

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 39 (2013)

Heft: 4

Artikel: Kooperation zwischen Selbsthilfe und professioneller Suchthilfe

Autor: Feurer Künzli, Anne-Ruth / Holz, Karin / Sigrist, Michael

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800050>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professioneller Suchthilfe

Unter dem Namen «Netzwerk blaubrügg» werden vom Blauen Kreuz, Kantonalverband Bern Selbsthilfegruppen (SHG) für Menschen mit Alkohol-abhängigkeit und Angehörige angeboten. Die einzelnen Gruppen organisieren sich als reine Selbsthilfegruppen, werden jedoch von Fachpersonen aus dem Suchtbereich gefördert und gecoacht. Diese Anbindung an die professionalisierte Hilfe hat eine wertvolle Brückenfunktion.

Anne-Ruth Feurer Küenzi

Sozialarbeiterin FH, Koordination Selbsthilfegruppen blaubrügg, Kasernenstr. 17, CH-3600 Thun, selfsthilfe@blaueskreuzbern.ch

Karin Holz

Diplompsychologin, Koordination Selbsthilfegruppen blaubrügg, selfsthilfe@blaueskreuzbern.ch

Michael Sigrist

lic. phil. Psychologe, Bereichsleitung Beratung, Fachstelle für Alkohol- & Suchtprobleme, Ringstrasse 36, CH-4900 Langenthal, m.sigrist@blaueskreuzbern.ch

Schlagwörter:

Selbsthilfe | Selbsthilfegruppe | Alkohol | Suchthilfe |

Geleitete, autonome und begleitete Selbsthilfegruppen

Wir unterscheiden im Blauen Kreuz Kanton Bern verschiedene Kategorien von Selbsthilfegruppen (s.u.). Allen Arten von Selbsthilfegruppen ist gemein, dass sie ein wichtiger Baustein bei der Heilung einer Suchterkrankung sein können. In unserem Verständnis liegt die Selbsthilfe zwischen Selbstheilung und professioneller Hilfe. Sie schöpft ihre Berechtigung aus der eigenen Erfahrung, der eigenen Betroffenheit und der Bereitschaft, zu lernen und sich weiterzubilden.

Selbsthilfegruppen sind im Gegensatz zu den meisten professionell geleiteten Gruppen auf unbestimmte Zeit ausgelegt, niedrigschwellig und kostenneutral. Sie ermöglichen in besonderem Masse langfristige Bindungen, Zuwendung und soziale Anerkennung, welche im Leben der Betroffenen und Angehörigen aufgrund der Suchtproblematik oft fast oder gänzlich verlorengegangen sind und die über die professionelle Zuwendung hinausgehen. Selbsthilfe arbeitet nicht therapeutisch, hat aber durch gemeinschaftliche Ausrichtung und Handeln durchaus heilende Wirkung.

Im Suchtbereich bestehen Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Grundstrukturen: Sie verfolgen entweder ein bestimmtes Konzept wie die AA-Gruppen, oder sie unterscheiden sich durch die Form und das Mass an Leitung.

Geleitete Selbsthilfegruppen

Es gibt geleitete Gruppen, denen eine meist ehemals selbst betroffene oder eine andere Person vorsteht, die mit dem Suchtbereich zu tun hat und sich darin auskennt. Die Leitung ist also

von aussen her gesetzt und übernimmt Leitungsfunktionen wie Moderation, themenspezifische Inputs, Vertretung und Vernetzung nach aussen. Es handelt sich hierbei um ein nicht-professionelles, ehrenamtliches Engagement.

Autonome Selbsthilfegruppen

Autonome Gruppen sind nach unserem Verständnis Selbsthilfegruppen, die meist auf Initiative einer betroffenen Person gegründet und von ihr geleitet werden. Auch diese Gruppen sind meist mit Dach- oder Fachverbänden zum jeweiligen Thema vernetzt, werden aber organisatorisch und gruppendifamatisch normalerweise nicht unterstützt.

Begleitete Selbsthilfegruppen

Weiter finden sich begleitete Selbsthilfegruppen, welche keine eigentliche Leitungsperson haben, die aber – wie im Blauen Kreuz Bern – unter einem professionellen Dach (hier: blaubrügg) stehen und von KoordinatorInnen fachlich begleitet werden. Die fachliche Begleitung beinhaltet die Initiierung und den Aufbau neuer Gruppen, die Vernetzung der Gruppen mit der Öffentlichkeit, die Rekrutierung der TeilnehmerInnen und das Zusammenführen der Gruppen. Ferner werden die Gruppen in ihrer Arbeit mit Schulungen und Informationen zum Thema Sucht und Selbsthilfe sowie mit begleitendem Coaching qualitativ unterstützt. Ähnliche Unterstützung bieten die Selbsthilfenzentren, deren Aufgabe es ebenfalls ist, die angeschlossenen Gruppen mit Werkzeugen und Wissen über Selbsthilfeprozesse auszustatten.

Selbsthilfegruppen Netzwerk blaubrügg

Das Blaue Kreuz Kantonalverband Bern ist eine Organisation der Suchthilfe, spezialisiert im Bereich Alkohol. Das Selbsthilfangebot «Netzwerk blaubrügg» wird vom Kanton Bern über einen Leistungsvertrag mitfinanziert. Zurzeit gehören zum Netzwerk neun Selbsthilfegruppen, die sich vor allem in den grösseren Städten treffen.

Die Gruppen stehen allen Personen offen, die von Alkoholproblemen betroffen sind bzw. waren, sei dies durch eine persönliche Alkoholkrankheit oder durch Suchtprobleme einer Angehörigen Person (EhepartnerInnen, Geschwister, Eltern etc.). Die meisten Gruppen beschränken sich auf eine Zielgruppe: Angehörige oder Alkoholkranke. In zwei Gruppen mischen sich Personen

beider Zielgruppen. Die Rückmeldungen aus diesen beiden Gruppen sind sehr positiv. Teilnehmende berichten, dass sie durch die Auseinandersetzung mit der Angehörigen- und Betroffenenseite ein erweitertes Verständnis für die eigene Situation erhalten haben/erlangen. «Nach unserer Erfahrung setzt dies voraus, dass jemand sich mit der anderen Seite» auseinandersetzen möchte und gleichzeitig seine Position und Bedürfnisse nicht vernachlässigt.

Pfeiler des blaubrügg-Konzepts

Dem Netzwerk stehen zwei Selbsthilfekoordinatorinnen vor, welche auch in der Beratung und Therapie tätig sind. Sie legen minimale Standards fest, die für alle Gruppen und die Koordinationsstelle verbindlich sind, so werden z.B. die Rahmenbedingungen der einzelnen Gruppen (siehe unten) schriftlich festgehalten, verpflichten sich Gruppenmitglieder zur verbindlichen Teilnahme und die Koordinatorinnen nehmen min. einmal jährlich an einem Gruppentreffen teil. Damit soll die Qualität des Selbsthilfeangebots sichergestellt werden, ohne dass dabei die Autonomie der Gruppe verloren geht.

Gruppengründung und -coaching

Das Entstehen von neuen Gruppen wird durch eine enge Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen der Suchthilfe gefördert. Dies betrifft vor allem die Kliniken mit Alkohol-Suchspezialisierung im Kanton Bern. Es werden dort regelmässig Informationsveranstaltungen vom Blauen Kreuz für PatientInnen und Klinik-Personal durchgeführt, wobei auch das Selbsthilfeangebot vorgestellt wird. Mit dem Vermitteln von Räumlichkeiten, der Bereitstellung von Arbeitsmaterialien, Hilfe beim Erarbeiten der Rahmenbedingungen einer Gruppe und Coaching der ersten Gruppentreffen bieten die Koordinatorinnen konkrete Hilfe zur Gruppengründung an. In der Anfangsphase ist die Begleitung der Gruppe intensiver und wird danach auf ein sinnvolles Minimum reduziert. Die zuständige Koordinatorin bleibt mit der Kontaktperson (s.u.) in Verbindung und berät die Gruppe bei auftauchenden Schwierigkeiten. Unabhängig davon besucht die Fachperson die Gruppen ein- bis zweimal pro Jahr, klärt Bedürfnisse, Wünsche und Schwierigkeiten und gibt Anregungen zur Förderung des Gruppenprozesses.

Individuelle Rahmenbedingungen

Sie sind die Basis jeder Gruppe und werden bei der Gruppengründung festgelegt und verschriftlicht. Sie enthalten wesentliche Abmachungen betreffend Kernthematik der Gruppe, Teilnahmebedingungen, Aufnahmeverfahren, Ablauf und organisatorische Belange der Treffen. Weiter werden die gemeinsamen Werte und Grundhaltungen, auf denen das Zusammentreffen basiert, festgelegt. Die Erarbeitung dieser Vereinbarung wird von einer Koordinatorin begleitet. Dabei können von der Fachperson bereits wesentliche Punkte bezüglich Selbsthilfe, Sucht, Kommunikation und Gruppendynamik thematisiert werden.

Grundsatz der Verbindlichkeit

Die verbindliche Teilnahme an einer Gruppe ermöglicht einen Vertrauensaufbau der einzelnen Teilnehmenden und fördert den Gruppenprozess, welcher tragfähige Beziehungen entstehen lassen kann. Aus diesem Grund werden blaubrügg-Gruppen nicht offen geführt: d.h. Ort und Zeitpunkt der Gruppentreffen werden nicht veröffentlicht. Die Vermittlung von Interessierten an eine Gruppe läuft über die Koordinationsstelle. Die Zuteilung erfolgt aufgrund der Bedürfnisse der Interessierten und nach Rücksprache mit der Kontaktperson. Nach einer Schnupperzeit entscheiden die Person wie auch die anderen Gruppenmitglieder über eine definitive Aufnahme in die Gruppe. Damit verpflich-

tet sich das neue Mitglied zur verbindlichen Teilnahme an den Treffen und zum Einverständnis mit den Rahmenbedingungen. Dazu gehört auch die Abmeldung, wenn ein Treffen nicht besucht werden kann.

Kontaktpersonen

Die Verbindung der Koordinatorin zur Gruppe wird über eine Kontaktperson gewährleistet. Diese wird von der SHG gewählt, und es werden gewisse organisatorische Aufgaben an sie delegiert. Allgemein sieht das blaubrügg-Konzept vor, dass weitere Leitungsaufgaben rotierend auf mehrere Gruppenmitglieder verteilt werden. So kann sichergestellt werden, dass alle Mitglieder die Gruppe mitgestalten und Verantwortung für die Gruppe übernehmen. In der Praxis vereinigt aber auch hier häufig eine Person (i.d.R. die Kontaktperson) die anstehenden Aufgaben auf sich und übernimmt den «Lead».

Schulung der Gruppenmitglieder

Das Blaue Kreuz Bern führt regelmässig sogenannte Basis- und Vertiefungskurse zum Thema «Alkohol, Sucht und Gruppenarbeit» für SHG-Mitglieder und ehrenamtlich Mitarbeitende durch. Im Basiskurs werden Grundlagen zu Alkohol-Suchterkrankung, Hilfsmöglichkeiten, Kommunikation und Arbeit mit Gruppen vermittelt. Dieses Wissen kann fortlaufend in ergänzenden Weiterbildungsangeboten gefestigt und erweitert werden. Da die blaubrügg-Koordinatorinnen mass-geblich an der Organisation der Kurse beteiligt sind, können sie sicherstellen, dass die Bedürfnisse der SHG-Mitglieder in der Themenwahl berücksichtigt werden. Auf Anfrage bieten sie auch fachliche Inputs in einzelnen SHG-Gruppen.

Vernetzung

Der Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander wird durch jährlich zwei blaubrügg-Veranstaltungen angeregt. Ferner werden die Gruppen laufend über Angebote im Suchthilfbereich informiert. Bei Bedarf begleiten wir Selbsthilfegruppenmitglieder bei der Suche nach einem passenden weiterführenden Hilfsangebot inner- und ausserhalb der Angebote des Blauen Kreuzes.

Die Koordinationsstelle engagiert sich in der Vernetzungsarbeit mit Partnerorganisationen, welche ebenfalls mit unseren Zielgruppen arbeiten. Damit soll das Selbsthilfe-Angebot auch ihrem Klientel zugänglich gemacht werden. Weiter stehen die Koordinatorinnen in Kontakt mit der Selbsthilfe Schweiz, den regionalen Selbsthilfzentren und punktuell mit anderen Selbsthilfeorganisationen. In Fachkreisen und in der Öffentlichkeit setzen sie sich für die Bekanntmachung der Selbsthilfearbeit und deren Nutzen ein.

Internationale Relevanz

Dieses Selbsthilfe-Konzept lässt sich mit kleinen Adaptionen auch in anderen kulturellen Kontexten umsetzen. Zurzeit läuft ein Projekt beim Internationalen Blauen Kreuz, Selbsthilfegruppen in afrikanischen Staaten zu etablieren. Dieses kostengünstige Selbsthilfe-Konzept kann mit wenig professioneller Hilfe den Alkoholsuchtbetroffenen zugänglich gemacht werden. Auf den kulturellen Hintergrund angepasste Basiskurse werden über Multiplikatoren überregional durchgeführt und können den Empowerment-Prozess bei Betroffenen fördern.

Fallbeispiel: Brückenfunktion zu professioneller Hilfe

Das folgende Fallbeispiel zeigt, wie Selbsthilfearbeit und professionelle Unterstützung ineinander greifen können, wenn eine enge Zusammenarbeit zwischen beiden vorgesehen ist.



Frances 13

Herr P. wandte sich an die Fachstelle für Suchtprobleme des Blauen Kreuzes mit dem Anliegen, eine ambulante Nachsorge nach einer stationären Behandlung aufzunehmen. Neben seiner bestehenden Suchtproblematik war Herr P. mehr und mehr in ein Burnout gerutscht, das er mit Alkohol zu überdecken versuchte. Diese Krise wurde vor allem am Arbeitsplatz ausgelöst, wo er in einer Co-Leitungsfunktion war. Schlechte Kommunikationsstrukturen, mangelnde Feedbackkultur und fehlende Wertschätzung führten zu immer unauflösbareren Konflikten. Herr P. verlor aufgrund einer Konfliktescalation seine Arbeit und rutschte in Schulden. In dieser ausweglosen Situation entschied sich Herr P. für einen stationären Entzug mit anschliessender Therapie. Weil er völlig verunsichert war und sich nichts mehr zutraute, wohnte er anschliessend in einer begleiteten Wohngemeinschaft mit Arbeitsintegrationsangebot.

Begleitend zu dieser Hilfestellung nahm Herr P. ambulante Therapie bei unserer Fachstelle in Anspruch. Mithilfe von Kommunikations- und Problemlösetrainings wurden konstruktive Verhaltensweisen eingeübt, die er auch mit den MitbewohnerInnen der Wohnintegration ausprobieren konnte. Dennoch war er durch den Arbeitsplatzverlust so verunsichert, dass er sich nicht mehr vorstellen konnte, in seinem alten Beruf zu arbeiten. In schwierigen Situationen neigte er aufgrund seiner Persönlichkeitsstruktur stets dazu, sich zurückzuziehen und zu isolieren. Die Therapeutin, welche gleichzeitig blaubrügg-Koordinatorin ist, empfahl Herrn P. als Ergänzung zur ambulanten Therapie den Besuch der Selbsthilfegruppe, um auch nach Austritt aus dem gemeinschaftlichen Wohnen ein Übungsfeld für seine Problematik zu haben. Als nach einiger Zeit die Kontaktperson der Gruppe ausfiel und jemand gesucht wurde, der die Verantwortung für ihre Aufgaben übernahm, besprach er dies zuerst mit der Therapeutin in der Einzeltherapie. Zunächst traute er sich diese Rolle nicht zu, konnte sie aber im Verlauf als Herausforderung sehen, der er sich stellen wollte. Da die Gruppe durch den plötzlichen Wegfall der «Führungs person» sehr verunsichert war, forderte die neue Funktion Herrn P. – trotz seiner Leitungs- und Teamerfahrungen – sehr und er besprach sich zu Beginn öfter mit der Selbsthilfekoordinatorin, bis die Übergangskrise durchlaufen war. In der Therapie bearbeitete er parallel die Selbstwertproblematik vertieft, oft anhand konkreter Erlebnisse in der Selbsthilfe. Inzwischen fühlt sich Herr P. wesentlich sicherer und entspannter in wechselnden sozialen Situationen und kann angemessener

reagieren. Dadurch konnte er auch erst klären und entscheiden, in welche Richtung er sich beruflich weiterorientieren will.

Möglichkeiten, Grenzen, Gefahren autonomer und begleiteter SHG

Die Möglichkeiten der Selbsthilfe sind vielfältig und vielfältig. Anders als bei professionellen Angeboten, sind die Selbsthilfegruppenmitglieder stärker gefordert, unmittelbar Eigenverantwortung für ihre Entwicklung und die Gruppe zu übernehmen. Da in der Praxis bei Suchtbetroffenen aber oft zunächst eher eine passive Grundhaltung vorherrschend ist, kann fachliche Begleitung besonders greifen.

Aber auf der anderen Seite werden auch Stolpersteine und Grenzen in der Selbsthilfe in der Praxis sichtbar, weshalb die Kooperation in Form von Begleitung der Selbsthilfearbeit durch Fachpersonen zu empfehlen ist. Nicht begleitete SHG haben Grenzen bzw. bergen Gefahren: Selbsthilfegruppen ersetzen keine professionelle Hilfe/Therapie und sie können zur Überforderung von Einzelnen oder der Gruppe als Ganzes führen, z.B. wenn Komorbiditäten vorliegen. Vermeidungsverhalten im Kollektiv kann entstehen, wenn Tabuthemen der Gruppe nicht angegangen werden (z.B. Aggressionen). Die Gruppe kann stagnieren, was sich in Oberflächlichkeit und angepasstem Verhalten ausdrücken und sogar die Rückfallgefahr begünstigen kann. Gefahren wie z.B. Suizidalität oder das Ausbrechen von verdeckten oder neuen psychischen Symptomen können übersehen oder zu spät bemerkt werden. Aufgrund von Fehlverhalten in der Gruppe, bspw. bei zu dominantem Verhalten eines Gruppenmitgliedes, kann eine Problematik wieder reaktiviert werden (z.B. Verunsicherung, Angst), wenn das Korrektiv durch die Fachperson fehlt.

Im ganz ungünstigen Fall können tiefere emotionale Prozesse ausgelöst und nicht angemessen aufgefangen werden, was unter Umständen einen Rückschlag im Heilungsprozess bedeutet.

Ein Nachteil des begleiteten Selbsthilfekonzeptes kann sein, dass der Zugang und der Anspruch der Gruppe für manche Betroffene zu wenig niedrigschwellig sind.

Eine weitere Gefahr besteht darin, dass Gruppengründungen und die Selbsthilfeidee zu sehr forciert werden und nicht ihrer eigenen Wachstumsgeschwindigkeit überlassen werden. •

Bücher zum Thema



Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen
Oskar Meggeneder (Hrsg.)
2011, Mabuse, 258 S.

Längst ist die Selbsthilfebewegung im Gesundheitswesen zu einem wichtigen Partner der professionellen AkteurInnen geworden. Dieses Buch informiert Betroffene und Fachpersonen über neue Herausforderungen für die Selbsthilfe, insbesondere im Hinblick auf die sich rasant entwickelnden Kommunikations- und Informationstechnologien. Die AutorInnen zeigen, wie Selbsthilfe-Initiativen mit einem beteiligungsorientierten Ansatz zu einer gesellschaftlich relevanten Kraft werden können.



Leitbild Menschenwürde. Wie Selbsthilfeinitiativen den Gesundheits- und Sozialbereich demokratisieren
Hans Dietrich Engelhardt
2011, Campus, 211 S.

Vor 40 Jahren haben Selbsthilfeinitiativen die menschenunwürdigen Zustände in Erziehungsheimen und psychiatrischen Krankenhäusern angeprangert und mit neuen Konzepten und Handlungsmustern zu einem Perspektivenwechsel beigetragen: Menschenwürde kann im Gesundheits- und Sozialbereich nur bestehen, wenn PatientInnen und NutzerInnen in Beratung, Behandlung und Betreuung als selbstständig handelnde Personen anerkannt werden. Der Autor zeigt die Entwicklung der Selbsthilfeinitiativen und zeichnet nach, wie die alternativen Leitbilder Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Mitwirkung schliesslich zu grundlegenden Säulen des Sozialgesetzbuches in Deutschland wurden.