

Tätigkeitsbericht 2009/2010 – Sucht und Selbsthilfe e.V.

1. Ziele und Nutzen

“Wir“, das ist der Verein Sucht und Selbsthilfe e.V., und uns gibt es in Form eines Selbsthilfeforums schon seit drei Jahren. Anfang dieses Jahres haben wir uns nach langer Vorbereitung zu einem gemeinnützigen Verein zusammengeschlossen. Unser Team arbeitet ehrenamtlich und besteht aus einem Kreis ehemals Süchtiger und Betroffener psychischer Erkrankungen oder Angehörigen und wird von verschiedenen Experten unterstützt. Mittlerweile haben wir die ersten Schritte getan in München auch real aufzutreten, eine Drogenberatung aufzubauen und Prävention zu betreiben. Außerdem wollen wir Betroffenen und Angehörigen eine Anlaufstelle bieten sich auszutauschen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unter „real auftreten“ stellen wir uns einen Kontaktladen/Teestube vor, in dem wir täglich als Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Interessierte erreichbar sein wollen. Wir suchen also weiterhin nach einer Lokalität in München um dort eine Teestube einzurichten. Bis jetzt scheiterte dies aber immer an unseren begrenzten finanziellen Mitteln. Unsere Sponsorensuche dahin gehend verlief bisher ebenfalls erfolglos.

Alle Mitarbeiter des Vereins sowie des Forenteams unterliegen der absoluten Schweigepflicht, eine derartige Schweigepflichterklärung jedes einzelnen Mitarbeiters liegt der Vorstandschaft vor.

2. Zielgruppen

- Jugendliche
- Drogengefährdete
- Drogenabhängige
- Drogenabhängige in Substitutionsprogrammen
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Angehörige und sonstige Bezugspersonen
- Institutionen und Fachkräfte, die mit den genannten Gruppen arbeiten
- Fachöffentlichkeit, Öffentlichkeit und Schulen

3. Mitarbeiter

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiter arbeiten in der Vorstandschaft und im Team des Sucht und Selbsthilfe Forums. Das Forenteam (2009-2010 waren immer zwischen 8 und 13 Mitarbeiter tätig) teilt sich E-Mail-Beratung und Telefonberatung (mit Anrufweiterschaltung) je nach Verfügbarkeit auf, entstehende Kosten werden von den jeweiligen Helfern selbst getragen.

4. **Beratung und Unterstützung**

Die überwiegende Zahl der Klienten, die Kontakt zu Sucht und Selbsthilfe e.V. aufnehmen, sind Betroffene aus dem allgemeinen Suchtbereich sowie psychisch Erkrankte. Einige kommen bereits nach ersten Konflikten mit Suchtmitteln auf uns zu, Andere sind bereits in Therapie. Auch Angehörige haben unseren Rat mehrmals gesucht.

Alle Beratungsangebote unterliegen der Schweigepflicht und von dem jeweiligen Mitarbeiter liegt eine dementsprechende Schweigepflichterklärung vor!

4.1. **Telefonische und schriftliche Beratung**

Der erste Kontakt findet meist via E-Mail oder Telefon statt. Im Erstkontakt wird eine vorläufige Einschätzung der Situation vorgenommen, unser Beratungsangebot beschrieben und individuelle Termine mit einem Berater vereinbart.

4.2. **Persönliche Beratung**

Persönliche Beratung findet derzeit entweder beim Klienten oder einer öffentlichen Einrichtung statt, da wir leider noch keinen Kontaktladen haben. Viele Ratsuchende benötigen mehrmalige Beratungen oder es kommt zu weiteren notwendigen Kontakten in Form von Telefonaten, Unterstützung beim Umgang mit oder Begleitung zu relevanten Stellen – näher beschrieben unter Punkt 4.3.

4.3. **Unterstützung und Begleitung**

Dieser Bereich umfasst u.a. die Begleitung zur Polizei, zum Gericht, zu Ämtern und RechtsanwältInnen sowie die Unterstützung bei Schwierigkeiten mit Behörden, das Ausfüllen von Anträgen, Telefonate, Schriftverkehr und Gespräche mit Institutionen, mit denen die Klienten in Kontakt sind. Unterstützung und Begleitung wird den KlientInnen nach deren Bedarf und im Rahmen des Prinzips „Hilfe zur Selbsthilfe“ angeboten um Hemmschwellen bei der Inanspruchnahme von Hilfeleistungen abzubauen und bei Kommunikationsschwierigkeiten zwischen der KlientInnen und MitarbeiterInnen von Institutionen vermitteln zu können.

4.4. **Selbsthilfegruppen (virtuell)**

Der Verein Sucht und Selbsthilfe e.V. betreibt 3 virtuelle Selbsthilfegruppen, deren Gruppenmitglieder sich wöchentlich in einem jeweils nur für die Gruppe zugänglichen Chatraum treffen. Die Gruppen werden von jeweils 2 Gruppenleitern betreut, wobei das wiederum mindestens 1 Teammitglied aus dem Forenteam ist.

2009 wurden folgende Gruppen abgehalten:

- SHG Sucht
- SHG Depressionen/Borderline/Selbstverletzendes Verhalten
- SHG Missbrauch

2010 wurden folgende Gruppen abgehalten:

- SHG Sucht
- SHG Depressionen/Borderline/Selbstverletzendes Verhalten

4.5. **Programm lass das Gras**

Unter folgenden Aspekten wurde 2008 unser neustes Programm entwickelt und zum Jahreswechsel 2009 gestartet:

Willst du aufhören zu kiffen? Oder es zumindest reduzieren?

„Lass das Gras“ kann dir dabei helfen! Jede/r Konsument/in hat natürlich eigene Vorstellungen und Ansprüche - bei uns kannst du das Ziel, das du mit Hilfe unseres

Programms erreichen willst, für dich selbst bestimmen! Das Hauptelement unseres 90-Tage-Programms ist dein persönliches Tagebuch.

Du solltest dir also Zeit für unser Programm nehmen und kontinuierlich mitarbeiten. Deine regelmäßigen Notizen helfen uns dabei uns ein Bild von deiner aktuellen Situation zu machen. Dein persönlicher Berater wird dir immer wieder Rückmeldungen geben und dich auf dem Weg an dein Ziel begleiten und beraten. Unser 90-Tage-Programm führt natürlich nicht automatisch dazu, dass du weniger oder gar nicht mehr kiffst – das Wichtigste ist, dass du aktiv daran arbeitest dein Ziel zu erreichen!

2009 und 2010 haben sich 78 Probanden für Lass das Gras beworben, davon wurde das ganze 90-Tage-Programm durchlaufen.

Dabei kam es zu regelmäßigen schriftlichen Kontakten, aber auch Mail- und Telefonberatung wurde praktiziert.

5. Tätigkeiten in Zahlen

Tätigkeiten 2009	Anzahl / Teilnehmer
Telefonberatungen	61
E-Mail-Beratungen	140
Chat-Beratungen	14
Reale Beratungen	7
Begleitungen	11
Selbsthilfegruppen	3 / 24
Präventionsmaßnahmen	1
Interviews	4

Tätigkeiten 2010	Anzahl / Teilnehmer
Telefonberatungen	47
E-Mail-Beratungen	164
Chat-Beratungen	29
Reale Beratungen	2
Begleitungen	8
Selbsthilfegruppen	3 / 22 ab Juni 2010 2/15
Präventionsmaßnahmen	3
Interviews	3

6. Informationen und Vermittlung

Zu den Aufgaben der Beratungsstelle gehört auch die Kurzinformation über und die Vermittlung von ÄrztInnen, TherapeutInnen, RechtsanwältInnen, Selbsthilfegruppen, Frauenhäusern, spezialisierten Beratungsstellen, Behörden und Ähnlichem.

7. Finanzierung

Eigenmittel erhält der Verein durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Werbeeinnahmen.

8. Betriebsführung und Organisation

Zu den anfallenden Leitungsaufgaben der MitarbeiterInnen gehören die Personalplanung und Personalführung, Team- und Konzeptentwicklung, die Dokumentation und Evaluation der Arbeit sowie Aktivitäten zur Existenzsicherung des Vereins. Zur letzterer gehört das Erstellen von Kosten- und Finanzierungsplänen, Verwendungsnachweisen und Tätigkeitsberichten, ebenso die Spendenwerbung. Die Verwaltungsaufgaben umfassen die Terminplanung, Buch- und Kontenführung, Bank- und Zahlungsverkehr, Korrespondenz, Aktenführung, Inventar- und Materialbeschaffung und Instandhaltung des Servers sowie der Homepage.

9. Öffentlichkeitsarbeit

Sucht und Selbsthilfe e.V. betreibt eine eigene Homepage, auf der man sich über den Verein und dessen Angebote informieren kann. Auf dieser Plattform wird auch eines der größten Suchtforen betrieben - das Angebot erstreckt sich von einem Forum über eine spezielle Linksammlung bis hin zu einem Chat.

Flyer des Vereins stehen zum Download unter www.suchtundselbsthilfe.de bereit, liegen aber auch bei Ämtern, Ärzten, Schulen und anderen Beratungsstellen aus.

10. Besonderheiten 2009/2010

- Bewerbung bei *Start Social*
- Entwurf 2 neuer Flyer und deren Verteilung
- Bundessieger *Start Social* - Beratungsstipendium
- Interviews mit verschiedenen Institutionen/Fachleuten
(abrufbar über www.suchtundselbsthilfe.de)
- Erstellung einer Therapeutendatenbank

11. Planung für die kommenden Jahre

- Aufbau einer Kontaktstelle / Teestube in München
- Sponsorenerweiterung
- Präventionsveranstaltungen
- Informationsveranstaltungen
- Mitarbeiterschulung