

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 dieser Bereiche. 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.

Es gibt viele 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“.