

# Junge Menschen und Selbsthilfe

*Seit 2009 gibt es beim NAKOS INFO für jedes Heft durch einen Schwerpunkt ein besonderes Profil. Diesmal liegt dieser Schwerpunkt auf dem Thema „Junge Menschen und Selbsthilfe“.*

*Den Kolleg/innen aus den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfeaktiven aus den Gruppen, die dafür Beiträge verfasst haben, möchte ich sehr herzlich danken. Wir nutzen diesen Schwerpunkt außerdem dazu, auch noch einmal auf Inhalte, Erkenntnisse und Produkte des NAKOS-Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“ einzugehen.*

*Im Zentrum des nächsten NAKOS INFOs wird die Jahrestagung der DAG SHG „’Auf die Menschen kommt es an.’ Akteure und Adressaten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung“ stehen. |*

Wolfgang Thiel

## Das Projekt „DjMiK“, die jungen Menschen im Kreuzbund



### Ausgangssituation

Im Jahr 2006 beteiligte sich der Kreuzbund an dem Projekt „Brücken bauen“. Die großen Suchtselbsthilfeverbände, Blaues Kreuz i. Deutschland e.V., Blaues Kreuz i. d. ev. Kirche e.V., Freundeskreis e.V., Kreuzbund e.V. und Guttempler i. Deutschland e.V. erarbeiteten gemeinsam einen Leitfaden für die praktische Arbeit mit jungen Suchtkranken in der Selbsthilfe. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unterstützten dieses Projekt.

Um Zugang zu den jungen Suchtkranken zu finden und ein Konzept für eine junge Suchtselbsthilfe zu erarbeiten, mussten nicht nur Altersunterschiede, sondern auch erhebliche Unterschiede im Lebensgefühl und

verschiedene Lebenswelten überwunden werden. Im Jahr 2007 richtete der Kreuzbund einen Arbeitsbereich für junge Suchtkranke ein, der den Aufbau von Selbsthilfeangeboten für junge Menschen fördert und unterstützt und auch in der Praxis begleiten soll.

Um ein passendes Suchtselbsthilfeangebot zu gestalten, müssen die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe analysiert werden:

In den meisten Fällen haben junge Suchtkranke im Alter von 12 bis 25 mit dem Suchtmittelkonsum zunächst in experimenteller Form begonnen. Fragt man Jugendliche und junge Erwachsene nach ihren Trinkmotiven und den Gründen für illegalen Drogenkonsum, stehen meist soziale Motive im Vordergrund – Kontaktaufnahme zu

Gleichaltrigen, Regulation von Stimmungsschwankungen, Zugehörigkeit und andere Gründe.

Menschen, die in diesem Alter eine Abhängigkeitserkrankung entwickeln, haben wichtige Entwicklungsphasen wie Individualisierung, Ablösung von den Eltern, Aufbau von Freundschaften, intimen Beziehungen, Ausbildungs- und Lebensplanung und Aufbau eines eigenen Wertesystems und anderes nur unzureichend bewältigt. Es besteht häufig ein großer Nachholbedarf in der Entwicklung. Die Bedürfnisse junger Menschen in der Suchtselbsthilfe sind daher anders als die der Menschen in traditionellen Kreuzbundgruppen.

Junge Menschen sind in ihren Wünschen und Zielen noch mehr suchend ausgerichtet und besuchen Selbsthilfegruppen eher unregelmäßig und wechselhaft. Sie wollen meist keine starren Gruppenregeln, ebenso sind Verbandsarbeit und Mitgliedschaft für sie eher unwichtig. Die Abhängigkeitsformen sind Mehrfachabhängigkeit, Drogen- und auch Mischkonsum. Das Selbsthilfeangebot muss attraktiv für junge Leute sein, um diese überhaupt zu erreichen und zum Gruppenbesuch zu motivieren. Die Gruppenarbeit soll erlebnis- und handlungsorientiert sein und trotzdem in der Praxisbegleitung Vertrauen und Sicherheit vermitteln.

Der Kreuzbund im Rhein-Sieg-Kreis hat in Siegburg ein Selbsthilfeangebot für junge Menschen ins Leben gerufen. Die ausgeführten Vorüberlegungen bestimmen die Struktur und Schwerpunkte der Gruppe wie folgt:

- Zielgruppe: Suchtkranke und -gefährdete sowie Angehörige im Alter zwischen 18 und 35 Jahren
- das Suchtmittel spielt nicht die Hauptrolle, keine Spezialisierung auf bestimmte Suchtformen (oft Mehrfachabhängigkeit)
- Ziel ist die Bewältigung der aktuellen Lebenssituation
- der Hilfesuchende soll clean kommen, muss aber noch nicht abstinent leben
- erlebnis- und handlungsorientierte Gruppenarbeit, das heißt, neben dem wöchentlichen Gesprächsabenden bilden regelmäßige, gemeinsame Freizeitaktivitäten einen Schwerpunkt
- Motivation der jungen Gruppenbesucher fördern, sie sollen möglichst viel Eigeninitiative, Ideen, Vorstellungen und Wünsche in die Gruppenarbeit einbringen und so die Gruppe aktiv mitgestalten, z.B. abwechselnde Moderation, Themenvorschläge, Freizeitaktivitäten
- offene Kommunikation im geschützten Rahmen, gemeinsam nach Problemlösungen suchen und Fragen erörtern
- Hilfestellung durch selbsthilfefähige Mentoren, wenn nötig oder gewünscht.

Wichtige Voraussetzung für den Aufbau einer solchen Gruppe ist die vorherige und kontinuierliche Kontaktaufnahme und Vernetzung mit allen Anlaufstellen, die mit suchtkranken bzw. suchtkranken jungen Menschen zu tun haben. Und zwar im eigenen Verband, dem Kreuzbund, als

auch bei den Suchtberatungsstellen der Caritas und der Diakonie und den Selbsthilfekontaktstellen im Umkreis, beim Jugendamt, bei der Bewährungshilfe, in Pfarrgemeinden, in den umliegenden Jugendzentren, Schulen wie in den Suchtfachkliniken und Entgiftungsstationen. Alle Einrichtungen, mit denen wir in Kontakt stehen, begrüßen unsere Initiative „Selbsthilfe für junge Leute mit Suchtproblemen“ und bieten Unterstützung an. In Siegburg ist die Kreuzbundgruppe DJMiK (Die jungen Menschen im Kreuzbund) zurzeit das erste und einzige Angebot dieser Art.

Schwierig ist es immer wieder, junge Menschen zu motivieren die Gruppe zu besuchen. Die meisten kommen unregelmäßig und nach einiger Zeit gar nicht mehr. Obwohl der Gesprächsbedarf sehr groß ist, gelingt es oft besser über gemeinsame Freizeit- oder Sportaktivitäten junge Menschen in die Gruppe zu integrieren. Darum bieten wir regelmäßig Aktivitäten wie Kegeln, Schwimmen, Besuch im Kultur-Café, Dart, Grillabende, Spielabende und andere kostengünstige Freizeitgestaltungen an.

Feste Ansprechpartner, die auch älter als 35 Jahre sind, haben sich bewährt als verlässliche Partner, Zuhörer oder Mentoren für Gespräche, Fragen und Praxisbegleitung. Wichtig für Jung und Alt ist die Begegnung auf Augenhöhe, die Bereitschaft voneinander zu profitieren, gegenseitige Toleranz und Vertrauensbildung.

Die Kreuzbundgruppe DJMiK-Siegburg besteht seit dem 1.10.2009 und trifft

sich wöchentlich. Die Suchtberatung der Caritas in Siegburg stellt uns den Raum kostenlos zur Verfügung. Seit März sind wir eine eingetragene Kreuzbundgruppe. Die Gruppe hat bis jetzt sechs feste Stammmitglieder und zwischen vier und sechs wechselnde Teilnehmer, die zum Teil aus der Eschenberg-Wildpark-Klinik in Hennef kommen. Sie besuchen während ihrer Therapie die Selbsthilfegruppe und können so Selbsthilfe kennenlernen. Wenn es möglich ist und auch auf Anfrage vermitteln wir diesen Gruppenbesuchern eine entsprechende Selbsthilfegruppe an ihrem Wohnort. Öffentlichkeitsarbeit ist unbedingt notwendig, um das Angebot immer wieder bekannt zu machen. Dies kann über persönliche Kontakte, Flyer, die lokalen Medien und Veranstaltungen geschehen. Es erfordert auf jeden Fall viel Geduld und Ausdauer, ein solches Hilfsangebot aufzubauen und gut zu etablieren. |

*Andrea Stollfuß*

**DJMiK – Die Jungen Menschen im  
Kreuzbund e.V., Siegburg**  
Tel: 02 28 / 969 19 22  
und 01 71 / 750 06 66  
E-Mail: [a.stollfuss@gmx.de](mailto:a.stollfuss@gmx.de)

*Breuer, Hannelore /  
Hägerbäumer, Hermann /  
Janßen, Heinz-Josef / Körtel,  
Käthe / Schneider, Wiebke  
(Hrsg.): Brücken bauen. Junge  
Suchtkranke in der Selbsthilfe.  
Ein Projektbericht für die  
praktische Arbeit. Kassel 2006*

