

## Suchtselbsthilfe im Wandel

Hilfe zur Selbsthilfe wirkt! Und zwar nicht nur akut, sondern auch nachhaltig, denn die meisten der von uns befragten Gruppenmitglieder schreiben dem Gruppenbesuch einen hohen Stellenwert bezüglich ihres abstinenten Lebens zu. Unsere Untersuchung zeigt darüber hinaus, dass die Suchtselbsthilfegruppen ein großes Potenzial zur Bewältigung sozialer und gesundheitliche Probleme besitzen. Sie fördern die gegenseitige Unterstützung und Hilfe, den Wissensaustausch und -erwerb sowie die Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Sie haben des Weiteren eine wichtige Funktion, wenn es um die soziale Integration von Betroffenen und gegen das Risiko der sozialen Isolation geht. Wo Licht ist, da ist aber auch Schatten, denn die Suchtselbsthilfegruppen werden in den letzten Jahren immer stärker mit den Auswirkungen des demografischen Wandels konfrontiert, was sich darin zeigt, dass der Anteil älter Mitglieder relativ hoch ist. Zwar treten Betroffene nach unseren Berechnungen im Durchschnitt mit ca. 47 Jahren einer Suchtselbsthilfegruppe bei, das durchschnittliche Alter liegt in den Gruppen aber inzwischen bei 57 Jahren.

Das Durchschnittsalter der befragten Männer und Frauen unterscheidet sich dabei nur geringfügig. Kleine Unterschiede lassen sich nur bezüglich der Zeiten ihres Gruppenbeitritts feststellen. Bei den Männern geschieht dies im Durchschnitt im Alter von 46 Jahren, bei den Frauen im Alter von 48 Jahren. Sehr unterschiedlich gestaltet sich dagegen die Verteilung der Altersgruppen, die wir nach Kategorien wie z. B. frühes und mittleres Erwachsenenalter aufgeschlüsselt haben. Unsere Befragungsergebnisse machen 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 ca. 6 Prozent der Befragten, älter als 74 Jahre ebenfalls knapp 6 Prozent. Zur Gruppe der 25- bis 34-Jährigen gehören 4 Prozent. Verschwindend gering ist dagegen die Anzahl derjenigen

Der Vergleich mit anderen Forschungsergebnissen zeigt, dass die Anzahl der Mitglieder der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen in den letzten Jahren leicht angestiegen ist (vgl. DHS 2010). Dennoch stellen Betroffene im frühen Erwachsenenalter in den meisten der heutigen Suchtselbsthilfegruppen eine Minderheit dar.

Es bleibt also abzuwarten, ob es gelingt, in den nächsten Jahren mehr junge Mitglieder für die Gruppenarbeit zu gewinnen (siehe zu diesem Thema auch die Handlungsempfehlungen in diesem Buch). Zwei Drittel der befragten Gruppenmitglieder sind männlichen Geschlechts, ein Drittel weiblichen. Dies entspricht ziemlich genau den Anteilen männlicher und weiblicher Alkoholiker/innen in unserer Gesellschaft (vgl. DHS 2016). Um Näheres über den Weg in die Sucht zu erfahren, haben wir die betroffenen Gruppenmitglieder danach gefragt, wann sie zum ersten Mal in ihrem Leben Alkohol getrunken haben. Es sei dabei darauf hingewiesen, dass insgesamt 96 Prozent der Befragten im Rahmen ihrer Sucht Alkohol missbraucht haben.

Quelle: Kastenbutt, B./Müller, H.-W. (2016): Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Suchtselbsthilfe. Analysen, Perspektiven, Handlungsempfehlungen. Norderstedt, S. 9f.