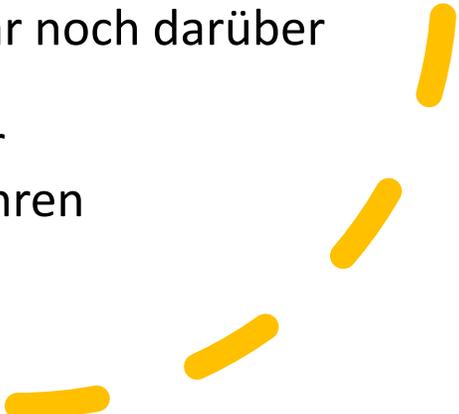


Junge  
Selbsthilfe

Stolpersteine  
überwinden

Dirk  
Kleinschmidt

# Brücken bauen Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe

- Auf die Frage, woran es bislang scheitert, dass junge Suchtkranke den Weg in die Selbsthilfeverbände finden, wird zumeist geantwortet, dass die **Angebote** für die jungen Leute „**nicht attraktiv**“ **genug** seien.
  - **Junge Suchtkranke**, das heißt in diesem Zusammenhang Personen **unter 35 Jahren**, machen in den Selbsthilfegruppen der Verbände weniger **als 5%** der Besucher aus. Das ist eine verschwindend geringe Zahl.
  - Tatsächlich werden die **traditionellen Suchtselbsthilfegruppen** vorwiegend von Menschen **ab 40 Jahren** aufgesucht; der **Altersdurchschnitt** liegt mit rund **55 Jahren** sogar noch darüber (Statistik der fünf Verbände, 2003). Selbst in der abstinenzorientierten Drogenselbsthilfe liegt der Altersdurchschnitt der Betroffenen bei ca. 35 Jahren (Fredersdorf, 2002).
- 

# Erkenntnisse

- In der **Gemeinschaft Gleichgesinnter** fällt es dem Suchtkranken **leichter, neue Wege zu beschreiten** und das eigene Leben ohne Drogen wieder in die Hand zu nehmen.
- Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der **Selbsthilfearbeit** zeichnet dabei ein **großes persönliches Engagement** aus.
- Dennoch finden gerade jüngere suchtkranke und suchgefährdete Menschen bislang nur selten den Weg in bestehende Selbsthilfegruppen. Das liegt möglicherweise daran, dass bei den Jüngeren der Eindruck vorherrscht, dort würden „**nur alte Leute pausenlos über ihre Probleme reden**“. Die älteren und etablierten Mitglieder von Selbsthilfegruppen wiederum haben Vorbehalte gegen eine Teilnahme von „**jungen Wilden**“.
- Es scheint also eine Reihe von Schwierigkeiten zu geben, die jungen Suchtkranken bisher den Weg in die Sucht-Selbsthilfeverbände und deren Angebote verbauen.
- Mit dem Projekt „**Brücken Bauen – Junge Suchtkranke und Selbsthilfe**“ haben sich die **fünf großen Verbände** der Suchtselbsthilfe deshalb vorgenommen, diese gegenseitig bestehenden **Hürden zu überwinden**.

(Quelle: Projekt Brücken bauen)

# Junge Suchtkranke und traditionelle Selbsthilfe finden nicht zueinander – warum nicht?

## Hartnäckige Vorurteile und Vorbehalte

(Quelle: Projekt Brücken bauen)

### **Selbsthilfe ist uncool**

- Junge Menschen haben die Sucht-Selbsthilfe meist nicht im Blick, wenn sie nach möglichen Wegen aus der Sucht suchen. Wenn sie an Selbsthilfegruppen denken, sehen sie – aus ihrer Perspektive – „alte Leute“ vor sich, die nichts anderes tun, als stundenlang über ihre Probleme zu reden. Wie langweilig!

### **Junge Suchtkranke sind „gefährlich“**

- Genauso wie die jungen Suchtkranken haben auch viele Teilnehmer der traditionellen Selbsthilfegruppen Vorbehalte „den anderen“ gegenüber. Viele sind verunsichert, wenn sie daran denken, dass junge Sucht- und Drogenabhängige in ihre Gruppe kommen könnten. Denn mit „jung“ und „suchtkrank“ wird leicht assoziiert: „16 bis 22 Jahre alt, Konsument illegaler Drogen, kriminell, männlich“.

# Befragung

- (1) Eine Gruppe, die ich besuchen würde, sollte altersspezifisch sein.**
- (2) Die Hilfe für mich müsste viel Einzelberatung und -begleitung beinhalten und durch eine kompetente und vertrauenswürdige Person erfolgen.**
- (3) Die Selbsthilfe, zu der ich gehen würde, braucht viele Freizeitangebote (Tanz, Bowling, Sport, Musik u. a.), gemeinsames Erleben und Events.**
- (4) Freunde finden („peer group“). In der normalen Selbsthilfegruppe sind zu viele Alte. Sie sind zu festgelegt, obwohl man von ihnen etwas lernen könnte.**
- (5) Ich bräuchte Hilfe bei Alltagsproblemen (Partnerschaft, Schule, Familie, Arbeit, Kriminalität u. a.). Das sollte die Selbsthilfe bieten. (Y. generation)**
- (6) Ich brauche Eigenverantwortung, Selbstständigkeit, und will selbst entscheiden, was mit mir geschieht oder was in der Gruppe getan wird.**
- (7) Ich benötige keine herkömmlichen Verbandsstrukturen, -ideologien, -vorgaben.**
- (8) Wichtig sind klare Strukturen, Regeln, Abläufe, Vorgaben.**
- (9) Es sind Kenntnisse nicht nur über Alkohol erforderlich, sondern auch über Drogen und Drogenhilfe.**

(Quelle: Projekt Brücken bauen)

# Notwendige Veränderungen auf Seiten der Verbände und ihrer Mitarbeiter

- a. Selbstbestimmung statt hierarchischer Gruppenleitung*
- b. Kreative Ideen statt traditionelle Gesprächsform*
- c. Zugang auf Jugendliche statt Komm-Struktur*
- d. Integration weiterer Konsummuster*
- e. Zeitlich begrenzte Hilfe, statt jahrelange Gruppenbesuche*
- f. Akzeptanzorientierte Angebote statt Abstinenzorientierung (Konsumreduzierung, Selbstkontrollgruppen)*
- g. Weiterbildung der Mitarbeiter bzgl. Zugang auf Jugendliche, Öffentlichkeitsarbeit, andere Konsummuster, Kommunikationsmuster*

(Quelle: Brücken bauen)

# weitere Themen und Ergebnisse in Kürze

- **Konsequenzen aus den Erkenntnissen**
- **Integration in bestehende Angebote oder spezifische Angebote**
- **Akzeptanzorientierte oder abstinentorientierte Ausrichtung?**
- **Suchtspezifische oder suchübergreifende Inhalte?**
- **Ideen für Freizeitaktivitäten und Events**
- **Ablauf und Arbeitsformen von Gruppen**
- **Öffentlichkeitsarbeit**

Erkenntnisse immer noch zeitgemäß siehe nachfolgende Folie:



# Altersdurchschnitt Statistik 2017 der fünf Sucht- Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

- bis 21 Jahre 1 %
- 22 bis 40 Jahre 10 %
- 41 bis 60 Jahre 47%
- über 60 Jahre 42 %

**Lediglich 11 % der Gruppenmitglieder sind jünger als 40 Jahre.**

**Das Gros der Teilnehmenden in den Sucht-Selbsthilfegruppen ist älter als 40 Jahre, wobei die Gruppe der 41- bis 60-Jährigen die Mehrheit stellt.**

**Ein Vergleich zu 2010 zeigt, dass der Anteil der über 60-Jährigen um 4 % angestiegen ist.**

(Quelle Statistik 2017- DHS)

# Folgeprojekte

## **„Wir für alle“ (2016)**

- Neue Zielgruppen und auch aktive erreichen
- Ziel – Bedienen aller Menschen, mit all ihren Süchten (leider nicht erreicht)
- Aber viele kleine Ziele (u.a. Vernetzung der Verbände) wurden erreicht

Erkenntnis:

Es können nicht alle Zielgruppen erreicht werden

Frage:

Wen können wir denn überhaupt zukünftig mit unseren Angeboten begeistern ?

Idee: „ Zukunftswerkstatt“

# Zukunftswerkstatt der Suchtselbsthilfeverbände in SH (2017) incl. Erhebung der sechs Verbände (1.700 Mitglieder)

- Aktive Arbeit (Menschen zwischen 56 und 65 Jahren)
- unterschiedliche Lebenswelten erschweren Zugang für Jugendliche
- Dauerhafte Bindung nicht gewollt (eher Kommen und Gehen)
- Traditionen (gelebte Nähe, Stuhlkreis, Kirche) werden durch Jugendliche kritisch gesehen
- Demografischer Wandel (Woher kommen die Menschen, Was macht den Erfolg aus?)
- Alte Strukturen, neue Mitglieder – Wo ist die Schnittmenge?
- Neue Medien
- Mögliche Ziele für die Suchtselbsthilfe ( 2, 5, 10 Jahre )
  
- **Es gibt nicht den einen Weg und auch nicht die eine Lösung**

# Beispiele aus der Praxis

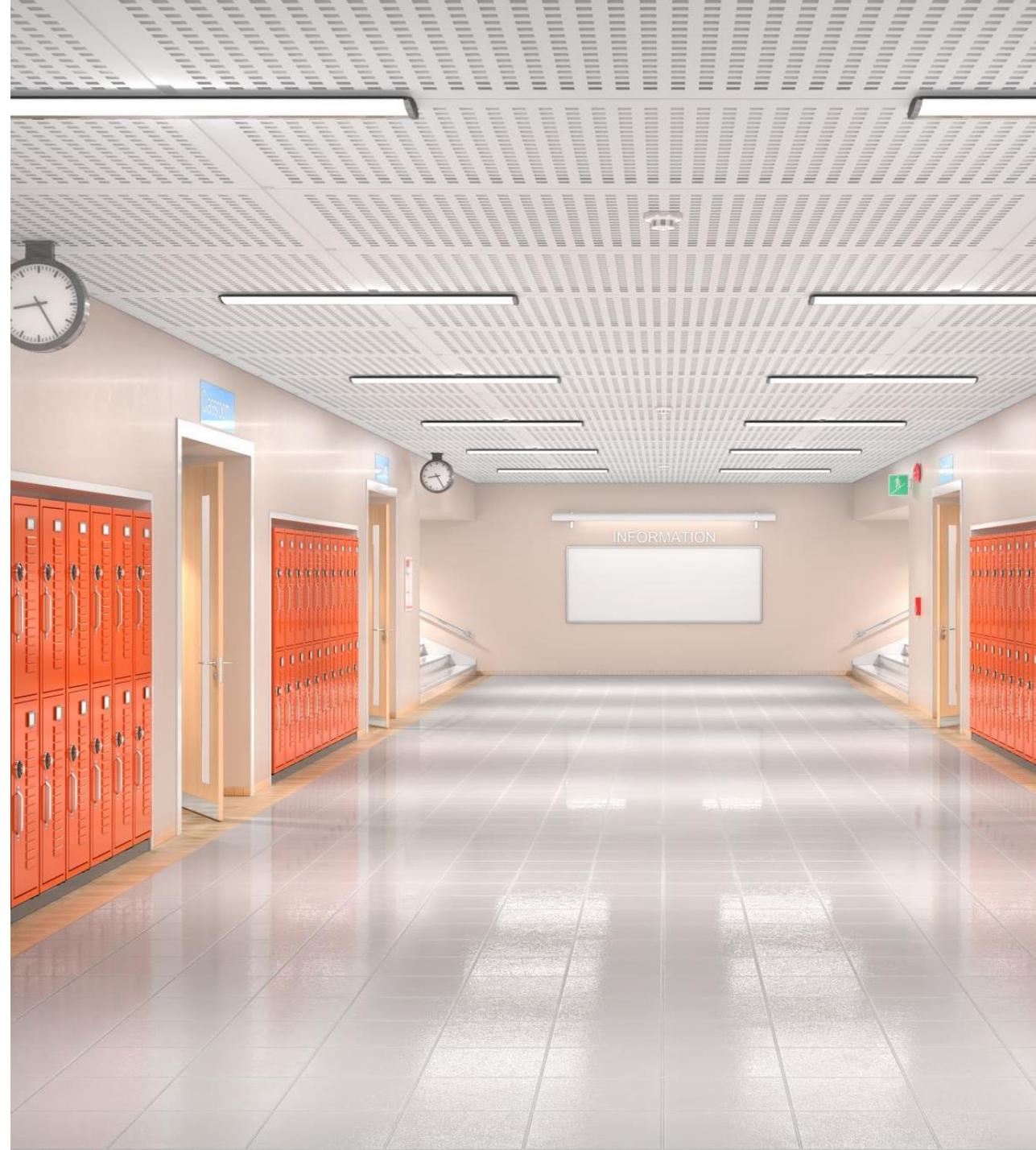
Wie kann ich Stolpersteine  
überwinden ?



# Veranstaltungsort

- **Umgebung**
- **Vorurteile**
- **Wohlfühlatmosphäre**
- **Institution (örtliche Neutralität)**
- **Kosten**
- **Sicherheit**
- **Küche, Pausenmöglichkeit,  
evtl. Aussenfläche**

**Netzwerke nutzen**



# Öffentlichkeitsarbeit

> Kooperationsgespräche

Zeitungsartikel

Flyer

# Ein erster Rettungsanker für junge Süchtige

Neue Anlaufstelle für jugendliche Alkohol- und Drogenkranke soll entstehen / Es wird noch ein Raum als Treffpunkt gesucht

Neumünster/mor – Es gibt keine genauen Zahlen. Dennoch wird auch in Neumünster mittlerweile deutlich: Sucht ist unter Jugendlichen kein seltenes Problem. Egal ob junge Mädchen und Jungen zum Alkohol greifen, ob sie Tabletten nehmen oder Klebstoff schnüffeln – sie alle brauchen eine Anlaufstelle und ganz spezielle Hilfe. Davon sind Maren Schuster und Dirk Kleinschmidt überzeugt. So eine Stelle wollen sie jetzt in Neumünster ins Leben rufen.

Am Know-how mangelt es nicht: Die beiden sind seit einigen Jahren ehrenamtlich als Suchtkrankenhelfer beim Blauen Kreuz Deutschland tätig und arbeiten regelmäßig einmal pro Woche mit erwachsenen Alkoholikern. Doch der 50-jährige Verwaltungsangestellte und die 51-jährige kaufmännische Angestellte wissen, dass das Konzept, das in Selbsthilfegruppen für Erwachsene ankommt, nicht einfach auf die Be-

dürfnisse der Jugend übertragen werden kann.

Rund drei Jahre hat sich Dirk Kleinschmidt bereits in einer bundesweit angeleglichen Arbeitsgruppe, die aus Abordnungen mehrerer Suchtselbsthilfverbände bestand, engagiert. Dort wurde unter dem Projektnamen „Brücken bauen – junge Suchtkranke und Selbsthilfe“ ein Konzept erstellt, das den Wünschen junger Suchtkranke gerecht werden soll.

Ein wachsendes Problem ist bei jungen Leuten der Alkohol. „Häufig liegt noch keine Abhängigkeit vor, sondern ein Missbrauch“, erzählt Dirk Kleinschmidt, der auch als Präventionskraft, unter anderem für die Awo-Suchtberatungsstelle, an Schulen geht. Über die Jahre hätten sich die Trinkgewohnheiten verändert, haben Kleinschmidt und Schuster be-

obachtet. „Kampfrinken ist angesagt“, wissen sie. Egal ob auf privaten Partys oder Stadtfesten, überall fließt reichlich Alkohol. Und wer in die Disco geht, müsse in der Regel erst einmal „vor-glühen“.

Aber nicht nur Alkohol-sucht soll in der neuen Anlaufstelle für Jugendliche eine Rolle spielen: „Wir kümmern uns um alle Suchtformen. Nur nicht um illegale Drogen“, erläutert Kleinschmidt.

Wie die Gruppe in Neumünster konkret aussehen wird, ist noch unklar. Da sollen die jungen Teilnehmer auch ein Wörtchen mitreden. Befragungen von Betroffenen in Suchtkliniken und Selbsthilfegruppen haben bereits gezeigt, dass durchaus altersspezifische Wünsche vorhanden sind. „Die Teilnehmer wünschen sich gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Kinobes-



Kleinschmidt



Schuster

che oder Sport und wollen keine reinen Gesprächsgruppen“, weiß Kleinschmidt. Auch darf die Abstinenz nicht – wie bei traditionellen Selbsthilfegruppen üblich – Voraussetzung für die Teilnahme sein.

Über die Schulen, Suchtberatungsstellen und das Friedrich-Ebert-Krankenhaus wollen Maren Schuster und Dirk Kleinschmidt jetzt ihr Vorhaben publik machen. „Wir rechnen mit Interessenten ab 14 Jahre“, sagen beide. Die Gruppe soll aber auch für junge Erwachsene offen sein. Gern würden Maren Schuster und Dirk Kleinschmidt mit anderen Suchteinrichtungen zusammenarbeiten. Außerdem stellen sie klar: „Wir sind Suchtkrankenhelfer

und keine Therapeuten. Fälle, die unsere Kompetenzen überschreiten, vermitteln wir an professionelle Stellen weiter.“

Erst wenn einige Teilnehmer gefunden sind, sollen Zeiten und Inhalte gemeinsam abgesprochen werden. Möglicherweise wird das Angebot auch über das Blaue Kreuz Deutschland laufen. Bisher ist die Finanzierung noch unklar. Die beiden wollen jedoch – auch durch ihr ehrenamtliches Engagement – die Kosten klein halten. „Vielleicht bekommen wir Unterstützung durch Krankenkassen oder Verbände“, hoffen die Initiatoren.

Am dringendsten brauchen sie erst einmal einen Raum. „Möglichst zentrumsnah und an einem neutralen Ort, wo Jugendliche auch hingehen würden“, meint Kleinschmidt. Wer geeignete Räume zur Verfügung stellen kann, wird gebeten, sich unter ☎ 01 62/624 23 39 an Maren Schuster zu wenden.

young generation

trinken?...  
Flatratesaufen?...  
aufen?...  
Suchtgefährdet?...  
ängig?...  
cheinungen?...  
scheinverlust?...

STOPP !!!

on - Vorbeugung

e Begegnungsgruppe  
jugendliche  
Erwachsene  
ressierte

Leben

Bei der AWO-Suchtberatung  
im Haart 15a

bew



Stadt  
Neumünster  
Gesundheitswegweiser

meinem Leben einen  
neuen Sinn geben

Über  
Unsere Erfahrungen  
mit/ohne Suchtmittel  
Alkohol/Drogen

unsere alltäglichen  
Probleme

unsere  
besonderen Erlebnisse

tauschen wir uns aus.

Wann?  
Dienstags  
von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Wo?

fit fürs Leben

Eure Ansprechpartner

Maren Schuster  
Handy: 0162 - 62 42 339  
e-mail:  
maren.wolfgang@web.de

Dirk Kleinschmidt  
Handy: 0170 - 12 53 271  
e-mail:  
da.kleinschmidt@t-online.de

Ehrenamtliche Mitarbeiter und  
ausgebildete Suchtkrankenhelfer im  
Blauen Kreuz Deutschland

Gesundheitswegweiser durchsuchen

Liste

Karte

Alle Kategorien / Selbsthilfegruppen / Alkohol, Drogen etc.

Young generation  
Treffen: dienstags 17.30 Uhr, Haus der AWO,  
Haart 15a  
Dirk Kleinschmidt, Tel.: 0170/1253271

Selbsthilfegruppe für junge Menschen  
'young generation'  
Haart 15a (AWO) Neumünster





# Gruppenname

- kann ein Türöffner sein –

---

***„Wichtig ist nicht was draufsteht sondern was drinsteckt“***

- New start
- Fit fürs Leben
- Your Change
- Young generation
- Treff am Donnerstag
- Miteinander-Füreinander

**Bezeichnung möglichst neutral und ansprechend für Jugendliche sein**

# Aufbau eines umfangreichen Netzwerkes - „Komm- Struktur“ – wenig hilfreich

Suchtkliniken und -Beratungsstellen,	Ärzte
Bewährungshilfe,	Kommunen (Gesundheitsämter ,ASD)
Krankenhaus (Projekt HALT),	Sportvereine
Schulen (Präventionsarbeit),	Freie Träger (Straffälligenhilfe)
Flüchtlingshilfe	Gemeinden (Prävention Konfi-Unterricht)
Streetworker (neu in NMS)	.....

## ***Die Arbeit ins Gespräch bringen – im Gespräch bleiben !!***

Von hier kommen dann auch regelmäßig Nachfragen für und von neue/n Teilnehmer/innen ( teilweise auch mit Auflagen versehen).

Oft bleiben „geschickte“ Teilnehmer aber längerfristig oder kommen wieder.

# Ausrichtung der Gruppe auf bestimmte Gebiete (über den Tellerrand sehen)

- Entlassung aus einer Entzugsklinik
- Nachsorge von Jugendlichen, die sich nach Absturz in einer Klinik befanden
- Betreuung Heranwachsender mit krimineller Erfahrung
- Jugendliche aus Gemeinden (Konfirmanten)
- Schüler nach Präventionsunterricht
- Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe der Kommunen
- Zuwanderer gegen Süchte stärken



# Mitarbeit in Projekten wahrnehmen

---

- „Halt“ – Projekt
- Prävention an Schulen/ Konfirmanden
- „Klarsichtparcours“
- Projekte der Vereine (z.B. LSSH) und Verbände

gute Praxiserfahrung:

*Veranstaltungen können ggf. unter Mitwirkung von Gruppenmitgliedern stattfinden.*

( „win-win“ – Situationen schaffen)

# Verbandsintern oder - übergreifend ?

## „Starre Strukturen“ vermeiden

- **Die Verbände verrichten natürlich - jeder auf seine Weise – eine gute Arbeit**

Organisation und Mitarbeiter bieten gute Hilfestellung (Versicherung etc.)

Aufgrund der teilweise **starrten Strukturen der Verbände (z.B. Gruppengründung)** bevorzugten wir aber eine übergreifende Arbeit. So kann ich meine Arbeitsweise frei gestalten.

Aber: „**Kompetenz-Netzwerke**“ zu den Verbänden wurden geknüpft (GL Treffen) und werden regelmäßig genutzt.

Mir sind aber auch „jugendaffine“ Gruppen von Verbänden durchaus bekannt.

In diese Gruppen wird von mir nach vorheriger Auswahl auch vermittelt.

Andererseits gibt es leider auch einige Gruppen in die ich nicht vermitteln würde.

---

## Abstinenz- oder Akzeptanzausrichtung

“Einmal Selbsthilfe,  
immer Selbsthilfe”

Der Schweregrad der **Substanzgebrauchsstörung** ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen i.d.R. noch nicht so ausgeprägt (Substanzmissbrauch). Ebenso **fehlt** oft **Einsicht** und **Leidensdruck**.

- Weniger auf lebenslange Abstinenz, sondern auf Schadensbegrenzung und - Verhütung ausgelegt
- **Besser:**
  - Ich **darf** nicht mehr
  - Ich **will** nicht mehr
  - Ich **brauch** nicht mehr

**Ziel** ist es die „**aktuelle Lebensphase**“ **abstinent** bewältigen zu können oder vorerst den Suchtmittelkonsum zu verringern.

Lebenslange **Abstinenz** steht also für Suchtmittelmissbrauchstreibende nicht mehr im Vordergrund wird aber als **Grundhaltung** in der Gruppe **vertreten** und als **zielführend vermittelt** > Dauerhafter Ausstieg (Rad der Veränderung).

Bei Gruppenbesuchen und -aktivitäten wird natürlich unbedingte **Solidaritätsabstinenz** vorausgesetzt (auch zwischen den Suchtformen).

# Sprachgebrauch

(Stigmatisierung vermeiden)

- ***Unterscheidung im Sprachgebrauch zwischen Suchtmittelmissbrauchstreibenden und – Abhängigen wurde in meiner Gruppe schon von Anfang an möglichst vermieden.***
- ***Ebenso Bezeichnungen wie: Betroffene/r, Leidensdruck, Suchtkranke/r, Hilfesuchende/r, Rückfall***
- Schubladendenken wird unbedingt vermieden
- Begegnung erfolgt stets in Augenhöhe
- Vorwürfe erfolgen nicht
- Kein Anbiedern an jugendlichen Sprachgebrauch

# Veränderung im Sprachgebrauch und Suchtauffassung

*Wie hat sich die Suchthilfe-Landschaft in den Jahren verändert?*

*„ Die Suchtauffassungen entwickeln sich mehr in die Richtung, dass der Mensch ein Recht auf Rausch hat und man flexibler und selbstbestimmter damit umgehen sollte.*

*Bei denen die eine Substanz gebrauchen (jetzt Substanzgebrauchsstörung) werden Missbrauch und Abhängigkeit nicht mehr unterschieden. Man sieht verschiedene Schweregrade mit flexiblen Übergängen.*

*Und es geht auch um die Möglichkeiten des kontrollierten bzw. schadensmindernden Umgangs.“*

(Quelle: BKD Magazin, 7/8 2020 )

Substanzgebrauchsstörung: Diagnosekriterien gemäß DSM-V

- In 2013 erschien die fünfte Version des Diagnostic and Statistical Manual (DSM-V), das die amerikanische Psychiatriegesellschaft herausgibt. Diese Klassifikation bricht mit der bisherigen Unterscheidung zwischen Missbrauch und Abhängigkeit und kategorisiert stattdessen anhand von insgesamt elf Kriterien, ob eine moderate oder eine schwere Substanzgebrauchsstörung vorliegt. Sind - bezogen auf die vergangenen zwölf Monate - zwei bis drei Kriterien erfüllt, so liegt eine moderate Störung vor, bei vier oder fünf erfüllten Kriterien eine schwere Störung.

(Quelle DHS Medikamente und Sucht Prof. Dr. Gerd Glaeske, Dr. med. Rüdiger Holzbach, Daniela Boeschen)

Anm.: auch immer mehr Ärzte nutzen die DSM- V um Wertungen zu vermeiden



# Fit fürs Leben/Young generation Hauptaufgaben (Schwerpunktausrichtung)

---

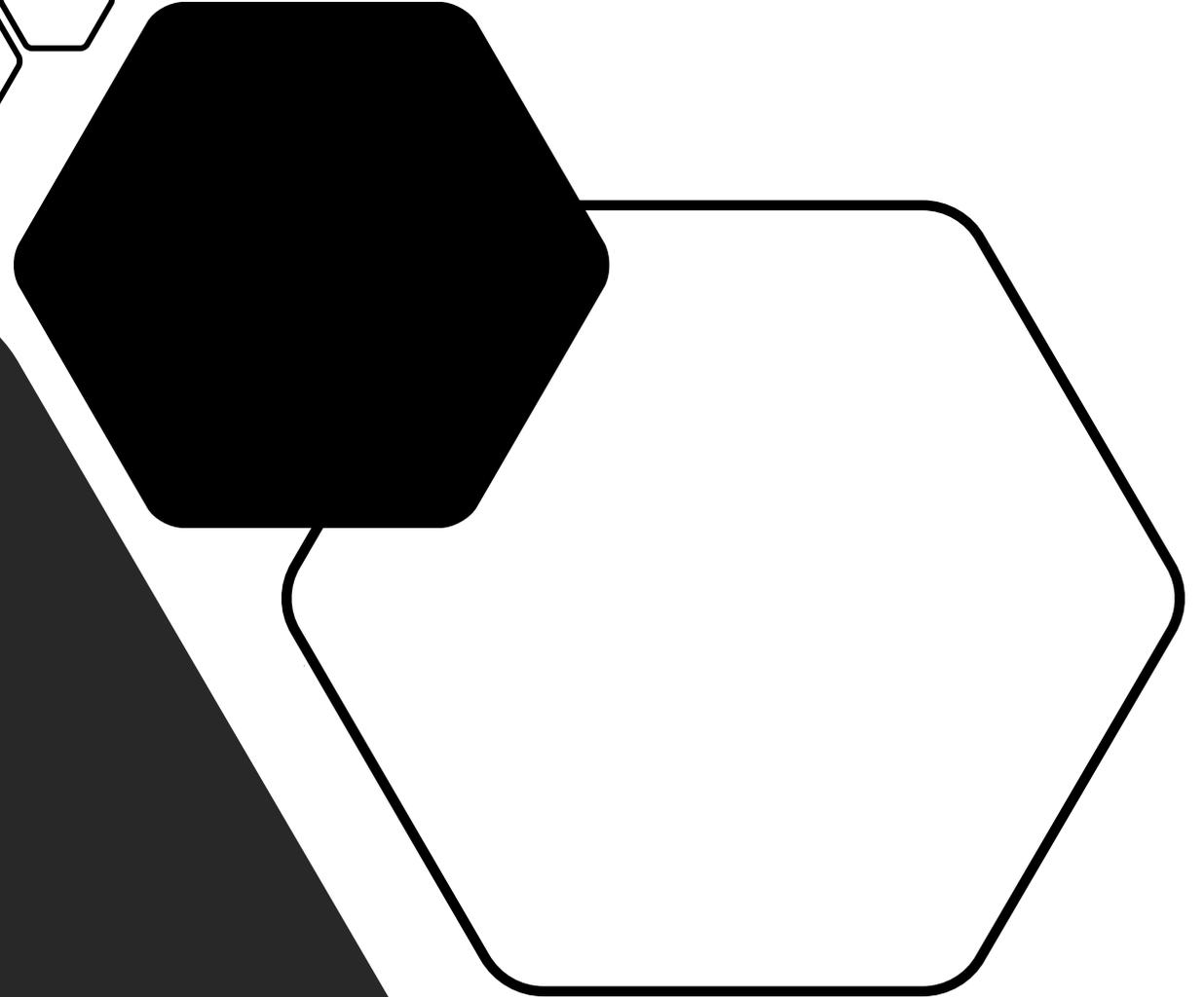
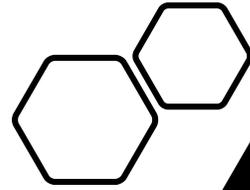
- **Entwicklung zur Gruppenfähigkeit**
- **Bewusstmachen süchtigen Verhaltens (Selbstbetrug, Interessensverlust etc.)**  
**Wo finde ich mich ( Eigenbeurteilung)**
- **Erlernen eines suchtmittelfreien Lebensstils (Selbstachtung, Lebensfreude etc.)**  
*„Wer verzichtet möchte wissen wofür es sich lohnt“*
- **Persönlichkeitsbildung und Entwicklung**
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Kreislauf Sucht und Delinquenz durchbrechen**
- **Entwicklung von Eigenverantwortlichkeit und Kritikfähigkeit**
- **Weiterführende Hilfen, Kontaktaufnahme zu Einrichtungen und Gruppen**
- **Hilfe und Unterstützung bei der Herstellung oder/und Aufrechterhaltung soz. Kontakte**
- **Allgemeine Lebenshilfe (hier besonders auch im Vollzug)**
- **Lebensgestaltung bei Doppelbelastung Sucht und Delinquenz**
- **Längerfristige Entlassungsvorbereitung und Übergangsmangement (Bes.)**

# Jugendlichen einen Raum bieten zum Erleben, Teilen und Weitergeben

- Selbstfindungen (was kann ich....)
- Selbstbeurteilungen (wo stehe ich z.Zt.)/ Stadien der Verhaltensänderungen AGS
- Situationen durch Worte herunterfahren
- Ziele erarbeiten ( indiv. Veränderungsplan)
- Gegenseitige Wertschätzung
- Selbstbewusstsein erlernen (auch durch die Gruppe)
- Anerkennung (erreichte Ziele gemeinsam erleben)
- Bearbeitung von Rückschlägen
- Selbsterfahrungen ( z.B. Sicherheit in der Gesprächssituation, bei der jeder gehört wird)
- Abbau von Aggressionen (Rollenspiele)
- Kommunikation und Umgang miteinander ohne Suchtmittel ( gemeinsames Kochen etc.)

# Presseartikel

Die Erlebnisse von  
Gruppenteilnehmern sprechen für  
sich



# Für ein Leben ohne Abhängigkeit

„Young Generation“: Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene mit Alkohol- oder Drogenproblemen

**EHRENAMT  
MESSEN**  
Schleswig-Holstein

Die vierte Ehrenamt-Messe findet am Sonntag, 26. Februar, von 11 bis 16 Uhr unter dem Motto „Freiwillige – ein großer Gewinn“ statt. 76 Initiativen, Vereine und Verbände präsentieren in der Stadthalle und im Textilmuseum die Vielfalt der Möglichkeiten, sich zu engagieren. Der Courier stellt im Vorfeld sechs Beispiele vor. Letzte Folge: Die Selbsthilfegruppe „Young Generation“ für junge Erwachsene mit Suchtproblemen.

Im Alter von 15 Jahren begann für Marco H.\* das Leben mit Alkohol. Zuhause gab es ihn reichlich, denn im Elternhaus wurde getrunken. Mit 16 zog der Neumünsteraner aus in eine eigene Wohnung, aber es wurde immer schlimmer: „Morgens trank ich schon Korn“, erinnert sich der heute über 20-Jährige, der seinen richtigen Namen nicht nennen möchte. Denn er kämpft – bisher erfolgreich – gegen das Problem, auch mit Hilfe der Selbsthilfegruppe „Young Generation“ für Jugendliche und junge Erwachsene, die ein Alkohol- oder Drogenproblem haben. Dirk Kleinschmidt (55) betreut ehrenamtlich gemeinsam mit Maren Schuster (56) Betroffene.



Vernebeltes Leben im Rausch: Alkoholismus bei jungen Menschen ist ein drängendes Problem. DPA

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem die Mitglieder sich austauschen können, über ihre Erfahrungen sprechen, die Versuchungen im Alltag, der Ursache für die Sucht auf den Grund gehen, Hilfe und Unterstützung für ein Leben ohne Sucht bekommen. Der Alkoholmissbrauch von Jugendlichen ist ein drängendes Problem. Laut Bundesdrogenbeauftragter Mechthild Dyckmans betrinken sich 13 Prozent der 18 bis 25-Jährigen mindestens vier Mal im

Monat, 42 Prozent mindestens einmal im Monat. Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen stieg die Zahl

„Ich bekomme Tipps, wie ich aus Situationen herauskomme, in denen man Alkohol anbietet.“

Marco H.  
Alkoholiker

der wegen eines Alkoholexzesses stationär aufgenommenen Patienten zwischen zehn und 20 Jahren von 9514

te mit Trennung. Jetzt will er aus Neumünster wegziehen, eine Ausbildung beginnen. In der Gruppe „Young Generation“ erhält er Hilfe: „Hier rede ich über meine Probleme, erzähle vom Stress oder bekomme Tipps, wie ich aus Situationen herauskomme, in denen man mir Alkohol anbietet“, sagt er.

Das wird ganz konkret durchgespielt, erklärt Dirk Kleinschmidt. Der Verwaltungsangestellte ist ausgebildeter Suchtkrankenhelfer und Gruppenleiter. Über die Gruppe können Betroffene auch Kontakte zu Ämtern, Behörden und Therapie-Einrichtungen herstellen. Auch wenn Dirk Kleinschmidt manchmal Rückschläge miterleben muss, „gibt mir die Arbeit was zurück“, betont er. Die Rückfallquote beträgt zwischen 30 und 50 Prozent. Ziel ist es, Hilfe anzunehmen, ein Leben ohne Alkohol zu führen, nicht zu trinken, um Probleme zu verschleiern. Das hat auch Marco H. erkannt: „Es war schwer, aber jetzt ist es viel besser.“

Bis zu zwölf Leute im Alter von 15 bis 30 Jahre treffen sich dienstags von 18 bis 19.30 Uhr bei der Awo-Suchtberatung, Haart 15 a. Mehr Infos gibt es unter Tel. 01 70/1 25 32 71. G. Vaquette

\* Name von der Redaktion geändert

## Ein Halt für Jugend mit Suchtproblemen

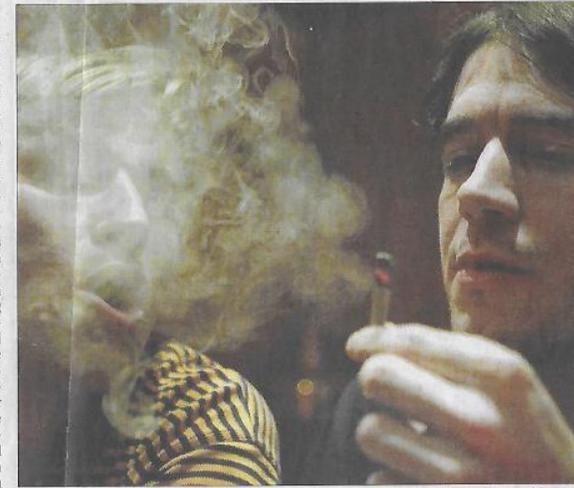
„Fit fürs Leben“ heißt die einzige Begegnungsgruppe, die sich speziell am Jugendliche mit Suchtproblemen kümmert.

Neumünster – Johann\* ist einer der ersten Stunde. „Ich hatte richtig Scheiße gebaut. Mit 13 habe ich angefangen, mit der Gang zu saufen. Gleich Wodka und so'n Zeug. Und dann habe ich welche zusammengeslagen. Die waren dann richtig im Krankenhaus“, erzählt der Junge mit einem entzückenden Lächeln.

„Ich hatte so richtig Scheiße gebaut.“

Jugendlicher aus der Suchtgruppe

en Kreuz Deutschland als ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer tätig sind, haben nach dem Umzug viel vor. So soll die Gruppe, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahre richtet, nach und nach wachsen. „Wir wollen ein Ansprech- und Treffpunkt sein“, erklärt Dirk Kleinschmidt. Er weiß, dass Jugendliche, die Suchtprobleme haben, ein anderes Konzept brauchen als Erwachsene. „Sie wollen selbst ihre Ideen einbringen“, erläutert Maren Schuster. Die Gestaltung des zurzeit noch etwas kahlen Raumes spielt dabei



Falsche Freunde: Oft gehört der Drogenkonsum unter Gleichaltrigen dazu – mit fatalen Folgen. Foto: dpa

oder das Schnüffeln von Kiebstoffen. In der Gruppe soll frühzeitig vor den Gefahren des übermäßigen Konsums gewart werden. „Oft geht Sucht mit Gewalt einher, mit entsprechenden Konsequenzen“, weiß Kleinschmidt.

So wie bei Johann. Der Schüler kam nicht ganz freiwillig in die Gruppe. „Die Jugendrichterin hat mich hier

hingeschickt“, erzählt er, knabbert ein paar Salzstangen und trinkt Wasser. Nach seinen Gewaltextzessen landete er damals schnell vor Gericht. Zu seinem Erstaunen kannte die Jugendrichterin kein Pardon: „Ich bin fast in den Knast abgegangen“, berichtet er. „Gleich 80 Arbeitsstunden im Tierpark hat sie mir aufgebrummt. Und dann muss ich noch in

diese Gruppe gehen.“ Was für Johann zuerst wie eine doppelte Bestrafung aussah, entpuppte sich für den Jungen mittlerweile als Glücksfall. „Das ist gut hier. Die reden mit einem. Sind ganz locker. Fragen gleich, wie es einem geht“, sagt er. Die Gespräche mit den Betreuern haben bei ihm bereits einiges bewirkt. „Die haben mir erzählt, was für

Krankheiten man durch Alkohol und Drogen bekommen kann. Jetzt trinke ich nicht mehr. Höchstens noch mal ein einziges Bier am Wochenende“, erzählt Johann. Er hat sich erste Ziele gesetzt. „Ich will die Schule hinkriegen und die Gang nicht mehr treffen“, sagt er. Letzteres fällt ihm besonders schwer. „Wir hatten echt viel Spaß zusammen. Auch wenn das, was wir gemacht haben, nicht in Ordnung war.“ Dennoch weiß Johann, dass er die alten Freunde vergessen muss. „Denn wenn ich noch mal vor Gericht stehe, gibt es Jugendarrest“, meint er.

Er hofft jetzt, in der Suchtgruppe Kumpel zu finden. „Wenn noch mehr Leute in meinem Alter kommen und wir hier mit planen dürfen, wird es vielleicht mal ein wenig wie ein Jugendclub.“

DÖRTE MORITZEN

\* Name von der Redaktion geändert

### Fit fürs Leben

- Die Begegnungsgruppe für Jugendliche mit Suchtproblemen „Fit fürs Leben“ trifft sich dienstags von 18 bis 19.30 Uhr in der Awo-Suchtberatung, Haart 15a. Informationen unter ☎ 01 62/6 24 23 39 (Maren Schuster) oder ☎ 01 70/1 25 32 71 (Dirk Kleinschmidt).

# Strategien

## Vorbehalte gegenüber „anders süchtigen Menschen“ abbauen

„Sie verschwinden und es entsteht sogar Neugier, wenn der direkte Kontakt möglich ist und wir neugierig einander erkunden und kennenlernen.“

- Wie sieht dein Alltag aus?
- Wie bist du in die Abhängigkeit geraten?
- Was hast du versucht, um davon los zu kommen?

## Experten in eigener Sache ( Lebenserfahrung )

**hier: Coaching, Mentoring (eigene Erfahrung gezielt weitergeben)**

„Willst du etwas wissen,  
so frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.“

Chinesisches Sprichwort

## Win – Win Situationen schaffen

*Sometimes you win*

*Sometimes you learn*

## **Vom Sprungtuch zum Sprungbrett**

*(Zielvereinbarungen treffen, auch kurzfristig – Wo stehe ich?*

**Wo will ich hin?)**

„Sich selbst am Schopf aus dem Sumpf ziehen“

*Die Vergangenheit soll ein Sprungbrett sein, aber kein Sofa*

(Harold MacMillan)



# Gestaltung einer Gruppenstunde

Willst du etwas wissen,  
so frage einen Erfahrenen und keinen  
Gelehrten.“ (Chinesisches Sprichwort)

- Kein Stuhlkreis
- Blitzlicht ( *was habe ich erreicht, Ärger, Wut, Sorgen*)
- Verzicht auf Wertungen
- Mitgestaltung
- *Zielvereinbarungen treffen*
- Moderation (ergebnisorientiert) statt Gruppenleitung
- Themen ( eigene Themen oder nach Vorgabe)
- *Alltagshilfen ( Ausbildungsplatz , Arbeit, Wohnung etc.)*
- Vorträge (Polizei, Suchtberatung etc.)
- *Gemeinsames Erleben (Kochen, Bowling etc.)*

**Es sollte stets das Gefühl vermittelt werden:**

- Hier ist eine Gruppe in der erfahre ich Neues, hier treffe ich Leute und kann mich austauschen
- Ich bin ein Teil des Ganzen und trage etwas zum Gesamtgeschehen bei
- Ergebnisse wurden selbst erarbeitet
- Begegnung findet stets auf Augenhöhe statt



# Zusammensetzung der Gruppe

## Suchtformen, Verweildauer, Anzahl

- I.d.R. etwa 10 Teilnehmer
  - Altersdurchschnitt ( 25-30 Jahre)
  - Jüngster Teilnehmer 17 Jahre( Einwilligung der Eltern)
  - Drogen, harte (3), weiche (1) Spielsüchtig (3), Alkohol (3)
  - Verweildauer i.d.R. 6 Monate bis 2 Jahre aber auch seit Beginn
  - **Erstgespräch** (aber auch direkt in die Gruppe-Bereicherung)
  - gute Willkommenskultur
  - Wenig Abbrecher
  - Immer wieder auch „Wiederholungstäter“
-

# Motivierende Gesprächsführung

in der Moderation



Empathie ausdrücken



Diskrepanzen entwickeln



Beweisführung vermeiden



Selbstwirksamkeit fördern



Umgang mit Widerstand



Motivation zur Verhaltensänderung

# Gruppenthemen

Themenspektrum

Informationen

Selbstfindung

Anschaulich

Alltagsthemen

Hilfen (kurzfristig, flexibel)

Motivation zur Verhaltensänderung



# AGS Modell

( ausweichendes Verhalten > Gewöhnung > Sucht)

Üblicherweise ist eine Suchterkrankung durch drei Phasen gekennzeichnet:

**Einleitungsphase:** Erster Kontakt mit dem Rauschmittel, positives Erleben (entweder durch Herbeiführung angenehmer oder Ausschalten unangenehmer Gefühle), aussteigen können, aber (noch) nicht wollen.

**Kritische Phase:** Gewöhnung an das Suchtverhalten, ausweichendes Verhalten gegenüber der Umwelt. Nicht aussteigen können und es auch nicht wollen.

**Chronische Phase:** Abhängigkeit/Sucht = absoluter Kontrollverlust, aussteigen wollen, aber nicht (mehr) können. Der Ausstieg erfordert den festen Willen und die Bereitschaft des Betroffenen und ist oft durch Rückschläge gekennzeichnet. Der Konsum wird zum Zwang. In dieser Phase wird das wahre Leid dieser Erkrankung deutlich: Man kann nicht mehr ohne die Stoffe oder das Verhalten leben.

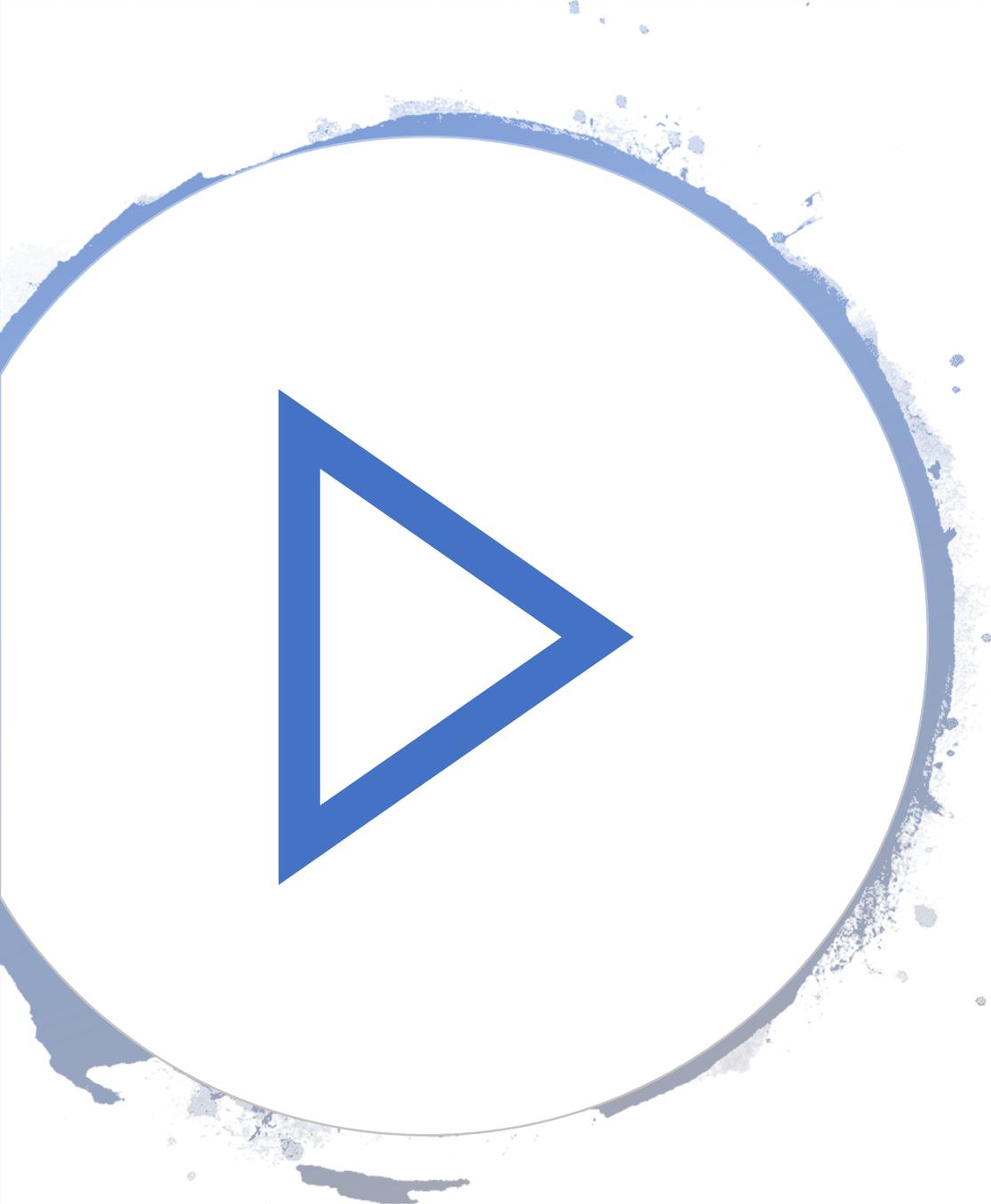
Anm.: Wird auch als Grafik dargestellt

**Wichtig: Gespräche über die eigene Einstufung ( Wo bin ich – Selbstbeurteilung)**

# Info über Suchtentstehung

(Quelle Bild aus Serlo .org, die freie Lernplattform)





# Stadien (Rad) der Verhaltensänderung

( nach Prochaska, Velicer, DiClemente

**Selbstbeurteilung** auch in Bezug auf Kriminalität

- **Absichtslosigkeit**
- **Absichtsbildung**
- **Vorbereitung**
- **Handlungsstadium**
- **Aufrechterhaltung** > **Ausstieg**
- **Rückfall**

Fragen an Gruppe:

- Wo befinde ich mich?
- Pro und Contra
- Was könnte eine Gefahr für mich sein?
- Wo finde ich Hilfe?
- Wie oft bin ich schon „Rad gefahren“?

## Weitere Gruppenthemen

---

Verantwortung für mich und andere – was bedeutet das?

---

“Nein” sagen lernen incl. Rollenspiele

---

Vor- und Nachteile des Konsums

---

„Kampf dem Dampf“ mit der eigenen Wut umgehen  
( incl. Rollenspiele)

---

Worin liegt meine Einzigartigkeit ?

---

Was kann ich..... nicht so gut.....

---

# Mit **Stolpersteine**n .....

- **Bekannte Suchtmittel als Gruppenthema**
- **Bekannte Verhaltensweisen**
- **Traditionelle Gesprächsform**
- **Berührungsängste (auch für andere Süchte)**
- **Hierarchische Gruppenleitung**
- **Gesprächsorientierung**
- **Ungünstige Ortswahl**
- **Komm-Strukturen**
- **Schlechte Erreichbarkeit der MitarbeiterInnen**
- **Starre Verbandsstrukturen**



# .....kann man **Brücken bauen**

Über den Tellerrand sehen Polytoxikomanie Andere Suchtformen	Öffnen für Neues (Veränderungen in der Suchtauffassung)	Integration anderer Konsummuster	Mit anderen vernetzen und voneinander lernen	Wertschätzung der „Experten in eigener Sache“	Bedürfnisse beachten
Verbindende Sprache	Mitbestimmung	Moderation statt Gruppenleitung	Auswahl der Häufigkeit der Treffen	Auswahl eines ansprechenden Ortes	Gute Erreichbarkeit der Mitarbeiter
	Alltags- und Konflikthilfen(flexibel und kurzfristig)	Hilfen bei der Herstellung sozialer Kontakte	Direkte Übergangshilfen	Angebote der Einzelberatung	

**„Es kommen keine jungen Menschen nach ...“** – für diese Resignation besteht dennoch wenig Grund, wenn es zukünftig darum gehen soll, Jung und Alt gemeinsam miteinander im Sinne von gelebter Sucht-Selbsthilfe in Bewegung zu bringen.

( Aussage der Verbände)

Auch aus meiner Sicht muss der Fokus zukünftig auf das Miteinander und Füreinander in den Gruppen gerichtet sein. So, wie es junge Menschen mit neuen Ideen und der Kraft, diese umzusetzen, braucht, benötigt es gleichfalls die Erfahrungen der älteren Gruppenteilnehmenden.

Es wird also zukünftig Aufgabe der vielen von uns ehrenamtlich Engagierten und der Verbände sein, mit einer hohen Flexibilität und Kommunikationsbereitschaft in einen angemessenen Dialog mit der jungen Generation zu treten. Ausreichend Anfragen von Heranwachsenden und jungen Erwachsenen liegen vor.

Ich kann aus eigener Erfahrung nur Mut machen, es lohnt sich.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**