

# 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.



Der 3. Grund:  
Sie sind nicht allein.

3  
„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 be-  
schäftigt und verzweifeln lässt. Verständnis ent-  
lastet 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 Freizeitun-  
ternehmungen.

In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmen-  
den 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.

4  
„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 durch-  
machen wie Sie. Oder schon durchgemacht  
haben.

Die anderen Teilnehmenden kennen Nöte und  
Ängste, die mit der Erkrankung zusammen-  
hängen. Sie finden dort Menschen, die vielfache  
Erfahrung im Umgang mit der Krankheit ge-  
macht haben. Gleichbetroffene sind Expertinnen  
und Experten.

In der Selbsthilfegruppe können Sie viel Wis-  
senswertes erfahren. Die Erfahrungen der an-  
deren 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.



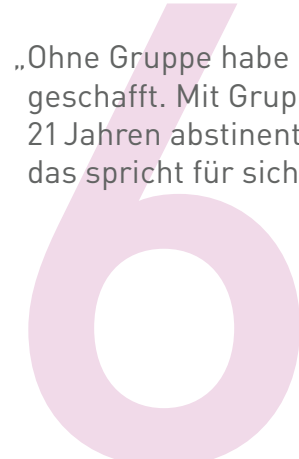
„In der Selbsthilfegruppe habe ich mein Leben aufgeräumt.“ (Paul)

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.

## 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.



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.

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

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

9

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

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.

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  
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  
bke-suchtselbsthilfe.de

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

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal  
Tel. +49 202 62003-0  
bkd@blaues-kreuz.de  
www.blaues-kreuz.de

**Deutsches Rotes Kreuz**

– Suchtselbsthilfegruppen –  
Bahnstraße 43, 64711 Erbach  
Tel. +49 6062 60760  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/  
selbsthilfegruppen/

**Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe e. V.**

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel  
Tel. +49 561 780413  
mail@freundeskreise-sucht.de  
www.freundeskreise-sucht.de

**Guttempler in Deutschland**

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 28407699-0  
info@guttempler.de  
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.