



Die schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht  
La centrale nationale de coordination des addictions  
La centrale di coordinamento nazionale della dipendenza

## **Selbsthilfe im Suchtbereich in der Schweiz – Eine Einführung**

***L'entraide dans le domaine des addiction en Suisse –  
un aperçu***

**Regula Hälg/Lucia Galgano, Infodrog, 27.03.2014**

# SELBSTHILFE IM SUCHTBEREICH

- Warum Selbsthilfe?
- Begriff «Selbsthilfe» und weitere Begrifflichkeiten
- Formen der Selbsthilfe
- Angebote in der Schweiz



## WARUM «SELBSTHILFE»? (1)

«Infodrog fördert und unterstützt im Auftrag des Bundes (Bundesamt für Gesundheit) die Vielfalt, Durchlässigkeit, Vernetzung und Qualität sowie die Zugänglichkeit der verschiedenen Therapie-, Beratungs- und Schadensminderungsangebote.»



Personen mit Problemen im Zusammenhang mit Sucht (Betroffene, Angehörige/Nahestehende)

→ sind über Unterstützungsangebote informiert und

→ werden beim Finden geeigneter Angebot unterstützt

## WARUM «SELBSTHILFE»? (2)

«Laut der Wahrnehmung der Befragten werden Selbsthilfegruppen von der Fachwelt unterschätzt. Obwohl es sich um kostengünstige Angebote handle, die in der Praxis Erfolge vorweisen können (...), werde ihnen wenig Akzeptanz und Respekt entgegengebracht.»

Schaub M, Dickson-Spillmann M, Koller S (2011): [Bedarfsabklärung zu Behandlungsangeboten für Personen mit Alkoholproblemen](#), Zürich: Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Bericht Nr. 306, S. 15

«Viele Menschen schaffen den Übergang von einem abhängigen zu einem unproblematischen Alkoholkonsum – auch ohne Suchtbehandlung»

Körkel J (2013): Wenn Alkohol das Problem ist, Abstinenz aber nicht die Lösung, S. 152

## BEGRIFF «SELBSTHILFE»

### Selbsthilfe

- ist das Prinzip, eigene Probleme aus eigener Kraft beziehungsweise Probleme gemeinsam mit gleichfalls Betroffenen und mit gemeinsamer Anstrengung zu bearbeiten;
- bedeutet, Eigenverantwortung zu übernehmen;
- bedeutet (insbesondere in einer organisierten Form) über ihre Problemlösungs- und Problembearbeitungsfähigkeit (Betroffenenkompetenz) ein bewusstes Gegenkonzept zur professionell organisierten Fremdhilfe und ist entsprechend eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten.

## BEGRIFF «GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTHILFE»

Der Begriff «Gemeinschaftliche Selbsthilfe» umfasst jene Formen der Selbsthilfe, in denen sich Menschen mit demselben Problem oder mit einem gemeinsamen Anliegen oder in der gleichen Lebenssituation zusammenschliessen, um voneinander zu lernen, einander beizustehen und Solidarität zu leben“

[Selbsthilfe Schweiz](#)

## BEGRIFF «PEER-SUPPORT»

- «Peer» oder «Peergruppe» bezeichnet «Menschen, die durch gleiche Altersgruppe, gleichen sozialen und/oder kulturellen Hintergrund, gleiche Vorlieben und Einstellungen gekennzeichnet sind»
- Selbsthilfe Schweiz: Betroffene bilden sich zu Themen der Selbsthilfe weiter. ...
- Pro Mente Sana: Peer-Projekt „Gesundheit ist ansteckend!“
- [Leitfaden](#) der Schweizerischen Koordinations- und Fachstelle Sucht»

## BEGRIFF «RECOVERY»

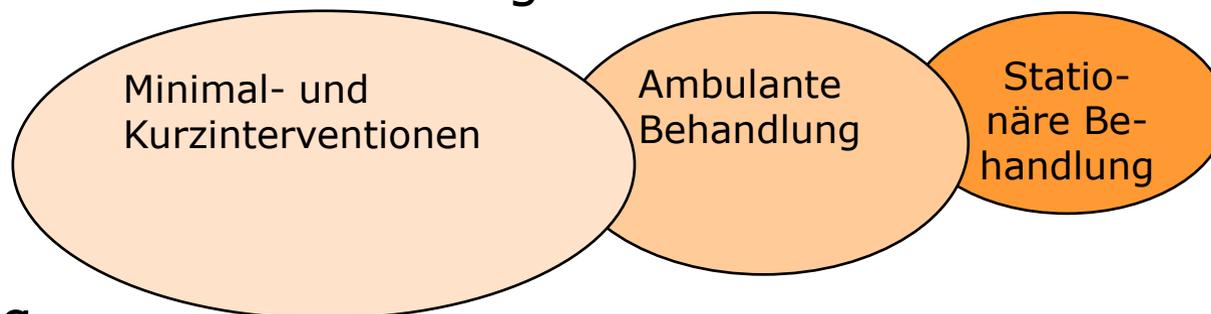
«Das Konzept der Gesundung unterscheidet sich von dem des Wieder-Hergestellt-Werdens insofern, als es unterstreicht, dass Menschen für ihr eigenes Leben verantwortlich sind, und dass wir Stellung nehmen können zu unserer Behinderung und unserem Leiden. Wir brauchen keine passiven Opfer zu sein. ... Wir können beginnen, verantwortungsbewusst selber auf unseren Heilungsprozess einzuwirken. ... Wenn wir darauf bestehen, dass eine Person zu sagen lernt, 'ich bin schizophren', dann beharren wir im Grunde darauf, dass die Person ihr Menschsein mit Krankheit gleich setzen soll. Durch eine solche entmenschlichende Reduktion übernimmt die Krankheit 'die Hauptbedeutung' in punkto Identität.»

Deegan P (1996): Gesundung und die Verschwörung im Geiste der Hoffnung, S. 12, [Pro Mente Sana](#)

## SELBSTHILFE – SUCHTHILFE

Aspekte der Beratung:

- Spektrum von Behandlung



- Haltung
- Zugänglichkeit; integrierte Angebote

**Personen mit Problemen im Zusammenhang mit Sucht (Betroffene, Angehörige/Nahestehende)**

**→ sind über Unterstützungsangebote informiert und**

**→ werden beim Finden geeigneter Angebot unterstützt**

## FORMEN DER SELBSTHILFE – MANUALE

Anleitungen zur selbständigen Veränderungen eines Suchtverhaltens (Körkel 2013: 150)

- Im Alkoholbereich bereits seit 1976
- niedrigschwellig, anonym, in eigenem zeitlichen Rhythmus bearbeitbar
- Selbstkontrollmanuale bewirken eine nachhaltige Reduktion der Trinkmengen und fördern den Übergang zur Abstinenz

Beispiele:

Körkel J: 10-Schritte-Programm zum selbständigen Erlernen des kontrollierten Trinkens

Lindenmeyer J: Lieber schlau als blau

Jedes Kapitel führt zu einem Fragebogen, der die Betroffenen zum Nachdenken über ihre Abhängigkeit und den Therapieprozess anregt.

# FORMEN DER SELBSTHILFE - SELBSTTEST

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich



> Selbsttest > Tabak

## Selbsttest zum Tabakkonsum

Zwischen dem Aufwachen und meiner  
ersten Zigarette vergehen:

- höchstens 5 Minuten
- 6 bis 30 Minuten
- 31 bis 60 Minuten
- mehr als 60 Minuten



SUCHTPRÄVENTION FÜR...

ABHÄNGIG VON...

SELBSTTEST

Alkohol

Cannabis

Medikamente

Tabak

Online-Konsum

PUBLIKATIONEN

ÜBER UNS

# FORMEN DER SELBSTHILFE - TRINKTAGEBUCH

## My Drink Control



[Home](#) » [Trinktagebuch](#)

[deutsch](#) | [français](#) | [english](#)

[Test](#)

[Trinktagebuch](#)

[Login](#)

[Häufige Fragen \(FAQ\)](#)

## Trinktagebuch

Im elektronischen Trinktagebuch können Sie eine Zeit lang Ihren Alkoholkonsum beobachten, Trinkziele festlegen und vieles mehr.

# FORMEN DER SELBSTHILFE – SAFE ZONE



## Ihre sechs Beratungsoptionen bei Fragen zu Drogen, Alkohol und Suchtproblemen

Offene Sprechstunde



Chat



E-Mail-Beratung



Selbsttests



Forum



Hilfe vor Ort



# FORMEN DER SELBSTHILFE - SELBSTHILFEGRUPPE



**Narcotics Anonymous  
Schweiz**

☎ 0840 12 12 12

**Willkommen!** **Drogenprobleme?** **Für Fachleute** **Meetings**

**Sprache**

**Kanton**

Deutsch ▾

- Alle - ▾

Anwenden

Tag	Adresse	Name	Bemerkungen
Montag 19:00-20:00	Hintere Vorstadt 22 5000 Aarau	Glichwicht Deutsch	Eingang beim Ex-Libris, 1. Stock, kleiner Saal "Mütterberatung"
Montag 19:30	Im Selbsthilfe Center Im Werk 1 8610 Uster	Look Up Deutsch	1. UG
Montag 20:00	Selbsthilfezentrum Am Holderplatz 4 8400 Winterthur	Kompass Deutsch	
Dienstag 12.00	Cramerstrasse 7 8004 Zürich	Peace Deutsch	

## Meetings

auf Französisch  
 Deutsch  
 Italienisch  
 Englisch

in Genf Waadt Wallis

Aargau Basel  
 Bern Luzern  
 St. Gallen & Konstanz Zürich

## FORMEN DER SELBSTHILFE – MISCHFORMEN

### Beispiel Blaues Kreuz

- professionalisierte Beratung sowie Gruppenangebote
- Selbsthilfegruppen werden von KoordinatorInnen fachlich begleitet (Coaching)
- Fachlich geleitete Gruppen  
z.B. Männergruppe Management; Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell / Suchtfachstelle St. Gallen  
2013: 13 Teilnehmende, 11 Abende à 2h; Themen:  
Tod/Trauer, Vater u.a.

Die Selbsthilfegruppen blaubrügg bieten Menschen mit Alkoholproblemen und ihren Angehörigen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.



# ANGEBOTE – SELBSTHILFE SCHWEIZ



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA

[www.selbsthilfes Schweiz.ch](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch)



AKTUELL

WAS IST SELBSTHILFE?

SELBSTHILFE GESUCHT

ÜBER UNS

SE

Sie sind hier: [Selbsthilfe gesucht](#) » [Suche](#)

## Hier finden Sie:

- Selbsthilfegruppen
- Personen, die den Austausch suchen
- Selbsthilfeorganisationen

## Verfeinerte Suche

Ich suche nach:

- Selbsthilfegruppe
- Selbsthilfegruppe im Aufbau
- Vermitteln von Kontakten
- Peer Support
- Fachgeleitete Gruppe
- Selbsthilfeorganisation

Die Suche nach "Sucht" ergab folgende Resultate:

## Selbsthilfegruppen / Austausch / Fachgeleitete Gruppen

Thema: Alkoholismus

**AA (Anonyme Alkoholiker) - Donnerstagsgruppe – Uster**

Selbsthilfegruppe für Betroffene / Zürcher Oberland

» [Kontakt und Details](#)

## ANGEBOTE – SELBSTHILFE SCHWEIZ

- Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist der nationale Dachverband der 19 regionalen Selbsthilfezentren
- Vgl. auch [SuchtMagazin](#) 4|2013: Interview mit Carmen Rahm, Geschäftsleiterin, zum Thema «Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz»
- Selbsthilfe Schweiz bietet eine Datenbank zum Suchen nach Selbsthilfegruppen: Sucht als Stichwort: 196 Anzeigen (19.3.2014)

## ANGEBOTE – ANONYME ALKOHOLIKER AA

- Gründung 1935 in Akron (USA), seit 1963 in der deutschsprachigen Schweiz, seit 1956 in Genf
- Gruppen in deutscher, französischer, italienischer und englischer Sprache
- Motto: «Du schaffst es – aber du schaffst es nicht allein»
- In einem Programm, bestehend aus den 12 Schritten und den 12 Traditionen spricht jeder von seinen Ängsten, Sorgen und Erfolgen
- Über 100'000 lokale Gruppen in mehr als 150 Ländern; ca. 2'100'000 Mitglieder
- Vgl. auch [SuchtMagazin](#) 4|2013 «Selbsthilfeorganisationen im Bereich Sucht stellen sich vor»
- [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch) (d); [www.aasri.org](http://www.aasri.org) (f/i)

## ANGEBOTE – BLAUES KREUZ

- Gegründet in der Schweiz: 1877, in 5 Kontinenten präsent
- Das Blaue Kreuz ist überregional in 12 Kantonen mit 25 Fachstellen für Prävention und Beratung präsent
- Angebote: Beratung und Nachsorge; Prävention und Gesundheitsförderung; alkoholfreie Treffpunkte; Selbsthilfe
- Breit ausgebaute Mitarbeit von Freiwilligen und Ehrenamtlichen
- Vgl. auch [SuchtMagazin](#) 4|2013 «Selbsthilfeorganisationen im Bereich Sucht stellen sich vor»
- [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch) (d); [www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch) (f)

## ANGEBOTE – IOGT

- Seit 1851 in den USA, seit 1892 in Zürich und heute in über 60 Ländern aktiv
- internationale Organisation, die sich für Abstinenz von Alkohol und bewusstseinsverändernden Drogen sowie für Solidarität und Frieden einsetzt
- IOGT ist eine Selbsthilfeorganisation bei Alkoholproblemen
- Einzugsgebiet: Zürich, Basel und St. Gallen
- Vgl. auch [SuchtMagazin](#) 4|2013 «Selbsthilfeorganisationen im Bereich Sucht stellen sich vor»
- [www.iogt.ch](http://www.iogt.ch) (d/f/e)

## ANGEBOTE – NARCOTICS ANONYMOUS NA

- Die NA wurde 1953 in den USA gegründet, in Anlehnung an die AA
- Die einzige Bedingung für die NA-Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem Gebrauch von Drogen aufzuhören
- Regelmässige Treffen, um über ihre Erfahrungen, Erfolge und Herausforderungen im cleanen Leben und in der Genesung von aktiver Sucht zu sprechen; mit Bezug auf die zwölf Schritten und zwölf Traditionen von NA
- Über 20'000 Gruppen in 131 Ländern
- Vgl. auch [SuchtMagazin](#) 4|2013 «Selbsthilfeorganisationen im Bereich Sucht stellen sich vor»
- [www.narcotics-anonymous.ch](http://www.narcotics-anonymous.ch) (d/f/e/i);  
[www.narcotiques-anonymes.ch](http://www.narcotiques-anonymes.ch) (f)

## ANGEBOTE – VEVD AJ

### **Verband der Eltern- und Angehörigenvereinigungen Drogenabhängiger; [www.vevdaj.ch](http://www.vevdaj.ch); Gründung: 1986**

- Gründe für Selbsthilfegruppe: «Ratlosigkeit und Spannungen in der Familie über den Umgang mit dem drogenabhängigen Kind; Schuldzuweisungen aus dem engeren Umfeld»; «Um sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und gemeinsame Lösungen zu suchen»
- Positive Aspekte: «Austausch unter Gleichbetroffenen schafft eine Basis von 'Normalität' und Vertrauen»

Congedo E/Bürgi S (2013): VEVD AJ im Wandel

- Vgl. auch [SuchtMagazin](#) 4|2013 «Selbsthilfeorganisationen im Bereich Sucht stellen sich vor»

## ANGEBOTE – AL-ANON FAMILIENGRUPPEN

[www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)

- Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken
- Alateen-Gruppen für junge Menschen
- Anlehnung an AA; z.B. 12-Schritte-Programm



**Al-Anon**

Familiengruppen

Neuhardstrasse 22

4601 Olten

Telefon 062 296 52 16

Fax 062 296 52 16

Home

Für wen ...

Gruppen

Al-Anon - der deutschsprachigen Schweiz

Trinkt jemand in Ihrer Umgebung zuviel?

Links

  
Al-Anon Family Groups

## ANGEBOTE – SOBRIETAS

- Ehemaligen-Vereinigung SOBRIETAS, 1895 gegründet
- «in echter Freundschaft abstinent leben!»
- Fünf selbständige Sektionen: Zürich, Winterthur/  
Schaffhausen, St. Gallen, Graubünden, Zentralschweiz
- [www.sobrietas.ch](http://www.sobrietas.ch)

**Sobrietas**

Abstinenzverein

gegründet 1895

## ANGEBOTE – METHADON-SELBSTHILFEGRUPPE

- Seit 1989
- «Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen ohne therapeutische Begleitung, die versucht, die Probleme der Methibezüger/-innen zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen.»
- Jeden Donnerstag ab 20:00h, Zürich
- [www.methadon-gruppe.ch](http://www.methadon-gruppe.ch)

## ANGEBOTE – CoDA

### Co-Dependents Anonymous / Anonyme Co-Abhängige

- CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten.
- Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen.
- Je eine Selbsthilfegruppe in Bern und Basel

## ANGEBOTE – ONLINE-/GLÜCKSPIELSUCHT

Vier Angebote in der Deutschschweiz

- Glücksspielsucht, Region Zürich, fachgeleitete Gruppe für Betroffene
- Angehörige von Menschen mit Glücksspielsucht, Region Zürich, fachgeleitete Gruppe für Angehörige
- Spielsucht Angehörige, Zug, Vermitteln von Kontakten für Angehörige
- Angehörige von Onlinesüchtigen, Berner Oberland, Selbsthilfegruppe für Angehörige

## ANGEBOTE – IN DER ROMANDIE

- FRAPCD – Fédération Romande Faîtière des Associations de Personnes Concernées par le problèmes liés à la Drogue, [www.frapcd.ch](http://www.frapcd.ch)
- APCD - Association de Personnes Concernées par les problèmes liés à la Drogue; im Wallis seit 1992, [www.apcd.ch](http://www.apcd.ch)
- Antenne Drogue Familles, in Genf seit 1994 [www.infoset.ch/inst/adf/](http://www.infoset.ch/inst/adf/)
- Association Parents-Jeunes-Cannabis, in Fribourg seit 2001; [www.pjc-fr.org](http://www.pjc-fr.org)

## ANGEBOTE – ANGEHÖRIGE

- Für italienischsprechende Angehörige von suchtbetroffenen Personen/Kindern in den Kantonen Bern und Solothurn:
- **Gruppi di Auto Aiuto per famiglie italiane / Associazione Centro Familiare Emigrati**
- Aktiver Verein seit 1977
- Angebote: Selbsthilfegruppen für Eltern mit suchtbetroffenen Kindern; Informationen und Unterstützung bei psychologischen, pädagogischen, medizinischen und rechtlichen Problemen
- [www.centrofamiliare.ch](http://www.centrofamiliare.ch)



Die schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht  
La centrale nationale de coordination des addictions  
La centrale di coordinamento nazionale della dipendenza

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Rückfragen, Auskünfte  
Regula Hälg  
Infodrog  
031 376 04 01  
[r.haelg@infodrog.ch](mailto:r.haelg@infodrog.ch)