

# Sucht Selbst Hilfe

**KISS.**  
HAMBURG

## Gruppen - Angebote - Verbände

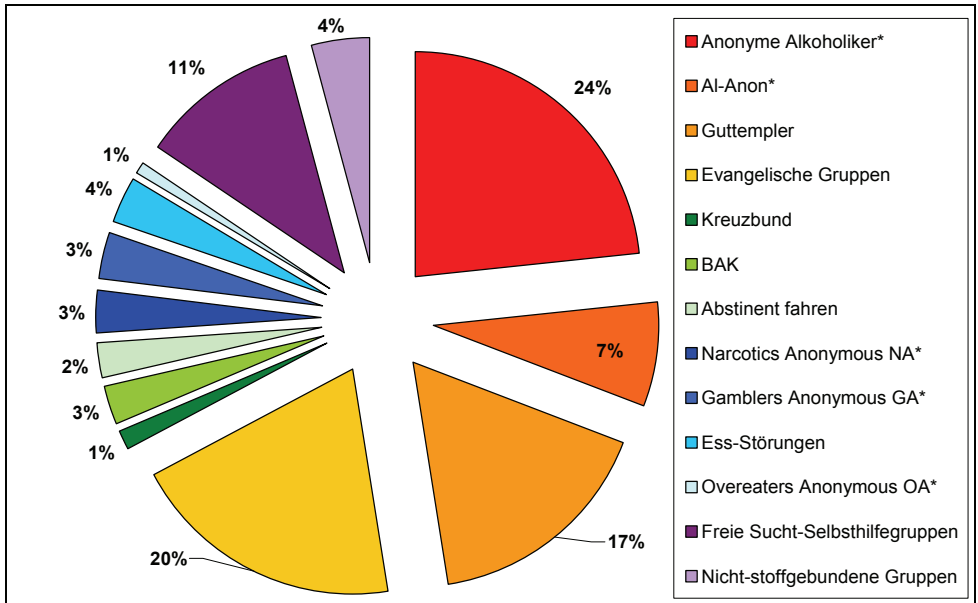


### Inhalt

- Suchtselbsthilfe in Hamburg - ein Überblick
- Fremdsprachige Selbsthilfegruppen / Angeleitete fremdsprachige Gruppen
- Angebote für Frauen und für Männer
- Besondere Themen / Besondere Treffen von Selbsthilfegruppen
- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Erfahrungsaustauschtreffen im Suchtbereich
- Gruppengründungen: Kaufsucht, Online-Sucht, Medikamentenabhängigkeit
- Übersicht der Sucht-Selbsthilfeverbände

Eine Zusammenstellung von KISS Hamburg für den Sucht-Selbsthilfetag  
Stand: Oktober 2010

## Suchtselbsthilfe in Hamburg - ein Überblick



\* Gruppen, die nach dem 12-Schritte-Prinzip arbeiten

Selbsthilfe ist für viele Menschen mit chronischen oder seelischen Erkrankungen bzw. in schwierigen Lebenslagen eine Möglichkeit geworden, mit den eigenen Themen besser umzugehen. Gerade im Bereich der Suchtselbsthilfe nehmen Menschen häufiger die Chance wahr, durch die Teilnahme an einer der 370-380 Gruppen gesünder mit sich selbst und anderen umzugehen. Und so überrascht es nicht, dass von allen Selbsthilfegruppen in Hamburg knapp jede Vierte aus dem Bereich Sucht und nichtstoffgebundene Abhängigkeiten stammt, ein ähnlich hoher Anteil wie bei Gruppen mit chronischen Erkrankungen. Die große Mehrheit der Suchtselbsthilfegruppen befasst sich mit dem Thema Alkohol.

Die Verteilung der Sucht-Selbsthilfegruppen (s. Grafik) zeigt folgendes auf:

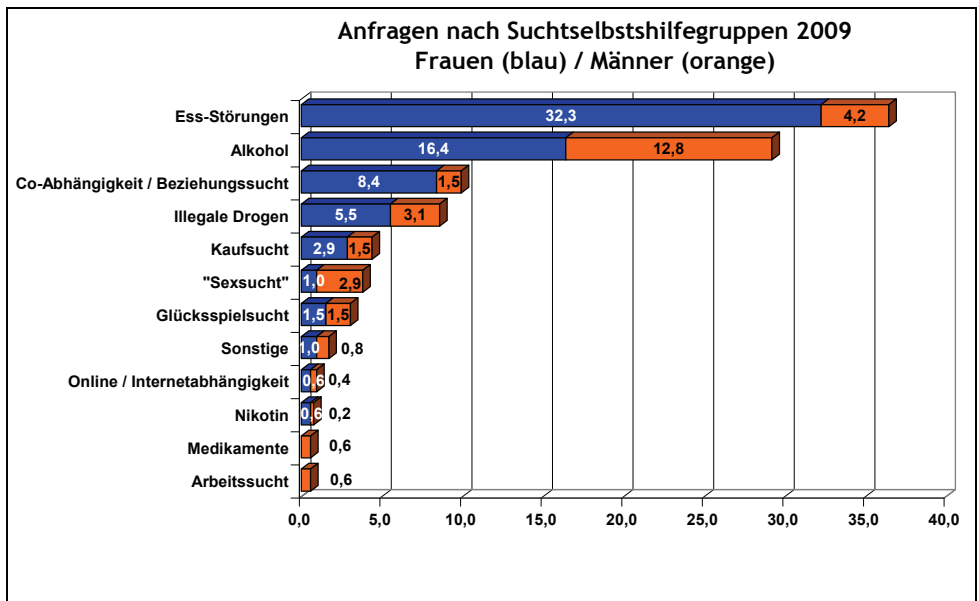
1. Die drei großen Selbsthilfe-Verbände (Anonyme Alkoholiker / Al-Anon Familiengruppen, Guttempler, Evangelische Selbsthilfegruppen) umfassen knapp 75 % aller Gruppen in diesem Bereich.
2. Gruppen mit anderen Suchterkrankungen (insb. Illegale Drogen, Glücksspiel, Essstörungen) stellen auch in Hamburg von der Anzahl her eine Minderheit dar.
3. Angehörigengruppen stellen insgesamt nur eine kleine Minderheit im Suchtbereich dar und darunter sind die Al-Anon Familiengruppen am häufigsten vertreten.
4. In einigen Bereichen fehlt es an Selbsthilfegruppen, so etwa bei den Themen Medikamentenabhängigkeit, Online- / Internetabhängigkeit / PC-Spielekonsum und bei bestimmten Eltern- und Angehörigengruppen.

Der Anteil von Selbstbetroffenen-Gruppen zu Angehörigengruppen liegt bei 10:1 und der Anteil der Angehörigen in den Gruppen schätzungsweise bei 20 bis 25 %. Unter den Suchtkranken schwankt das Verhältnis von Männern zu Frauen, so dass von 2/3 bis 3/4 Männern und entsprechend vielen Frauen auszugehen ist.

Alle diese Punkte spiegeln sich nur zum Teil auch bei der Vermittlung und Beratung von KISS zum Thema Sucht wider. Der auffälligste Unterschied ist, dass bezogen auf die Gesamtanfragen immer noch sehr viel mehr Frauen als Männer bei KISS nach Suchtselbsthilfegruppen nachfragen. Während in den Gruppen die Männer absolut überwiegen, sind es bei den Anfragen mit einem Verhältnis von 3:1 die Frauen. Dementsprechend waren es im Jahr 2009 über 1/3 Frauen, die Unterstützung im Bereich der Ess-Störungen suchten, gefolgt von knapp 1/6 im Bereich Alkohol. Erst danach folgen Männer, die nach Alkohol-Selbsthilfegruppen suchten, gefolgt vom Thema Beziehungsabhängigkeit / Co-Abhängigkeit und Anfragen zu Gruppen für Drogenabhängige. Alle anderen Themen werden nur wenig bis selten nachgefragt. Ein ähnliches Bild ergibt sich auch in den vorherigen Jahren, wobei die Anfragen nach nichtstoffgebundenen Suchtformen zunehmen, wenn es gelingt, eine Gruppe in diesem Bereich zu gründen. So geschehen 2009 im Kaufsucht-Bereich.

Abgesehen von der Gesamtanzahl ist es nicht überraschend, dass für Männer die Suche nach einer Alkoholselbsthilfegruppe das Hauptanliegen ist, während es bei den Frauen der Ess-Störungsbereich ist. Bei den nichtstoffgebundenen Suchtformen überwiegen bei den Nachfragen hingegen fast überall die Männer.

Eine erhöhte Nachfrage nach Selbsthilfegruppen ergibt sich damit am ehesten im Ess-Störungsbereich sowie den Co-Abhängigkeiten.



## Fremdsprachige Gruppen / Angeleitete fremdsprachige Gruppen



### **Anonyme Alkoholiker, Kontakt: Tel. 271 33 53**

Polnischsprachige Meetings (Barmbek-Nord, Horn, Neugraben-Fischbek)

Englischsprachiges Meeting (Barmbek-Nord, St. Georg)

### **Angeleitete russischsprachige Angehörigengruppe der ELAS (Altona),**

Kontakt: Tatjana 0173-78 36 557, Swetlana, Tel. 04191-722 62 54

### **Türkischsprachige Gruppe „Offene Tür“,**

Kontakt: KISS Wandsbek 399 263-53, Mi. 14-18 Uhr (türkischsprachige Beratung)

### **Neugeborene-russischsprachige Selbsthilfegruppe Alkohol (12-Schritte),**

Kontakt: Volodymyr Baranovsky, Tel. 0176/20 96 31 96 (Harburg und Bergedorf)

### **Narcotics Anonymous (NA)**

Gruppe in farsi / persischsprachige Gruppe (Rotherbaum)

### **Co-Dependents Anonymous - CoDa (Altona),**

Englischsprachige anonyme Co-Abhängige, Kontakt: KISS Hamburg 39 57 67

### **Bund Alkoholfrei lebender Kraftfahrer e.V. (BAK), Tel. 280 55 389**

Angeleitete kurdisch- / türkisch- / deutschsprachige Gruppe (Wilhelmsburg, zusammen mit Kodrobs); Russischsprachige Gruppe (St. Georg)

### **Abstinent fahren, Kontakt: Tel. 24 87 07 79**

Gemischt-sprachliche Gruppe / gegenseitige Übersetzungen (Wilhelmsburg)

## Angebote für Frauen- und Männer

### **Frauengruppen**

Guttempler, St. Georg, Annette, Tel. 654 67 90

Guttempler, Niendorf, Brigitta, Tel. 58 19 68

Freundeskreise, Altona, Hannelore, Tel. 39 69 51, Angelika 831 50 86

Abstinent fahren, St. Georg, T. 24 87 07 79

Weitere Frauengruppen in Altona, Eimsbüttel und anderen Stadtteilen können bei KISS Hamburg erfragt werden, Tel. 39 57 67

### **Männerseminare / Frauenseminare**

Die ELAS bzw. die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten

Wochenendseminare an (vgl. Berichte unter [www.fksucht-hamburg.de](http://www.fksucht-hamburg.de)).

Infos unter Tel. 306 20 307 od. Tel. 64 36 309



## Besondere Themen und besondere Treffen

AA-Meeting für Homosexuelle (St. Georg)

AA-Nachtmeetings (Fr., Sa., ab 21.30 Uhr in der AA-Kontaktstelle, Barmbek)

Erwachsene Kinder von suchtkranken bzw. alkoholabhängigen Eltern

Kontakt über die AA-Kontaktstelle, Tel. 271 33 53

Angeleitete Gruppe für suchtkranke Behinderte (ELAS)

Kontakt: Uwe Spillner, Tel. 672 08 12

Club Soda, Gruppe für illegale und legale Suchtmittel (Guttempler)

Kontakt: Petra und Sven, Tel. 0170-613 02 68

Gate 20 - Aktivgruppe für Jugendliche und junge Erwachsene (Guttempler)

Kontakt: Sören, Tel. 0174-84 83 222

Alkoholfreie Fußballfans des FC St.Pauli - „Weißbraune Kaffeetrinker e.V.“,

Kontakt: Wolfgang, Tel. 238 08 68-0 oder [www.weiss-braune-kaffeetrinker.de](http://www.weiss-braune-kaffeetrinker.de)

Play clean e.V.

Suchtmittelfreier Sportverein (derzeit: Fußball, Tischtennis, Volleyball),

Kontakt: Dieter, Tel. 69 66 15 72 oder [www.playclean.de](http://www.playclean.de)

Schwule Alkoholiker,

Kontakt: Helmut, Tel. 500 43 94, [www.schwule-alkoholiker.de](http://www.schwule-alkoholiker.de)

Fetal alcohol syndrome (FASD) Hamburg, Tel. 0176-54 09 15 69

[www.fasworld-hamburg.de](http://www.fasworld-hamburg.de) (Aufklärung zum fetalen Alkoholsyndrom).

Angehörigengruppe Psychose und Sucht im LV Angehörige psychisch Kranker e.V.

Kontakt: Sylvia Mast, Tel. 655 40 40 oder Angelika Steffens, Tel. 66 37 21

Angehörigen- bzw. Mitbetroffenengruppen sind über Al-Anon Familiengruppen, ELAS, Guttempler und KISS Hamburg erreichbar (Überblick S. 8).

Gruppentreffen / Meetings in den Vormittags- / frühen Nachmittagszeiten

Diese gibt es bei den AA, den Al-Anon, Abstinenz fahren, dem BAK, der ELAS und den Guttemplern. Kontakt über die Geschäftsstellen oder KISS (Überblick, S. 8).

Gruppen zur Wiedererlangung des Führerscheins gibt es bei Abstinenz fahren, dem BAK sowie den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe (Überblick, S. 8)

Infos zur Suchtselbsthilfe und Suchtberatung sowie eine Online-Suchtberatung (Mo-Fr 17-19 Uhr) siehe: [www.rauschbarometer.de](http://www.rauschbarometer.de)

Informationen über Selbsthilfegruppen insgesamt: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfe beruht auf den Prinzipien von Freiwilligkeit, Selbstbetroffenheit, Selbstbestimmung, Gleichberechtigung und Verschwiegenheit.

Selbsthilfegruppen stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt. Durch die regelmäßigen und kostenlosen Treffen können Isolation und Einsamkeit vieler Betroffener abgebaut werden und häufig entwickeln sich neben den Gruppentreffen auch gemeinsame Aktivitäten.

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um gemeinsame Ziele zu verfolgen und sich als „**Experten in eigener Sache**“ selbst zu helfen. Der Grundgedanke ist, dass Menschen, die von einer Krankheit, einem Lebensproblem oder einer Konfliktsituation selbst betroffen sind, eine Gruppe bilden. Innerhalb der Selbsthilfegruppe bestimmen die Teilnehmenden selbst, was und wie viel sie von sich in die Gruppe einbringen und die Gruppe bestimmt zusammen, wie die Arbeit miteinander gestaltet wird. Die Gleichberechtigung aller Teilnehmenden soll Abhängigkeiten vermeiden bzw. abbauen helfen und Hierarchisierungen innerhalb der Gruppe entgegenarbeiten. So können etwa Aufgaben abwechselnd von jedem Mitglied wahrgenommen, die Moderation reihum übernommen oder auch Gruppenregeln regelmäßig reflektiert und verändert werden. Jedes Gruppenmitglied trägt Verantwortung für das, was in der Gruppe geschieht. Und es trägt Verantwortung dafür, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird, auch in der Gruppe bleibt und nicht nach außen getragen wird. Diese gegenseitige Verschwiegenheitspflicht ist der Grundpfeiler für einen konstruktiven und hilfreichen Umgang miteinander.

KISS unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Öffentlichkeitsarbeit, bei der Raumsuche, der Vermittlung neuer Interessierter und durch Hinweise zu Fachreferenten und anderen Expertinnen. Wer eine neue Gruppe gründen will, kann sich deshalb an uns wenden, wir unterstützen sie oder ihn gerne!

## Erfahrungsaustauschtreffen im Suchtbereich

Bei KISS Hamburg finden auch gruppenübergreifende Treffen statt, an denen im Suchtbereich in der Regel diejenigen teilnehmen, die in der Gruppe Verantwortung übernommen haben oder sich besonders engagieren. Ziel ist es, den Austausch über Themen und Anliegen zu befördern, die in allen Gruppen eine Rolle spielen oder sich zu bestimmten Fragestellungen mit Hilfe von Fachleuten fortzubilden und mit diesen zu diskutieren.

Die Treffen werden durch KISS moderiert und die Themen durch alle Anwesenden demokratisch bestimmt. Alle freien Gruppen, die keinem Suchtselbsthilfeverband angeschlossen sind, sind herzlich zu den Treffen eingeladen und können dort ihre Fragen und Gesprächsbedarfe einbringen. Aktuelle Termine finden sich in der Selbsthilfezeitung oder unter [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

# Gruppenründungen

KISS unterstützt Menschen, die selbst eine neue Gruppe gründen wollen durch Öffentlichkeitsarbeit, bei der Raumsuche, in der Gruppenarbeit und bei allen anliegenden Themen. Für die Suchtselbsthilfe möchten wir in Hamburg gerne in den drei folgenden Bereichen Menschen motivieren, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frank Omland, KISS-Altona unter der Telefonnummer 49 29 22 01 oder das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

## Kaufsucht

Wer unter Kaufsucht leidet, stößt im Umfeld sehr häufig auf Unverständnis und muss zudem mit hohen Schulden kämpfen. Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Ängste, Zu- und Abnahme von Gewicht, Ess-Störungen, Haarausfall oder andere körperliche Beschwerden bis hin zu Depressionen zeigen, wie hoch der Leidensdruck der Betroffenen ist.

Seit 2010 trifft sich bei KISS eine neue Kaufsuchtgruppe. Informationen und Kontakt: Selbsthilfetelefon 39 57 67 (Mo-Do 10-18 Uhr).

## Online- und Internetabhängigkeit / Abhängigkeit von neuen Medien



Männliche Jungerwachsene verbringen häufiger viel Zeit mit Online-Rollenspielen, während junge Frauen eher dazu neigen, Chat-Rooms aufzusuchen, SMS zu versenden oder Handy-Gespräche zu führen. Die Auswirkungen eines zu großen Konsums der neuen Medien zeigen sich dann in der Familie, der Schule oder im Berufsleben und im Freundeskreis. Während sich für die Selbstbetroffenen häufig kein Leidensdruck ergibt, ist es gerade für die **Angehörigen und Eltern** sehr schwer, einen konstruktiven Weg im Umgang mit den Selbstbetroffenen zu finden.

KISS unterstützt Gruppen Gründungen in diesem Bereich und befördert so den Austausch untereinander und ermöglicht es, auch einmal Fachleute zu einem Gruppenabend einzuladen.

## Medikamentenabhängigkeit

Von allen verschriebenen bzw. rezeptfrei verkauften Arzneimitteln besitzen knapp 4-5 Prozent ein Abhängigkeits- und Missbrauchspotential, insbesondere bestimmte Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Psychopharmaka. Da die Hälfte aller Arzneimittel auf Rezepten von Ärztinnen und Ärzten beruhen, haben Selbstbetroffene häufig den Eindruck, dass kein Suchtpotential vorliegen kann, denn sie erhalten das Medikament von einem ausgewiesenen Experten. Hinzu kommt die Tatsache, dass gerade im höheren Lebensalter die Dosierung von Medikamenten unverhältnismäßig hoch ausfällt.

Auch hier können Selbsthilfegruppen für ältere Menschen eine gute Möglichkeit darstellen, sich selbstkritisch miteinander und mit den Experten auseinander zu setzen und sensibler mit sich umzugehen.

# Sucht-Selbsthilfeverbände in Hamburg



Anonyme Alkoholiker, Tel. 271 33 53, [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)  
Al-Anon Familiengruppen, Tel. 271 33 53, [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

Abstinent fahren e.V., Tel. 24 87 07 79, [www.abstinent-fahren.de](http://www.abstinent-fahren.de)

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. - Ortsverein Hamburg,  
Tel. 29 82 11 08, [www.blaues-kreuz.de/hamburg](http://www.blaues-kreuz.de/hamburg)

Bund alkoholfrei lebender Kraftfahrer e.V.,  
Tel. 280 55 389, [www.bak-hamburg.de](http://www.bak-hamburg.de)

Co-Da Deutschland, [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)  
regionale Kontakte können über KISS erfragt werden, Tel. 39 57 67

Deutscher Guttempler-Orden, Distrikt Hamburg e.V.,  
Tel. 68 22 11, [www.guttemplerhh.de](http://www.guttemplerhh.de)

ELAS-Suchtselbsthilfe, Tel. 306 20 307, [www.elas-suchtselbsthilfe.de](http://www.elas-suchtselbsthilfe.de)

Elternkreis Drogenabhängiger Hamburg e.V., Tel. 439 51 11  
[www.elternkreis-drogenabhaengiger.de](http://www.elternkreis-drogenabhaengiger.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, LV Hamburg e.V.,  
Tel. 64 36 309, [www.fksucht-hamburg.de](http://www.fksucht-hamburg.de)

Gamblers Anonymous, Tel. 209 90 09, [www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)  
Gam Anon, Tel. 209 90 09, [www.gamanon.de](http://www.gamanon.de)

Kreuzbund - Diözesanverband Hamburg e.V., Tel. 46 38 32  
[www.kreuzbund-hamburg.de](http://www.kreuzbund-hamburg.de)

Narcotics Anonymous, Nar-Anon: [www.na-hamburg.de](http://www.na-hamburg.de)

Nichtraucher-Schutz Hamburg e.V., Tel. 729 799 17, [www.nrs-hh.de](http://www.nrs-hh.de)

Overeaters Anonymous, Tel. 390 78 65 (Meetinginfos), [www.aa-hamburg.de](http://www.aa-hamburg.de)



KISS Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 (Mo-Do 10-18 Uhr)

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) / [www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)

KISS ist ein Angebot des PARITÄTISCHEN Hamburg

