

---

# 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)



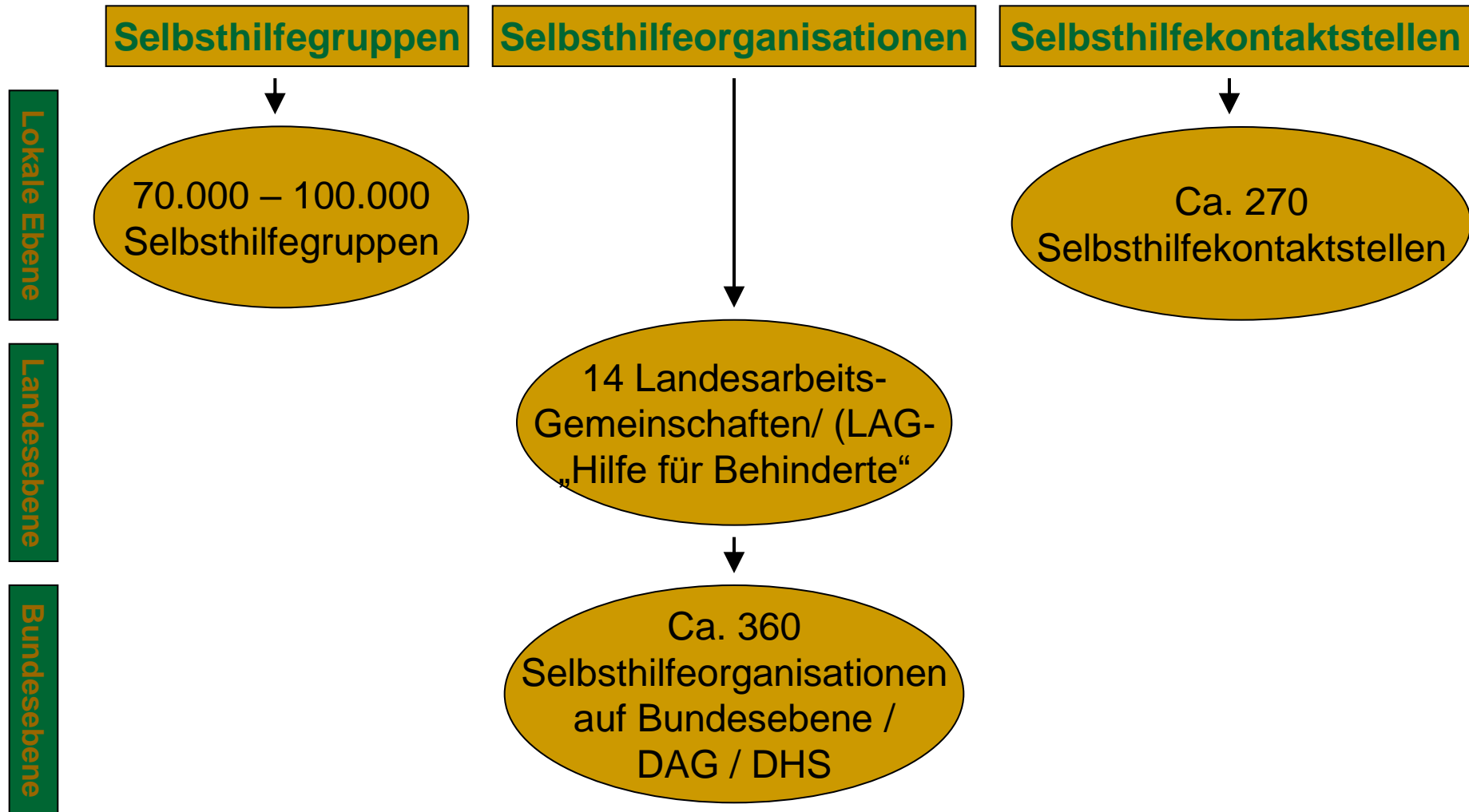
(Dr. Robert Holbrook Smith / Dr. Bob)



**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](http://www.forum-alkoholiker.de)
- [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)
- [www.narcotics-anonymous.de](http://www.narcotics-anonymous.de)
- [www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)
- [www.forum-gluecksspielsucht.de](http://www.forum-gluecksspielsucht.de)
- [www.anonyme-sexsuechtige.de](http://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

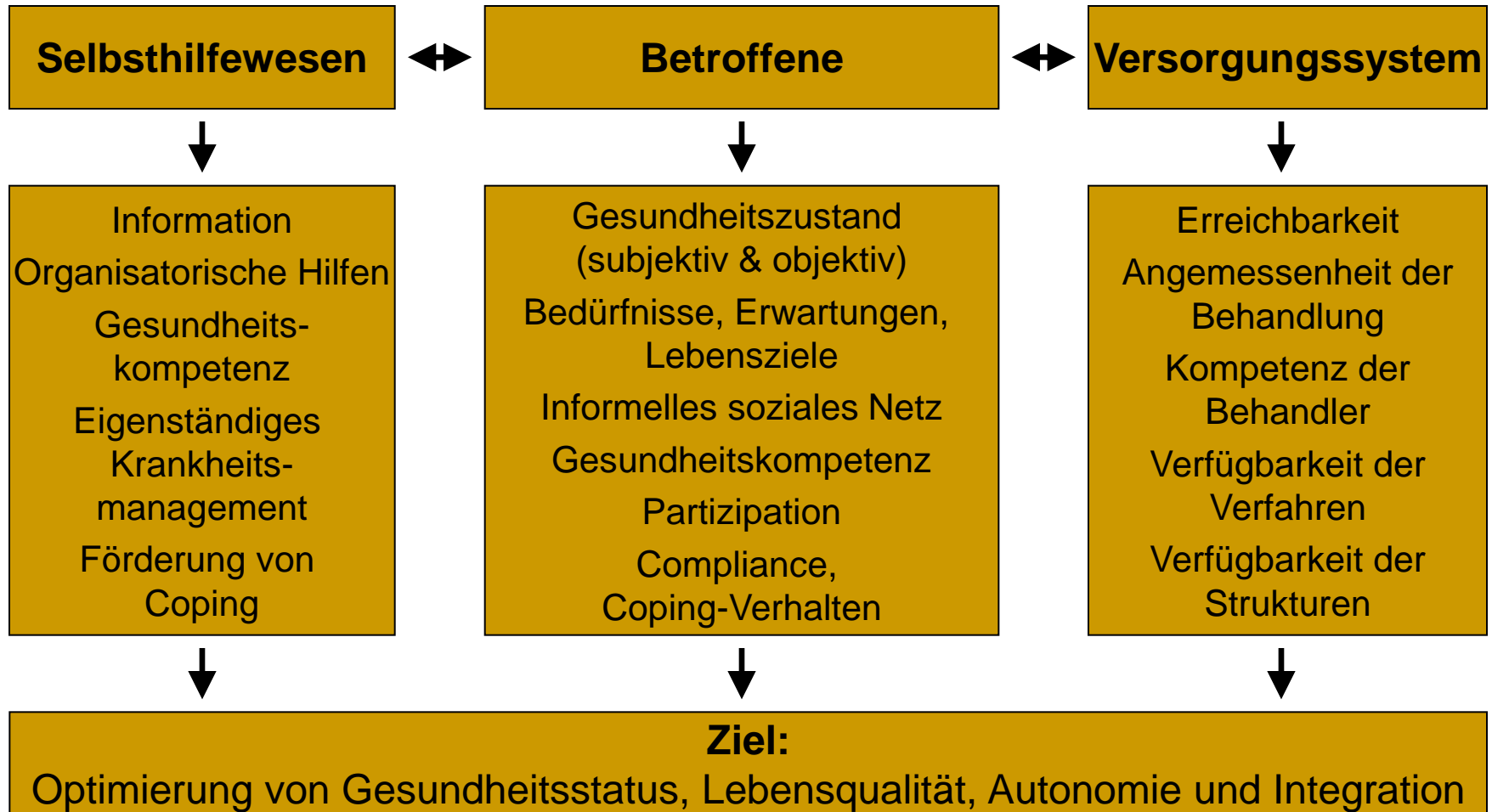
# Finanzielle Förderung der Selbsthilfe

(R.Koch-Institut, 2004)

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



# Zusammenspiel von Selbsthilfe und Versorgungssystem (Borgetto, 2004)



Dr. Hubertus Deimel

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation  
Deutsche Sporthochschule Köln

# Handlungsformen und individuelle Akteure der Selbsthilfe

<b>Handlungsform</b>	<b>Individuelle Akteure</b>
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**

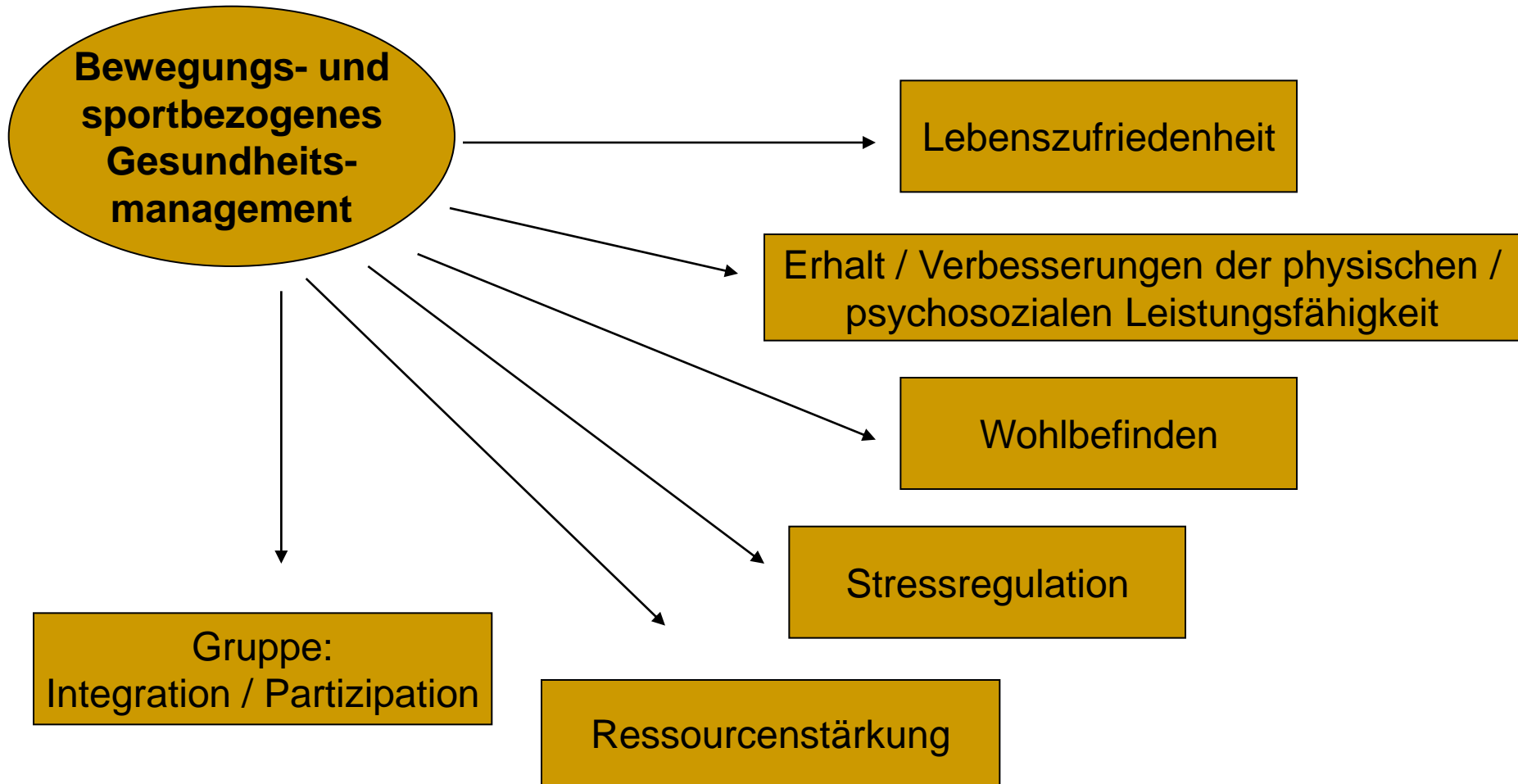
**Zugang /  
Zielgruppenerreichung**

**Selbsthilfe-Strukturen**

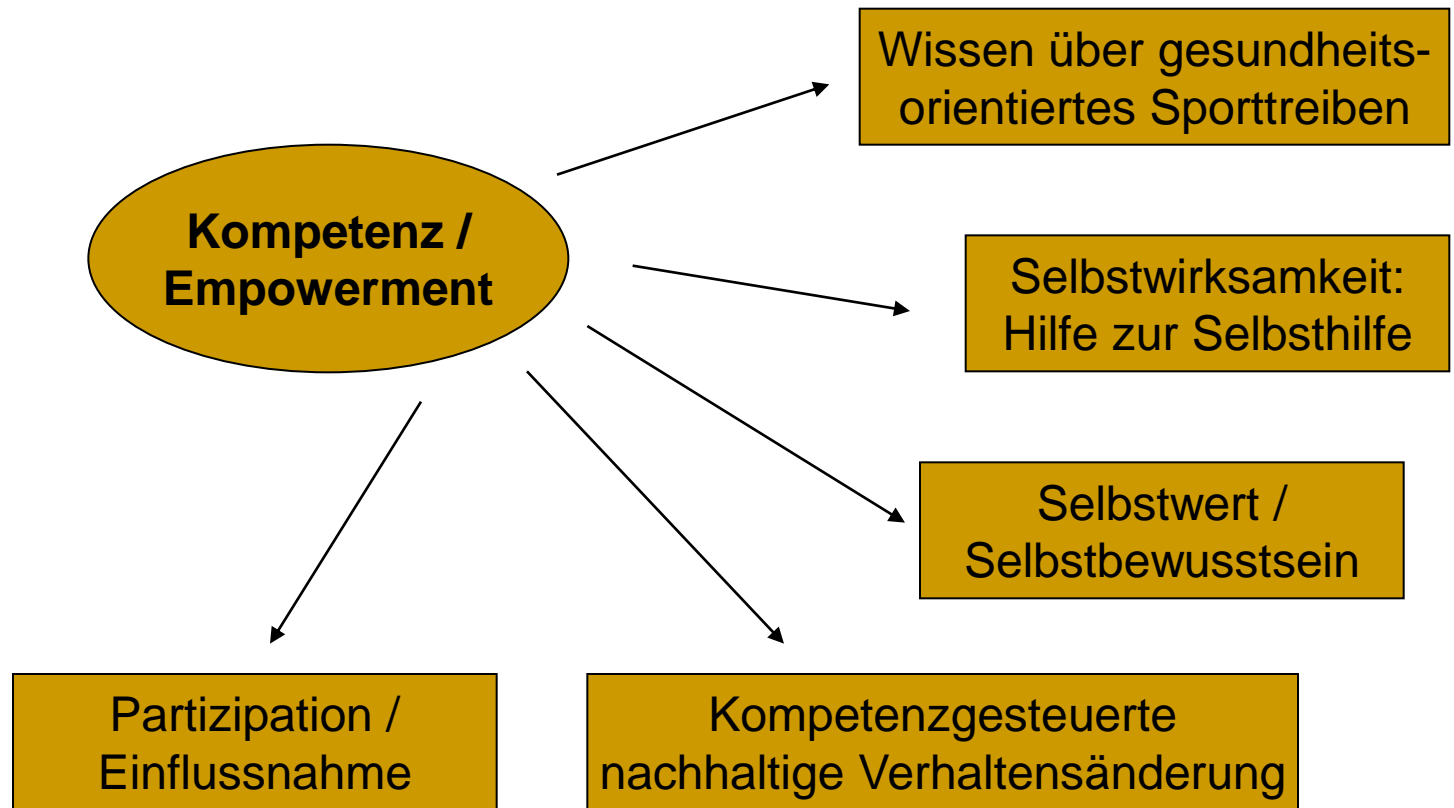
**Dr. Hubertus Deimel**

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“

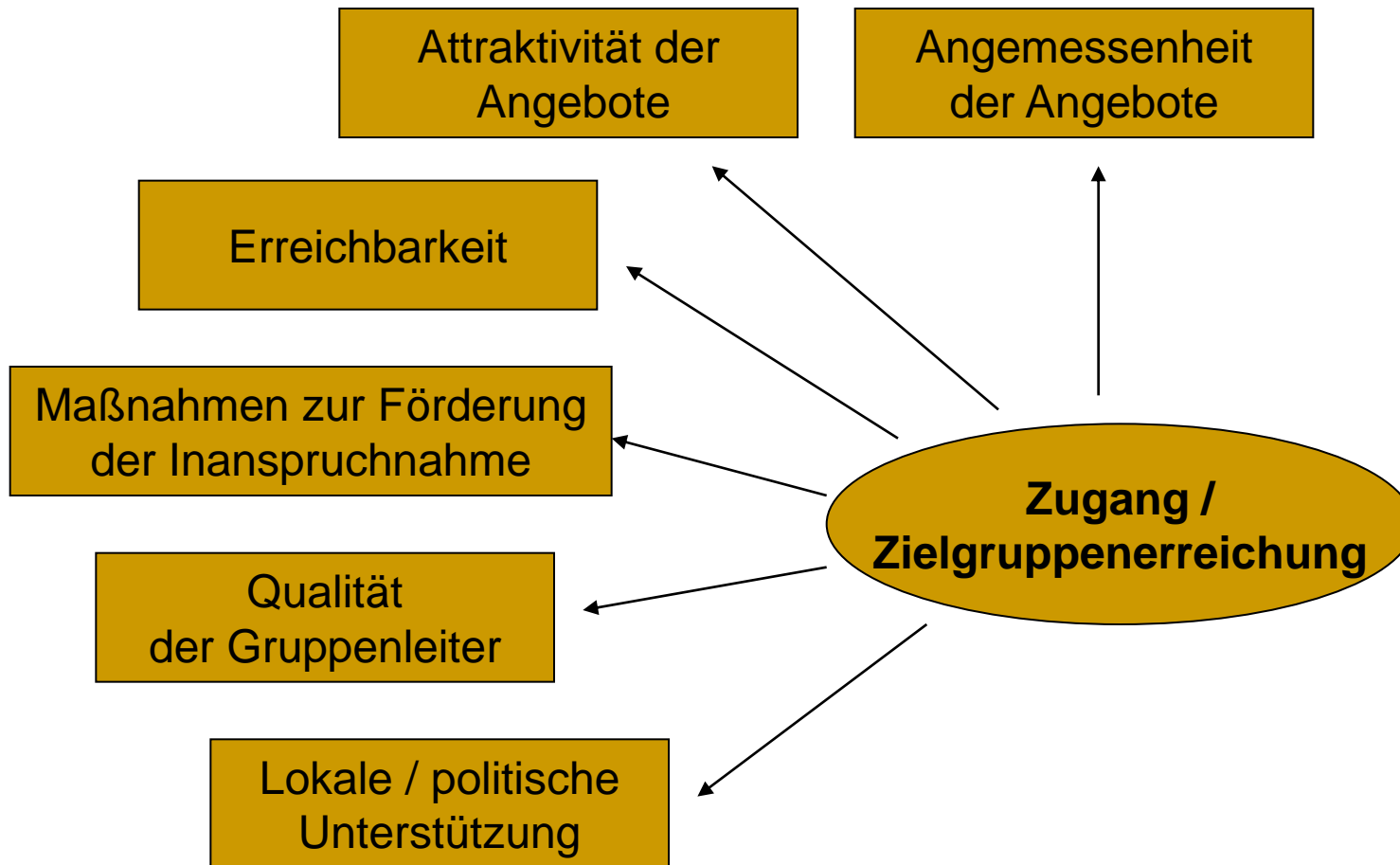
Adressen / Ansprechpartner örtlicher Sporteinrichtungen Studios, Vereine, Selbsthilfegruppen

Kontaktherstellung schon während der stationären Behandlung

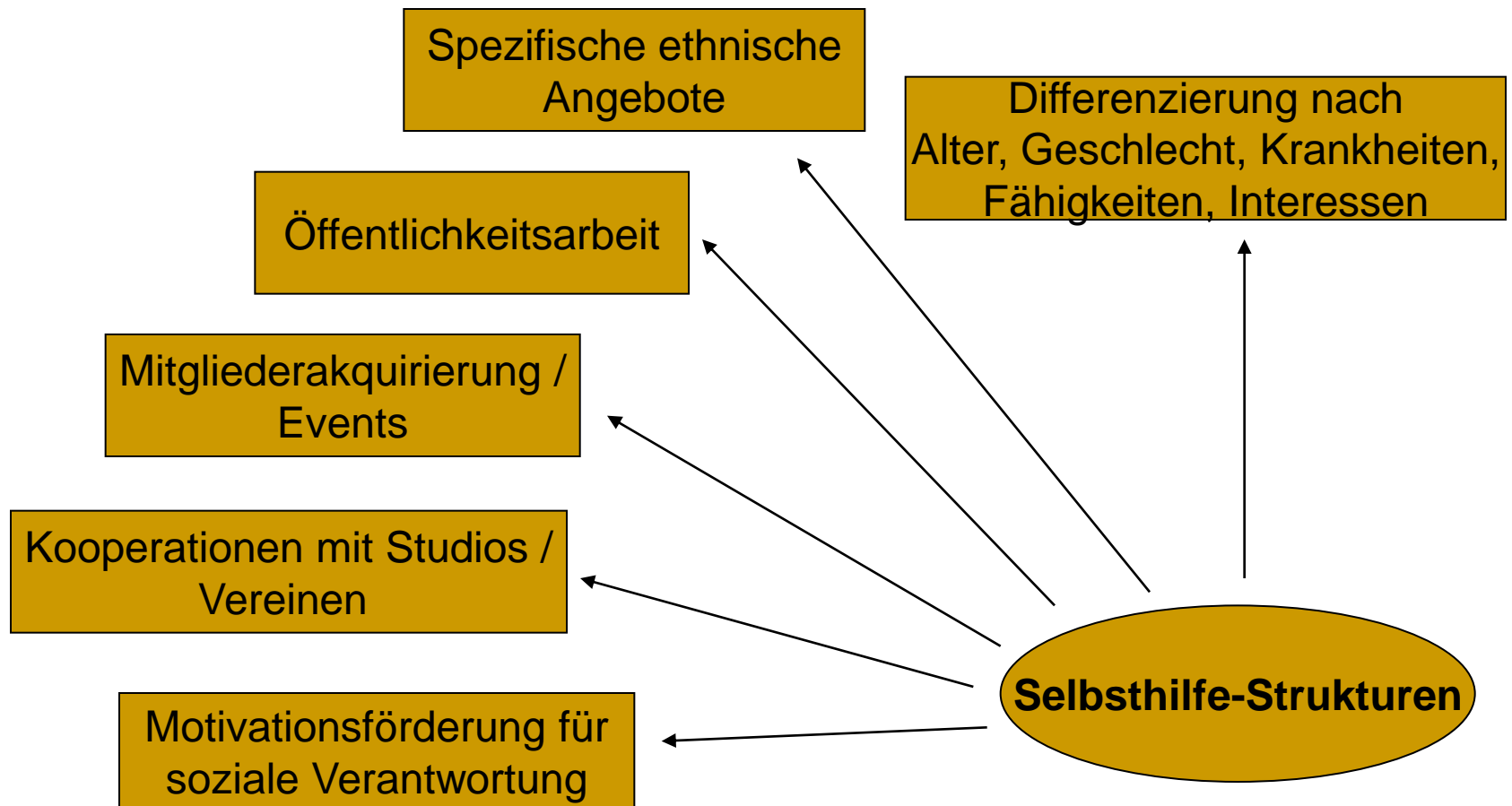
**Dr. Hubertus Deimel**

Institut für Bewegungstherapie und bewegungstherapeutische Prävention und Rehabilitation  
Deutsche Sporthochschule Köln

# Zielparameter für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung – Selbsthilfesetting



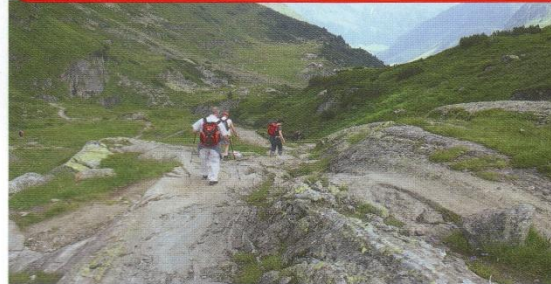
# Zielparameter für Sekundärprävention, Nachhaltigkeit und Gesundheitsstabilisierung – Selbsthilfesettings



# Netzwerk Gesundheit-Sport-Erlebnis

## Programm 2011

Netzwerk  
[www.gesundheit-sport-erlebnis.de](http://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

---

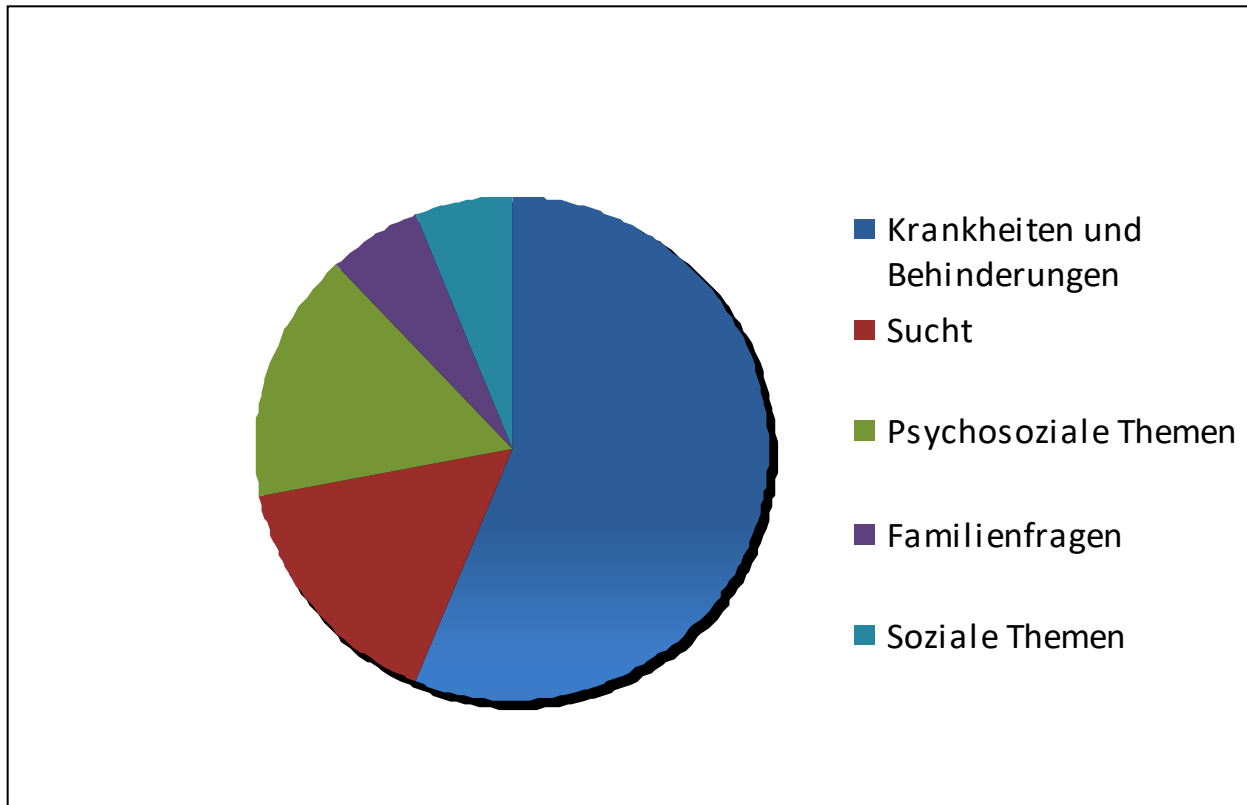
# Literatur

- 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

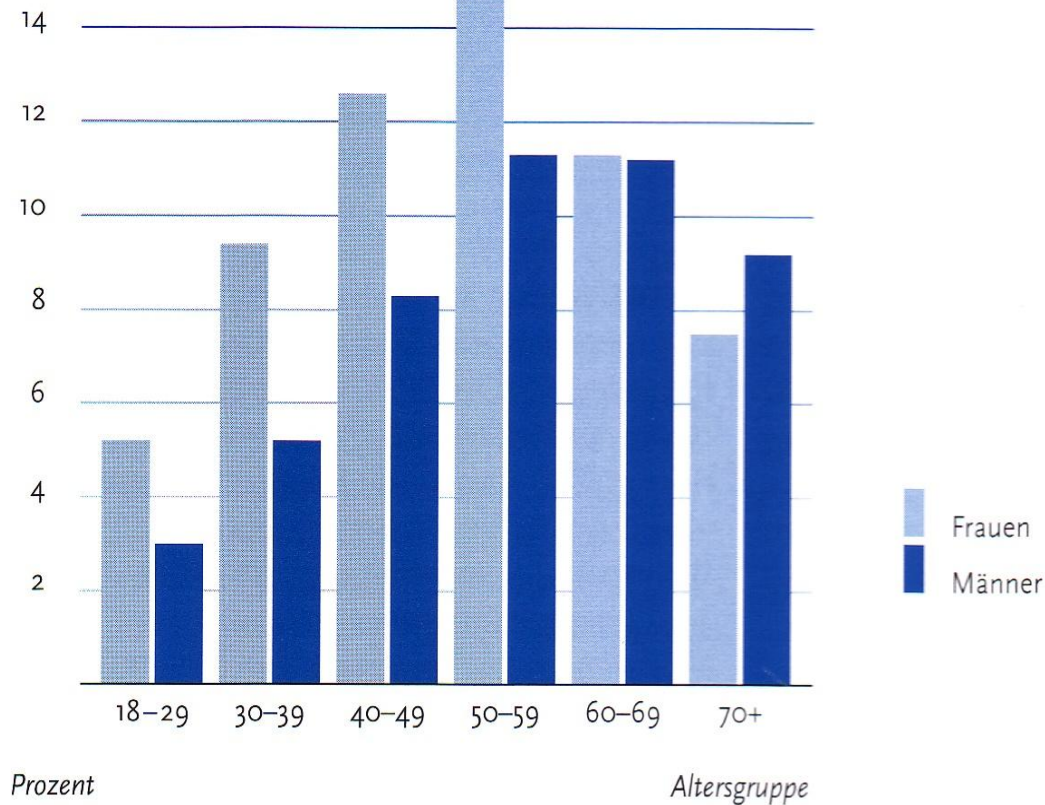
# Das 12 Schritte-Konzept AA

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