
Bewegung, Spiel und Sport in Suchtselbsthilfegruppen

Interdisziplinärer Arbeitskreis Bewegungstherapie bei
psychischen Erkrankungen

*Bewegungstherapie Versorgungskette – von der Prävention
bis zur Nachsorge*

Prien am Chiemsee, 15. / 16. März 2012

Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Gliederung

1. Allgemeine Hinweise zum System der Selbsthilfe
2. Selbsthilfe im Suchtbereich
3. Vernetzung zur / in der Selbsthilfe
4. Beispiel Netzwerk „Gesundheit - Sport - Erlebnis“

Rehabilitation und Selbsthilfe im Suchtbereich

Prinzipien der Rehabilitation:

- Nachhaltigkeit
- Nahtlosigkeit (stationär – ambulant)
- Personorientierung
- Ganzheitlichkeit
- Dialogorientierung
- Ressourcenorientierung
- Vernetzung (professionelle Hilfe – Selbsthilfe)

Definition von Selbsthilfe

„Unter Selbsthilfe werden alle individuellen und gemeinschaftlichen Handlungsformen verstanden, die sich auf die Bewältigung (Coping) eines gesundheitlichen oder sozialen Problems durch die jeweils Betroffenen beziehen. Selbsthilfe beruht vor allem auf Erfahrungswissen, kann aber auch Fachwissen einschließen.“

(Borgetto 2004, 14)

Definition von Selbsthilfegruppen

1. Selbsthilfegruppen sind **freiwillige Zusammenschlüsse** von Menschen auf örtlicher/regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die **gemeinsame Bewältigung** von Krankheiten und/oder psychischen Problemen und deren Folgen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind.

Definition von Selbsthilfegruppen

2. Wenn Selbsthilfegruppen geleitet werden, dann von selbstbetroffenen Mitgliedern, unabhängig davon, ob diese medizinische Laien oder Experten/professionelle Helfer sind (Borgetto 2004,80).

Definition von Selbsthilfegruppen

3. Selbsthilfegruppen, bei denen die Anliegen und Probleme der eigenen Mitglieder im Vordergrund stehen, werden als innenorientierte Gruppen bezeichnet (Trojan 1986).

Definition von Selbsthilfegruppen

4. Analog dazu nennt man Selbsthilfegruppen, die sich darüber hinaus auch der Beratung und Vertretung der Interessen anderer Betroffener widmen, aussenorientierte Gruppen (Trojan 1986, Braun et al. 1997).

Begründer der AA-Bewegung (1935)

12 Schritte / 12 Traditionen

(William Griffith Wilson / Bill)



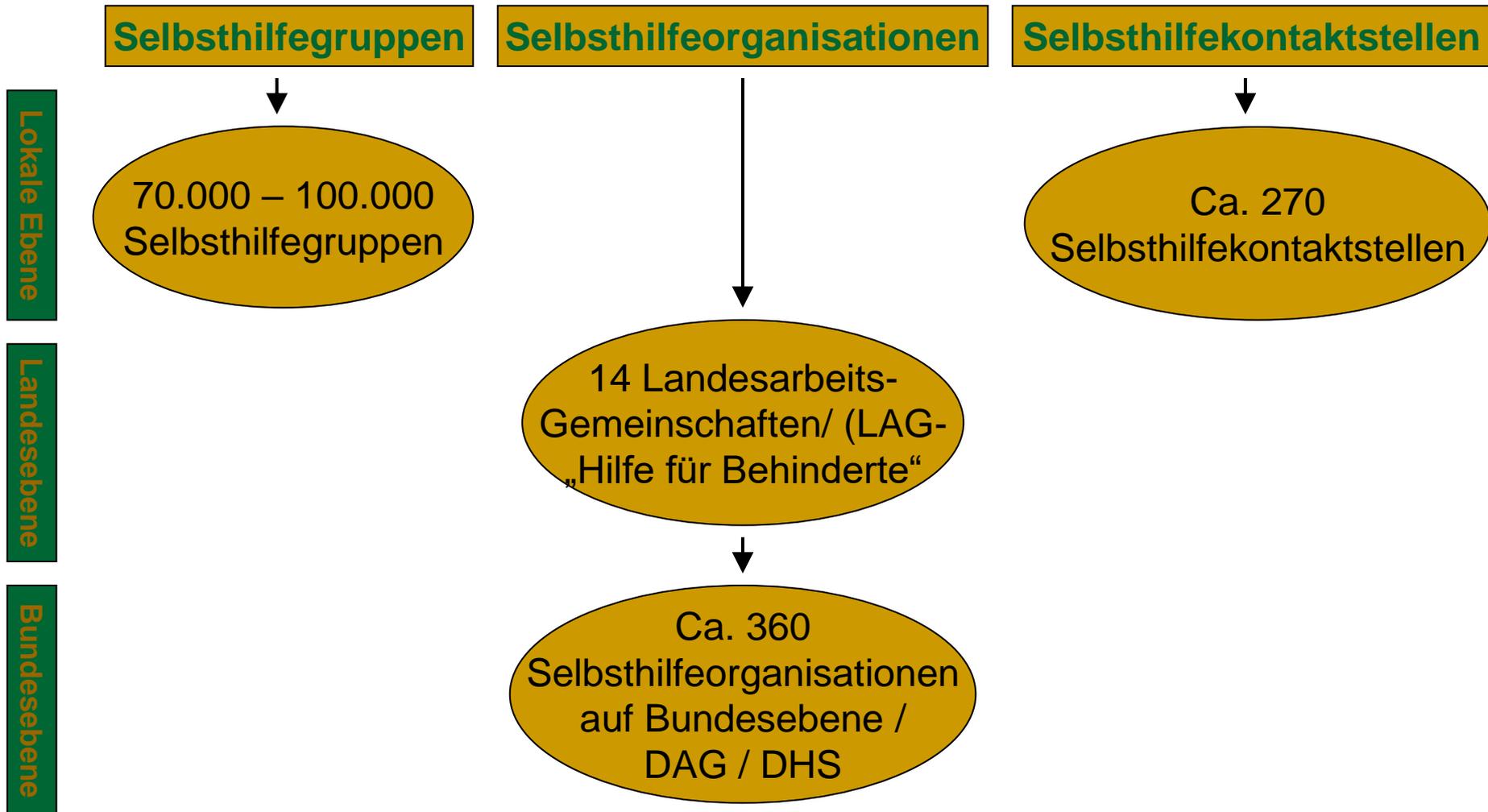
(Dr. Robert Holbrook Smith / Dr. Bob)



Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Strukturen der Selbsthilfe (R.Koch-Institut, 2004)



Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Selbsthilfe-Organisationen im Gesundheitssystem

- B.A.G.H. (Dachorganisation von 115 Organisationen behinderter / chronisch kranker Menschen)
- NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)
- Dachverband Gemeindenahe Psychiatrie e.V.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Selbsthilfeorganisationen im Suchtbereich

- Anonyme Alkoholiker
- Guttempler
- Blaues Kreuz
- Kreuzbund
- Al-Anon
- www.forum-alkoholiker.de
- www.kontrolliertes-trinken.de
- www.narcotics-anonymous.de
- www.arbeitssucht.de
- www.forum-gluecksspielsucht.de
- www.anonyme-sexsuechtige.de

Selbsthilfe im Internet

Sucht Selbst Hilfe

[News](#) | [Gästebuch](#) | [Forum](#) | [Links](#) | [Kontakt](#) | [Downloads](#) | [Sitemap](#) | [Impressum](#)

[Was ist Sucht](#) | [Alkoholsucht](#) | [Drogensucht](#) | [Spielsucht](#) | [Nikotinsucht](#) | [Medikamentensucht](#) | [Essstörungen](#) | [Home](#)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe die sich zum Ziel gemacht hat, im Internet Möglichkeiten zu schaffen, uns untereinander auszutauschen, zu informieren oder auch mal in einer Krisensituation zur Seite zu stehen. Dazu haben wir u.a. monatliche News über Veranstaltungen, ein Forum, in dem wir unsere Fragen an Fachleute der Suchtberatung oder Ärzte loswerden können; viele Infos über:

- ❑ Süchte,
- ❑ gesundheitliche Fragen,
- ❑ Angehörigen – Information
- ❑ einen Erlebnisbericht
- ❑ Infos zu Selbsthilfegruppen
- ❑ und einiges mehr eingerichtet.

Blättert doch einfach mal durch und stellt Eure Fragen oder sagt Eure Meinung im Forum oder im Gästebuch.

Viel Spaß wünscht Euch euer Sucht-Online Team

Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Selbsthilfeangebote zu Sucht in Köln /

KISS (von insgesamt 275 SHGs)

- Alkohol (*deutsch-/englisch-/polnischsprachig*)
- Arbeitssucht
- Benzodiazepin
- Cannabis-Konsumenten
- Drogen- und Medikamente (*deutsch-/persisch-sprachig*)
- Kaufsucht
- Sex- und Liebessucht
- Spielsucht

Selbsthilfeangebote zu Sucht in München / SHZ-München

- Esoterik-Sucht SHG
- Internet-/Onlinesucht
- Selbsthilfegruppe für schwule Männer mit Alkoholproblemen
- Sucht – Angst – SHG
- Sucht – Depression – SHG
- Salusianer Selbsthilfegruppe München

Finanzielle Förderung der Selbsthilfe

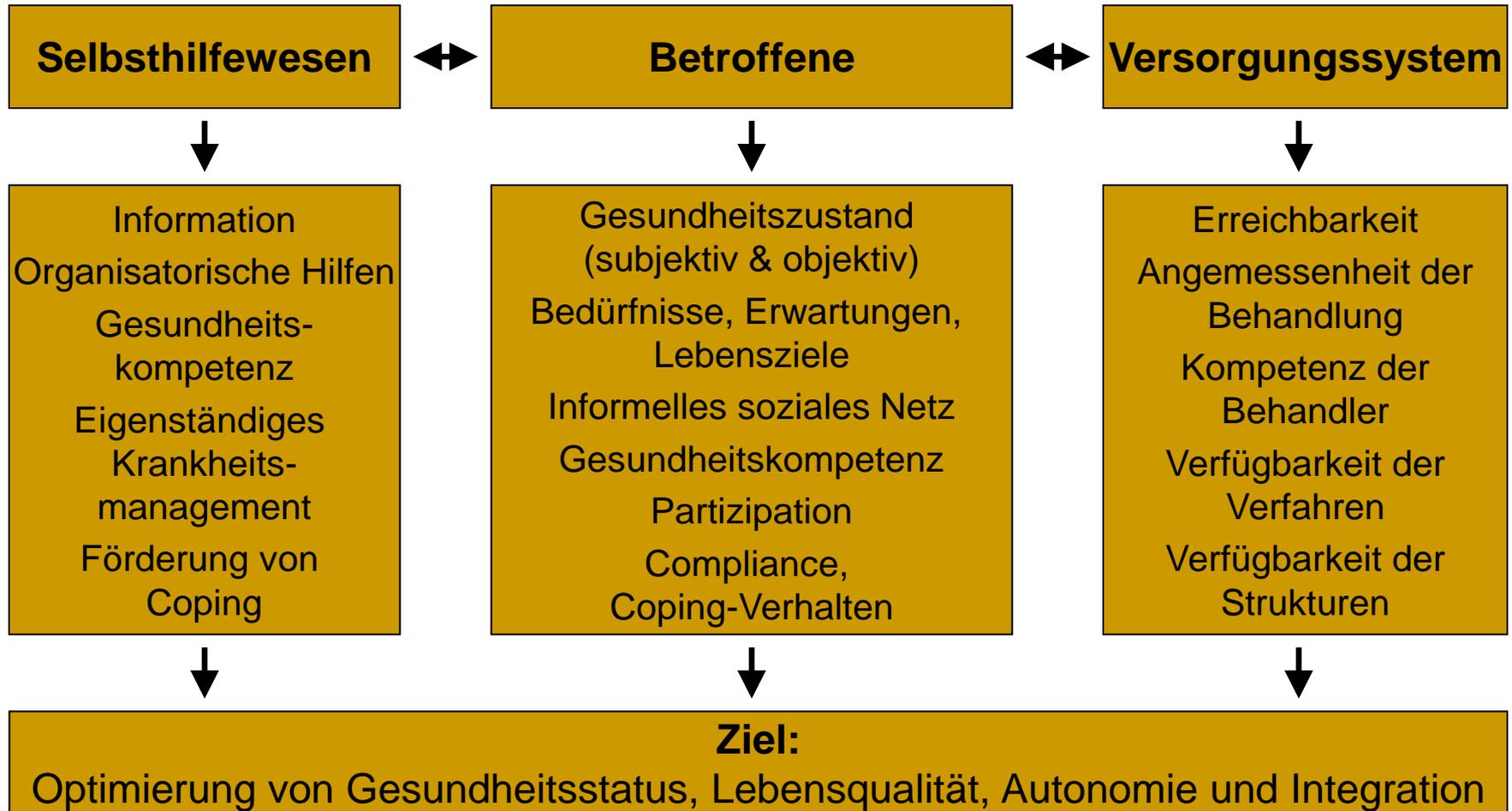
(R.Koch-Institut, 2004)

Förderung durch	1999	2000	2001	2002	2003
Zuständige Ministerien der Bundesländer ¹	15	keine Befragung	14,7	keine Befragung	12,9
Gesetzliche Krankenversicherung nach § 20 Abs. 4 SGB V ²	7,5	9,6	15,7	21,5	25
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA) nach § 31 Abs. 5 SGB VI ³	3,4	3,4	3,2	3,2	3,2

Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Zusammenspiel von Selbsthilfe und Versorgungssystem (Borgetto, 2004)



Handlungsformen und individuelle Akteure der Selbsthilfe

Handlungsform	Individuelle Akteure
Individuelle Selbsthilfe	Betroffene
Gegenseitige Hilfe	Betroffene
Laienhilfe	Betroffene / Nicht-Betroffene
Fachliche Hilfe	Betroffene / Nicht-Betroffene
Organisieren professioneller (bezahlter) Hilfe	Betroffene / Nicht-Betroffene

Kriterien für Zusammenschlüsse

- Betroffenheit durch ein gemeinsames Problem
- Keine oder geringe Mitwirkung professioneller Helfer
- Keine Gewinnorientierung
- Das gemeinsame Ziel der Selbst- und/oder Sozialveränderung
- Die Betonung gleichberechtigter Zusammenarbeit und gegenseitiger Hilfe

Therapeutische Merkmale und Dimensionen von Selbsthilfegruppen

- Aktive Einstellung und Haltung zu ihren Problemen, Konflikten oder ihrer Krankheit
- Erkenntnis, dass sie diese Probleme eigenständig lösen können, wenn eine entsprechende (Eigen-) Motivation vorliegt (Entwicklung von Selbsthilfe-, Selbstheilungs-Potential)
- Beziehungsfähigkeit, um einen Kommunikationsprozess mit anderen Betroffenen in Gang zu setzen bzw. in Gang zu halten (Sozialisations- und Identifikationsprozess)
- Offenheit / Ehrlichkeit gegenüber eigenen Problemen und Konflikten
- Nachvollzug von Problemen / Gefühlen anderer (teilnehmende Resonanz)

Leistungen sozialer Selbsthilfe-Netzwerke

- Emotionale Unterstützung
- Information
- Bewahrung der sozialen Identität
- Neue soziale Kontakte
- Materielle Hilfe / persönliche Dienstleistungen
- Verantwortungsübernahme
- Soziale Einflussnahme

Nutzen-Dimensionen für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung

**Bewegungs- und
sportbezogenes
Gesundheits-
management**

**Kompetenz /
Empowerment**

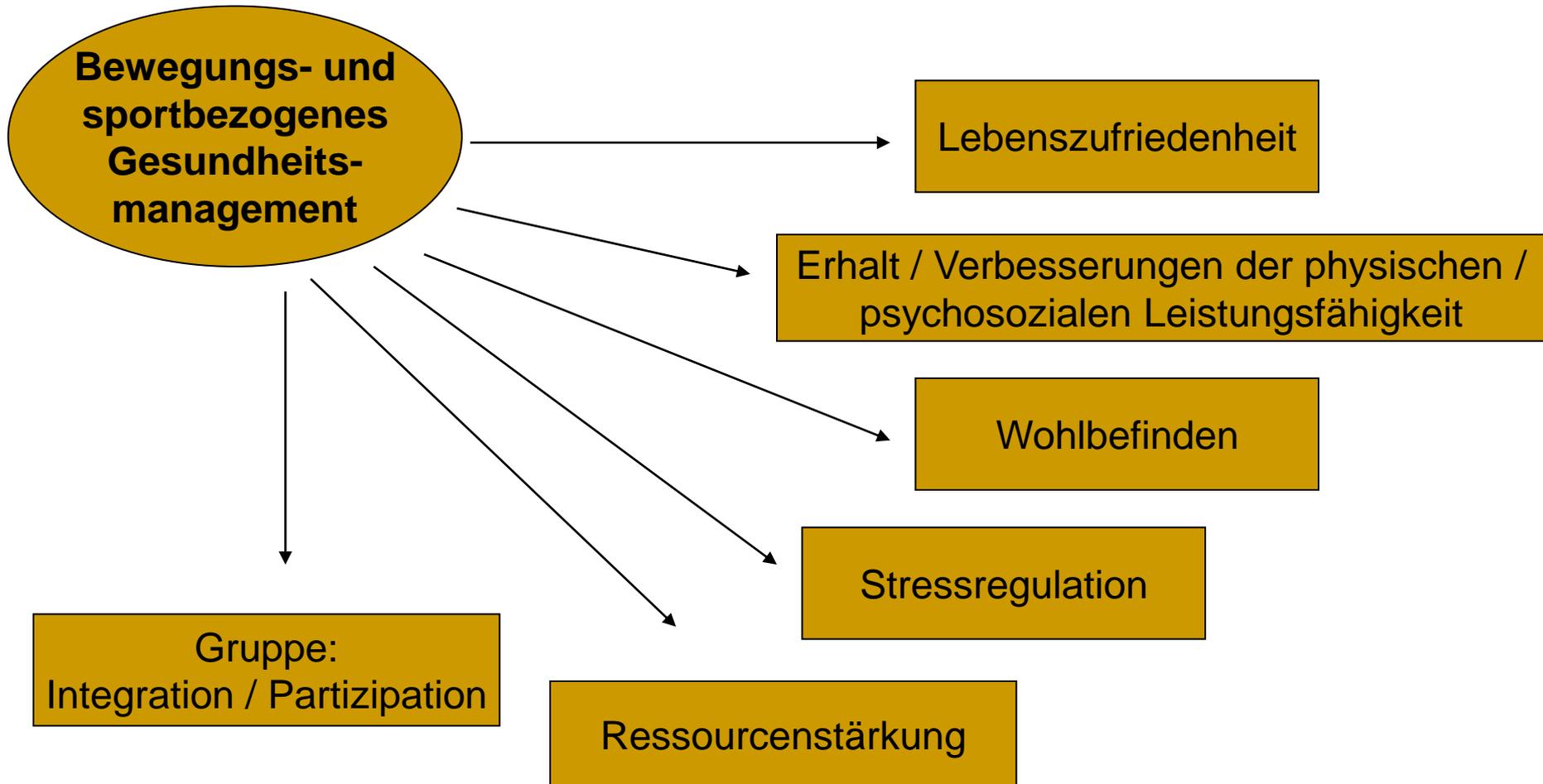
**Zugang /
Zielgruppenerreichung**

Selbsthilfe-Strukturen

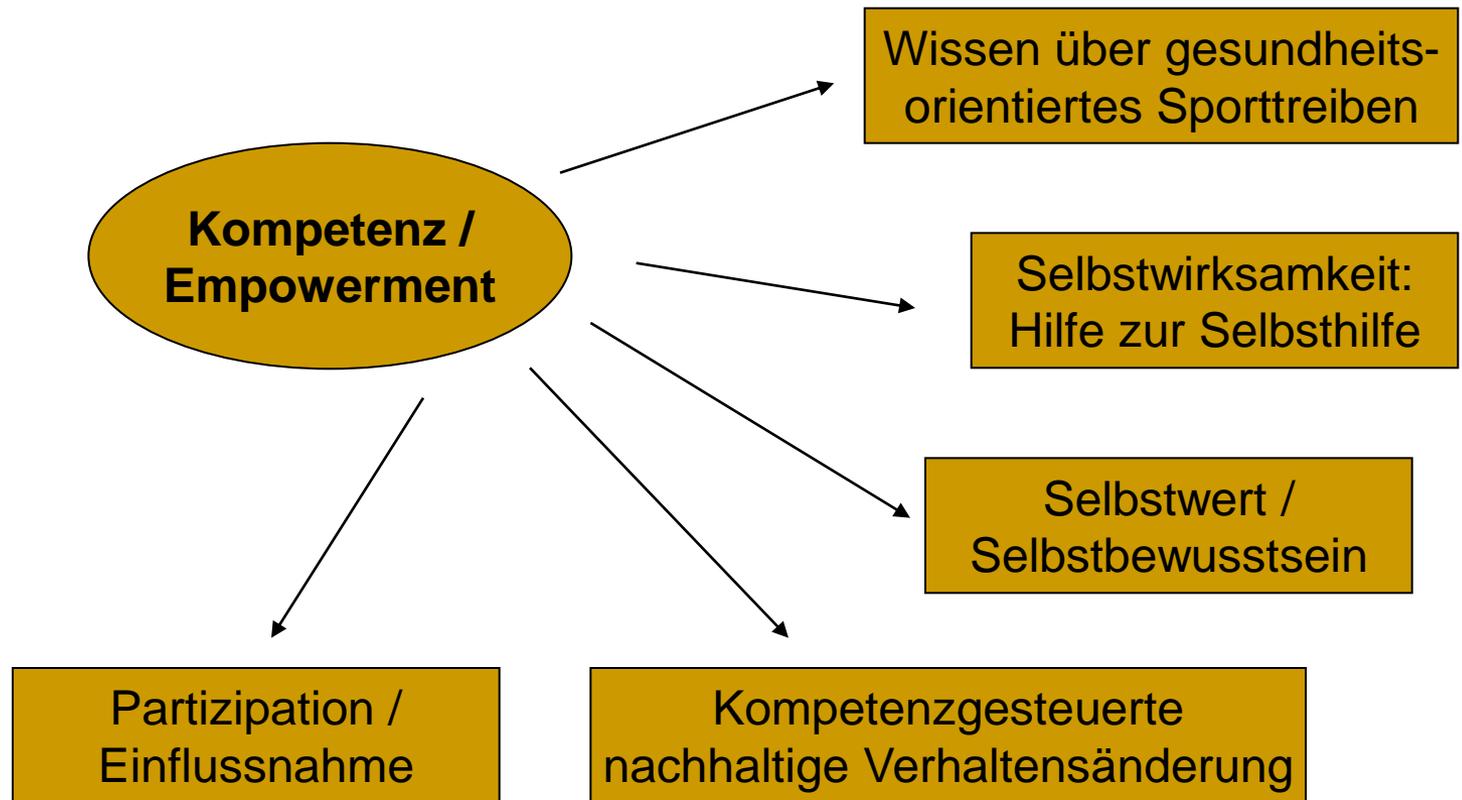
Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Zielparameter für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung – Individuumsebene



Zielparameter für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung – Individuumsebene



Übergang von stationärer Therapie zum Alltag

Trainingshinweise zu
gesundheitsorientierten
Aktivitäten
auf der Wohnortebene
„Hilfe zur Selbsthilfe“

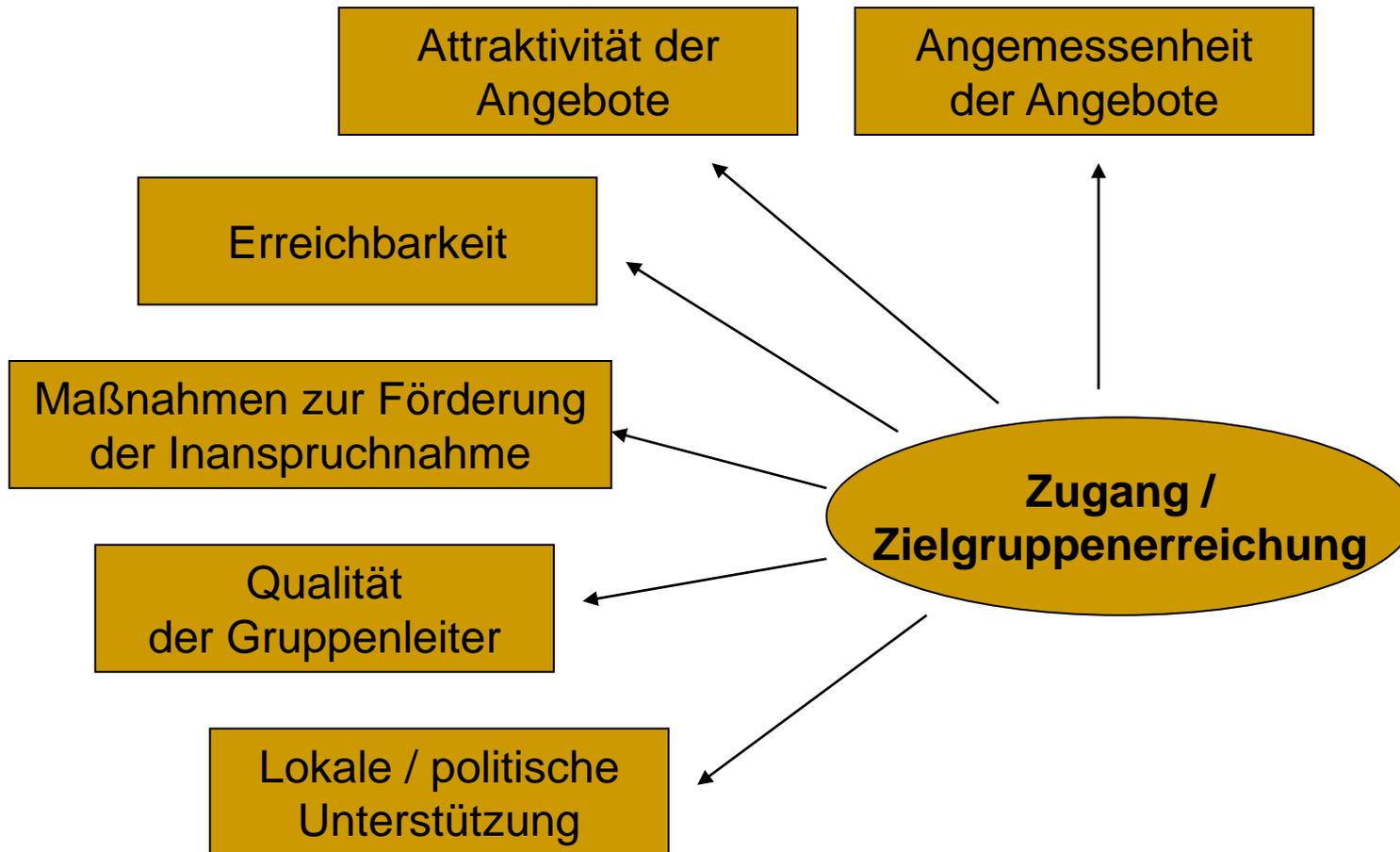
Adressen / Ansprechpartner
örtlicher Sporteinrichtungen
Studios, Vereine,
Selbsthilfegruppen

Kontaktherstellung schon
während der stationären
Behandlung

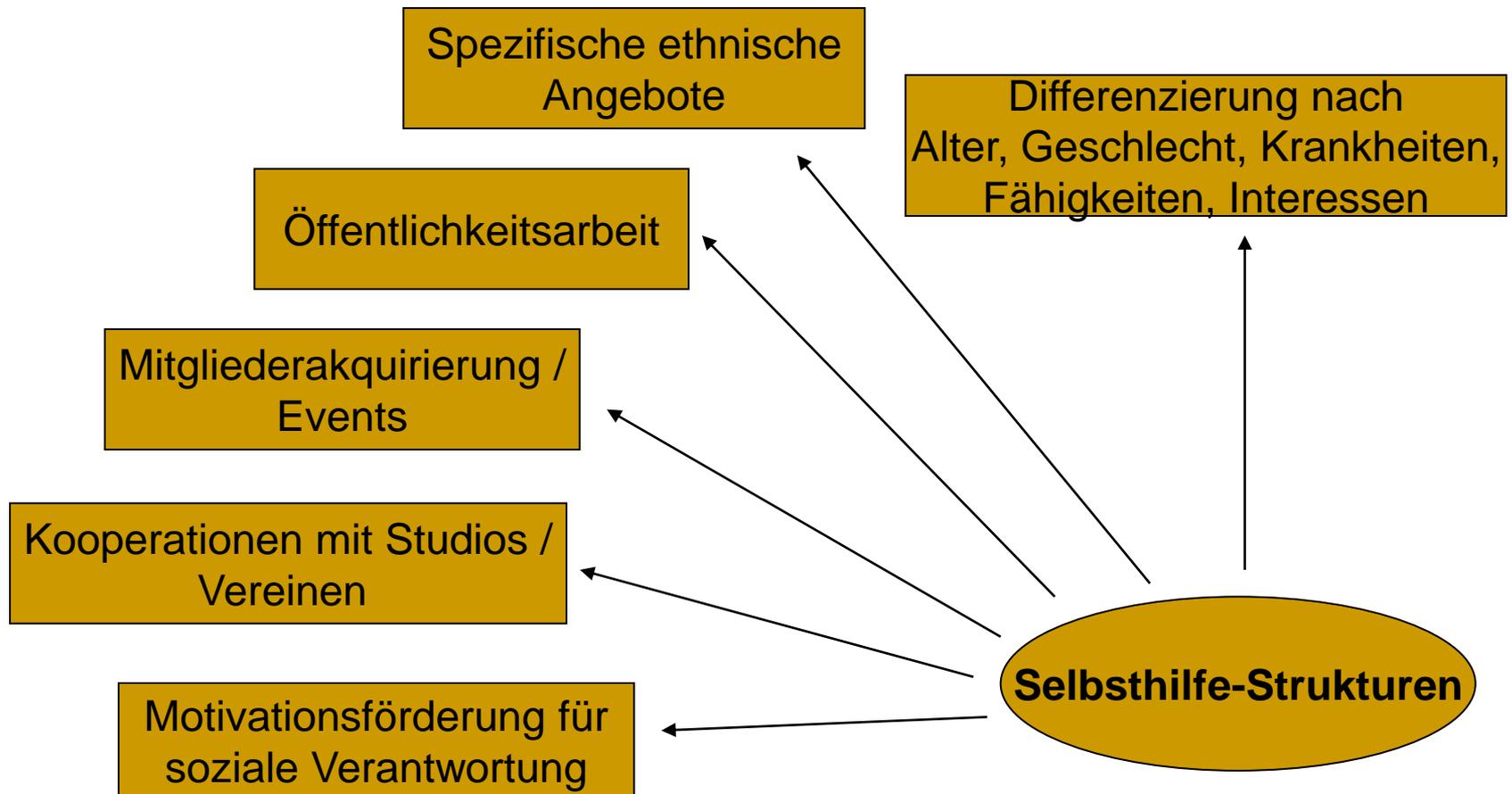
Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Zielparameter für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung – Selbsthilfesetting



Zielparameter für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung – Selbsthilfesettings



Netzwerk Gesundheit-Sport-Erlebnis

Programm 2011

Netzwerk
www.gesundheit-sport-erlebnis.de



Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e. V.

Caritas-Suchthilfe RheinBerg
Suchtselbsthilfereferat (SKM Köln)



Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Netzwerk Gesundheit, Sport, Erlebnis – Wöchentliche Angebote

- Klettern
- Boxen
- Offenes Aquajogging
- Yoga
- Volleyball
- Laufend in Form
- Fitnessgruppe
- Bewegung, Spiel und Sport
für ältere suchtkranke
Menschen

Netzwerk Gesundheit, Sport, Erlebnis – Wochenend-Events

- Bogenschießen
- Snowboard
- Tanzkurs
- Wanderungen
- Radtouren / Mountainbike
- Kanu- und
Kajakwochenende
- Volleyballturnier /
Tischtennisturnier
- Netzwerk-Lauf

Netzwerk Gesundheit, Sport, Erlebnis – Ferienangebote

- Vater-Sohn-Freizeit
- Kreativ-Woche in Südtirol
- Wandern und Bergtouren im Zillertal
- Nepal-Trekking



Netzwerk Gesundheit, Sport, Erlebnis – Qualifizierung und Weiterbildung

- **Fachübungsleiter(in) Rehabilitationssport:
Sport bei Suchterkrankungen**
- **Qualifizierung zur Leitung von Sucht-
Selbsthilfegruppen**

Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!

Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

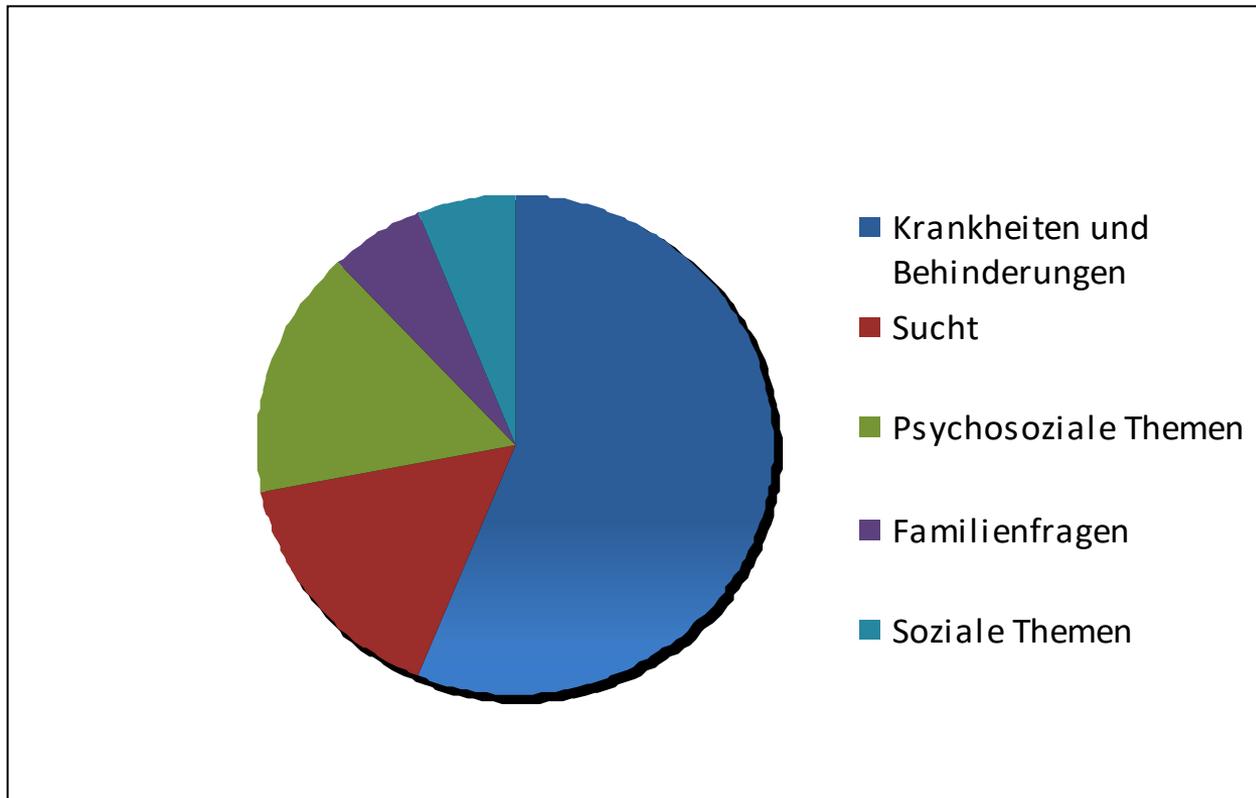
Literatur

- Borgetto, R. (2004). Selbsthilfe und Gesundheit – Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven. Bern: Hans Huber
- Kapustin P.; Hornberger, S., Kuckuck, R. (Hrsg.) (1997). Sport als Erlebnis und Begegnung: Bewegung, Spiel- und Sportangebote mit Gruppen in der sozialpsychiatrischen Betreuung. Aachen: Meyer und Meyer
- Moeller, M. L. (1978). Selbsthilfegruppen. Reinbek: Rowohlt
- Robert Koch Institut; Statistisches Bundesamt (2004). Heft 23 – Selbsthilfe im Gesundheitsbereich. Berlin: Robert Koch Institut

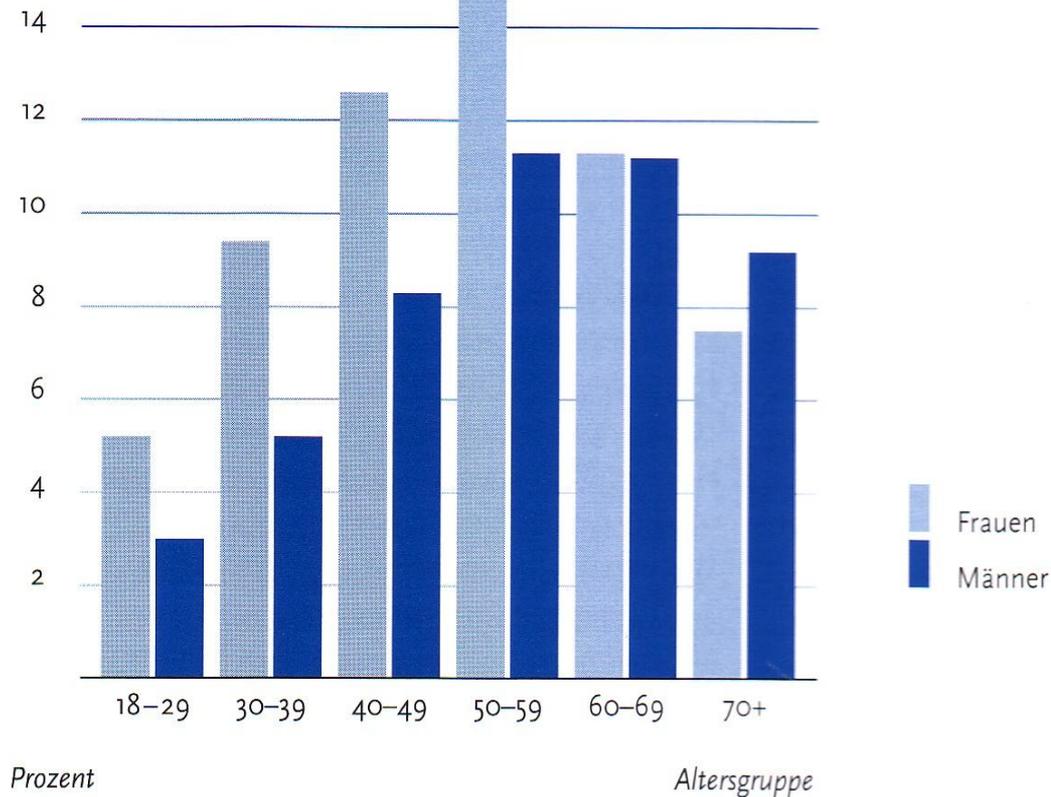
Das 12 Schritte-Konzept AA

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Thematische Verteilung von Selbsthilfegruppen



Teilnahme an Selbsthilfegruppen (R.Koch-Institut)



Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Arten von Selbsthilfe

1. Medizinische Selbsthilfegruppe
2. Psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppe
3. Lebensgestaltende Selbsthilfegruppe
4. Arbeitsorientierte Selbsthilfegruppe
5. Lern- und ausbildungsorientierte Selbsthilfegruppe
6. Bürgerinitiativen