Was ist das Besondere an Sucht-Selbsthilfegruppen?

Sucht-Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich organisiert – von Betroffenen für Betroffene. Das eigene Suchtproblem zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen steht im Mittelpunkt.

Wie die einzelnen Treffen ablaufen, legt jede Gruppe selbst fest. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich. Die Selbsthilfegruppen werden von jemandem angeleitet, der eigene Suchterfahrungen hat. Als Sucht gilt hierbei nicht nur der Missbrauch und die Abhängigkeit von illegalen Drogen. Sucht meint die Abhängigkeit von unterschiedlichen legalen und illegalen Substanzen wie [Alkohol](#), [Medikamenten](#), Cannabis, Kokain oder neuen psychoaktiven Substanzen. Aber auch Glücksspielsucht und [Medienabhängigkeit](#) zählen dazu.

Was ist Sucht-Selbsthilfe?

Ob Alkohol, Cannabis oder andere illegale Suchtmittel, Glücksspiel-, Medien- oder Computerspielsucht – das [Thema Sucht](#) betrifft viele Menschen in Deutschland. Wenn der Alltag erst einmal davon bestimmt wird, fällt der Weg aus der Sucht schwer. Auch nach einer Therapie ist es nicht leicht, die Sucht dauerhaft in den Griff zu bekommen. Die Sucht-Selbsthilfe unterstützt Suchtkranke und Angehörige vor, während und nach der professionellen therapeutischen und medizinischen Hilfe – oder auch unabhängig davon. Vielen sind die Anonymen Alkoholiker bekannt. Es gibt aber ein weit größeres Angebot an Selbsthilfegruppen für eine Vielzahl von Suchterkrankungen.

In den Gruppen können sich Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige mit anderen Betroffenen austauschen, Informationen über die Erkrankung sammeln und Tipps zur Selbsthilfe bekommen. Hier treffen sich Menschen, die in derselben Situation sind oder waren. Durch den persönlichen Austausch fällt es oft leichter, den Alltag ohne Suchtmittel zu bewältigen und nicht zu vereinsamen.

Was bringt eine Selbsthilfegruppe Menschen mit einer Sucht?

Selbsthilfegruppen helfen Menschen, ihr Leben nicht von der Sucht bestimmen zu lassen. In vielen Fällen bedeutet das, dauerhaft abstinent zu leben. In anderen Fällen – beispielsweise beim Medienkonsum – unterstützen die Gruppen dabei, zu einem kontrollierten, selbstbestimmten Umgang mit dem Suchtmittel zu gelangen.

Dass dies gelingen kann, zeigen verschiedene Studien. So sind bei einer Erhebung unter den Gruppenmitgliedern verschiedener Selbsthilfeverbände nur 13 von 100 Personen rückfällig geworden. Von diesen haben gut drei Viertel dank Selbsthilfe erneut zu einem abstinenten Leben zurückgefunden.

Geprüft durch die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. (BAG SELBSTHILFE).

Stand: 12.09.2022