

## **Wege aus der Sucht**

### **Ergebnisse einer Befragung in Suchtselbsthilfegruppen der Freundeskreise in Niedersachsen**

#### **Zum Hintergrund der Befragung**

Suchtselbsthilfegruppen sind in der heutigen Zeit unverzichtbar, denn sie sind nicht nur ein wichtiger Bestandteil des Suchthilfesystems, sondern zu einem Ort geworden, an dem Gruppenmitglieder das finden, was ihnen eine schnelllebige Gesellschaft oft nicht mehr bieten kann: Halt und Orientierung. Dies bestätigen die Ergebnisse einer niedersachsenweiten Befragung von Suchtselbsthilfegruppen, die wir im Frühjahr 2016 durchgeführt haben.

Die Untersuchung fand in enger Kooperation mit dem niedersächsischen Landesverband der Freundeskreise statt und wurde von der Abteilung für Prävention und Gesundheitsmanagement der AOK Niedersachsen finanziert. Beteiligt an der Befragung haben sich insgesamt 478 Personen beiderlei Geschlechts. Es handelt sich um eine Evaluationsstudie, die als Grundlage für eine größere bundesweite Untersuchung dienen soll.

Wir wollten von den befragten Gruppenmitgliedern vor allem wissen, wie sich ihre Wege in die Sucht und aus ihr heraus gestaltet haben und welche Bedeutung sie der Hilfe zur Selbsthilfe für ihr abstinentes Leben zuschreiben.

#### **Auswirkungen des demografischen Wandels**

Suchtselbsthilfegruppen werden in den letzten Jahren immer stärker mit den Auswirkungen des demografischen Wandels konfrontiert, was sich darin zeigt, dass der Anteil der älteren Mitglieder relativ hoch ist. Zwar treten Betroffene nach unseren Berechnungen im Durchschnitt mit circa 47 Jahren einer Suchtselbsthilfegruppe bei, das durchschnittliche Alter der Gruppenmitglieder liegt aber inzwischen bei 57 Jahren. Vor allem die junge Generation der Suchtkranken ist kaum vertreten.

Die Befragungsergebnisse machen dann auch deutlich, dass die 55- bis 64-Jährigen mit knapp 34 Prozent die größte Altersgruppe darstellen, gefolgt von der Gruppe der 45- bis 54-Jährigen mit 29 Prozent und der Gruppe der 65- bis 74-Jährigen mit 21 Prozent. Im Alter von 35 bis 44 Jahren sind circa sechs Prozent der Befragten, älter als 74 Jahre ebenfalls knapp sechs Prozent. Zur Gruppe der 25- bis 34-Jährigen gehören vier Prozent. Verschwindend gering ist dagegen die Anzahl derjenigen Gruppenmitglieder, die jünger als 25 Jahre alt sind, diese Altersgruppe bewegt sich bei unter einem Prozent.

## Trinkverhalten und Ursachen der Suchtgenese

Ein Großteil der befragten Männer begann mit dem abhängigen Trinken bereits im frühen Erwachsenenalter, die meisten der betroffenen Frauen dagegen im mittleren Erwachsenenalter. Bei beiden Geschlechtern dominiert der Typus des Konflikttrinkers, gefolgt von dem Gewohnheits- und Quartalstrinker. Der Typus der Konflikttrinkerin ist bei den weiblichen Befragten mit über 50 Prozent besonders hoch. Stark vertreten ist das Konflikttrinken auch in der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen Männer und Frauen. Dies ist ein Hinweis darauf, dass bei der jungen Generation der Betroffenen psychosoziale Belastungen und Konflikte besonders stark vorwirken. Das weit verbreitete Konflikttrinken deutet aber nicht nur auf die sozialen und psychischen Ursachen der Sucht, sondern auch auf gewachsene gesellschaftliche Anforderungen und Widersprüche hin, die zumindest indirekten Einfluss auf die Suchtgenese nehmen.

War die Kneipe noch vor zwei bis drei Jahrzehnten besonders für männliche Betroffene ein bedeutender Ort exzessiven Trinkens, so tranken die meisten Befragten Alkohol hauptsächlich in den eigenen vier Wänden. Ein überdurchschnittlich großer Teil von ihnen trank heimlich und legte versteckte Alkoholdepots an.

Die Ursachen der Suchtmittelabhängigkeit werden vor allem Selbstwertstörungen, Kommunikationsproblemen, dem Mangel an sozialen Kontakten und Belastungen durch extremen Stress im Privat- und Berufsleben zugeschrieben. Sozialisationsprobleme im Elternhaus, Rollenkonflikte und Störungen im Identitätserleben spielen bei der Entwicklung einer Suchtmittelabhängigkeit ebenfalls eine zentrale Rolle.

Auffällig wegen ihres Suchtproblems wurden die meisten der Befragten in ihrem direkten sozialen Umfeld. Der Weg bis zur Kapitulation vor dem Alkohol dauerte bei einem überdurchschnittlich großen Teil von ihnen noch mehrere Jahre nachdem sie sozial auffällig geworden waren. Nur ein Drittel kam in ein intensiveres Nachdenken, als man sie in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz auf ihr Suchtverhalten ansprach.

## Wege aus der Sucht

46 Prozent der Befragten suchten, nachdem sie vor dem Suchtmittel kapitulierten, eine Beratungsstelle auf. Knapp 40 Prozent nahmen Kontakt zu ihrer Hausärztin / ihrem Hausarzt auf, um mit ihr/ihm über ihr Suchtproblem zu sprechen. Dabei entgifteten 60 Prozent der Betroffenen stationär in einer Klinik, aber nur sehr wenige ambulant in einer Tagesklinik oder unter Mithilfe einer Hausärztin / eines Hausarztes. Etwa die Hälfte der Befragten war zwecks Alkoholentwöhnung (Langzeittherapie) in einer Fachklinik. Auffallend ist jedoch, dass 37 Prozent der Betroffenen angeben, sie wären mit Hilfe einer Suchtselbsthilfegruppe ‚trocken‘ geworden.

## **Wege in die Abstinenz und seelische Zufriedenheit**

Dauerhaft abstinent leben seit dem Ende der nassen Phase der Sucht 85 Prozent der Befragten. 15 Prozent verneinen dies. Bei den Frauen sind es 78 Prozent, die dauerhaft abstinent leben, bei den Männern 84 Prozent. Die Rückfallrate ist mit 18,6 Prozent bei den Frauen höher als die Männer, die bei 13,3 Prozent liegt. Da im Rahmen der Untersuchung aber weniger Frauen als Männer befragt wurden, kann die höhere Rückfallrate bei den weiblichen Befragten nicht verallgemeinert werden. Aus therapeutischer Sicht kann nur gemutmaßt werden, dass Frauen durch die Doppelbelastung in Ehe, Familie und Beruf mit erheblichem Stress konfrontiert werden und in ihrem sozialen Umfeld zu wenig soziale Entlastung erfahren. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass sie in prekären sozialen Lebenslagen stärker rückfallgefährdet sind als Männer. Dieser Aspekt wäre in einer weiteren Befragung näher zu untersuchen.

### **Hilfe zur Selbsthilfe wirkt!**

Warum Hilfe zur Selbsthilfe wirkt, lässt sich daran erkennen, dass die von uns befragten Frauen und Männer im Durchschnitt über zehn Jahre abstinent leben und in der fast gleichen Zeitspanne eine Suchtselbsthilfegruppe besuchen. Über 90 Prozent schreiben der ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ daher einen sehr großen bis großen Stellenwert zu wenn es um ihr abstinentes Leben geht. Von einem eher geringen oder sehr geringen Stellenwert der Suchtselbsthilfe gehen dabei nur knapp zwei Prozent aus. Circa vier Prozent sind sich nicht sicher, wenn es um die Bedeutung der Hilfe zur Selbsthilfe für ihr abstinentes Leben geht.

Zum Schluss der Befragung wollten wir wissen was sich im Leben der Betroffenen durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verändert oder verbessert hat. Dabei sind über 70 Prozent der Befragten der Meinung, dass sie ihr Leben durch die Abstinenz erst richtig genießen können. 65 Prozent machen deutlich, dass sie ohne die Droge Alkohol freier geworden sind. Ebenso viele Befragte haben an Selbstvertrauen gewonnen. Circa 50 Prozent machen deutlich, sie seien konfliktfähiger geworden und könnten heute freier kommunizieren. Ein überdurchschnittlich großer Teil der Befragten (76 %) betrachtet die Selbsthilfegruppe demnach als einen wichtigen sozialen Anker im Lebensalltag.

Auch meinen viele, sie könnten durch die Gruppenteilnahme offener über ihre Suchtprobleme reden (64 %). Andere betonen, sie bekämen mehr Anerkennung (43 %) und Vertrauen (37 %) durch ihr soziales Umfeld. 40 Prozent geben an, dass sich das soziale Zusammenleben mit anderen Menschen verbessert habe. Seelisch ausgeglichener fühlen sich knapp 70 Prozent aller Befragten. Fast 56 Prozent weisen darauf hin, dass ihr Leben durch den Gruppenbesuch mehr Sinn bekommen hat. Dabei machen über 50 Prozent deutlich, dass sie sich durch den Gruppenbesuch auch körperlich wohler fühlen und an Ich-

Stärke gewonnen haben, wobei 46 Prozent bekunden, dass sie durch die Unterstützung ihrer Gruppe stärker in sich ruhen.

## **Fazit**

Unsere Untersuchung zeigt, dass Suchtselbsthilfegruppen eine wichtige Anlaufstelle für Suchtkranke sind, denn sie vermitteln ihnen Halt, Zuversicht und Geborgenheit. Im Bereich der Suchtnachsorge kommt Suchtselbsthilfgruppen daher eine bedeutende Rolle zu, da sie Betroffenen nicht nur ein kritischer Spiegel hinsichtlich der Gestaltung ihres abstinenter Lebens sind, sondern diesen Weg im Durchschnitt über einen recht langen Zeitraum begleiten. Für die Suchtselbsthilfe spricht vor allem die Vielschichtigkeit des Wissens und der Erfahrungen um Sucht, Abhängigkeit und Abstinenz, das man so konzentriert wohl kaum an anderen Orten findet. Es sind aber nicht nur die Kenntnisse und Erfahrungen auf rein geistiger Ebene, sondern auch und vor allem die vielschichtigen Erlebnisse der Suchtkrankheit und die Wege daraus, die das Gruppenleben so bedeutsam und interessant machen.

Dazu kommt, dass Hilfe zur Selbsthilfe (richtig verstanden) keine Hierarchien, keine Über- und Unterordnungen kennt, da sich die Gruppenmitglieder auf Augenhöhe begegnen. Dies schafft in der auf Selbsterfahrung abzielenden Gruppenkommunikation einen spezifischen Spannungsbogen, der einen offenen und ehrlichen Austausch zwischen allen Beteiligten ermöglicht, was die Arbeit der Selbsthilfegruppen von professionellen Einrichtungen der Suchthilfe unterscheidet. Daraus erwächst gegenseitiges Vertrauen, das eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Öffnung gegenüber eigenen und fremden Befindlichkeiten ist. Die Gruppenmitglieder lernen dadurch, sich besser in andere Menschen hineinzusetzen und stärken dadurch gleichsam ihr Kommunikationsvermögen und soziales Rollenverhalten. Darüber hinaus erfahren sie eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls und ihrer Ich-Identität. In einer Gesellschaft, in der nichts mehr von Dauer ist, bieten Suchtselbsthilfegruppen ihren Mitgliedern somit einen sozialen Raum, der noch zuverlässige Geländer der Orientierung aufweist.

Vor allem junge Betroffene, die in den Gruppen noch eine Minderheit darstellen, können hier die notwendige Hilfe und Unterstützung finden, die ihnen in ihren sozialen Umfeldern oft fehlt. Fragt man danach, was für sie die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe so interessant macht, kommt oft als Antwort, dass es vor allem der familiäre Zusammenhalt ist, aus dem sie Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht für ihr abstinentes Leben schöpfen. Diese Antwort gilt natürlich für alle Altersgruppen der Betroffenen, die durch Hilfe zur Selbsthilfe zu mehr seelischer Zufriedenheit gefunden haben.

Egal aber, wie lange man trocken ist, der abstinente Weg verlangt eine gewisse Wachsamkeit gegenüber den Unwegsamkeiten des Lebens. Wer sich offen und ehrlich auf diesen Weg macht, so zeigen es die Ergebnisse unserer

Studie, kann viele seiner Lebensängste mit Unterstützung der Selbsthilfegruppe überwinden. So nehmen die meisten Betroffenen die Freiheit vom Suchtmittel dann auch schon nach geraumer Zeit der Abstinenz als innere Befreiung wahr.

Wenn von Abstinenz die Rede ist, so bedeutet dies primär den Verzicht auf das Suchtmittel. Man kann aber noch einen Schritt weitergehen und sagen, dass Abstinenz auch als Weg der persönlichen Emanzipation verstanden werden kann, bei dem es um die Befreiung aus inneren Zwängen und Abhängigkeiten geht. Sich nach und nach aus den Fallstricken der Sucht zu lösen, erscheint wichtig, um mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung zu erlangen, auch wenn dies unter den gegebenen gesellschaftlichen Verhältnissen nicht immer leicht ist. In diesem Sinne ist eine aktive Lebensgestaltung ein wichtiger Schlüssel zu einer zufriedenen Abstinenz. Diese ist aber kein Endpunkt, sondern der Weg dahin ist das Ziel. Und dieser Weg ist in seinen verschiedenen Abschnitten und Schattierungen immer wieder anders gestaltet, mal steil ansteigend und anstrengend, mal gerade und unbeschwerlich. Abstinenz ist etwas Lebendiges, etwas sehr Persönliches, das jeder für sich individuell entwickeln muss und kann. Dabei gibt es weder ein ‚gut‘ noch ein ‚schlecht‘, weder ein ‚feige‘ noch ein ‚mutig‘. Wichtig ist allein die persönliche Zufriedenheit. Der Weg dahin und wie er beschritten wird liegt dabei in den Händen der Betroffenen, eine Freiheit, die ihnen das abstinente Leben zurückgibt, immer wieder aufs Neue.

## **Literatur**

Wer Näheres über die Untersuchung erfahren möchte:

Kastenbutt, Burkhard / Müller, Heinz-Werner: Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Suchtselbsthilfe. Analysen, Perspektiven Handlungsempfehlungen. Norderstedt 2016

Dr. Burkhard Kastenbutt, Dr. phil., Dipl. Sozialarbeiter / Sozialpädagoge (FH), Dipl. Pädagoge und Sozialwissenschaftler. Seit 1984 als Referent bei der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen e. V. in der Bildungsarbeit in und mit Suchtselbsthilfegruppen tätig. Seit 2001 Dozent an der Universität Osnabrück im Bereich der der Gesundheits-, Familien- und Jugendsoziologie. Grundlagenforschung für das Bundesministerium Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS) im Bereich der Gesundheitssystemgestaltung. Untersuchungen zum Jugend- und Erwachsenenalkoholismus im Rahmen der Arbeit des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISG) Osnabrück. Seit 2014 verantwortlicher Herausgeber des „Jahrbuchs Suchtforschung“.

Heinz-Werner Müller, Dipl. Sozialwirt, Tätigkeitsbereiche im Feld der empirischen Sozialforschung, wissenschaftlicher Mitarbeiter in diversen empirischen Projekten, Lehraufträge im Bereich der empirischen Sozialforschung und Statistik am Fachbereich Verwaltungsmanagement der Hochschule Osnabrück.