicht zur Abstinenz kam in der Entgiftung noch nicht, deshalb kam auch, was kommen musste. Ich hatte 2 Monate nach der Entlassung einen Rückfall. Den hatte aber auch meine Freundin, die ich während meines Aufenthalts in der Entgiftungsklinik kennenlernte und wir schafften es relativ schnell, wieder vom Stoff loszukommen und gingen gemeinsam in eine Entwöhnungsklinik.

Heute sind wir nach wie vor „TROCKEN“ und auf dem guten Weg, es auch zu bleiben. Wir wissen, ein Restrisiko gibt es immer. Um trocken zu bleiben, beschäftigen wir uns viel mit dem Thema Alkohol und sind viel im Netz unterwegs, um uns dort unsere Informationen zusammenzutragen. Wir stellten fest, dass es sehr zeitintensiv ist, da zwar viel geschrieben ist, aber eben nicht kompakt genug. Hier kam die Idee zu meinem Projekt. Eine Webseite, die informiert und auf Seiten hinweist, die sich mit dem Thema Alkohol beschäftigen. Darüber hinaus nicht nur Informationen zu Alkohol und Sucht, sondern auch wie und wo man sich helfen lassen kann. Ich möchte mit meiner Webseite nach und nach eine Art Suchhilfe bieten, indem ich Artikel, Publikationen, Tipps zur Suche und bestenfalls Verlinkungen zu Webseiten zusammenfasse und online stelle, die möglichst umfassend das Problem des Alkoholmissbrauchs und die Alkoholabhängigkeit betreffen.

Die Zielgruppe sind aber nicht nur Alkoholiker (trocken oder nass) sondern auch deren Angehörige. Die sind schnell überfordert und wissen, ebenso wenig wie die Betroffenen, wie man richtig handelt. Meist sind sie überfordert und geraten schnell unbemerkt in die Co-Abhängigkeit.



René Pietzsch

Mehr Infos: <http://www.alkoholfrei-leben.com>

Mein Weg aus der Sucht ... Ein Erfahrungsbericht, der bei der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen in Erfurt, eingesendet wurde. Danke an Ronny Joraschek aus Gera und alles Gute auf seinem weiteren Lebensweg!

Ich trinke seit meinem 16. Lebensjahr Alkohol. Mit 40 Jahren bekam ich ein Delirium und sah meine Uroma, die seit 1989 tot ist. Von da an habe ich beschlossen mit dem Trinken aufzuhören. Die ersten drei Tage waren für mich die schlimmsten, weil ich noch immer im Obdachlosenheim wohnte. Hier war Alkohol an der Tagesordnung. Zuerst habe ich die Tage gezählt und dann die Wochen, in denen ich trocken war. Nach drei Wochen hatte ich wieder das Gefühl Alkohol trinken zu müssen. Dann bekam ich ein Gespräch mit, in dem zwei Mitarbeiter des Obdachlosenheimes wetteten, wie lange ich noch trocken bleiben würde. Daraufhin setzte ich mir wieder die alten Ziele.

Ein Mitbewohner bekam die Aufforderung vom Arbeitsamt zum Aufsuchen der Suchtberatungsstelle. Von dieser hatte ich bisher nichts gehört. Ich bin einfach mitgegangen und wurde auch gleich beraten. Meine Entscheidung für eine Langzeittherapie glaubte mir im Obdachlosenheim niemand, da ich schon so oft probiert hatte aufzuhören. Lange vier Monate dauerte es bis zur Zusage der Rentenversicherung für eine Langzeittherapie in Bad Klosterlausnitz. Mir fiel eine Riesenlast ab, auch konnte ich den ständigen Anforderungen zum Mittrinken widerstehen. Immer das ewige „Trink einen mit“ oder „heute kannst du doch mal mittrinken und morgen wieder aufhören“ hatten keine Wirkung. Ich habe in den sechs Monaten viele Geburtstage und Feten nüchtern überstanden. Mein Wille für ein neues Leben siegte.

Mit den Erfahrungen und dem Lernen in der Therapie ging ich anschließend in das Sozialtherapeutische Wohnheim Holzmühle Kämmeritz. Da ich mich dort nicht wohlfühlte, bin ich anschließend nach Gera in das Sozialtherapeutische Zentrum für abhängigkeiterkrankte Menschen gegangen. Die dort angebotene Unterstützung hilft mir auf meinem Weg in eine lange Abstinenz und unterstreicht die Notwendigkeit einer Nachsorge. Deshalb besuche ich auch die Selbsthilfegruppe. Selbst das Reiten, mein Hobby, ist wieder möglich. Rückblickend kann ich stolz auf meinen Weg aus der Sucht sein, habe ich doch schmerzlich erfahren müssen, was Alkohol an Körper und Geist kaputt macht.

Meine Erfahrungen in Reha, Suchtberatung und Selbsthilfe gebe ich gerne weiter, damit auch andere davon zehren können.

Der Weg aus der Sucht lohnt sich!

Gib niemals auf, nicht solange du noch vorhast, niemals glücklich zu sein!



Alkohol? Kenn Dein Limit.

Unter diesem Motto führte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vom 23.04. bis 25.04.2015 eine Informationsveranstaltung im Erfurter „Thüringen Park“ durch.

Der Abstinenz Club Erfurt ist neben anderen ein Kooperationspartner aus der Suchtselbsthilfe und wies öffentlich im Rahmen dieser Veranstaltung auf die Gefahren von Suchterkrankungen hin. Es wurden zahlreiche Fragen zum Thema nach Möglichkeit beantwortet. Gern übermittelten die Selbsthilferepräsentanten Informationen und zeigten Wege der Hilfe zur Selbsthilfe auf, um aus dem Teufelskreis Sucht auszusteigen bzw. erst gar nicht hinein zu geraten.



ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Siegfried Langenberg (Gruppenleiter)

Bericht des Abstinenz Club Erfurt- Montagsgruppe/ Suchtselbsthilfegruppe

Sucht und Familie - Zweiter Lotsenfachtag in Erfurt

Zwar kann man bei einem zweiten Fachtag in Folge noch nicht von Tradition sprechen, aber das Lotsennetzwerk Thüringen hat es sich zur Aufgabe gemacht, alle zwei Jahre einen thematischen Fachtag im Rahmen der Netzwerkarbeit der Lotsen durchzuführen.

Am 27. Juni 2015 trafen sich deshalb fast 100 Interessierte aus dem ganzen Bundesgebiet im HELIOS-Klinikum in Erfurt. Erfreulich war, dass neben vielen Lotsinnen und Lotsen sowie anderen Mitgliedern der Selbsthilfe auch 14 Prozent der anwesenden Teilnehmer/-innen aus der professionellen Suchthilfe kamen. Das waren immerhin vier Prozent mehr als beim ersten Lotsenfachtag 2013. Neben der thematischen Bearbeitung ist ein großes Ziel dieser Fachtage die Zusammenführung der Hilfesysteme und die gemeinsame Bearbeitung von Themen im Zusammenhang mit der Abhängigkeitsproblematik. Dies kann nur gelingen, wenn entsprechend viele Ansprechpartner/-innen aus den unterschiedlichen Bereichen zusammenkommen.

Unterstützung erhielt der Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. als Träger des Lotsennetzwerks Thüringen von der AOK PLUS und dem Bundesverband des Kreuzbundes, der Kooperationspartner des Lotsennetzwerks ist.

Als Einstimmung in das Thema „Sucht und Familie“ wurde zu Beginn ein Ausschnitt aus dem Film „Nichts für Kinder“ gezeigt. Kinder von suchtkranken Eltern kommen hier selbst zu Wort und schildern aus ihrer Perspektive die erlebte Situation. Meistens wird in der Beratung, Behandlung und Selbsthilfearbeit der suchtkranke Mensch in den Mittelpunkt gestellt. Die Angehörigen wie Partner, Eltern, Großeltern, Geschwister und vor allem die Kinder finden eher wenig Beachtung. Lotsinnen und Lotsen sowie Netzwerkpartner müssen aber die Familie als Ganzes betrachten.



Suchtkranke Eltern benötigen zum Beispiel Unterstützung für ihre Kinder, um sorglos in Beratung, Therapie und Gruppe gehen zu können. Der zweite Lotsenfachtag setzte deshalb ein Zeichen und bot den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit der Kinderbetreuung an.

Die Methode der offenen Gruppenarbeit ermöglichte die Beteiligung der Teilnehmer/-innen an allen Themen der insgesamt zehn Gruppen. So konnten die verschiedenen Themen aus unterschiedlichen Perspektiven diskutiert und Erfahrungen zum Thema ausgetauscht werden.

Der zweite Lotsenfachtag war nicht nur eine Begegnung unterschiedlicher Akteure der Selbsthilfe und professionellen Hilfe, sondern ermöglichte einen auf Augenhöhe hilfeübergreifenden Austausch zum Thema „Sucht und Familie“. Insgesamt war der Fachtag ein Erfolg in Bezug auf die Bearbeitung der Thematik, den Austausch der Lotsinnen und Lotsen untereinander und mit den Netzwerkpartnern der Selbsthilfe und professionellen Suchthilfe. Die Dokumentation des Fachtages kann auf der Internetseite des Lotsennetzwerks Thüringen eingesehen werden. Ein dritter Lotsenfachtag ist für 2017 geplant. Ideen für ein Thema werden gerne bereits jetzt aufgenommen.

Lotsen sind Sucht erfahrene Menschen, die freiwillig und ehrenamtlich andere suchterkrankte Menschen eine Zeit lang begleiten und auf ihrem Weg aus der Sucht unterstützen.

Nähere Informationen:

Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt

Tel.: 0361 346 17 46 Mobil: 0162 6175516

www.lotsennetzwerk.de



Marina Knobloch
Frank Hübner

fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.

Rauchfrei durchatmen AOK PLUS bietet Versicherten



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

kostenfreies Angebot zur Tabakentwöhnung

Eine gute Nachricht für Raucher, die ihr Laster loswerden möchten: Die AOK PLUS hat die Einschreibefrist für ihr Modellprojekt „Rauchfrei durchatmen“ bis Mitte 2016 verlängert.

2013 hatte die sächsisch-thüringische Gesundheitskasse dieses Projekt gestartet. Konzipiert wurde es für Patienten, die an der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden oder entsprechende Frühsymptome aufweisen. Die AOK PLUS übernimmt komplett die Kosten für ihre Versicherten ab 18 Jahren.

Das Programm wird von Fachärzten geleitet. Derzeit beteiligen sich neun pneumologische Facharztpraxen. Die Ärzte beraten die Teilnehmer eingehend und betreuen sie während der gesamten Entwöhnungszeit individuell.

Höhere Erfolgsaussichten durch kombinierte Maßnahmen

Zur Tabakentwöhnung gehören ein Eingangstest und umfangreiche diagnostische Maßnahmen. Vor Kursbeginn werden die Teilnehmer umfassend beraten. Es folgt ein Intensivkurs in der Gruppe mit drei Schulungsterminen in der Facharztpraxis. Bei Bedarf erhalten die Patienten kostenlos Medikamente und können auf Empfehlung des Arztes auch eine psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen.

Nach Kursende werden die Versicherten noch zwölf Monate lang von einem Kompetenzteam nachbetreut. Dieses steht ihnen beratend und motivierend zur Seite, um Rückfälle zu vermeiden. Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig, dass die Erfolgsquote bei der Tabakentwöhnung höher ausfällt, wenn verschiedene Maßnahmen wie Verhaltenstherapie, Medikamente und eine gezielte Rückfallprophylaxe systemisch miteinander kombiniert werden.

Teilnahme schriftlich erklären

Wer an dem Programm teilnehmen möchte, muss das schriftlich gegenüber der AOK PLUS erklären. Dazu muss bis spätestens zum 30. Juni 2016 in einer der teilnehmenden Facharztpraxen die Teilnahme- und Einwilligungserklärung unterschrieben werden.



In den Filialen oder am kostenfreien Servicetelefon unter der Nummer 0800 10590-00 erfahren Interessierte, welche Ärzte sich am Modellprojekt beteiligen. Ein flächendeckendes Angebot kann bisher noch nicht gewährleistet werden. Versicherte aus Regionen, in denen sich kein Facharzt beteiligt, können das Angebot natürlich auch nutzen, müssen ggf. aber längere Wege in Kauf nehmen.

Nach aktuellsten wissenschaftlichen Standards

Das Konzept für „Rauchfrei durchatmen“ wurde von Prof. Stephan Mühlig, Inhaber der Professur für Klinische Psychologie an der TU Chemnitz und Experte für Tabakentwöhnung, sowie den Pneumologen Dr. Jakob Bickhardt und Dr. Thomas Heindl entwickelt.

„Bislang fehlt es in unserem Gesundheitswesen häufig an einer strukturierten sowie angemessenen Ansprache zur Stärkung der Aufhörmotivation von rauchenden Patienten“, sagt Mühlig. „Es mangelt aber vor allem an qualifizierten Angeboten zur professionellen Tabakentwöhnung. Insbesondere stehen bislang kaum Angebote zur Rückfallvorbeugung und Nachhaltigkeit des Rauchstopperfolges zur Verfügung. Andererseits werden professionelle Interventionen mit hoher Wirksamkeit von den Rauchern kaum in Anspruch genommen, weil sie keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung sind. Umso wertvoller ist das Engagement der AOK PLUS, hier mit einem für die Versicherten kostenfreien Angebot gegenzusteuern.“

Das Programm entspricht den aktuellsten anerkannten wissenschaftlichen Standards und Leitlinien zur Tabakentwöhnung. Kooperationspartner der AOK PLUS bei diesem Thema sind außerdem die Berufsverbände der Pneumologen in Sachsen und Thüringen.

Belohnung für Kurserfolg

Bisher haben 352 Raucher das Angebot der AOK PLUS genutzt. Insgesamt fanden 52 Kurse statt.

Die TU Chemnitz wird das Modellprojekt Anfang 2017 wissenschaftlich auswerten. „Wir erwarten, dass mindestens 40 Prozent der Patienten auch nach einem Jahr noch rauchfrei sind“, sagt Rajko Kannenberg, Projektleiter Prävention/Versorgung bei der AOK PLUS.

Nach Abschluss des Projektes werden unter den Teilnehmern zehn Bargeldgewinne in Höhe von je 500 Euro verlost. Wer dran bleibt und auch die Abschlussuntersuchung nutzt, kann also doppelt gewinnen: Bares und ein Mehr an Gesundheit.

Weitere Angebote der AOK PLUS zum Nichtrauchen

„**Ich werde Nichtraucher**“ ist ein **Online-Angebot**, das exklusiv AOK-Versicherte nutzen können. Sie werden über circa zwei Monate auf ihrem Weg zum Nichtraucher betreut. Anmeldung unter www.aokplus-online.de (Stichwort Nichtraucher).

Außerdem gibt es spezielle **Nichtraucherkurse**. Diese beinhalten die Beobachtung des Rauchverhaltens, die Vorbereitung auf den Ausstieg und kritische Situationen, Strategien für den Umgang bei Rückfällen sowie die Belohnung für den Erfolg. Sie finden beispielsweise in Form von Tagesseminaren statt.

Ausblick...

Themen im nächsten Heft April 2016

- Wir stellen uns vor ...
- „Suchthilfe aktuell“ - Daten und Informationen aus aktuellen Suchtberichte
- ...

Gern veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge und Informationen!

Impressum

Redaktion: Dörte Peter (DP), Dr. Olaf Rilke (OR)

Herausgeber:



Fachausschüsse Selbsthilfe

der Sächsischen Landesstelle
gegen Suchtgefahren e.V.
Glacisstraße 26, 01099 Dresden
Telefon: (0351) 8 04 55 06
E-Mail: info@suchthilfe-sachsen.de

der Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e.V.
Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt
Telefon: (0361) 74 64 585
E-Mail: info@tls-suchtfragen.de

Die Herausgabe unseres Magazins wurde finanziell unterstützt von:



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

Die Landesstellen werden gefördert durch die zuständigen Staatsministerien der jeweiligen Länder sowie durch die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Vielen Dank allen Unterstützern im Namen der Sucht-Selbsthilfe!

Sie finden uns auch im Internet

www.suchthilfe-sachsen.de / www.slsev.de / www.tls-suchtfragen.de