

2020

# Sucht-Selbsthilfe im Freistaat Sachsen



Sächsische Landesstelle  
gegen die Suchtgefahren e. V.

November 2020

## Impressum

Herausgeber:

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

Glacisstraße 26, 01099 Dresden

Tel: 0351-8045506

[www.slsev.de](http://www.slsev.de)

[www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de)

Text und Satz:

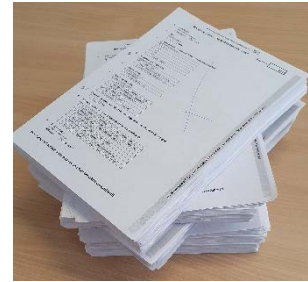
Dr. Olaf Rilke, Sirko Schamel

November 2020

# Inhalt

|   | <b>Seite</b> |
|---|--------------|
| 1. Erhebung 2020 in der<br>sächsischen Suchtselbsthilfe                                   | 2            |
| 2. Bedeutung und Anliegen der Suchtselbsthilfe  | 16           |
| 3. Strukturen und Ansprechpartner der Suchtselbsthilfe<br>in Sachsen                      | 18           |
| 4. Links zu durchgeführten Befragungen in der<br>sächsischen Suchtselbsthilfe (2000-2020) | 20           |

# 1. Erhebung 2020 in der sächsischen Suchtselbsthilfe



Nun bereits seit 20 Jahren führt die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren 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 (Nachsorge), welche die Bedeutung der Suchtselbsthilfe unterstreichen.

## Teilnahmestatistik - Beteiligung 2020

Beeinflusst durch die Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen beteiligten sich an der aktuellen Befragung deutlich weniger Selbsthilfegruppen (siehe Tab.1). Rückmeldungen erfolgten von 122 Selbsthilfegruppen mit über 1.200 Fragebögen, d.h. im Durchschnitt von 10 Teilnehmern pro Gruppe.

Dennoch ermöglicht dieser Rücklauf eine gute Beschreibung der sächsischen Suchtselbsthilfe im Jahr 2020. Ergänzt werden die Daten der Erhebung mit den Strukturdaten zu den Selbsthilfegruppen auf den Seiten 3 und 4, die jährlich für die Datenbank unter [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de) erhoben werden.

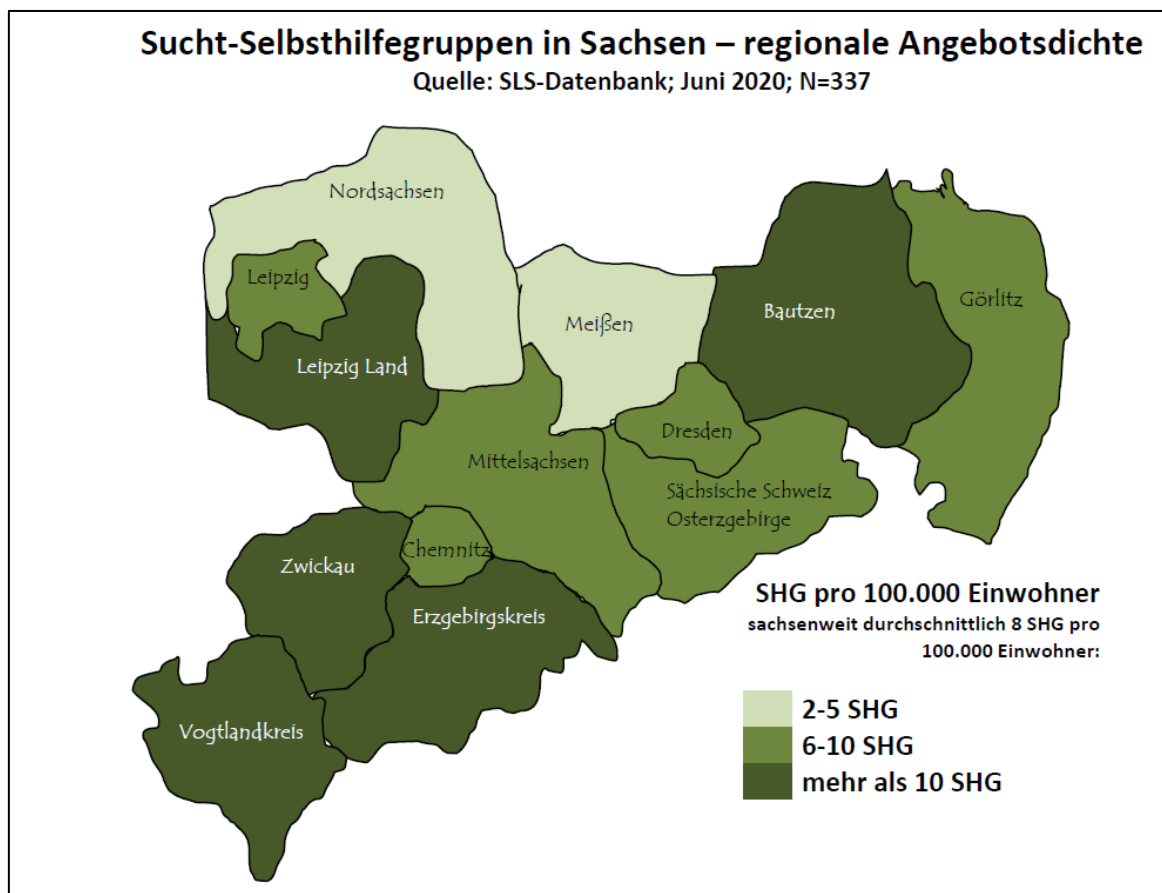
Tab. 1. Teilnahmestatistik der Befragungen von 2000 - 2020

| Jahr | Anzahl der beteiligten Sucht-SHG | Anzahl einzelner Fragebögen, d.h. Gruppenteilnehmer |
|------|----------------------------------|---|
| 2000 | 156                              | 2.424   |
| 2005 | 188                              | 1.895   |
| 2010 | 181                              | 2.097   |
| 2015 | 194                              | 1.819   |
| 2020 | 122                              | 1.239   |

### Struktur der sächsischen Suchtselbsthilfe - regionale Verteilung (Stand Oktober 2020)

Seit 1991 und dem Bestehen der SLS erfolgt in der Geschäftsstelle eine trägerübergreifende Erfassung bekannter Selbsthilfeangebote für Suchtkranke und Angehörige suchtkranker Menschen im Freistaat Sachsen. Aktuell sind uns 337 Gruppenangebote im Freistaat Sachsen im Bereich der Sucht-Selbsthilfe bekannt. Mit einer Darstellung „Anzahl der Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner“ kann die Dichte der verfügbaren Gruppenangebote vergleichbar gemacht werden, die regional sehr unterschiedlich ausfällt. Zu registrieren sind dabei Landkreise mit sehr hoher Angebotsdichte (z. B. Erzgebirgskreis mit 16 Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner) bzw. geringerer Verfügbarkeit (z. B. LK Nordsachsen mit zwei Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner). Eine ähnliche Verteilung wurde bereits in der Erhebung 2015 festgestellt.

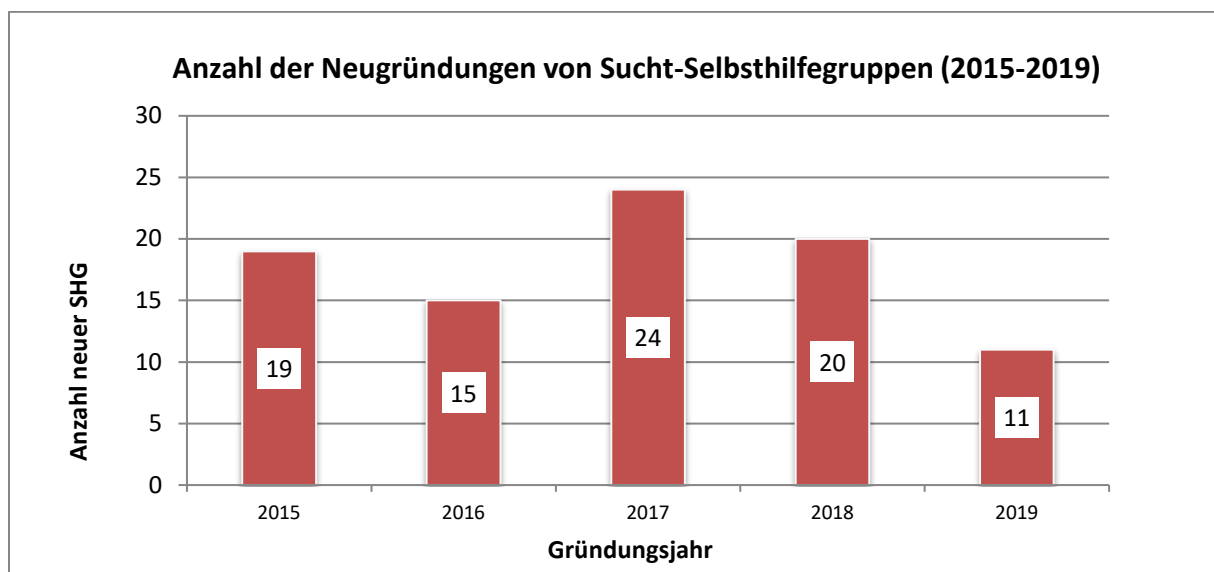
Mit dieser vergleichenden Darstellung soll keine Wertung der regionalen Arbeit der Suchtselbsthilfe vorgenommen werden, da die Erfassung innerhalb der SLS nur einen Teilausschnitt der Suchtselbsthilfelandchaft in sächsischen Landkreisen darstellt und auch keine Aussagen zur Intensität der Selbsthilfearbeit gemacht werden können. Anregen möchten wir aber die Diskussion in den Regionen zur Verfügbarkeit geeigneter Selbsthilfeangebote für suchtkranke Menschen bzw. auch für die Angehörigen suchtkranker Menschen.



### **Neugründungen von Selbsthilfegruppen 2015-2019**

Innerhalb der letzten fünf Jahre wurden insgesamt 89 Neugründungen von Sucht-Selbsthilfegruppen registriert, d.h. pro Jahr durchschnittlich 18 Gruppen. Die Verteilung der Neugründungen in den jeweiligen Jahren in der folgenden Abbildung dargestellt.

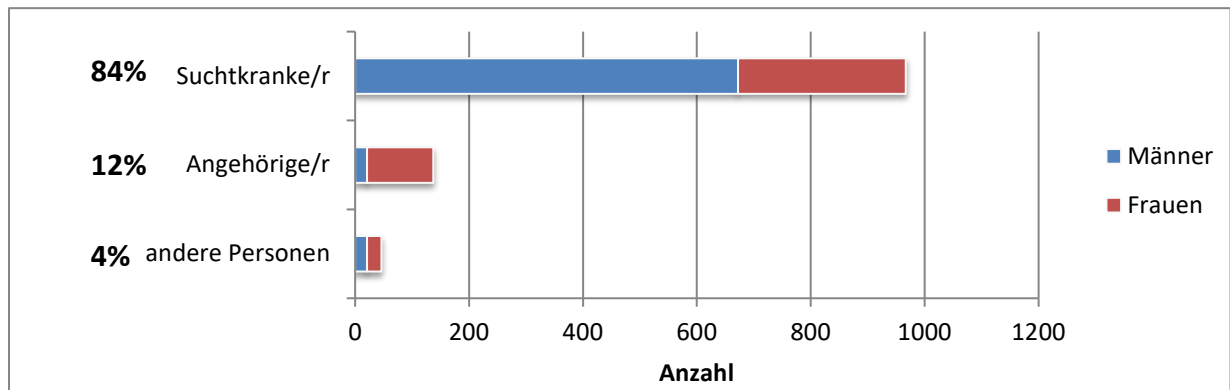
Angebote der Suchtselbsthilfe sind somit nicht statisch, sondern Gruppen werden aufgelöst und neue Gruppen gründen sich. Dabei ist festzustellen, dass sich innerhalb der letzten 10 Jahre die Gesamtanzahl der Selbsthilfegruppen nur geringfügig verändert hat (2010: 348 Gruppen; 2020: 337 Gruppen).



Aktuell und auch insbesondere seit der Corona-Epidemie ist eine Angebotserweiterung der Selbsthilfearbeit mit digitalen Kommunikationsmöglichkeiten zu beobachten. Genutzt werden Telefon-, Videokonferenzen oder der Chataustausch als Alternative bzw. Ergänzung für die Gruppenstunde vor Ort. Die Arbeitsformen der Selbsthilfe haben sich somit stark erweitert und können in der Vielfalt einen wichtigen Beitrag für die Ort-/ Zeit-unabhängige Unterstützung, speziell auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen leisten. In der vorliegenden Befragung werden diese digitalen Angebote noch nicht erfasst. Dies sollte im Rahmen künftiger Untersuchungen erfolgen.

### Zusammensetzung der Gruppen

Über 84% der Teilnehmer\*innen in den sächsischen Selbsthilfegruppen sind betroffene Menschen mit eigenen Suchtproblemen. Etwa jede/r 8. Teilnehmer/in (12%) findet als Angehörige/r Unterstützung in der Selbsthilfegruppe und weitere 4% sind Personen, die sich für die Belange suchtkranker Menschen engagieren möchten.



Je nach Gruppe unterscheiden sich die Geschlechterverhältnisse. Während die Suchtkranken größtenteils männlich sind (70%), suchen in den Angehörigen-Gruppen vor allem Frauen (85%) Unterstützung.

Im Vergleich der letzten 15 Jahre ist die Tendenz der Einbeziehung von Angehörigen innerhalb der Suchtselbsthilfe leicht abnehmend. Andererseits hat sich der Anteil weiblicher Suchtkranker seit dem Jahr 2000 um annähernd 10% auf nunmehr 30% erhöht (Tab. 2). Im Vergleich zum Bundesdurchschnitt ist der Anteil von Angehörigen in den sächsischen Sucht-Selbsthilfegruppen (vor allem auch der Anteil angehöriger Männer) geringer.

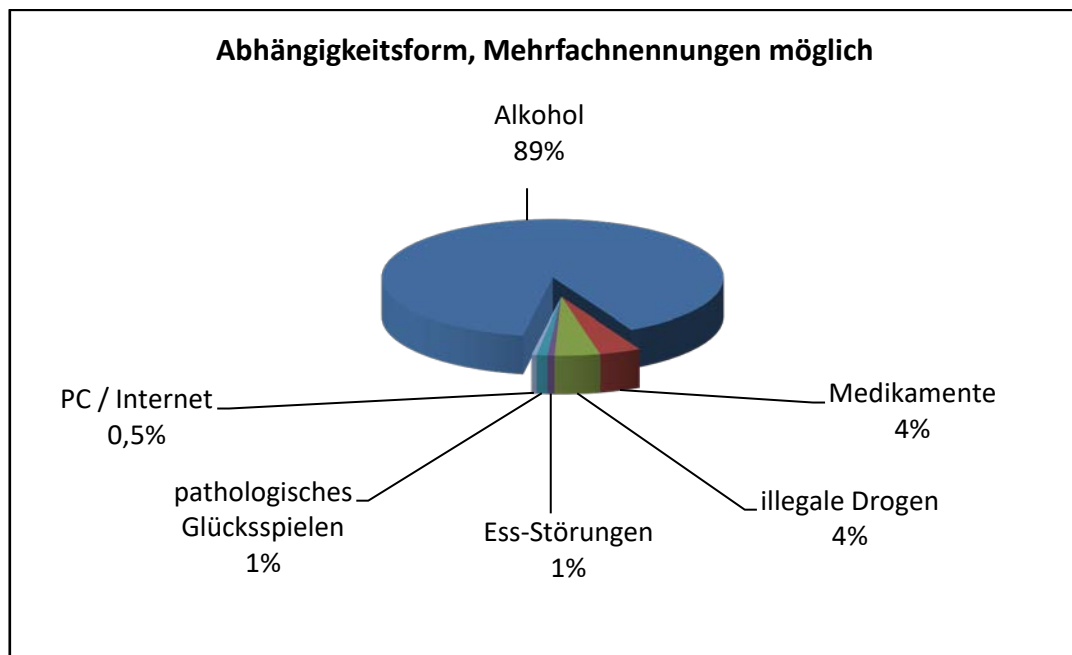
Tab.: 2 Gruppenzusammensetzung im Vergleich (2000-2020; Sachsen / Bund)

| Jahr                             | Anteil Suchtkranke              | Anteil Angehörige               |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 2000                             | 75% (davon 21% weiblich)        | 18% (davon 87% weiblich)        |
| 2005                             | 80% (davon 24% weiblich)        | 15% (davon 85% weiblich)        |
| 2010                             | 83% (davon 28% weiblich)        | 13% (davon 80% weiblich)        |
| 2015                             | 83% (davon 27% weiblich)        | 14% (davon 85% weiblich)        |
| 2020                             | <b>84% (davon 30% weiblich)</b> | <b>12% (davon 85% weiblich)</b> |
| Vergleich Bund 2017 <sup>1</sup> | 74% (davon 33% weiblich)        | 19% (davon 80% weiblich)        |

<sup>1</sup> Statistik 2017 der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

### Abhängigkeitsform

Die überwiegende Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmer ist alkoholabhängig (ca. 90%). Suchtproblematiken im Bereich der Illegalen Drogen und Medikamentenabhängigkeit spielen mit jeweils 4% eine untergeordnete Rolle. Noch seltener (d.h. um ca. 1%) werden Suchtprobleme im Zusammenhang mit problematischem Glücksspielen, PC- / Mediennutzung oder Ess-Störungen in der Befragung benannt. Ca. 8 % der Betroffenen geben Mehrfachabhängigkeit an, d. h. Suchtprobleme mit verschiedenen Substanzen, wie illegale Drogen + Alkohol.



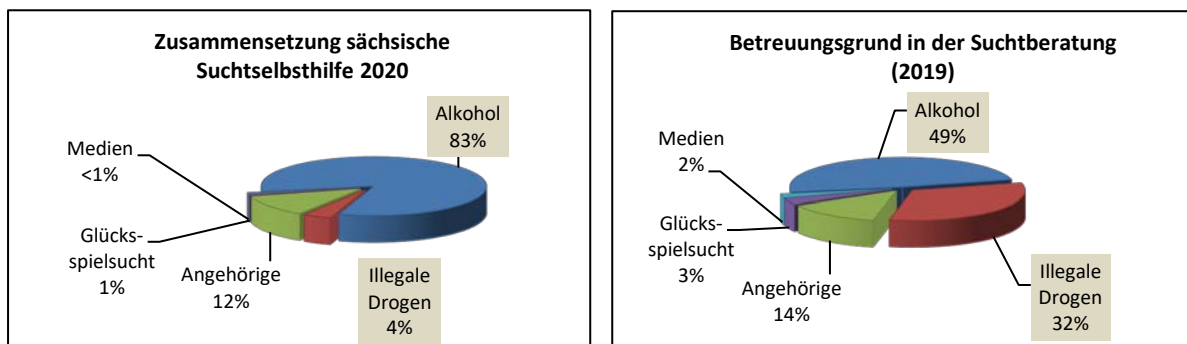
Demnach haben sich neben der dominierenden Zahl von Selbsthilfegruppen für Alkoholprobleme Selbsthilfeangebote für andere Suchtprobleme bzw. für spezielle Zielgruppen etabliert, z. B.

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

Dennoch ist der Anteil nach wie vor eher gering, so dass möglicherweise in diesen Bereichen auch andere Unterstützungsangebote im Sinne der Selbsthilfe genutzt werden (wie digitale Möglichkeiten), die in der vorliegenden Befragung nicht erfasst wurden.



Wie auch in den vergangenen Jahren festgestellt, sind deutliche Unterschiede der Anteile verschiedener Suchtprobleme im Vergleich von Selbsthilfegruppe und Beratungsfällen in der Suchtberatungsstelle. Deutlich wird der Vergleich der Suchtproblematiken im Bereich der illegalen Drogen. Während der Anteil in der Suchtberatungsstelle über 30% beträgt, ist dieser in den Selbsthilfegruppen nur 4%, so dass möglicherweise andere Unterstützungsformen und Netzwerke bei der Suchtbewältigung genutzt werden. Aber weiterhin ist zu diskutieren, wie diese vor allem jüngere Menschen Zugang in die Suchtselbsthilfe finden könnten, so über neue Kommunikationsformen und zielgruppenspezifische Aktivitäten.



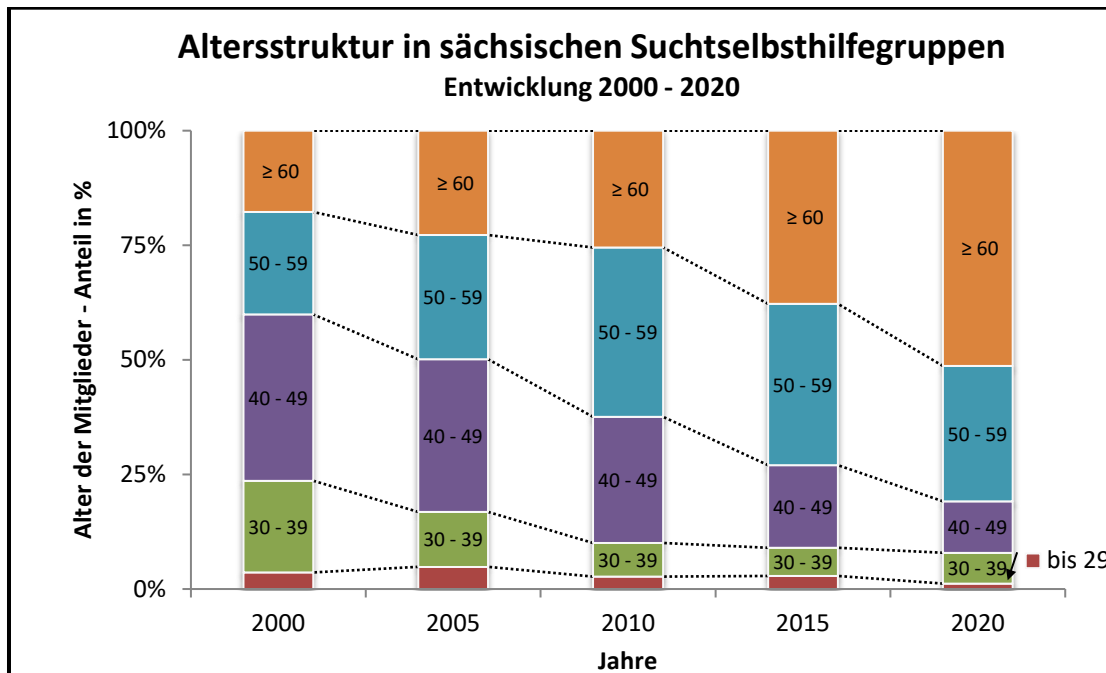
### Altersstruktur

Das Durchschnittsalter der Befragten in den Selbsthilfegruppen beträgt 58,7 Jahre und ist somit gegenüber der Befragung im Jahr 2015 um weitere 3 Jahre angestiegen. Über 50% aller Teilnehmer sind älter als 60 Jahre. Nur ca. 1,2% sind jünger als 30 Jahre.

Diese Situation steht im Zusammenhang mit der demografischen Entwicklung im Freistaat Sachsen und verdeutlicht aber auch die besondere Herausforderung der sächsischen Suchtselbsthilfe, verstärkt auch jüngere Suchtkranke für Angebote in der Sucht-Selbsthilfe zu gewinnen.

Tab.: 3 Durchschnittsalter im Vergleich (2000-2020)

| Jahr | Durchschnittsalter der Teilnehmer in der sächsischen Suchtselbsthilfe |
|------|---|
| 2000 | 46,5 Jahre  |
| 2005 | 49,7 Jahre  |
| 2010 | 52,7 Jahre  |
| 2015 | 55,6 Jahre  |
| 2020 | 58,7 Jahre  |



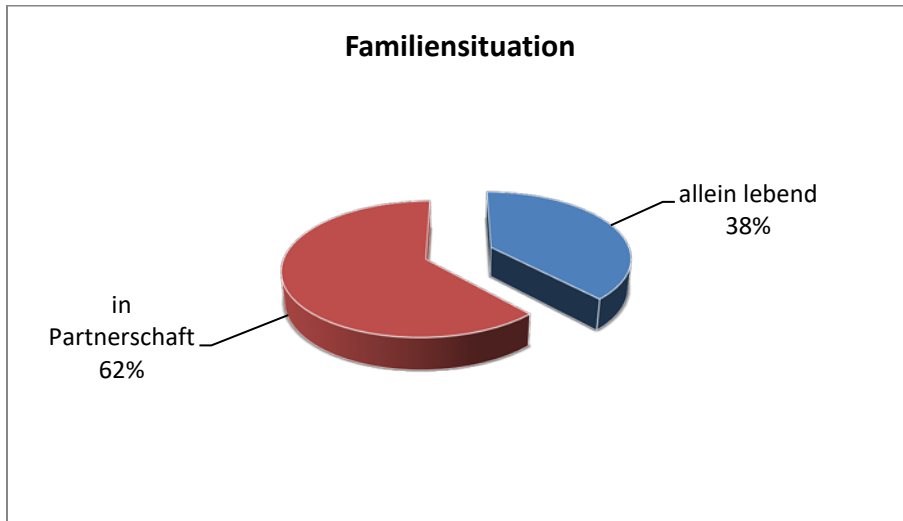
Im Vergleich der Vorjahre ist festzustellen, dass sich das Durchschnittsalter seit 2000 innerhalb von 20 Jahren um 12 Jahre erhöht hat. Auch unterstreicht der Vergleich zur Altersstruktur in der ambulanten Suchthilfe (Deutsche Suchthilfestatistik-Sachsen 2018: Altersdurchschnitt 37,7 Jahre; ein Drittel jünger als 30 Jahre), dass Menschen mit Suchtproblemen erst in einer späteren Phase der Erkrankung Potenziale und Hilfestellungen der Suchtselbsthilfe nutzen.

Nur etwa 8% der Gruppenteilnehmer sind jünger als 40 Jahre. Es ist zu vermuten, dass jüngere Menschen andere Formen der Kommunikation und Gruppenaktivitäten bevorzugen. Auch könnten eine stärkere professionelle Unterstützung in der Gründungsphase und eine enge Zusammenarbeit mit Einrichtungen der Suchthilfe bedeutsam für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe für jüngere Menschen sein.

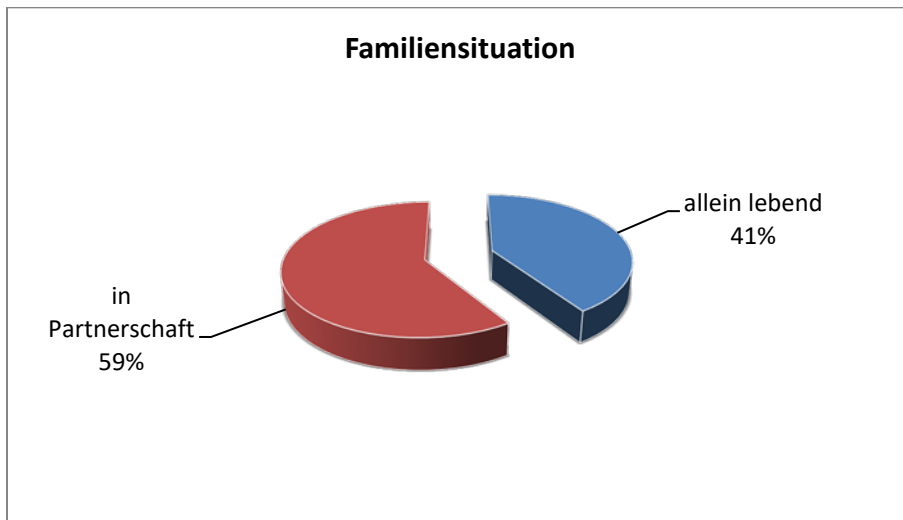
### Familiensituation

Etwa die Hälfte der Gruppenmitglieder ist verheiratet bzw. lebt in einer Partnerschaft. Bei den Suchtkranken ist dieser Anteil geringer. Entsprechend ist der Anteil lediger und geschiedener Personen erhöht.

*Alle Teilnehmer:*

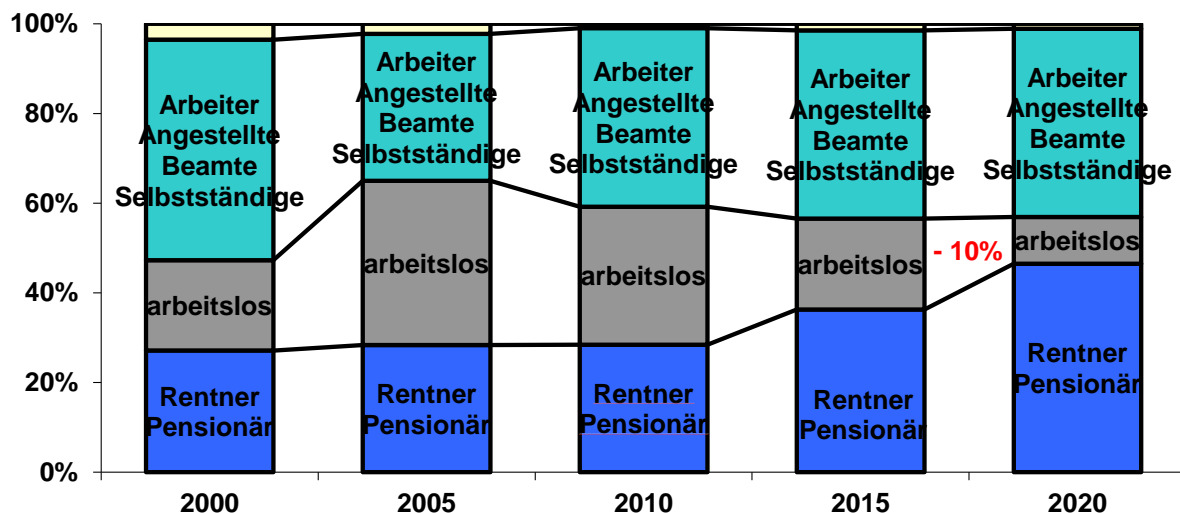


*Suchtkranke:*



### Berufliche Situation

Annähernd die Hälfte (46%) der Selbsthilfeteilnehmer sind Rentner/Pensionäre/ Nichtberufstätige, während ca. 42% als Arbeiter/Angestellter/Beamter berufstätig sind. Der Anteil Arbeitsloser hat sich gegenüber den Vorjahren signifikant erniedrigt (- 10 Prozentpunkte gegenüber 2015).



### Anteil Raucher

Suchtkranke sind aufgrund von Suchtverlagerung sehr häufig Raucher. Dies wird auch in der aktuellen Befragung deutlich. Während nur 19% der Angehörigen rauchen, sind 47% der Suchtkranken Raucher. Im Vergleich zur Erhebung 2015 hat sich der Raucheranteil bei den Suchtkranken allerdings um 4 Prozentpunkte reduziert. Im Vergleich zum Durchschnittswert der Altersgruppe ist der Raucheranteil bei suchtkranken Menschen weit höher (47% gegenüber 28%).

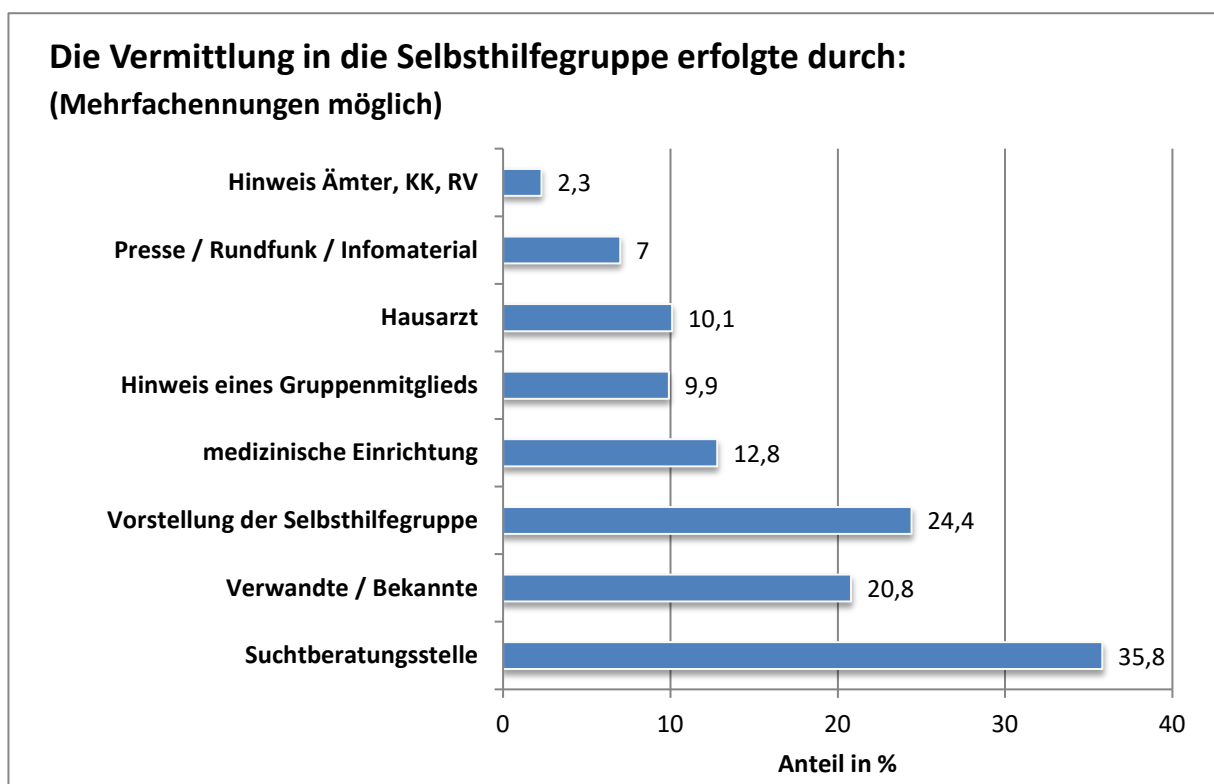
Tab. 4: Raucheranteile

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>Anteil der Raucher bei Teilnehmern in Sucht-Selbsthilfegruppen:</b>   |                                |
| - Suchtkranke:   | <b>47% Raucher (2015: 51%)</b> |
| - Angehörige:  | <b>19% Raucher</b>             |
| <b>Vergleich:</b>  |                                |
| <b>In der Altersgruppe der 55-60 Jährigen beträgt bundesweit der Raucheranteil etwa 28% (Daten 2017; <a href="http://www.gbe-bund.de">www.gbe-bund.de</a>)</b> |                                |

### Vermittlung in die Selbsthilfegruppe

Die Darstellung der Vermittlungswege in die Selbsthilfegruppe dokumentiert die Beteiligung verschiedener Akteure bei der Vermittlung geeigneter Selbsthilfekontakte. So ist die Selbsthilfegruppe in Form von der Gruppenvorstellung während eines Krankenhausaufenthaltes selbst aktiv. Für ca. 24% der Selbsthilfeteilnehmer war dies ein wichtiger Anstoß für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Gegenüber der Befragung im Jahr 2015 hat sich dieser Vermittlungsweg um mehr als 4 Prozentpunkte erhöht (2015: 19,7%).

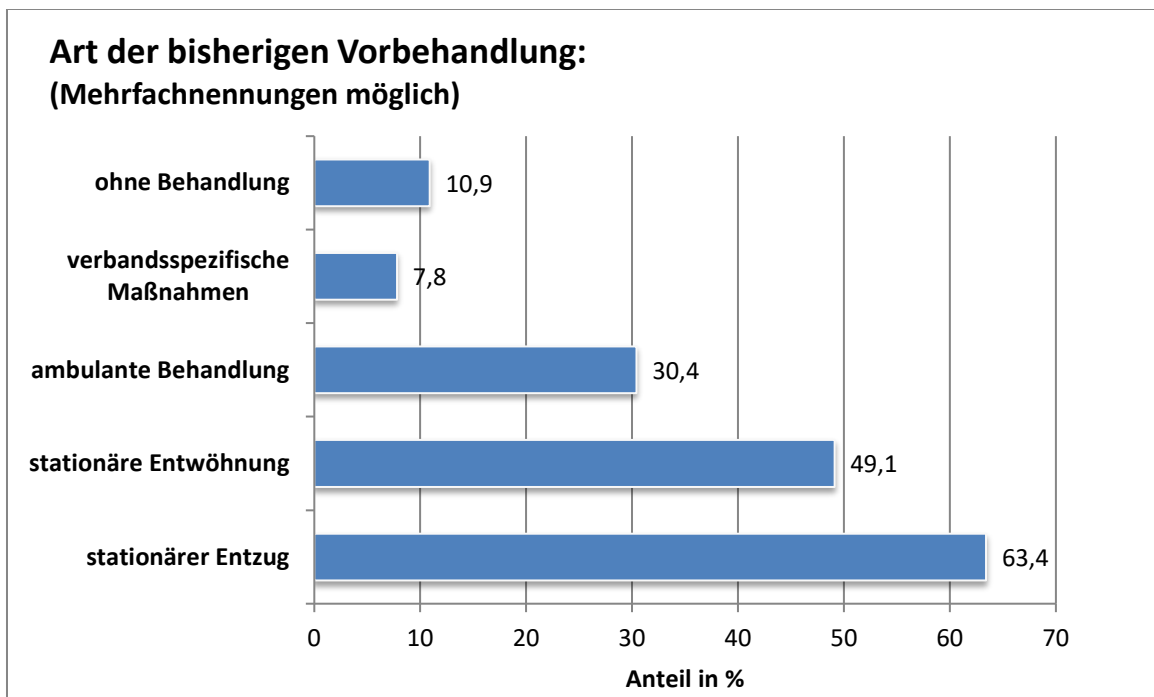
Bei über einem Drittel der Vermittlungen (36%) sind regionale Suchtberatungsstellen beteiligt und unterstreicht die wichtige vernetzende Funktion von Suchtberatungsstellen. Nahestehende Personen wie Bekannte und Verwandte spielen ebenso eine bedeutende Rolle in der Vermittlung von Selbsthilfeangeboten wie auch medizinische Einrichtungen (z. B. Allgemeinkrankenhäuser, Suchtfachkliniken) und Hausärzte.



### **Selbsthilfe: 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. Ca. 11% der Selbsthilfe-Befragten 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.

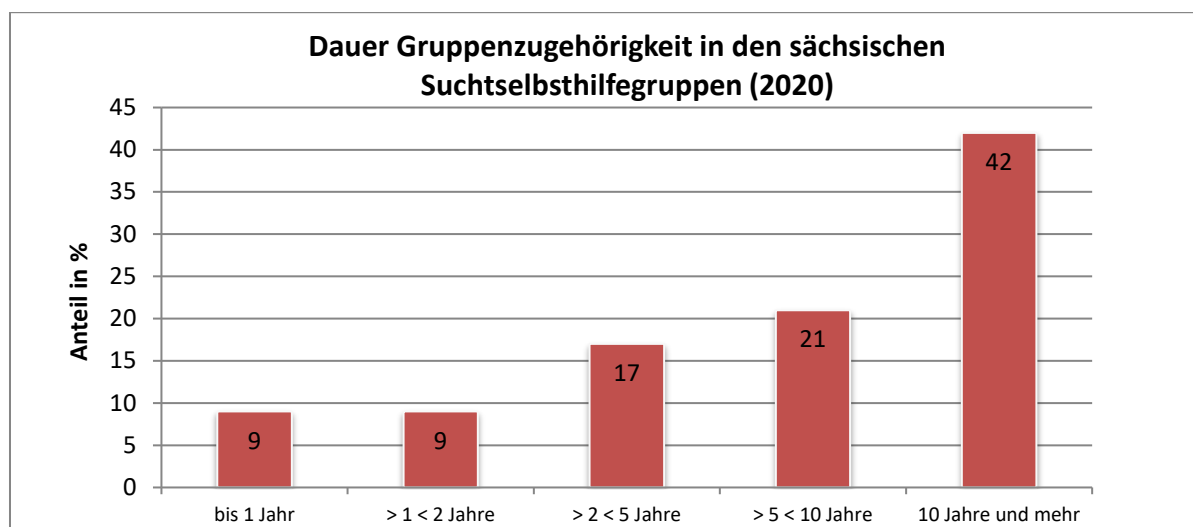
Die überwiegende Mehrheit wurde in Beratungsstellen bzw. stationären Einrichtungen suchtspezifisch beraten und behandelt. Die Selbsthilfegruppe unterstützt somit vor allem auch die langfristige Sicherung der Therapieerfolge.



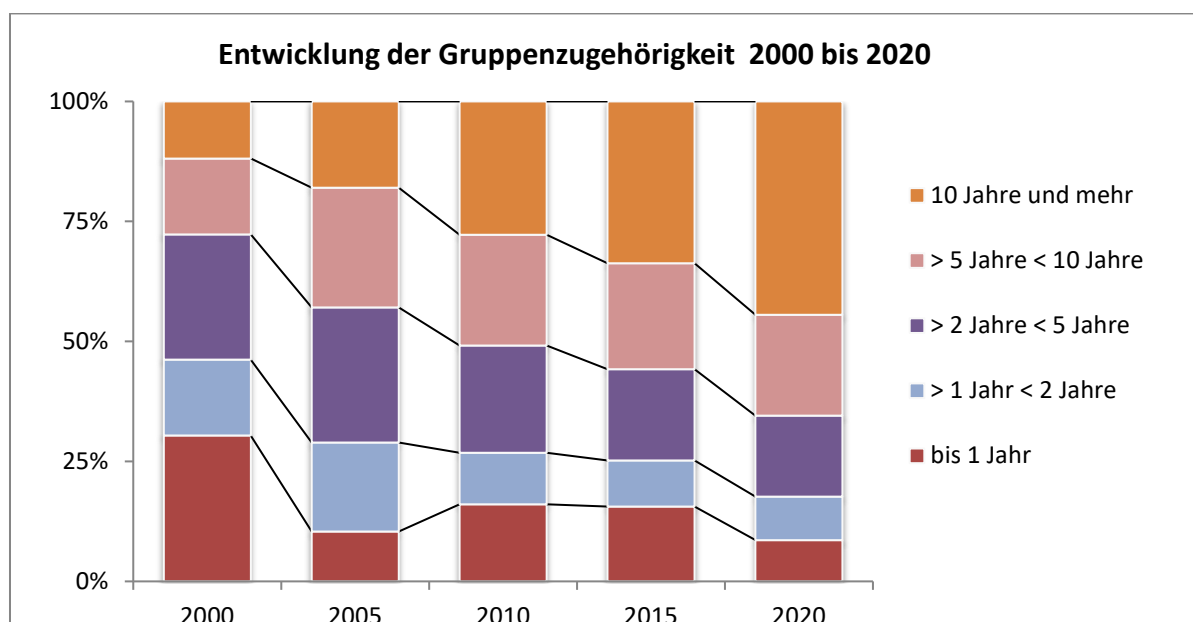
### Dauer der Gruppenzugehörigkeit

Suchterkrankungen sind chronische Erkrankungen, die langfristige Unterstützung im Rahmen der Rückfallprophylaxe benötigen. Während professionelle Angebote eher auf punktuelle, kürzere Behandlungsintervalle ausgerichtet sind, ermöglichen Selbsthilfegruppen ihren Mitgliedern eine lebenslange regelmäßige Teilnahme.

Ca. 63% der Selbsthilfe-Teilnehmer gehören bereits länger als 5 Jahre der Gruppe an, welche sich in der Regel wöchentlich bzw. 14-täglich trifft. Die mittlere Gruppenzugehörigkeit beträgt 10,8 Jahre.



Im Vergleich zur letzten Befragung 2015 hat sich der Anteil der Personen mit über 10-jähriger Gruppenzugehörigkeit erhöht, während der Anteil der neuen Gruppenmitglieder mit einer Zugehörigkeitsdauer von bis zu einem Jahr auf 9% gesunken ist.

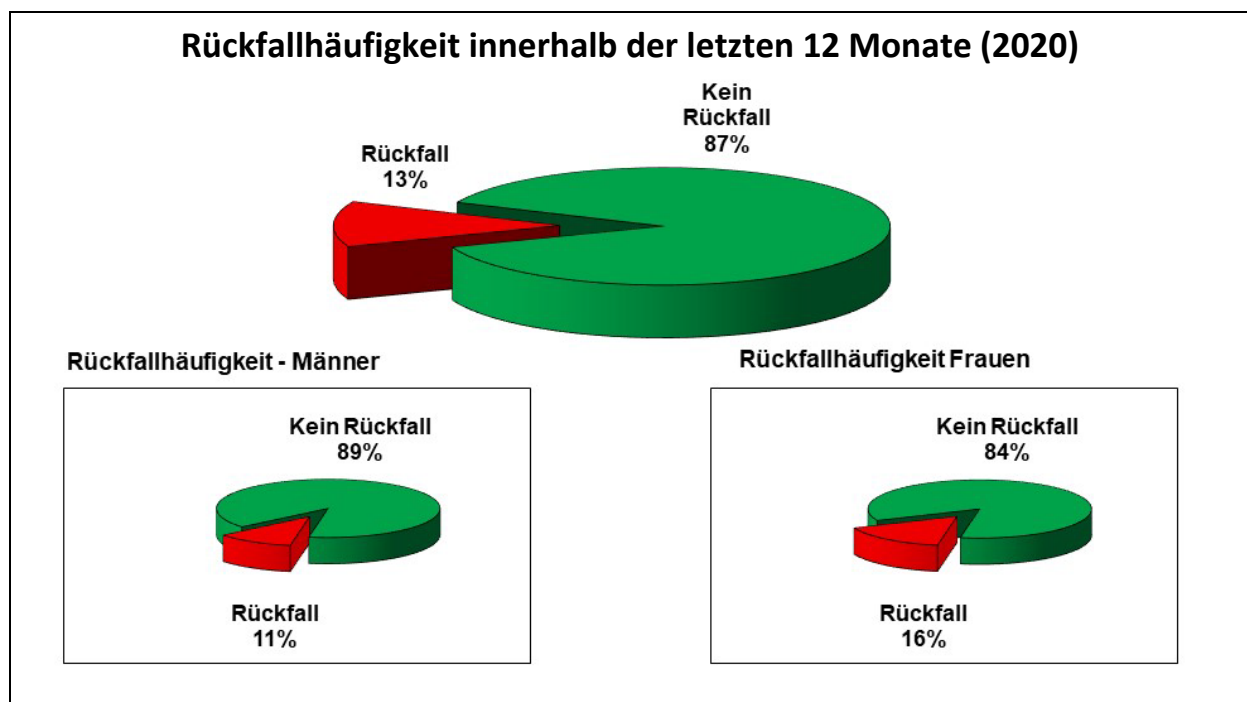


## Rückfall

Innerhalb des letzten Jahres vor der Befragung waren 13% der suchtkranken Gruppenteilnehmer rückfällig, d. h. über 87% waren stabil abstinent. Im Vergleich zu den Abstinenzraten von ca. 57% nach erfolgter Entwöhnungsbehandlung (1-Jahreskatamnese, DGSS 1; SuchtAktuell 27, 2020) sind die unterstützenden Effekte für die Krankheitsbewältigung durch die Selbsthilfegruppe sehr hoch einzuschätzen.

Gegenüber der Befragung im Jahr 2015 ist die Rückfallquote um fast 2 Prozentpunkte gesunken. Auch der Vergleich mit den fast identischen bundesweiten Rückfallwerten (Erhebung der Selbsthilfeverbände 2017) bescheinigt den an der Umfrage teilnehmenden sächsischen Suchtselbsthilfegruppen eine engagierte und wirksame Arbeit, der an dieser Stelle gedankt wird.

Festzustellen sind geschlechtsspezifische Unterschiede. So beträgt bei den Frauen der Anteil Rückfälliger 16%, während dieser bei den Männern mit 11% signifikant geringer ausfällt. Zu diskutieren wäre, inwieweit Frauen innerhalb der Selbsthilfe bzw. im sächsischen Hilfesystem verstärkte Unterstützung benötigen.





## Zusammenfassung

- *Im Freistaat Sachsen bestehen mit ca. 340 Gruppen vielfältige Angebote der Suchtselbsthilfe, die sich zunehmend 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 sächsische 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.*
- *Innerhalb eines Jahres ist mit ca. 13% die Rückfallquote sehr gering, jedoch bei Frauen um 5% häufiger als bei Männern. Dies weist auf einen möglichen stärkeren Unterstützungsbedarf von suchtkranken Frauen hin.*
- *Digitale, ortsunabhängige und kontaktfreie Kommunikationsmöglichkeiten verdeutlichen Corona-bedingt die besonderen Chancen, ohne jedoch persönliche Kontakte zu ersetzen. Zukünftig werden digitale Formen der Kommunikation eine größere Rolle in der Selbsthilfearbeit spielen und die Unterstützungsmöglichkeiten maßgebend erweitern. Insbesondere werden neue Zielgruppen erreichbar, für die eine Teilnahme an vor-Ort-Treffen der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Die nächste Selbsthilfebefragung 2025 sollten die verschiedenen Arbeitsformen unter Nutzung digitaler Kommunikationsmöglichkeiten in der Suchtselbsthilfe mit erfassen.*

## 2. Sächsische Suchtselbsthilfe – Anliegen und Bedeutung

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ein **gemeinsames bzw. ähnliches Problem im Zusammenhang mit Sucherkrankungen als Betroffener bzw. Angehöriger** haben und sich zu dessen Bearbeitung und Bewältigung regelmäßig treffen. **Ziel der Gruppentreffen** ist es, die eigene Lebenssituation durch den Erfahrungsaustausch mit anderen besser bewältigen zu lernen und sie positiv zu verändern.

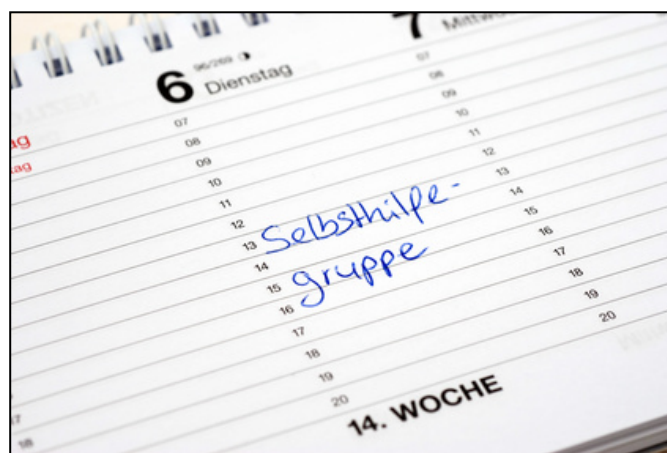
Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Fachleuten geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

Gemeinsame Gespräche und gegenseitige Hilfe sind dabei Mittel, die soziale Isolation aufzuheben und zur langfristigen Krankheitsbewältigung der Gruppenmitglieder beizutragen.

Zusammenfassend werden bedeutsame Aspekte der Sucht-Selbsthilfe dargestellt, welche die Selbsthilfe als einzigartige und unerlässliche Stütze im Gesamtsystem der Suchtkrankenhilfe begründen.

1. Die Suchtselbsthilfegruppe bietet für jeden Betroffenen oder Angehörigen ein **bedingungsloses und niedrighschwelliges Angebot** für Hilfen zur Auseinandersetzung mit Suchtproblemen.
2. Selbsthilfearbeit setzt auf **freiwillige Mitwirkung** aller Teilnehmer. Jede/r geht in erster Linie um seiner selbst willen in die Gruppe.
3. Der bewusste Umgang mit sich selbst und mit anderen steigert **Selbstbewusstsein** und **Selbstsicherheit** für den Alltag. Gruppenteilnehmer vermitteln am eigenen Beispiel, dass langfristige Abstinenz möglich ist. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht modellhaftes voneinander Lernen und entlastet in geschützter Atmosphäre, z. B. durch die Thematisierung von Ängsten, Zweifel und Schuldgefühlen.
4. Ein Prinzip der Selbsthilfearbeit ist die **partnerschaftliche Zusammenarbeit**, die den Selbstwert jedes Einzelnen stärkt, denn jeder Teilnehmer ist für die Gruppe wichtig.
5. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum für **Erfahrungsaustausch**, Meinungsäußerung und Meinungsbildung.

6. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht **Angehörigen von Suchtkranken** Einblicke in Krankheitsverlauf und Erscheinungsbilder von Abhängigkeit. Sie vermittelt Denkanstöße und Modelle, Suchterkrankung auch als Familienkrankheit zu begreifen und den Genesungsverlauf des Suchtkranken als Chance für die Genesung der Familie zu erkennen.
7. Die Suchtselbsthilfegruppe **motiviert zum Ausstieg** aus der Sucht und Inanspruchnahme weiterführender Behandlung. Gruppen bieten auch anderen Betroffenen außerhalb der Gruppe wertvolle Hilfe durch Beratung und Interessensvertretung.
8. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist notwendiger Bestandteil einer wirksamen **Rückfallverhütung**, denn hier wird der Umgang mit schwierigen Situationen oder die Aufarbeitung von Rückfällen erlernt.
9. Die Selbsthilfegruppe übernimmt **suchtpolitische und gesellschaftliche Funktionen**. Sie mahnt zur konsequenten Politik, um Suchtentwicklungen zu vermeiden und den Ausstieg aus der Sucht zu fördern.
10. Suchtselbsthilfegruppen engagieren sich im Bereich der **Suchtprävention** u. a. im Zusammenwirken mit Fachkräften der Suchtprävention und sind geeignete Gesprächspartner für suchtpreventive Aktivitäten, z. B. in Schulen oder im Rahmen von Aktionstagen.



### 3. Strukturen und Ansprechpartner der Suchtselbsthilfe in Sachsen

Informationsaustausch und Koordination der Sucht-Selbsthilfearbeit im Freistaat Sachsen erfolgt im Fachausschuss Selbsthilfe der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren (SLS). Mitglieder des FA sind Vertreter regionaler und überregionaler Selbsthilfeverbände, der Wohlfahrtsverbände und der SLS-Geschäftsstelle.

Wesentlichen Anteil bei der Unterstützung der Selbsthilfearbeit leisten die drei Landesverbände von Suchtselbsthilfeorganisationen (Blaues Kreuz Deutschland, Freundeskreise, Kreuzbund) sowie die Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege in Sachsen. Ein besonderer Schwerpunkt besteht in der weiteren Qualifizierung der ehrenamtlichen Arbeit mit differenzierten Fortbildungsangeboten für die Selbsthilfearbeit, für die Gruppenleitertätigkeit sowie für den sachsenweiten Erfahrungsaustausch. Unterstützung finden Sucht-Selbsthilfegruppen in den regionalen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe (KISS).

Nachfolgend sind Kontaktdaten der Ansprechpartner zusammenfassend dargestellt:

#### FA Selbsthilfe der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren

---



**Kontakt:** SLS e. V., Geschäftsstelle, Glacisstraße 26,  
01099 Dresden, Tel.: 0351 804 5506  
[www.slsev.de](http://www.slsev.de) [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de)

#### Sucht-Selbsthilfeverbände in Sachsen

---



**Landesverband Sachsen**

**Kontakt:** Blaues Kreuz in Deutschland e. V., LV Sachsen  
Tel.: 03762/ 705056  
[www.blaues-kreuz.de/de/sachsen/landesverband-sachsen/](http://www.blaues-kreuz.de/de/sachsen/landesverband-sachsen/)



**Landesverband Sachsen**

**Kontakt:** Kreuzbund e. V., Diözesanverband Dresden-Meißen e. V.  
Tel.: 0172/ 85 610 09  
[www.kreuzbund-dv-dresden-meissen.de](http://www.kreuzbund-dv-dresden-meissen.de)

**Kontakt:** Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,  
Landesverband Sachsen  
Tel.: 035 793/ 39 8722  
[www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de](http://www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de)

## Anonyme Gemeinschaften

---



Die

### **Anonyme Alkoholiker; Al-Anon Familiengruppen; Narcotics Anonymous; Overeaters Anonymous; Anonyme Spieler**

Gegründet wurde die erste Gemeinschaft 1935 in den USA von einem Börsenmakler und einem Chirurgen. Die beiden Alkoholiker erhofften sich gegenseitige Unterstützung in der Krankheitsbewältigung. Auf Grund positiver Erfahrungen gründeten sich in der Folge weltweit anonyme Gemeinschaften, zunehmend spezialisiert für besondere Gruppen, wie Familienangehörige, Drogenabhängige, pathologische Spieler oder Menschen mit Ess-Störungen.

In Sachsen existieren insgesamt ca. 30-40 Selbsthilfegruppen, welche sich vor allem in den größeren Städten treffen.

**Kontakt**daten sind im Internet abrufbar, unter:

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

[www.narcotics-anonymous.de](http://www.narcotics-anonymous.de)

[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)

## Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Sachsen

---



**Kontakt** im Internet unter:

[www.awo-sachsen.de](http://www.awo-sachsen.de)

[www.dicvdresden-meissen.caritas.de](http://www.dicvdresden-meissen.caritas.de)

[www.drksachsen.de](http://www.drksachsen.de)

[www.diakonie-sachsen.de](http://www.diakonie-sachsen.de)

[www.parisax.de](http://www.parisax.de)

Ein Teil der sächsischen Selbsthilfegruppen bzw. eigenständige Selbsthilfevereine sind in den Spitzenverbänden der Freien Wohlfahrtspflege organisiert, die fachlich und organisatorisch die Selbsthilfearbeit vielfältig unterstützen.

Oft bestehen intensive Kontakte zu den professionellen Angeboten der Suchtkrankenhilfe der jeweiligen Verbände, wie Suchtberatungsstellen oder Suchtfachkliniken.

#### **4. Links zu durchgeführten Befragungen in der sächsischen Suchtselbsthilfe (2000-2020)**

**Weitere Informationen zu den erfolgten Selbsthilfebefragungen der SLS sind als Download verfügbar:**

Erhebung 2000: [www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2000.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2000.pdf)  
Autor: J. Naundorff

Erhebung 2005: Veröffentlichung im Ärzteblatt Sachsen 5/2006  
[www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2005.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2005.pdf)  
Autoren: I. Hach, O. Rilke

Erhebung 2010: [www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2010.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2010.pdf)  
Autoren: S. Schamel, O. Rilke

Erhebung 2015: [www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2015.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2015.pdf)  
Autoren: S. Schamel, O. Rilke

Erhebung 2020: [www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2020.pdf](http://www.slsev.de/Suchtselbsthilfe2020.pdf)  
Autoren: S. Schamel, O. Rilke





## Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

Die SLS ist Fachausschuss der Liga der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Sachsen und vereint folgende Mitglieder:



... im Interesse von Suchtkranken und Suchtgefährdeten im Freistaat Sachsen!

Gedankt wird der Förderung der sächsischen Suchtselbsthilfe durch:



Der SLS e. V. wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

