



Deckblatt/Bewerbungsbogen

Bewerbung bei startsocial 2009

Allgemeine Angaben

Projekt	
Name des Projekts <u>Sucht und Selbsthilfe e.V.</u>	Schwerpunkthema des Projekts (bitte nur eine Angabe):
Adresszusatz/Institution/Ansprechpartner <u>Franz Altersberger</u>	<input type="checkbox"/> Arbeitslosigkeit
Straße/Hausnr. <u>Schlierseestraße 64</u>	<input type="checkbox"/> Armut/Obdachlosigkeit
PLZ/Ort <u>81539 München</u>	<input type="checkbox"/> Familie
Bundesland <u>Bayern</u>	<input type="checkbox"/> Integration von Ausländern
Telefon <u>089-35857309</u>	<input type="checkbox"/> Kinder
Fax <u>089-35857311</u>	<input type="checkbox"/> Jugend
Mobil <u>015209887667</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Krankheit
E-Mail <u>vorstand@suchtundselbsthilfe.de</u>	<input type="checkbox"/> Behinderung
Website <u>www.suchtundselbsthilfe.de</u>	<input type="checkbox"/> Projekte im Ausland
	<input type="checkbox"/> Senioren
	<input type="checkbox"/> Sonstiges _____

Projektverantwortlicher 1		Projektverantwortlicher 2 (optional)	
Name <u>Altersberger</u>	Name <u>Bauersfeld</u>	Name _____	Name _____
Vorname <u>Franz</u>	Vorname <u>Sylvia</u>	Vorname _____	Vorname _____
Adresszusatz _____	Adresszusatz _____	Adresszusatz _____	Adresszusatz _____
Straße/Hausnr. <u>Schlierseestraße 64</u>	Straße/Hausnr. <u>Schlierseestraße 64</u>	Straße/Hausnr. _____	Straße/Hausnr. _____
PLZ/Ort <u>81539 München</u>	PLZ/Ort <u>81539 München</u>	PLZ/Ort _____	PLZ/Ort _____
Bundesland <u>Bayern</u>	Bundesland <u>Bayern</u>	Bundesland _____	Bundesland _____
Telefon <u>089-35857309</u>	Telefon _____	Telefon _____	Telefon _____
Fax <u>089-35857311</u>	Fax _____	Fax _____	Fax _____
Mobil <u>015209887667</u>	Mobil <u>015221923886</u>	Mobil _____	Mobil _____
E-Mail <u>vorstand@suchtundselbsthilfe.de</u>	E-Mail <u>sylvia.bauersfeld@suchtundselbsthilfe.de</u>	E-Mail _____	E-Mail _____

Projektstatus

Projektorganisation

- Ihr Projekt ist
 - gegründet, am 19-01-2008
 - noch nicht gegründet
- Organisationsform (z.B. eingetragener Verein) gemeinnütziger, eingetragener Verein
- Träger (falls vorhanden) _____
- Anzahl Mitarbeiter

Ehrenamtlich:	Teilzeit <u>12</u>	Vollzeit <u>1</u>
Hauptamtlich:	Teilzeit _____	Vollzeit _____

■ Infrastruktur	Vorhanden	Geplant
Büro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Computer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einrichtung	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Website	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ (Kooperations-)Partner (Einrichtungen, Organisationen, Projekte)		
■ vorhanden: _____		

■ geplant: _____		



Projektfinanzierung (siehe auch Finanzplan)

- Sponsoren aus der Wirtschaft (Firma/Sponsoring)
(Geld-, Sach- und Dienstleistungen)
vorhanden: Laserline Druckzentrum

- geplant: _____

- Weitere Finanzierungsquellen
 - vorhanden: Mitgliedsbeiträge und Spenden

 - geplant: öffentliche Mittel, Krankenkassen

Projekthinhalt

- Stellen Sie in Stichworten die Ziele Ihres Projekts dar!
weiterer Ausbau des Onlineangebotes
Vorantreiben des realen Auftritts
Prävention über mobile Einrichtung - Suchtbus

- In welchem geografischen Umfeld ist Ihr Projekt tätig?
(Bitte geben Sie die Orte an)
aktuell Bayern und bundesweit

- geplant _____
- Wie viele Betroffene hat Ihr Projekt bis jetzt tatsächlich erreichen können? ca. 1200
- Wie viele Betroffene könnten Sie mit Ihrem Projekt erreichen? (Bitte erläutern Sie diese Angabe)
 - in Ihrer Region (Schätzung):
selbst: 500 andere: _____
 - Deutschlandweit (grobe Schätzung):
selbst: 5000 andere: _____

- Welche Veranstaltungen und Termine Ihres Projekts sind für die kommenden sechs Monate geplant?
Präventionsveranstaltungen an Schulen

- Hat Ihr Projekt einen Schirmherren/eine Schirmherrin?
leider nein

- Wo sehen Sie Ihren individuellen Beratungsbedarf?
Bitte kennzeichnen Sie bis zu drei Kernthemenbereiche und weisen Sie diese nach deren Priorität aus (1, 2, 3)!
- Fundraising/Sponsoring
- Finanzplanung/Buchhaltung
- Kommunikation/Öffentlichkeitsarbeit
- Mitarbeitergewinnung/-management
- Arbeitsorganisation/Aufgabenstrukturierung
- Rechtliches/Versicherungen
- Sonstiges Multiplikatoren, Botschafter, Schirmherren usw.

Statistik

- Haben Sie mit demselben/einem anderen Projekt bereits an startsocial teilgenommen?
Diese Frage dient nur zur wettbewerbsinternen Übersicht; Ihre Antwort hat keinerlei Einfluss auf die laufende Bewerbung.
 Ja Nein
- Wenn ja, in welchem Jahr/welchen Jahren?

- Was war der Projektname bzw. Ihre ID (falls zur Hand)?

- Alter des/der Projektverantwortlichen: 44 / 24

- Wie haben Sie von startsocial erfahren?
Zutreffendes bitte ankreuzen!
- TV Radio Internet
- Print Poster Postkarte
- Berichterstattung der Presse
- Ansprache durch eine Einrichtung/Organisation
- Ansprache durch Freunde/Bekannte
- Direktansprache durch startsocial
- Durch frühere Teilnahme
- Sonstiges _____

Die startsocial-Bedingungen werden von mir verbindlich anerkannt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mir ist bekannt, dass ich mit der Teilnahme und der Überlassung der Teilnahmeunterlagen startsocial e.V. die einfache und übertragbare Befugnis erteile, meine Wettbewerbsbeiträge oder Teile davon zu vervielfältigen, zu verbreiten, speichern, auszustellen, öffentlich wiederzugeben oder vorzutragen und gegebenenfalls für diese Zwecke zu bearbeiten. Ich versichere, dass durch meine Beiträge Schutzrechte Dritter nicht beeinträchtigt werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Finanzplan

Projekteinnahmen

Mitgliedsbeiträge

- Wie viele zahlende Mitglieder hat Ihr Projekt? _____
19
- Wie hoch sind die Mitgliedsbeiträge? _____
36 € ermäßigt, 48 € normal

Spenden/Zuwendungen

- Erhalten Sie Spenden? Wie regelmäßig? _____
ja, regelmäßig über das Jahr verteilt
- Erhalten Sie Sponsorengelder von einem Unternehmen oder Zuschüsse der öffentlichen Hand? _____
Sponsoring von Fa. Laserline Druckzentrum Berlin

Umsätze

- Nehmen Sie Geld durch Verkäufe, Eintritte o.Ä. ein? _____
nein, ist aber geplant, dass man über einen Shop Anhänger und ähnliches mit dem Vereinslogo anbietet
- Bieten Sie andere kostenpflichtige Dienstleistungen an? _____
nein

Sonstiges

- Haben Sie noch weitere regelmäßige oder unregelmäßige Einnahmen? _____
Werbeeinnahmen, unregelmäßig
- Erhalten Sie Geld aus Bankkrediten o.Ä.? _____
nein

Projektausgaben

Betriebskosten

- Wie hoch sind Ihre Ausgaben für Miete, Telefon und Versicherungen? _____
Internetkosten und Telefonkosten werden privat entrichtet, Serverkosten und Updatekosten für die Onlineplattform belaufen sich auf ca. 800 €.
- Entstehen Ihnen Kosten für Fahrzeuge? _____
nein

Personalkosten

- Für wie viele hauptamtliche Mitarbeiter (Voll-/Teilzeit) zahlen Sie Gehälter und Sozialabgaben? _____
keine
- Haben Sie Ausgaben für Ihre ehrenamtlichen Mitarbeiter? _____
nein

Waren-/Materialeinkauf

- Wie hoch sind Ihre Ausgaben für den Einkauf von Waren/Materialien? _____
100-200 €
- Fallen Gerichts-, Anwaltskosten oder Steuerberatungshonorare an? _____
Ja, wenn sich für das Registergericht was ändert - Vereinsänderungen

Investitionen

- Haben Sie Büromöbel gekauft oder planen Sie, dies zu tun? _____
sobald ein Büro angemietet werden kann, dann ja
- Welche anderen Investitionen (Computer, Faxgeräte, Drucker) sind getätigt oder stehen an? _____
Bürogeräte sind von Privat vorhanden und können dann auch im Büro verwendet werden

Sonstiges

- Haben Sie noch weitere regelmäßige oder unregelmäßige Ausgaben? _____
nein
- Fallen Reise- oder Werbungskosten an? Zahlen Sie einen Kredit zurück? _____
Nein, werden immer privat bezahlt. Kredit - nein!



Übersicht Einnahmen- und Ausgabenplanung – Tabelle

	Pro Quartal oder Jahr (bitte angeben)			
	2008	01+02	2010	
Kassenbestand				
	2009			
Kassenbestand (Bargeld in der Kasse des Projekts)	14,51	11,79	50	
+ Bankguthaben (Konten bei Banken, Sparkassen etc.)	257,52	833,21	1500	
= Frei verfügbare Geldmittel	272,03	855	1550	
Projekteinnahmen				
Mitgliedsbeiträge	516	588	1000	
+ Spenden/Zuwendungen (Sponsorengelder etc.)	276,29	574	1000	
+ Umsätze (Einnahmen aus Verkäufen, Eintritts-/Beratungsgeldern etc.)	20,26			
+ Sonstiges	321,54	28,15	250	
= Einnahmen	1134,09 ₊	1190,15 ₊	2250	
Projektausgaben				
Betriebskosten (Miete, Fahrzeugkosten, Versicherungen etc.)	681,45	517,12	850	
+ Personalkosten (u.a. Gehälter, z.B. für Buchhaltungskraft)				
+ Waren-/Materialeinkauf (auch kostenpflichtige Dienstleistungen wie Beratungen, Rechtsbeistand etc.)	139,43	141,25	200	
+ Investitionen (Büroausstattung, Computer etc.)				
+ Sonstiges (Gründungs-, Reise-, Werbungskosten etc.)				
= Ausgaben	800,88	658,37	1050	
Gesamtübersicht				
Frei verfügbare Geldmittel	272,03	855	1550	
+ Einnahmen	1134,09 ₊	1190,15 ₊	2250	
- Ausgaben	800,88	658,37	1050	
= Summe	605,24	1386,78 ₊	2750	

* alternativ können Sie Ihre Budgetplanung einreichen, falls vorhanden

Projektvorstellung

1. Idee

Der Verein Sucht und Selbsthilfe e.V. will Menschen, die an psychischen und / oder Suchterkrankungen leiden, deren Angehörigen und Interessierten mit Informationen und Beratung unterstützend zur Seite stehen.

Auf der einen Seite wollen wir Menschen die Möglichkeit geben sich wahlweise anonym telefonisch und im Internet zu informieren und sich beraten zu lassen. Wir bieten mit unserem Internetforum die Möglichkeit sich mit Anderen auszutauschen, gegenseitig zu helfen und zu unterstützen. Des Weiteren gibt es die Möglichkeit einer E-Mail-Beratung, wobei wahlweise eine Antwort eines Experten (Psychotherapeuten, Suchtberater) angefordert werden kann.

Besonders hervorgehoben muss auch unser Online-Ausstiegsprogramm „Lass das Gras“ für Cannabiskonsumenten werden. Das Hauptelement unseres 90-Tage-Programms ist ein persönliches Tagebuch. Es soll dem Teilnehmer dabei helfen Dinge zu erfassen, die mit seinem Konsumverhalten zusammenhängen und einen Überblick darüber zu bekommen bzw. zu behalten – natürlich in Bezug auf ein individuell festgelegtes Ziel. Ein persönlicher Berater verfasst regelmäßig Rückmeldungen zu den Tagebucheinträgen; unterstützend besteht die Möglichkeit einer Chat-, E-Mail- und Telefonberatung.

Andererseits bieten wir ebenso reale Beratungen und Hilfestellungen für die oben genannten Zielgruppen an, dies erstreckt sich über Gespräche und Begleitung zu verschiedenen Institutionen bis hin zur Vermittlung gezielter therapeutischer Maßnahmen und Einrichtungen.

Da Suchtprobleme und psychische Erkrankungen immer häufiger auftreten und die meisten Betroffenen und Angehörigen nicht ausreichend informiert sind, wollen wir dazu beitragen über diese Thematiken aufzuklären! Zu wenig Beratungsangebote, häufig überfüllte Anlaufstellen und zu lange Wartezeiten sind das größte Defizit in der derzeitigen Suchtberatung und bei der Unterstützung von psychisch Kranken.

Hauptansatzpunkt unserer Beratungsarbeit ist Hilfe von ehemals Betroffenen für aktuell Betroffene, in Zusammenarbeit mit Therapeuten und anderen Profis diesen Bereichen. Gerade im Umgang mit dem Thema Sucht stellt sich immer wieder heraus, dass der erste Schritt, also das offene Gespräch, wesentlich einfacher mit einem ehemals Betroffenen zu führen ist, als mit vermeintlich Unbeteiligten wie beispielsweise Ärzten oder Ämtern. Durch unsere eigenen Erfahrungen und „Hilfe zur Selbsthilfe“ wollen wir Betroffene dazu motivieren von sich aus Hilfsangebote wie Therapieplätze oder weiterführende therapeutische Maßnahmen wahrzunehmen. Keinesfalls wollen wir aber die notwendigen therapeutischen Maßnahmen ersetzen.

Sicherlich gibt es Foren, Selbsthilfeseiten im Internet und Vereine, die virtuell und real ähnliche

Themen behandeln - wir fassen mit unserem Projekt „Lass das Gras“ und unseren virtuellen Selbsthilfegruppen jedoch spezielle Kernpunkte auf eine Institution zusammen.

Das seit vier Jahren bestehende Sucht und Selbsthilfe Forum wurde mit der Vereinsgründung im Januar 2008 als ein fester Bestandteil in den Verein integriert. Die Umstellung vom alleinigen virtuellen zum ergänzenden realen Beratungsangebot des Vereins läuft auf Hochtouren. Von Begleitungen und Beratungen in jeglicher von uns angebotener Form bis hin zu ersten Präventionsmaßnahmen wurden erste Vereinsziele auf den Weg gebracht.

Die zunehmenden Besucherzahlen in unserem Internetforum und die stetig ansteigende Zahl der Beratungsanfragen bestärken uns in unserem Tun. Dass wir einen richtigen Weg beschreiten, zeigt sich auch in fortwährenden Neuanmeldungen zu unserem Programm „Lass das Gras“.

2. Umfeld

Auf virtueller Ebene werden derzeit ca. 1200 in unserem Forum registrierte Mitglieder direkt angesprochen. Die täglichen Seitenaufrufe bewegen sich zwischen 1500 und 1800, da jeder Internetnutzer unsere Informationen aufrufen kann, ob nun als angemeldetes Mitglied oder anonymer Surfer.

Wie viele Menschen letztendlich die Kriterien für eine Abhängigkeitserkrankung erfüllen, kann nur geschätzt werden. Aufgeschlüsselt sind etwa 2,5 Millionen Bundesbürger alkoholabhängig, weitere 1,5 Millionen Menschen leiden an einer Medikamentenabhängigkeit. Konsumenten von harten illegalen Drogen werden mit etwa 200 000 beziffert, wobei gerade in diesem Bereich die Dunkelziffer wesentlich höher liegen dürfte. Außerdem werden Cannabiskonsumenten in dieser Statistik nicht berücksichtigt, da Marihuana noch immer zu den sogenannten „weichen Drogen“ zählt.

Überdies erleiden ca. 43% der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben eine psychische Erkrankung.

Die diakonische Suchtkrankenhilfe in Bayern beziffert Suchtkranke in Bayern auf 51 800 Personen. In München und Bayern und natürlich auch deutschlandweit gibt es viele Suchthilfeeinrichtungen, die wenigsten werden allerdings von ehemals Betroffenen geleitet und / oder unterstützt.

Viele professionelle Suchthilfeinstitutionen haben längst erkannt, dass adäquate Hilfe ohne ehrenamtliche Mitarbeit und auch Unterstützung von ehemals Betroffenen weder umsetzbar noch finanzierbar ist. Der Unterschied zwischen uns und den meisten Projekten und Hilfeeinrichtungen im Suchtbereich oder im Bereich psychischer Erkrankungen liegt darin, dass unser Verein im Grunde auf der Basis der Selbsthilfe arbeitet und in der Regel bei vielen Betroffenen der Erstkontakt zu ehemals Betroffenen einfacher zu gestalten ist als zu professionellen Helfern, Therapeuten oder gar einer Klinik.

Es ist unzweifelhaft, dass ein gewisser Konkurrenzkampf in Bezug auf Spendengelder und Zusammenarbeit gerade mit anderen Selbsthilfeeinrichtungen besteht. Aber es zeichnet sich ab, dass Einrichtungen mit vielen Ehrenämtern immer mehr in die deutsche Suchthilfe integriert werden. Das Projekt Sucht und Selbsthilfe allgemein lässt sich ohne Weiteres auf andere Themengebiete übertragen, und da wir überregional in Deutschland und sogar mit einer europäischen Domain arbeiten, besteht die Notwendigkeit nicht, dies direkt auf andere Regionen oder Länder zu übertragen.

Diese Zahlen wurden von Webseiten des Bundesgesundheitsministeriums und anderen staatlichen Einrichtungen entnommen.

2. Projektplanung

2.1. Operative Planung

Welche Ausstattung benötigen Sie für Ihr Projektvorhaben?

Da wir uns als Ziel gesetzt haben immer mehr real aufzutreten, wäre eine zentrale Räumlichkeit – einen Kontaktladen – natürlich ideal. Wir wollen Betroffenen damit eine Anlaufstelle bieten und ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie mit ihren Problemen nicht allein gelassen werden. Wir empfinden den Kontakt zwischen Betroffenen als sehr wichtig und hilfreich. Die Räumlichkeit, die wir anstreben, sollte uns dabei helfen diese Vorstellung umzusetzen und natürlich an unsere Bedürfnisse angepasst sein. Optimal wären ein Gemeinschaftsraum, in dem unter anderem Selbsthilfegruppen stattfinden könnten, sowie zusätzlich ein weiterer Raum, den wir als Büro nutzen und in dem wir bei Bedarf Gespräche „unter vier Augen“ abhalten können. Im Büro wäre eine Telefonanlage eigens für den Verein sowie ein Computer notwendig, mit denen man Kontakte zu anderen Organisationen oder Therapieeinrichtungen pflegen kann.

Was möchten Sie in den nächsten 6 Monaten, was in den nächsten 12 Monaten erreichen?

An erster Stelle steht die Sponsorsuche, da unsere finanziellen Mittel bisher zu stark begrenzt sind und wir daher kaum Möglichkeiten haben unsere Pläne umzusetzen.

Ebenso wären andere finanzielle Zuschüsse oder Fördermittel eine wichtige Einnahmequelle.

Des Weiteren sollte in den 6 Monaten Folgendes passieren:

Wir wollen unsere Präventionsarbeit an Schulen und unsere Mitwirkung an öffentlichen Veranstaltungen weiter ausbauen. Außerdem sind wir natürlich immer bemüht so viele Kontakte wie möglich aufzubauen und werden daran auch kontinuierlich weiterarbeiten.

Zudem wollen wir eine reale Selbsthilfegruppe aufbauen. Hierzu gäbe es bereits Interessierte, jedoch fehlen uns noch die Räumlichkeiten und der Bekanntheitsgrad. Vorerst ist dies für München geplant, jedoch ist es auch binnen kurzem in anderen Bundesländern umsetzbar.

Wir werden unser Online-Ausstiegsangebot für Cannabiskonsumenten „Lass das Gras“ weiter forcieren. Die ersten Wochen damit zeigten uns bereits, dass sehr viele diese Onlineversion für ihren Ausstieg nutzen. Ziel ist, dass es noch wesentlich mehr Leute anspricht und auch noch besser angenommen wird. Erste Schritte dazu waren der Erwerb einer eigenen Domain – unser Programm wird nun unter www.lass-das-gras.de geführt – auf der eine entsprechende Homepage gestaltet wurde, die das Programm nochmals genau vorstellt.

In den nächsten 12 Monaten stellen wir uns Folgendes vor:

Unser Ziel ist es einen Kontaktladen aufzubauen, also eine geeignete Räumlichkeit zu finden und diese in der Umgebung bekannt zu machen.

Außerdem wollen wir unser reales Beratungsangebot auf mehrere Bundesländer ausweiten.

Ebenso wichtig ist es unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen, sodass wir noch mehr Menschen helfend zur Seite stehen können. Um dies zu erreichen, wäre es von Vorteil eine/n Schirmherren/in für unseren Verein werben zu können, der/die uns mit seinem/ihrem Bekanntheitsgrad unterstützen könnte.

Wie sieht die langfristige Vision für Ihr Projekt aus?

Wenn unsere Kontaktmöglichkeiten in München erfolgreich manifestiert sind, ist das nächste Ziel die bundesweite Abdeckung. Dies ist nicht schwer umzusetzen, da die Vorstandsmitglieder über ganz Deutschland verteilt sind. Dazu ist natürlich auch die Aufstockung des Mitgliederstamms notwendig. Eine wesentliche Zielsetzung ist allerdings immer auch die Zusammenarbeit mit Sponsoren und die Unterstützung durch regional oder überregional öffentliche Hand.

Die größte Vision unseres Projekts, des Vereins Sucht und Selbsthilfe e.V., ist dann auch der größte Schritt: ein überregionales, deutschlandweit fungierendes Suchtmobil in Form eines umgebauten Reisebusses, in dem Präventionsveranstaltungen für Schulen oder Betriebe durchgeführt werden können. Das soll heißen, es soll eine Mindestanzahl von 30 – 40 Sitzplätzen vorhanden sein. Des Weiteren sollen diese Sitzplätze mit multimedialen Mitteln ausgestattet sein, um eine wirklich spannende und zeitgemäße Präventionsmaßnahme durchführen zu können. Anbieten würde sich

dazu natürlich jeder größere Reisebus, in dem gewisse Umbaumaßnahmen durchgeführt werden müssten. Neben dem Bereich der Sitzplätze soll auch eine gewisse Fläche für Ausstellungsmaßnahmen und Auslegung von Informationsmaterial (z.B. der BZgA) vorhanden sein. Das größte Problem ist zweifelsohne die Anschaffung eines solchen Fahrzeugs - was allerdings bei entsprechendem Sponsoring, Unterstützung durch Befürworter dieses Projekts und natürlich mit Hilfe von Mitteln aus öffentlichen Kassen, umsetzbar wäre. Überall, wo man diese Vision bisher hat anklingen lassen, wurde sie mit großer Begeisterung aufgenommen. Vor allem Jugendliche, die sich eine andere Art von Präventionsunterricht begleitend zum Schulunterricht vorstellen könnten, und sicherlich in großem Umfang auch annehmen würden, waren begeistert. Ehrenamtliche Helfer zur Durchführung des Projektes stehen zur Verfügung, sodass diese Präventionsmaßnahme regional, überregional und auch deutschlandweit durchgeführt werden kann.

Das Führen eines solchen Fahrzeugs ist durch den 1. Vorsitzenden von Sucht und Selbsthilfe e.V. gesichert.

Die größten Hürden sind, wie schon angedeutet, die finanziellen Mittel zur Umsetzung, da sich diese Mittel ja in einer Größenordnung bewegen, die der Verein selbst allein nicht aufbringen könnte. Käme es zur Finanzierung eines solchen Fahrzeugs und wäre die Unterhaltung dessen gesichert, gäbe es in unseren Augen keine größeren Risiken, die gegen dieses Projekt sprechen. Eine Vielzahl von ehrenamtlichen Helfern haben feste Unterstützung für diese Vision zugesagt und können auf bisherige Präventionsmaßnahmen als Erfahrungsschatz zurückgreifen. Bei allen Präventionsveranstaltungen, die der Verein Sucht und Selbsthilfe e.V. bisher durchgeführt hat, kommt immer wieder zum Ausdruck, dass die Erzählungen von ehemals Betroffenen ganz anders aufgenommen werden als eine sachliche Vorstellung von Therapeuten, Polizisten oder ähnlichen Veranstaltern. Wir wollen diese natürlich nicht ersetzen, aber bei Jugendlichen kommt unsere Art Präventionsmaßnahme wesentlich besser an und der Weg zu einer Therapie, Einrichtungen zur Entwöhnung oder ähnlichen Maßnahmen kann von Leuten, die ihn selbst beschritten haben, doch etwas glaubhafter und für Jugendliche einfacher verständlich dargestellt werden.

Unsererseits sind bereits Präventionsmaßnahmen in Schulen durchgeführt worden, fanden allerdings immer in Klassenzimmern, der Aula der Schule oder Ähnlichem statt. Wenn man zurückdenkt und sich beispielsweise an die eigene Verkehrserziehung in jungen Jahren erinnert, dann war es immer etwas besonderes, wenn man aus der Klasse oder gar ganz aus der Schule herauskommt. Das ist auch der Ansatz, das ist die Idee und Vision des Busses, und der Ausstattung des Ganzen. Auch die Außengestaltung, sprich Lackierung und Ähnliches, sollte einen wirklich auffallenden Charakter haben und Jugendliche dazu animieren offener an unseren Angeboten teilzunehmen.

Ein wichtiger Punkt ist außerdem die Vorstellung des Sucht und Selbsthilfe Forums, das ein wesentlicher Bestandteil des Vereins ist. Fast jeder Betroffene nutzt im ersten Moment anonyme Möglichkeiten sich Informationen über Sucht oder psychische Probleme zu beschaffen. Dies bieten wir mit dem Sucht und Selbsthilfe Forum an. Die Registrierung und dadurch mögliche Weiterberatung über E-Mail-, Telefon- und Expertenfragen vervollständigen unser Angebot. Das Ganze sollte für eine Altersgruppe von etwa 12-18 Jahren sein, angelehnt wird das Ganze an Unterrichts- und Anschauungsmaterial, unter anderem von „Keine Macht den Drogen“, das bisher auch bei Präventionsmaßnahmen in Schulen von uns verwendet wurde.

3. Projektumsetzung

3.1. Organisation, Prozesse, Struktur

Der größte Arbeitsaufwand im Bereich des Sucht und Selbsthilfe Forums ist die Überprüfung aller erstellten Beiträge sowie der Galerie nach gesetzlich vorgegebenen Maßstäben. In dieser Hinsicht wurden alle Teammitglieder des Sucht und Selbsthilfe Forums besonders über die Kernpunkte des Urheberrechts geschult. Täglich müssen etwa 100-150 Beiträge überprüft werden, dazu kommen noch die eingestellten Bilder und Blog-Einträge. All das wird von einem Team aus durchschnittlich 10-12 Moderatoren, Forenleitern und Administratoren erledigt.

E-Mail- und Telefonberatung laufen beim 1. Vorsitzenden des Vereins zusammen. Von dort wird es je nach Aufgabengebieten verteilt. Beispielsweise werden Expertenfragen an Therapeuten weiter geleitet, normale Anfragen werden selbst beantwortet. Letzteres erstreckt sich über Therapieanfragen, Problemfragen allgemeiner Art und auch technische Anfragen wegen des Forums.

Der tägliche Zeitaufwand eines Moderators sollte in etwa bei 1-2 Stunden liegen, wobei das Eingehen auf gestellte Fragen in Beiträgen der wesentliche Anteil ist.

Vereinsarbeiten werden in der Regel von 4 Leuten erledigt. Das sind die beiden Vorsitzenden, die Schriftführerin sowie die Kassenwärtin.

Diese Arbeiten erstrecken sich von Begleitungen (zu Ärzten/Ämtern usw.) über Mitgliederpflege, Kontoverwaltung bis hin zu sonstigen Angelegenheiten wie Werbung und Kontakte zu anderen Organisationen.

Präventionsmaßnahmen werden von Vorstandsmitgliedern durchgeführt, wobei diese im Schuljahr 2009/2010 um ein Vielfaches ausgebaut werden sollen und dazu bereits Verhandlungen mit einigen Schulen laufen. Da einige Mitarbeiter Rentner sind, ist auch gesichert, dass weiterer Zeitaufwand umsetzbar ist.

Das Sucht und Selbsthilfe Forum gibt es schon seit 2005 und wurde vom 1. Vorsitzenden Franz Altersberger gegründet. Da aber die Finanzierung aus eigenen Mitteln immer schwieriger wurde, entstand die Idee einen Verein zu gründen. Einerseits wegen der möglichen Spenden und Mitgliedsbeiträgen, andererseits um das Angebot sehr viel mehr zu erweitern.

Wenn dieser Schritt auch einige Bürden mit sich brachte, da natürlich ein viel größerer Aufwand in Hinsicht der Verwaltung nötig geworden war, so hat man bald gesehen, dass es richtig war – allein in Hinsicht der dauerhaften Sicherung aller Angebote von Sucht und Selbsthilfe e. V..

3.2. Personal/Team

Der 1. Vorsitzende war die treibende Kraft als es um die Vereinsgründung ging, in der Planungsphase waren jedoch alle Vorstandsmitglieder eng eingebunden.

Einige Vorstandsmitglieder / Teammitglieder des Forums haben sich über Fernkurse verschiedenste Fähigkeiten im psychologischen Bereich angeeignet. Andere haben in sozialen/medizinischen Bereichen studiert oder sind noch in solchen in Ausbildung.

Im Einzelnen ist es der 1. Vorsitzende, der eine Ausbildung als psychologischer Berater gemacht hat. Er wird in den nächsten Monaten die Prüfung zum Heilpraktiker Psychotherapie ablegen. Die Kassenwärtin ist Finanzbuchhalterin, hat aber ebenfalls ein psychologisches Fernstudium abgelegt. Die 2. Vorsitzende ist Erzieherin, beginnt in Kürze auch ein Fernstudium als psychologische Beraterin. Unsere Schriftführerin ist beruflich in etwa gleicher Stellung, arbeitet als führende Kraft am Front-Office einer größeren Firma und bringt sich in gleicher Form in den Verein ein. Auch die Vorstandsbeiräte haben/machen einschlägige Ausbildungen, die sich von Krankenschwester bzw. Krankenpfleger bis hin zu ebenfalls Erzieherin und begonnenes Studium zur Psychotherapeutin bewegen. Obwohl wir eng mit den verschiedensten Therapeuten und Sozialarbeitern zusammen arbeiten, wäre es schön, wenn wir eben solche bald direkt bei uns ehrenamtlich beschäftigen könnten.

Dass es bereits Wechsel bei der 2. Vorsitzenden und einem Vorstandsbeirat gab, die auch problemlos umgesetzt werden konnten, hat gezeigt, dass im Grunde jeder ersetzbar ist und sich immer umgehend neue motivierte Mitarbeiter finden lassen. Derzeit arbeiten in der Vorstandschaft und im Forenteam 12 ehrenamtliche Mitarbeiter, wovon Einige einen Vollzeitjob bekleiden. Der Großteil aller Mitarbeiter ist seit 2005 im Forenteam und hat sich auch im Verein entsprechend eingebracht. Natürlich werden speziell im Forenteam immer wieder neue Mitglieder eingesetzt, aber der große Teil ist immer der selbe geblieben. Für das Forenteam finden sich immer neue Interessenten über das Forum selbst, sie bewerben sich dafür oder werden von uns angesprochen. Bei der Vorstandschaft des Vereins verhält es sich ähnlich, einige Mitglieder des Vereins haben für künftige Ämterbesetzung bereits Interesse angedeutet.

Zudem kommen auch die Mitglieder des Forums immer wieder auf uns zu - so können wir Aufgaben wie Flyerverteilung im ganzen Bundesgebiet sicher stellen.

4. Öffentlichkeitsarbeit

Direkte Berichte in den Medien gab es bisher leider nur sehr wenige, im Internet allerdings sind wir eine bekannte Größe. Viele Seiten erwähnen und/oder verlinken uns und arbeiten eng mit uns zusammen.

Erwähnung fanden wir in der Zeitschrift „Synapse“, der Zeitschrift der Medizinischen Einrichtungen des Bezirks Oberpfalz GmbH (Ausgabe 02/07).

Bei einer Sendung von „Welt der Wunder“, als es um die Modedroge Spice ging, war unser 1. Vorsitzender in Vertretung des Sucht und Selbsthilfe e.V. als Diskussionsgast geladen.

Wöchentlich fragen Medien bei uns an und suchen Personen, die bei Fernsehbeiträgen mitwirken wollen, die sich über all unsere Foren Themen ausbreiten.

Erst vor einigen Wochen haben wir neue Flyer drucken lassen, mit denen wir Betroffene und Angehörige ansprechen. Die Verteilung läuft bundesweit auf Hochtouren.

Leider haben wir im Moment noch keine namhaften Persönlichkeiten, die für uns als Fürsprecher auftreten. Wir haben ein paar Mal versucht jemanden zu erreichen, aber sind im Grunde nie an die jeweiligen Personen persönlich herangekommen, weil das das Management blockierte. Der letzte Versuch ging in Richtung Herrn Ben Becker, der ja selbst Suchtprobleme hatte, diese aber auch meistern konnte. Wir geben natürlich nicht auf, schauen was sich in der Öffentlichkeit ergibt und versuchen es immer wieder.

Als Multiplikatoren nutzen wir alle möglichen Pfade des Internets. Wir sind auf großen Seiten verlinkt und waren lange auch auf der Seite des Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung als einziges nicht staatlich gefördertes Suchthilfeforum genannt, aber leider hat die BZgA nach einem Seitenumbau keine externen Links mehr angeboten.

Jahresbericht Einnahmen/Ausgaben Jahr 2009

Stand: 16. Juni 2009 15:47 Uhr

Mandant: Sucht und Selbsthilfe e.V.

Währung: €

Anzahl der nicht kategorisierten Zahlungen: 0

Einnahmen	Anz. Buch.	Summe
Zahlungen von Mitgliedern	46	588,00
Spenden/Zuwendungen	13	574,00
Werbeeinnahmen	1	28,15
Summen Einnahmen	60	1.190,15

Ausgaben	Anz. Buch.	Summe
Betriebskosten	22	517,12
Mitgliederpflege	1	135,90
Summen Ausgaben	23	653,02

Gewinn: **537,13 €**

Entwicklung Einnahmen/Ausgaben 2009

Stand: 16. Juni 2009 15:47 Uhr

Mandant: Sucht und Selbsthilfe e.V.

Währung: €

		Einnahmen		Ausgaben	
Heute (16.06.)	2009 2008	0,00 0,00	+0,00% →	0,00 0,00	+0,00% →
Laufender Monat (01.06. - 16.06.)	2009 2008	23,50 0,50	+4.600,00% ↑	222,09 0,65	34.067,69% ↑
Laufendes Jahr (01.01. - 16.06.)	2009 2008	1.190,15 754,26	+57,79% ↑	653,02 329,87	+97,96% ↑
		Einnahmen		Ausgaben	
Januar	2009 2008	778,65 0,00	+100,00% ↑	29,00 0,00	+100,00% ↑
Februar	2009 2008	106,50 278,00	-61,69% ↓	79,53 75,89	+4,80% →
März	2009 2008	183,50 385,50	-52,40% ↓	141,14 81,48	+73,22% ↑
April	2009 2008	27,50 59,26	-53,59% ↓	62,60 60,08	+4,19% →
Mai	2009 2008	70,50 31,00	+127,42% ↑	118,66 111,77	+6,16% ↑
Juni	2009 2008	23,50 0,50	+4.600,00% ↑	222,09 52,13	34.067,69% ↑
Juli	2009 2008	0,00 17,50		0,00 52,13	
August	2009 2008	0,00 39,04		0,00 92,68	
September	2009 2008	0,00 52,79		0,00 61,57	
Oktober	2009 2008	0,00 42,50		0,00 54,03	
November	2009 2008	0,00 21,50		0,00 102,62	
Dezember	2009 2008	0,00 206,50		0,00 56,50	
Gesamt	2009 2008	1.190,15 1.134,09	+57,79% ↑	653,02 800,88	+97,96% ↑

Beitragsrechnungen nach Jahr

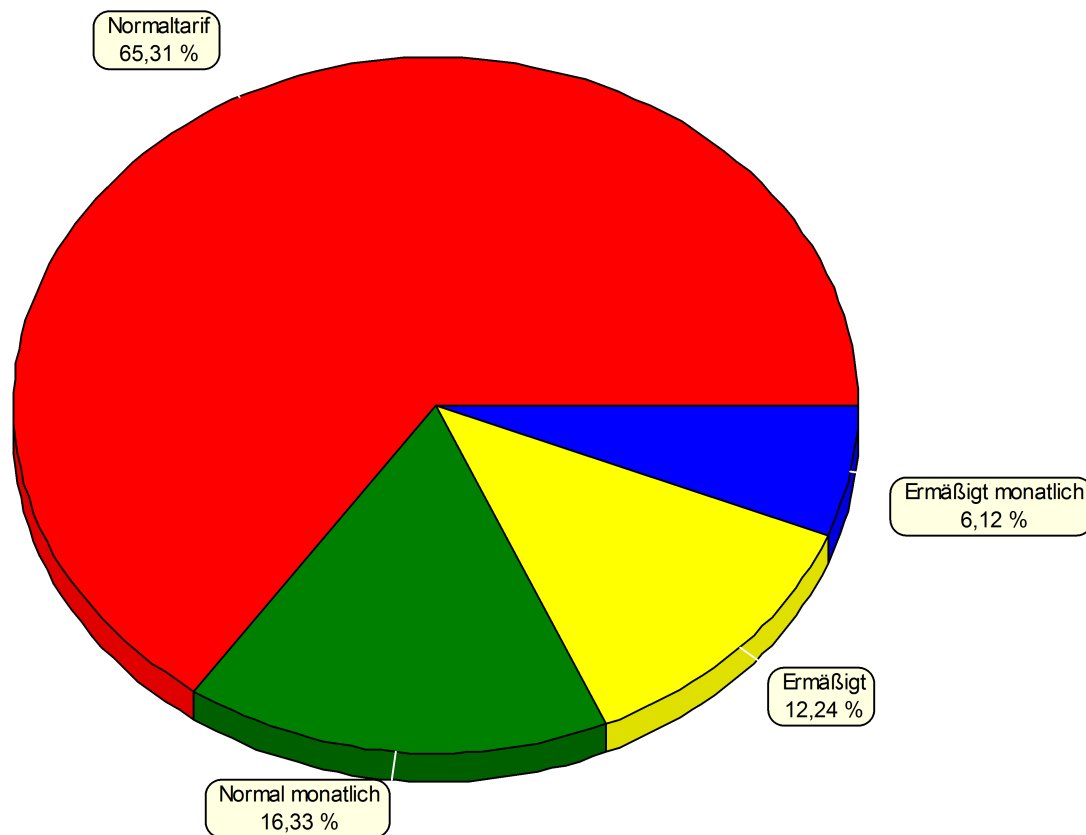
Stand: 16. Juni 2009 15:48 Uhr

Mandant: Sucht und Selbsthilfe e.V.

Währung: €



Jahr	Summe
2000	
2001	
2002	
2003	
2004	
2005	
2006	
2007	
2008	516,00
2009	588,00
Gesamtsumme	1.104,00



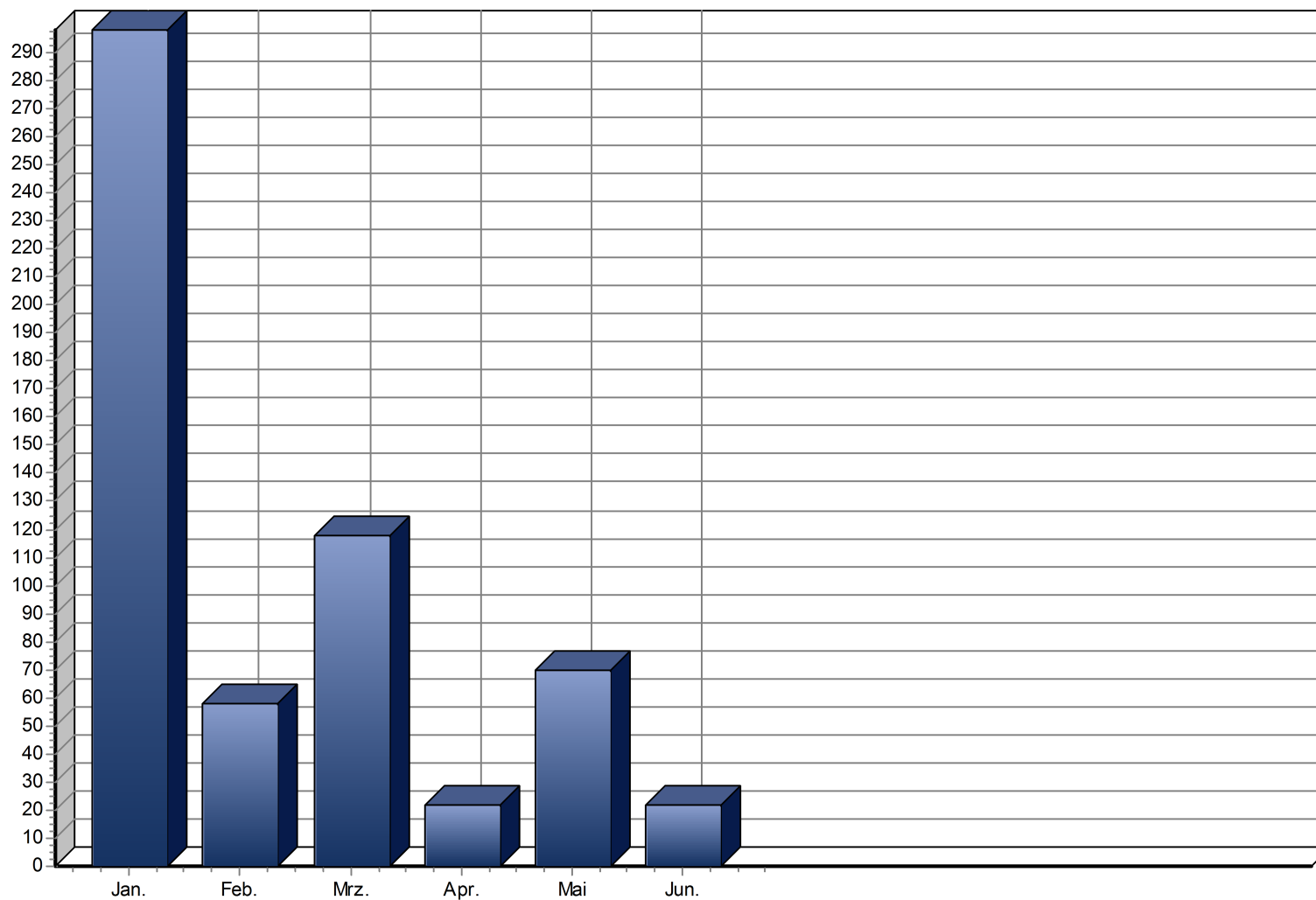
Beitragssatz	Anzahl	Summe
Normaltarif	8	384,00
Normal monatlich	24	96,00
Ermäßigt	2	72,00
Ermäßigt monatlich	12	36,00
Gesamt	46,00	588,00

Beitragsrechnungen nach Monat 2009

Stand: 16. Juni 2009 15:48 Uhr

Mandant: Sucht und Selbsthilfe e.V.

Währung: €



Monat	Summe
Januar	298,00
Februar	58,00
März	118,00
April	22,00
Mai	70,00
Juni	22,00
Gesamtsumme 2009	588,00

Spendenaufruf

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und helfen Sie somit Bedürftigen, Angehörigen und jedem, der Informationen über eines unserer Fachgebiete wünscht.

Spendenkonto:

**Stadtsparkasse
München**

Konto: 1000152049

BLZ: 701 500 00

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Sucht und Selbsthilfe e.V.

Postanschrift:
Schlierseestraße 64
81539 München

Telefon: 089/35857309 (Anrufbeantworter)
Telefax: 072115/1394758
E-Mail: vorstand@suchtundselbsthilfe.de

Sucht und Selbsthilfe e.V.

Sucht

**Beratung
Prävention
Selbsthilfe
Internetforum**



**Für Betroffene, Angehörige
und Interessierte**

www.suchtundselbsthilfe.de

Sucht und Selbsthilfe e.V.



Der Verein

www.suchtundselbsthilfe.de
www.suchtundselbsthilfe.eu

Im Internet betreiben wir seit 2005 ein Forum, dort kann sich jeder kostenlos registrieren oder teilweise einfach so mitlesen. Es werden dort Probleme über Sucht und andere psychische Leiden besprochen. Außerdem betreiben wir dort auch virtuelle Selbsthilfegruppen.

Am 19.01.2008 wurde SuS e.V. in Berlin gegründet und am 25.01.2008 ins Vereinsregister in München eingetragen.

Die Gemeinnützigkeit wurde uns am 04.02.2008 durch das Finanzamt München bescheinigt.

Dadurch ist es uns möglich, Spendenquittungen auszustellen.

Was wir machen

- Suchtprävention und Beratung insbesondere in Schulen, Betrieben und zu Sport- und Kulturveranstaltungen
- Vermittlung an therapeutische Einrichtungen
- Öffentliche Aufklärungsarbeit über Suchterkrankungen und andere psychische Leiden
- Durchführung von Infoveranstaltungen für Betroffene und Angehörige
- Internetforum mit folgenden Schwerpunkten:
 - Suchterkrankungen
 - Depressionen
 - Therapien
 - Persönlichkeits- / Verhaltensstörungen
 - Dissoziative Störungen
 - Ängste
 - Selbstverletzendes Verhalten
 - Essstörungen
 - Missbrauch
 - Körperliche Erkrankungen
 - Virtuelle Selbsthilfegruppen

Wer wir sind

SuS ist ein eingetragener Verein, der Menschen mit Suchtproblemen oder sonstigen psychischen Erkrankungen unterstützen will.

Unser Grundprinzip ist Hilfe ehemals Betroffener für aktuell Betroffene und deren Angehörige oder Interessierte. Wir sind also keine ausgebildeten Ärzte oder Therapeuten, arbeiten aber sehr wohl mit solchen zusammen.

Sucht und Selbsthilfe e.V.

Schlierseestraße 64
81539 München

Telefon: 089/35857309 (Anrufbeantworter)
Telefax: 072115/1394758

Spendenaufruf

Bitte unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit!
Jede Spende fließt in den Verein und hilft somit Betroffenen und Angehörigen auf ihrem Weg.

Da dem Verein am 04.02.2008 die Gemeinnützigkeit durch das Finanzamt München bescheinigt wurde, ist es uns möglich Spendenquittungen auszustellen.

Spendenkonto:

Stadtsparkasse München

Konto: 1000152049

BLZ: 701 500 00

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung

Sucht und Selbsthilfe e.V.



We print it. You love it!

**Offsetdruck
Digitaldruck
Verarbeitung**

LASERLINE

LASERLINE Druckzentrum Berlin
Scherlingstraße 1 · 13355 Berlin
Telefon 46 70 96 - 0 · www.laser-line.de

Sucht und Selbsthilfe e.V.

Schlierseestraße 64
81539 München

Telefon: 089/35857309 (Anrufbeantworter)

Telefax: 089/35857311

E-Mail: vorstand@suchtundselbsthilfe.de

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: 201375

Finanzamt München für Körperschaften

Steuernummer: 143/222/50720

Wege raus aus der Sucht



Für Betroffene, Angehörige
und Interessierte

Sucht und Selbsthilfe e.V.

- **Beratung**
- **Prävention**
- **Internetforum**
- **„Lass das Gras“**
Online-Ausstiegsprogramm für
Cannabis-Konsumenten
- **Selbsthilfegruppen** (virtuell)
SHG Sucht
SHG Borderline/Depression/SVV
SHG Missbrauch

www.suchtundselbsthilfe.de

[/.eu](http://www.suchtundselbsthilfe.de) [/.info](http://www.suchtundselbsthilfe.de) [/.net](http://www.suchtundselbsthilfe.de) [/.org](http://www.suchtundselbsthilfe.de)

Sucht und Selbsthilfe e.V.

Der Verein

Sucht und Selbsthilfe e.V. ist seit Anfang 2008 ein selbstständiger und gemeinnütziger Verein, der Menschen mit Suchtproblemen und sonstigen psychischen Erkrankungen in jeder Lebenslage unterstützen will.

Unser Grundprinzip ist Hilfe ehemals Betroffener für aktuell Betroffene und deren Angehörige oder Interessierte. Wir sind somit keine ausgebildeten Ärzte oder Therapeuten, arbeiten aber sehr wohl mit solchen zusammen.

Seit dem Jahr 2005 betreiben wir im Internet ein Selbsthilfeforum über Suchterkrankungen und verschiedenste psychische Leiden.

Bei diesem Forum besteht für jeden die Möglichkeit, sich teilweise in Themen einzulesen oder sich kostenlos zu registrieren und somit das ganze Spektrum der Internetpräsenz nutzen zu können.

Tätigkeitsbereich

- Suchtprävention und Beratung
 - z. B. in Schulen, Betrieben, Sport- und Kulturveranstaltungen
- Vermittlung an therapeutische Einrichtungen
- Öffentliche Aufklärungsarbeit über Suchterkrankungen und andere psychische Leiden
- Durchführung von Infoveranstaltungen für Betroffene und Angehörige
- Regelmäßige virtuelle Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Schwerpunkten
- Internetforum mit folgenden Schwerpunkten:
 - Suchterkrankungen
 - Depressionen
 - Therapien
 - Persönlichkeits- /Verhaltensstörungen
 - Dissoziative Störungen
 - Ängste
 - Selbstverletzendes Verhalten
 - Essstörungen
 - Missbrauch
 - Körperliche Erkrankungen

Projekt: Lass das Gras

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 regelmäßig Zeit für unser Programm nehmen und kontinuierlich mitarbeiten. Deine regelmäßigen Notizen helfen uns dabei ein Bild von deiner aktuellen Situation zu machen. Dein persönlicher Berater wird dir immer wieder Rückmeldungen geben und dich auf deinem Weg 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!

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

lass_das_gras@suchtundselbsthilfe.de

www.lass-das-gras.de



Sucht und Selbsthilfe e.V.

Sucht und Selbsthilfe e.V.

Sucht und Selbsthilfe e.V.
Mobile Prävention u. Beratung

Sucht und Selbsthilfe e.V.
Mobile Prävention u. Beratung

MAN



Mercedes Citaro Gelenkbus

