

# 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfe ist für Sie da.

Diese Information richtet sich an  
alle Menschen mit Suchtproblemen,  
von A wie Alkohol bis Z wie Zocken.  
Und an deren Angehörige.

- Der erste Schritt
- 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe
- Informationen und Adressen





- Der erste Schritt

Jemand hat Ihnen diese Broschüre gegeben. Und hat wahrscheinlich gesagt: „Lesen Sie sich das doch mal in Ruhe durch.“

Vielleicht trinken Sie zu viel und kommen nicht vom Alkohol los. Oder Sie können an keinem Spielautomaten vorbeigehen. Es gibt auf jeden Fall eine Angewohnheit in Ihrem Leben, mit der Sie Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Vielleicht riskieren Sie sogar mehr als das. Und Sie denken darüber nach, etwas daran zu ändern.

Dann kann eine Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie sein. Es gibt viele gute Gründe, an einer solchen Gruppe teilzunehmen – zehn davon finden Sie auf den folgenden Seiten.

Machen Sie also den ersten Schritt: Lesen Sie sich diese Broschüre in Ruhe durch.

- 10 gute Gründe  
für den Besuch einer  
Sucht-Selbsthilfegruppe



## Der 1. Grund: Selbsthilfe wirkt.

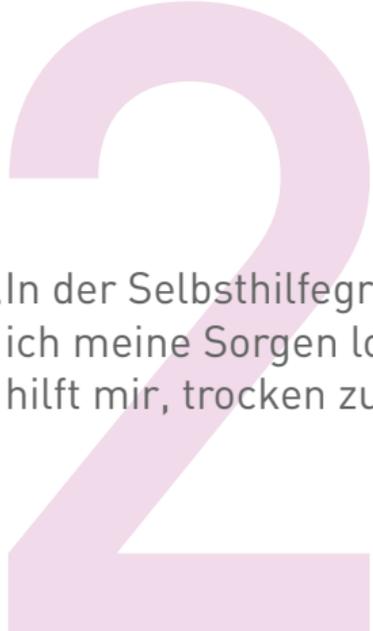
In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder das gleiche „Problem“ haben – und damit besser umzugehen lernen. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut.

Selbsthilfe kann helfen mit der Krankheit und mit dem Leben besser klarzukommen. Selbsthilfegruppen sind offen für alle: für Betroffene, für Angehörige. Und sie sind suchtmittelfrei.

Denn Selbsthilfe wirkt!

Der 2. Grund:

Die Gruppe fängt Sie auf. Nicht nur, wenn's kritisch wird.



„In der Selbsthilfegruppe werde ich meine Sorgen los. Und sie hilft mir, trocken zu bleiben.“

(Marc)

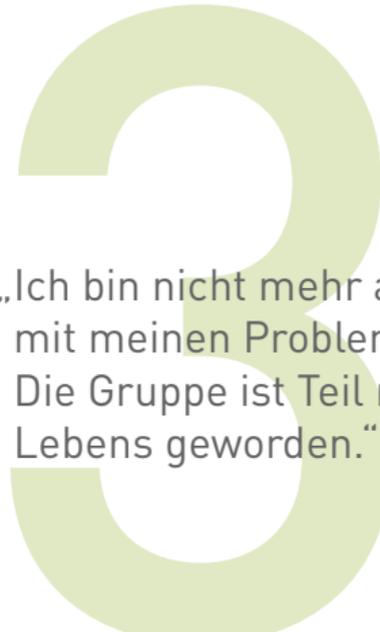
Manchmal kommt die Krise aus dem Nichts. In solchen Situationen kann die Gruppe ein Anker sein um die rückfallgefährdende Zeit zu überstehen.

Und wenn es doch passiert ist?

Dann fängt die Selbsthilfegruppe Sie auf. Sprechen Sie mit den anderen Betroffenen in der Gruppe über Ihren Rückfall. Sie kennen die Scham, die Hoffnungslosigkeit und werden Ihnen Mut geben, von neuem „aufhören“ zu können. Und es zu schaffen.

Selbsthilfegruppen helfen aber nicht nur, wenn's kritisch wird. Nach der Therapie unterstützen sie beim Übergang in ein stabiles Leben ohne Suchtmittel. Woche für Woche, Monat für Monat. Dies zeigt auch die Erhebung der fünf Sucht-Selbsthilfverbände aus 2017: 87 Prozent der Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen werden nicht rückfällig.

## Der 3. Grund: Sie sind nicht allein.



„Ich bin nicht mehr allein  
mit meinen Problemen.  
Die Gruppe ist Teil meines  
Lebens geworden.“ (Susanne)

Gleichbetroffene sind Gleichgesinnte. Das heißt: Sie werden verstanden. Mit allem, was Sie beschäftigt und verzweifeln lässt. Verständnis entlastet und macht das Leben etwas einfacher. Und es gibt Rückhalt.

Vielleicht haben sich ihr Freundeskreis und die Familie von Ihnen zurückgezogen; Sie fühlen sich alleingelassen. Die Selbsthilfegruppe ist eine Chance wieder Kontakte zu finden. Viele Gruppen machen auch gemeinsam Freizeitunternehmungen.

In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmenden gleichwertig. Niemand schreibt Ihnen vor, was Sie zu tun haben. Sie werden akzeptiert und geschätzt.

Der 4. Grund:

Sie treffen dort Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Also Fachleute.

„Da waren Menschen, die mich verstanden haben. Sie wussten, wie es mir geht.“ (Melanie)

In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit Menschen austauschen, die das Gleiche durchmachen wie Sie. Oder schon durchgemacht haben.

Die anderen Teilnehmenden kennen Nöte und Ängste, die mit der Erkrankung zusammenhängen. Sie finden dort Menschen, die vielfache Erfahrung im Umgang mit der Krankheit gemacht haben. Gleichbetroffene sind Expertinnen und Experten.

In der Selbsthilfegruppe können Sie viel Wissenswertes erfahren. Die Erfahrungen der anderen Teilnehmenden können auch Ihnen helfen. Das hilft zu verstehen, wie es so weit kommen konnte – und wie Sie die Sucht überwinden können.

## Der 5. Grund: Selbsthilfe macht stark.

# 5

Selbsthilfe bedeutet, das Leben mit der Krankheit selber in die Hand zu nehmen. Sie werden aktiv. Denn Sie sind nicht dem Schicksal ausgeliefert, sondern helfen sich selbst.

In einer Selbsthilfegruppe lernen Sie Menschen kennen und sammeln Wissen und Erfahrungen. Sie bestimmen, was Sie mitteilen und was nicht. In der Selbsthilfegruppe können Sie Teil einer Gemeinschaft werden.

Die einen berichten von Mut, den sie durch die Gruppe bekommen haben oder auch von Zuversicht und Selbstvertrauen.

„In der Selbsthilfegruppe habe ich mein Leben aufgeräumt.“ (Paul)

## Der 6. Grund: Selbsthilfe bedeutet: gute Aussichten!

„Ohne Gruppe habe ich es 1,5 Jahre geschafft. Mit Gruppe bin ich seit 21 Jahren abstinent! Ich glaube, das spricht für sich.“ (Daniel)

Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringt Ihnen aber noch mehr. Zum Beispiel, alte Dinge in einem neuen Licht sehen zu können. Sich selber besser zu verstehen. Rund um die Abhängigkeit lernen Sie, wachsam für Krisen zu sein – und es auch zu bleiben. Immer ermutigt und angespornt von Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie. Oder die schon ohne das Suchtmittel leben. Sie sind Beispiele dafür, dass es geht.

Auch Sie können das schaffen.  
Aus eigener Kraft – weil es Selbsthilfe ist!

## Der 7. Grund: Selbsthilfe funktioniert. Ganz ohne Papierkram.

Für den Zugang zur Selbsthilfe müssen keine Anträge ausgefüllt werden und es kostet nichts.

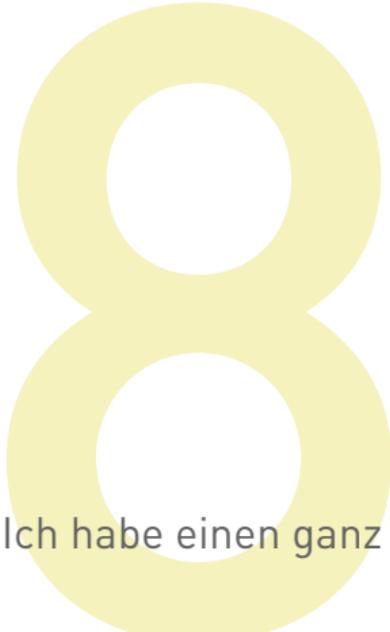
Denn Selbsthilfegruppen treffen sich aus eigener Initiative. Meist wöchentlich oder alle zwei Wochen. Neulinge sind jederzeit willkommen. Sie müssen keinerlei Voraussetzungen erfüllen.

Kommen Sie einfach vorbei!



„Ich kam zur Gruppe und wurde respektiert und angenommen.“ (Andreas)

## Der 8. Grund: Selbsthilfe ist überall.



„Ich habe einen ganz neuen Bekanntenkreis gefunden.“ (Jens)

Ob Sie in einer Großstadt leben oder in einem Dorf – vielfach ist der Weg zur nächsten Selbsthilfegruppe nicht weit. Und nicht nur das: Sie sind auch fast immer erreichbar. Zeitlich und räumlich.

In der Selbsthilfe gibt es weder festgelegte Öffnungszeiten noch Wartezeiten – ein Anruf genügt, um den Termin des nächsten Gruppentreffens zu erfahren. Zu den meisten Gruppen können Sie dann unmittelbar hingehen. Und sind willkommen.

Selbsthilfe gibt es auch digital: als Chat oder Online-Beratung. Selbsthilfe ist einfach. Für Sie da.

Der 9. Grund:  
Es bleibt unter uns. Versprochen.



Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer Sie von sich erzählen, bleibt in der Gruppe. Außenstehende erfahren nichts davon, weder Kolleginnen und Kollegen noch Ihre Familie. Teilnehmende einer Selbsthilfegruppe haben also keine Nachteile.

Und: Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Sie nehmen freiwillig an der Gruppe teil. Sie allein entscheiden darüber, wie viel Sie von sich preisgeben. Es gibt auch kein Ziel, das Sie auf jeden Fall erreichen müssen, um wiederkommen zu können. Und wenn Sie in der Gruppe bleiben wollen – dann ist auch das freiwillig.

„In der Gruppe wird mir zugehört. Und die Gruppe hat Schweigepflicht gegenüber Dritten.“ (Tanja)

## Der 10. Grund: Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

# 10

„Auch für Angehörige ist die Gruppe wichtig. Da habe ich gelernt, was ich tun muss oder lieber bleiben lasse, um meinem Partner zu helfen.“ (Monika)

Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihre Partnerin oder Ihr Partner trinkt oder zockt? Niemand in Ihrem Umfeld kann verstehen, wie schwer die Krankheit Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners Ihr eigenes Leben belastet, vielleicht auch das Ihrer Kinder?

Selbsthilfe ist für Sie als Angehörige und Mitbetroffene da. Regelmäßige Gespräche mit Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, können Ihr Selbstvertrauen stärken und neue Kraft geben.

Austausch ohne Scham und die Erfahrung nicht allein zu sein, können Mut machen, den eigenen Weg zu finden – und ihn zu beschreiten.

In vielen Städten finden Sie eigene Gruppen und Angebote. Nur für Angehörige.

- Informationen und Hilfe bekommen Sie bei folgenden Verbänden:

**Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.**

Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin

Tel. +49 30 26309-157

[suchthilfe@awo.org](mailto:suchthilfe@awo.org)

[www.awo.org](http://www.awo.org)

**Blaues Kreuz in der  
Evangelischen Kirche e. V.**

Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund

Tel. +49 231 5864132

[info@bke-suchtselbsthilfe.de](mailto:info@bke-suchtselbsthilfe.de)

[bke-suchtselbsthilfe.de](http://bke-suchtselbsthilfe.de)

**Blaues Kreuz in Deutschland e. V.**

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal

Tel. +49 202 62003-0

[bkd@blaues-kreuz.de](mailto:bkd@blaues-kreuz.de)

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

**Deutsches Rotes Kreuz**

– Suchtselbsthilfegruppen –

Bahnstraße 43, 64711 Erbach

Tel. +49 6062 60760

[selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de)

[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/)

[selbsthilfegruppen/](http://selbsthilfegruppen/)

**Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe e. V.**

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel

Tel. +49 561 780413

[mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de)

[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

**Guttempler in Deutschland**

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg

Tel. +49 40 28407699-0

[info@guttempler.de](mailto:info@guttempler.de)

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



### JES Bundesverband e. V.

Junkies/Ehemalige/Substituierte  
Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin  
vorstand@jes-bundesverband.de  
www.jes-bundesverband.de

### Kreuzbund e. V.

Münsterstraße 25, 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 67272-0  
info@kreuzbund.de  
www.kreuzbund.de



Weitere Informationen sowie  
Kontakt zu Beratungsstellen  
finden Sie unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)  
und [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)





Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de | www.dhs.de

#### Text

Karen Hartig

#### Redaktion

Regina Müller

Frank Meier

Petra von der Linde

Charlotte Höke

#### Auflage

Vierte Auflage 2021

4.65.12.21



Hier finden Sie die nächste Selbsthilfegruppe:

Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfe nach § 20h SGB V durch die DAK-Gesundheit gefördert. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist die DHS verantwortlich (keine Ableitung von etwaigen Leistungsansprüchen gegenüber den Krankenkassen). Diese Broschüre wird von der DHS kostenfrei abgegeben. Die Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt.