

Marianne Kleinschmidt

## **Selbsthilfe – ist das überhaupt zeitgemäß? Junge Suchtkranke und ihre Bedürfnisse an die Selbsthilfe**

Ihnen ist bestimmt in Gesprächen über die Selbsthilfe auch schon die Einstellung begegnet: »Selbsthilfe und junge Menschen – Ist das denn noch zeitgemäß? Junge Menschen haben heutzutage doch ganz andere Interessen: Sie trainieren im Fitnesscenter; sie gehen auf laute Partys, wo kaum miteinander geredet werden kann; sie sitzen vor dem PC, spielen oder surfen und chatten im Internet, um sich zu informieren und auszutauschen; junge Menschen kommunizieren über Handy per SMS usw. usf. Für junge Menschen ist es doch wohl kaum attraktiv in eine Selbsthilfegruppe zu gehen und sich dort mit anderen über sich selbst und zu eigenen Problemen auszutauschen.«

Aber es gibt sie trotzdem – die Selbsthilfe junger Menschen!

Am Beispiel der Selbsthilfe junger Abhängiger<sup>1</sup> möchte ich darstellen, was Selbsthilfe auch für junge Menschen interessant macht.

Dazu möchte ich an dieser Stelle auf die Bedeutung der Selbsthilfe an sich hinweisen:

Selbsthilfe wird in der Suchtkrankenhilfe als eine wichtige Säule anerkannt. Sie nimmt im Behandlungsverbund Suchtkranker einen festen Platz ein.

Durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann das Ergebnis der Therapie langfristig gesichert und gefestigt werden, eigene Kräfte können mobilisiert sowie Fähigkeiten und Ressourcen für Entwicklungsprozesse besser genutzt werden. Die Folgen der akuten Abhängigkeit lassen sich reduzieren und die (Re-)Integration die Gesellschaft beschleunigen und vertiefen. Somit unterstützt Sucht-Selbsthilfe auch wirksam die berufliche und private Wiedereingliederung der Betroffenen und hilft zu befähigen, den Alltag mit seinen verschiedenen Ansprüchen selbstbestimmt zu gestalten und zu meistern.

In den Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden wird jedoch seit Jahren beklagt, dass ihre Angebote kaum oder gar nicht junge suchtkranke Menschen ansprechen. Versucht man die Ursachen zu ergründen, könnte es beispielsweise sein, dass es gar nicht so viele junge betroffene Menschen gibt oder sie tatsächlich nicht mehr an den »klassischen Selbsthilfeangeboten« interessiert sind. Es wäre auch möglich, dass eher andere, neue Medien wie z.B. Internet und Chat-Foren zur Information und zum Erfahrungsaustausch genutzt werden.

Leider gibt es auch in der Bundesrepublik Deutschland eine große Anzahl junger suchtkranker Menschen. Die Suchterfahrung junger Menschen bezieht sich heute auf eine breite Palette von Substanzen – von Alkohol über illegale und synthetische und biogene Drogen bis hin zu Spielsucht und Essstörungen. Daraus resultiert, dass junge Abhängige oftmals nicht nur alkoholabhängig sondern mehrfachabhängig sind, es gibt kaum noch *den* Alkoholmissbrauch ohne gleichzeitiges Experimentieren mit anderen Substanzen.

Die meisten Suchtkranken, ältere und auch jüngere, suchen nach Möglichkeiten ihre Abstinenz zu festigen, sich selbst zu stabilisieren und einen suchtmittelfreien Begegnungsraum zu finden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass die Strukturen der Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände nicht uneingeschränkt auf die Selbsthilfe junger Abhängiger übertragbar sind. Beispielsweise ist die Bereitschaft junger Menschen, in der Verbandsarbeit mitzuwirken, eher gering ausgeprägt.

Für junge Abhängige stehen neben substanzbezogenen »suchtunspezifische« Probleme wie die berufliche Integration, aber auch Kommunikations- und Beziehungsprobleme im Vordergrund. Junge Betroffene haben einen großen Bedarf an tragfähigen sozialen Kontakten. Vorrangig ist für sie das Erlernen von Autonomie und Selbstverantwortung sowie das (Wieder-)Gewinnen von Selbstvertrauen.

Somit ist es in Selbsthilfeangeboten für junge Menschen wichtig, dass sich die Inhalte ihrer Selbsthilfegruppen auf Strategien zur Bewältigung des Alltags beziehen, aber neben der bewährten Gesprächsgruppe auch kreative, handlungsbezogene Aspekte / Angebote in die Selbsthilfe einbezogen werden. Hier ist die Freizeitgestaltung ein wichtiger Bereich, in dem gemeinsam mit anderen erlebt werden kann, dass Freizeitunternehmungen auch nüchtern und clean Spaß machen können.

Die Motivation zu einem suchtmittelfreien Leben kann stabilisiert werden und realistische, erreichbare Zukunftsperspektiven (schulische und berufliche Ausbildung) können sich entwickeln.

Für junge Suchtkranke ist es sehr hilfreich, in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter ihrer Altersgruppe zu sein, sich gegenseitig zu unterstützen, Spaß und Freude miteinander zu erleben und sich somit ein neues lustvolles und drogenfreies Leben aufbauen zu können.

Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit jungen Menschen zeigen, dass sie grundsätzlich an Selbsthilfe interessiert sind. Selbsthilfe ist somit auch für junge Menschen zeitgemäß. Zu beachten ist nur, dass junge Menschen mit *ihrer* Problemlagen und möglicherweise mit *anderen* Vorstellungen und Erwartungen in die Selbsthilfe kommen. Junge Menschen haben einen starken Drang nach Freiheit und Selbstbestimmung und suchen weniger lebenslange Bindungen an die Selbsthilfe. Die Teilnahme an Selbsthilfe stellt für sie eine Etappe innerhalb ihrer Entwicklung dar. Und um das Ziel, das Führen eines selbstbestimmten, sinnerfüllten und eigenverantwortlichen Lebens, zu erreichen, ist es für sie wichtig, dass sie Kontakte und Bezüge auch außerhalb des Suchthilfesystems suchen und finden.

## **Unterstützung der Selbsthilfe junger Suchtkranker durch die Bundesweite Koordinationsstelle der Caritas – Selbsthilfe junger Abhängiger**

Selbsthilfe für junge Suchtkranke entwickelt sich oftmals in der Umgebung von Beratungsstellen oder stationären Therapieeinrichtungen; manche Grup-

pen sind als Verein, andere als loser Zusammenschluss organisiert oder kooperieren mit Gruppen der Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände. Insbesondere in der Anfangsphase ihrer Selbsthilfe benötigen junge Menschen jedoch Unterstützung und Hilfe.

Um sowohl junge Betroffene in ihren Selbsthilfeinitiativen als auch die Entwicklung von Angeboten für junge Suchtkranke zu unterstützen, wurde in Berlin durch finanzielle Förderung und Unterstützung der BfA die *Bundesweite Koordinationsstelle der Caritas – Selbsthilfe junger Abhängiger* – eingerichtet. Die zehnjährigen Erfahrungen dieser Koordinationsstelle in der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe junger Suchtkranker zeigen, dass neben bewährten Methoden in der Gruppenarbeit neue und völlig andere Formen von Selbsthilfe erforderlich sind.

Lassen Sie mich diese sich wie folgt zusammenfassen:

1. In diesen Gruppen treffen sich junge Abhängige im Alter von bis zu 35 Jahren
  - die bereits ein Minimum an Problembewusstsein für den eigenen Missbrauch bzw. für die Abhängigkeit entwickelt haben,
  - die wegen Schwierigkeiten (im körperlichen und / oder psycho-sozialen Bereich) bereits Beratung oder Therapie in Anspruch genommen haben oder
  - die in einer Selbsthilfegruppe wegen der bewusst gewordenen Probleme bzgl. ihres Suchtmittelgebrauchs Hilfe suchen.
2. Selbsthilfegruppen junger Abhängiger werden zum Teil durch (junge) engagierte Helfer (aus der professionellen Suchtkrankenhilfe oder aus der Selbsthilfe) initiiert. Diese Helfer fördern die Ideen der jungen Menschen und geben ihnen Hilfe und Unterstützung (Räume zur Verfügung stellen, bei organisatorischen Belangen, Praxisberatung und so weiter).
3. Selbsthilfegruppen junger Abhängiger sind oftmals zunächst angeleitete Gruppen und entwickeln erst mit zunehmender Stabilität Autonomie und Eigenverantwortlichkeit.
4. Selbsthilfegruppen junger Abhängiger kooperieren mit der professionellen Suchtkrankenhilfe. Sie erleben durch diese Kooperation Halt und Sicherheit. Anderen jungen Abhängigen kann durch diese Kontakte der Zugang in die Sucht-Selbsthilfe erleichtert werden.
5. Junge Abhängige sind oftmals mehrfachabhängig. Die Gruppenarbeit ist substanzübergreifend zu gestalten.
6. In Gruppen junger Abhängiger muss eine zeitlich befristete Teilnahme an den Selbsthilfegruppen und somit ein »gesundes« Loslösen von Gruppen ermöglicht werden (berufliche und private Umorientierungen der Gruppenmitglieder, Mobilität junger Menschen).
7. Gruppenangebote für junge Menschen müssen attraktiv und altersentsprechend sein, an ihrer Lebenswelt, ihren Interessen und Bedürfnissen ansetzen und eine Alternative zum Suchtmittelkonsum bieten.
8. Junge Suchtkranke sind selten an »reinen« Gesprächsgruppen interessiert. Für junge Abhängige sind andere Zugänge zur Gruppenarbeit notwe-

nig (kreative, erlebnis-, handlungs- und freizeitorientierte Gestaltungselemente, sportliche Aktivitäten).

9. Themen, die in den Gruppen behandelt werden, müssen weit über die Beschäftigung mit der Suchtmittelabstinenz hinausgehen. Neben suchtspezifischen sollten suchtspezifische Themen wie Alltagsprobleme, Freizeitgestaltung, Schul- und Berufsausbildung, berufliche Entwicklung, Schuldenregulierung, Familien- und Partnerschaftsprobleme, Möglichkeiten der Krisenbewältigung und so weiter angesprochen werden.
10. Verstärkte Beachtung sollte das Nutzen des *Peer-Group-Ansatzes* finden (junge Abhängige möchten in ihren Gruppen mit Gleichaltrigen zusammenkommen, Gruppentreffen laufen nicht nach gleichen Mustern ab).
11. Selbsthilfegruppen junger Abhängiger brauchen zur Gestaltung jugendgerechter Selbsthilfe klare Strukturen und klare Ziele mit nachvollziehbaren, aber flexiblen Gruppenregeln (Gesprächsmoderatoren, wechselnde Gruppenleitung etc.).
12. Jungen Abhängigen ist die Arbeit innerhalb der eigenen Gruppe wichtig, hier erleben sie Vertrauen und Sicherheit.
13. Junge Menschen nutzen in ihrer Selbsthilfearbeit intensiv elektronische Medien.
14. In Selbsthilfegruppen junger Abhängiger besteht ein hoher Bedarf an Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen junger Suchtkranker, an Schulung sowie Fort- und Weiterbildungsangeboten.

## **Kontaktbörse – Selbsthilfe junger Abhängiger**

Die Einrichtung der Bundesweiten Koordinationsstelle der Caritas – Selbsthilfe junger Abhängiger – wurde von den bereits bestehenden Selbsthilfegruppen positiv bewertet. Den relativ isoliert arbeitenden Selbsthilfegruppen junger Abhängiger wurde durch die Koordinationsstelle erstmals die Möglichkeit gegeben, ihre Anliegen öffentlicher zu machen, andere Gruppen kennen zu lernen und mit diesen Gruppen in Erfahrungsaustausch zu treten.

Die Koordinationsstelle der Caritas ist zentrale Anlaufstelle für die Kontaktbörse – Selbsthilfe junger Abhängiger, die als eine »lose« Verknüpfung der jungen Selbsthilfe verstanden werden kann. Sie wurde auf Anregung von jungen Suchtkranken 1996 auf einer Veranstaltung in Berlin ins Leben gerufen. Die Koordinationsstelle gibt jährlich zwei bis drei Info- / Rundbriefe als Medium für den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Gruppen heraus. Diese Info- / Rundbriefe stellen für die Gruppen auch ein Teil ihrer Öffentlichkeitsarbeit dar.

Über die Bundesweite Koordinationsstelle in Berlin werden in Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter/innen der Suchtkrankenhilfe verschiedenste Projekte und Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen junger Abhängiger angeboten. Hier wird den Teilnehmer/innen neben der Fort- und Weiterbildung zu Themen wie beispielsweise Gruppenleitung, Rückfall und Präventionsarbeit von Selbsthilfegruppen, auch die Möglichkeit gegeben, sich in einigen ausgewählten kreativen, erlebnis- und handlungsbezogenen

Aktivitäten auszuprobieren und somit der Selbsthilfe junger Abhängiger neue Impulse zu geben.

## **Beispiele zu Selbsthilfeangeboten für junge Abhängige**

### **Selbsthilfeverein »Spektrum« in Beckum**

Der Selbsthilfeverein »Spektrum« in Beckum bezieht in seine Arbeit auch Nicht-Abhängige ein. Damit wird eine interessante Variante, den bisher in Selbsthilfegruppen bestehenden Suchtmittelfokus weiter aufzubrechen, praktiziert.

Neben dem Treffen in gesprächsorientierten Gruppen treiben hier junge Menschen (Abhängige und Nicht-Abhängige) gemeinsam Sport (Volleyball und Fußball) und kommen über diese gemeinsame Betätigung selbstverständlich auch miteinander ins Gespräch (s. auch den Erfahrungsbericht: »... dass wir alles selber auf die Beine stellen, um clean zu bleiben und clean zu leben« in diesem *selbsthilfgruppenjahrbuch*).

### **Selbsthilfegruppe »KLARSICHT« in Osnabrück**

Die Selbsthilfegruppe »KLARSICHT« in Osnabrück ist eine eigenständige Gruppe junger Drogenabhängiger, die den Caritasverband Osnabrück als übergeordneten Verband nutzt. Ziel ist die Stabilisierung der Abstinenz und die Erarbeitung von Problemlösungsstrategien für den Alltag. Weitere Schwerpunkte sind Präventionsarbeit und freizeitorientierte Aktivitäten.

Eine Besonderheit dieser Gruppe ist, dass neben jungen Drogenabhängigen auch Teilnehmer mit »Doppeldiagnose« Mitglieder sind. Praxisbegleitung erhält die Gruppe durch eine Mitarbeiterin des Caritasverbandes Osnabrück.

### **»IDEEFIX« – Selbsthilfegruppe für junge Suchtkranke in Passau**

»IDEEFIX« ist eine Selbsthilfegruppe junger Suchtmittelabhängiger, die erfolgreich eine Therapie absolviert haben und abstinent leben. Die Besonderheit dieser Selbsthilfegruppe junger Abhängiger liegt darin, dass die Mitglieder neben den wöchentlichen Treffen in der Gleichaltrigen-Gruppe, die Angebote der Kreuzbund-Gruppen in Passau nutzen; sie nehmen an Freizeitaktivitäten teil und besuchen an anderen Wochentagen die Kreuzbund-Gesprächsgruppen. Im Prozess der Annäherung konnten auf beiden Seiten Vorurteile ab- und Vertrauen aufgebaut werden.

### **Netzwerk – Gesundheit – Sport – Erlebnis**

Aus der Erfahrung heraus, dass junge Abhängige eher eine Gleichaltrigen-gruppe suchen und an erlebnisorientierten Aktivitäten interessiert sind, entstand das *Netzwerk – Gesundheit – Sport – Erlebnis*. Dieses Netzwerk versteht sich als eine Kooperationsgemeinschaft des Reha-Zentrums Franzstraße (Sozialdienst Katholischer Männer – SKM), der Caritas-Suchthilfe RheinBerg sowie des Diözesan-Caritasverbandes Köln. Im Vordergrund der Angebote für abstinent orientierte junge Menschen steht das Erlebnis, die sportliche Aktivität und ein gesundes bewusstes Leben. Im Angebotsspektrum

sind sowohl regelmäßige Angebote wie Laufgruppe, Fitnessgruppe oder Mountain-Bike-Gruppe als auch Wochenend- und Ferienangebote wie Segeln und Surfen, Ski und Snowboard oder Klettern und Trekking.

Ziel des Netzwerks ist es, dass den Betroffenen beispielhaft Impulse für ihre Freizeitgestaltung und Anregungen zur attraktiven Gestaltung eines suchtmittelfreien Lebens gegeben werden und dass Spaß und Lebensfreude ohne Suchtmittel erlebt werden können.

### **Präventionsarbeit**

Junge Abhängige sind sehr zu *präventiver Arbeit* motiviert. Von vielen Gruppen wird Präventionsarbeit geleistet, wie beispielsweise in Osnabrück von der Gruppe »Klarsicht«, dem Selbsthilfeverein »Spektrum« e.V. in Beckum oder von ProVita / Köln. Prävention und Selbsthilfe werden dabei verknüpft. Die Präventionsarbeit mit Kindern, Jugendlichen und in der Erwachsenenbildung dient als Medium zur Selbstreflexion der eigenen Suchtgeschichte und zu verantwortungsvollem Handeln.

Zum Abschluss möchte ich noch auf ein im Jahr 2003 begonnenes gemeinsame Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände »*Brücken bauen – Junge Suchtkranke und Selbsthilfe*« verweisen, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziales und einer Laufzeit von drei Jahren. Mit der Durchführung dieses Projekts wird von den fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden die Notwendigkeit erkannt, dass die Selbsthilfe neue Wege beschreiten muss, um neue Zielgruppen zu gewinnen und für alle Betroffenen zufrieden stellend in die Selbsthilfe zu integrieren. Es geht um eine Erweiterung der Angebotsstruktur, um ein Hinterfragen bestehender Glaubenssätze und Dogmen sowie um die Bereitschaft, Neues zuzulassen.

Zusammenfassend lässt sich also einschätzen, dass Selbsthilfe auch für junge Menschen durchaus zeitgemäß ist, wenn altersgruppenspezifische Aspekte beachtet werden, die Gruppenarbeit jugendgerecht gestaltet wird und neben der traditionellen Gesprächsgruppe auch neue, andere Angebote, die auf die Bedürfnisse, Problemstellungen und Lebenslagen junger Menschen ausgerichtet sind, einbezogen werden.

### **Anmerkung**

1 Unter jungen Abhängigen sollen im Folgenden Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von ca. 18 bis 35 Jahren verstanden werden.

### **Literatur**

- Arenz-Greiving, Ingrid: Junge Suchtkranke im Kreuzbund. In: Weggefährte, 3/1990, Verbandszeitschrift des Kreuzbunds. Hamm 1990
- Bornhäuser, Annette: Alkoholabhängigkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Versorgungskonzepte der modernen Suchtkrankenhilfe. Bern 2001
- DHS (Hrsg.): Informationsmappe zum Schwerpunktjahr 2003 »Jugend und Sucht«
- Fais, Jürgen: Was Drogenabhängige können, wenn man sie lässt. Zeitschrift für Caritasarbeit und Caritaswissenschaft, Freiburg 1998, S. 320-321
- Fredersdorf, Frederic: Verantwortung leben. Ambulante Drogenselbsthilfe in Deutschland. Geesthacht 2002

- Hüllinghorst, Rolf / Lehner, Birgit (1997): Sucht 97 – Umfang und Hilfen. In: DHS (Hrsg.): Sucht-  
 krankenhilfe in Deutschland. Geschichte, Strukturen, Perspektiven. Freiburg 1997, S. 87-115
- Hurrelmann, Klaus: Sozialisation und Gesundheit. Somatische, physische und soziale Risiko-  
 faktoren im Lebenslauf. Weinheim 1994
- Kleinschmidt, Marianne: Neuere Entwicklungen und Tendenzen in der Selbsthilfe junger  
 Suchtkranker. Zeitschrift für Caritasarbeit und Caritaswissenschaft, Freiburg 1998, S. 322-  
 327
- Lehmann, Knut: Nachsorge. In: DHS (Hrsg.): Jahrbuch Sucht 93. Geesthacht 1992, S. 174-188
- Nieweg, Ingrid: Junge Suchtkranke – zu ihrer Persönlichkeit und Problematik in der Therapie.  
 In: Freundeskreis-Journal. Junge Menschen in den Freundeskreisen, 1/2001, Kassel 2001,  
 S.10-12
- Schlieckau, Jürgen: Junge Suchtkranke und Selbsthilfe. In: Weggefährte 5/2002, Verbands-  
 zeitschrift des Kreuzbunds. Hamm 2002
- Stimmer, Franz / Müller-Teusler, Stefan: Jugend und Alkohol: Jugendalkoholismus – Ursachen,  
 Auswirkungen, Hilfen, Prävention. Wuppertal 1999

Marianne Kleinschmidt ist Dipl. Psychologin und arbeit seit 1994 in der bundesweiten Koordina-  
 tionsstelle »Selbsthilfe junger Abhängiger« des Deutschen Caritasverbandes in Berlin.