

Zukunftsforum Sucht-Selbsthilfe
13.-14.06.2026, Bildungszentrum Elstal

Fotodokumentation

Einstiegsrunde

Wieso bist du hier?

Welche Themen sind dir besonders wichtig?

Welche Ideen hast du für die Zukunft der Sucht-Selbsthilfe?

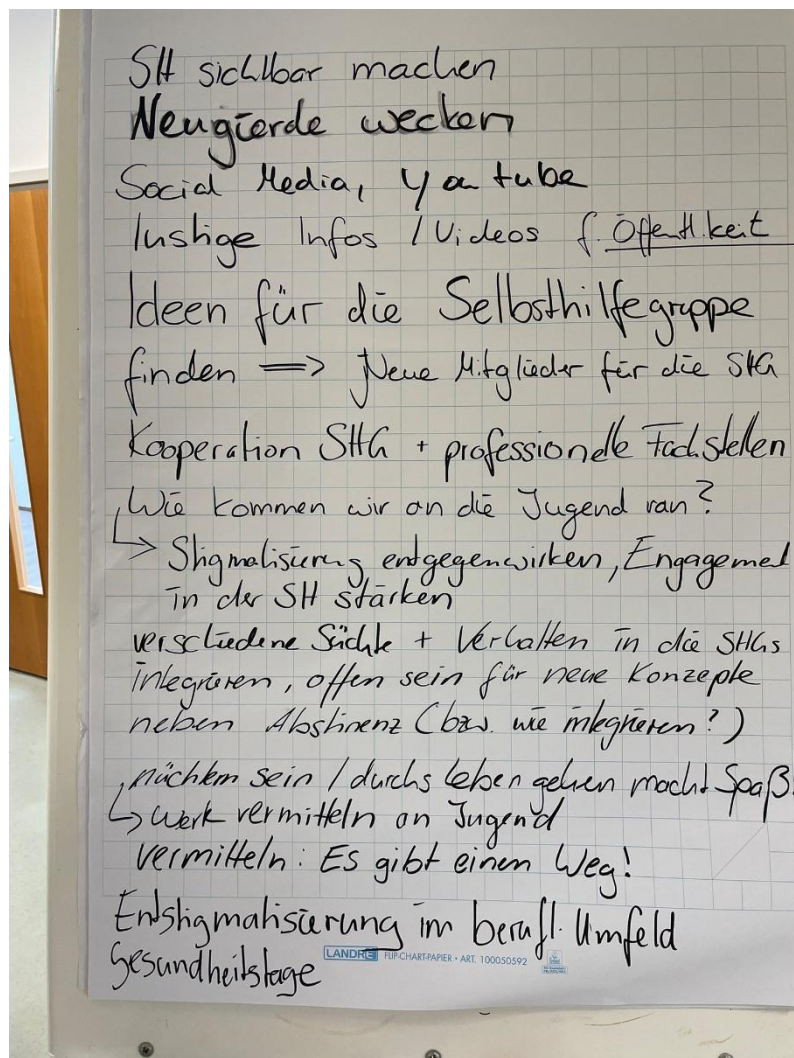


Abbildung 1: Mitschriften Einstiegsrunde

Themenpool

Punktabfrage: An welchen Themen möchtet ihr beim Zukunftsforum arbeiten?

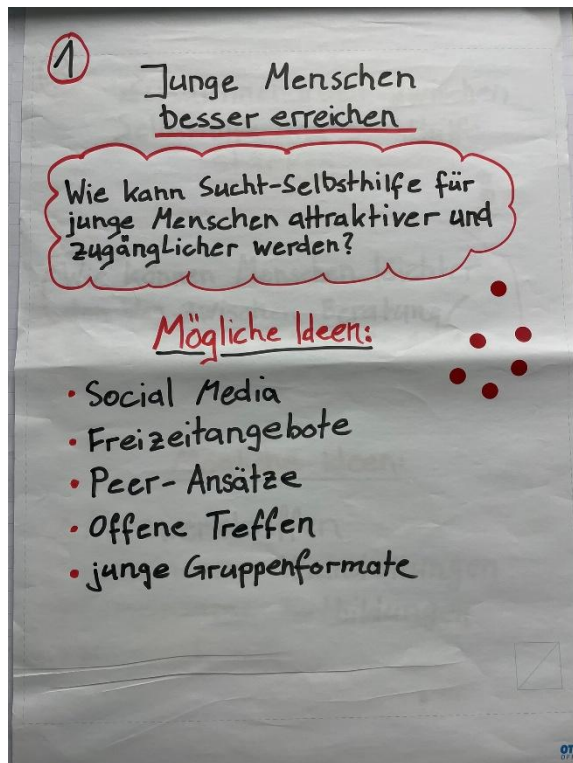


Abbildung 2: Thema 1 - Junge Menschen besser erreichen

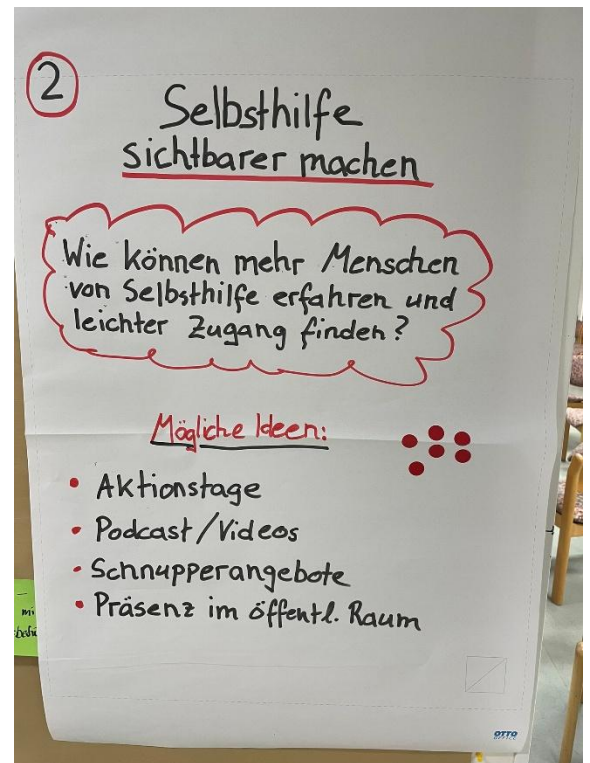


Abbildung 3: Thema 2 - Selbsthilfe sichtbarer machen

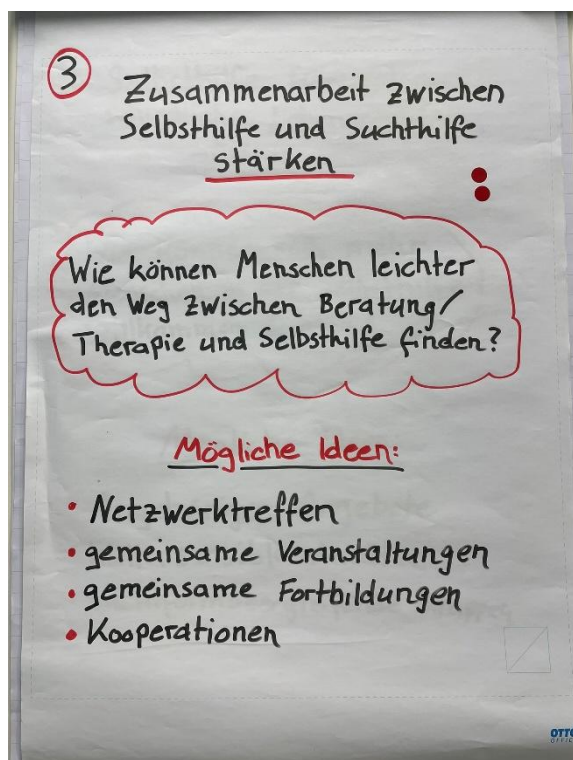


Abbildung 4: Thema 3 - Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Suchthilfe stärken

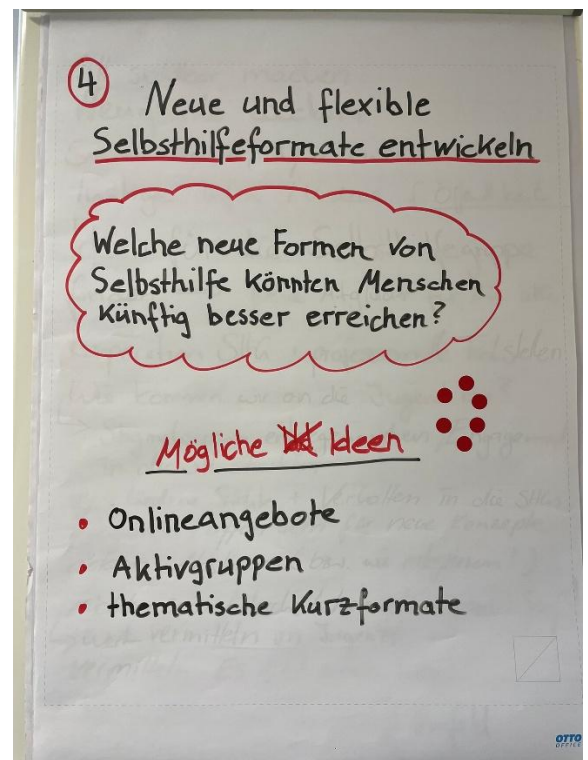


Abbildung 5: Thema 4 - Neue flexible Selbsthilfeformate entwickeln

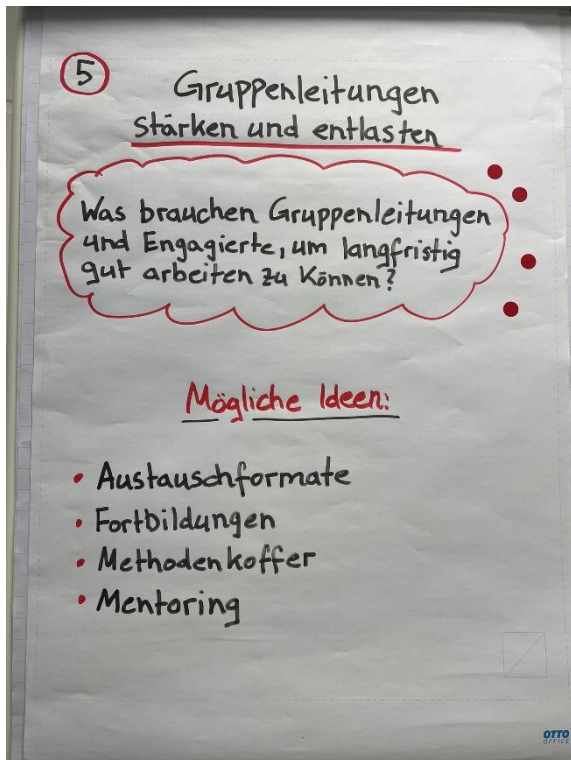


Abbildung 6: Thema 5 - Gruppenleitungen stärken und entlasten

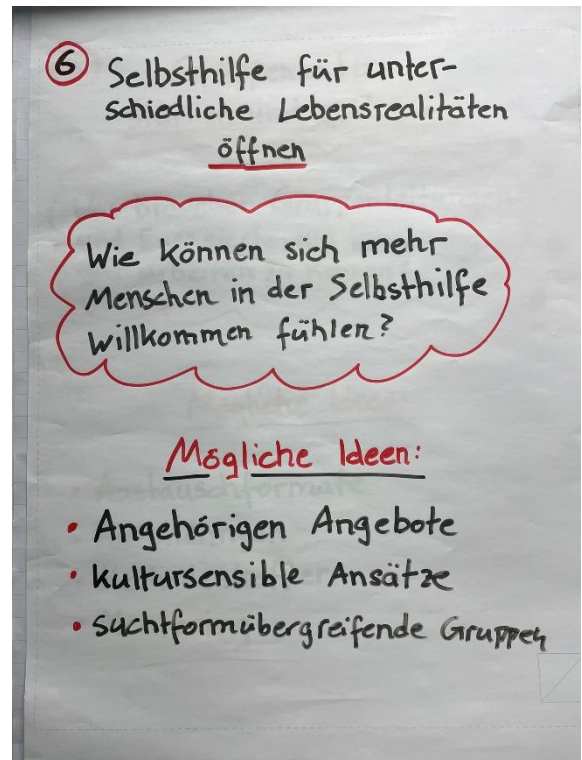


Abbildung 7: Thema 6 - Selbsthilfe für unterschiedliche Lebensrealitäten öffnen

Ausgewähltes Thema 1: „Selbsthilfe sichtbar machen“

Welche Ideen habt ihr zu dem Thema? An welcher Idee möchtet ihr weiterarbeiten?

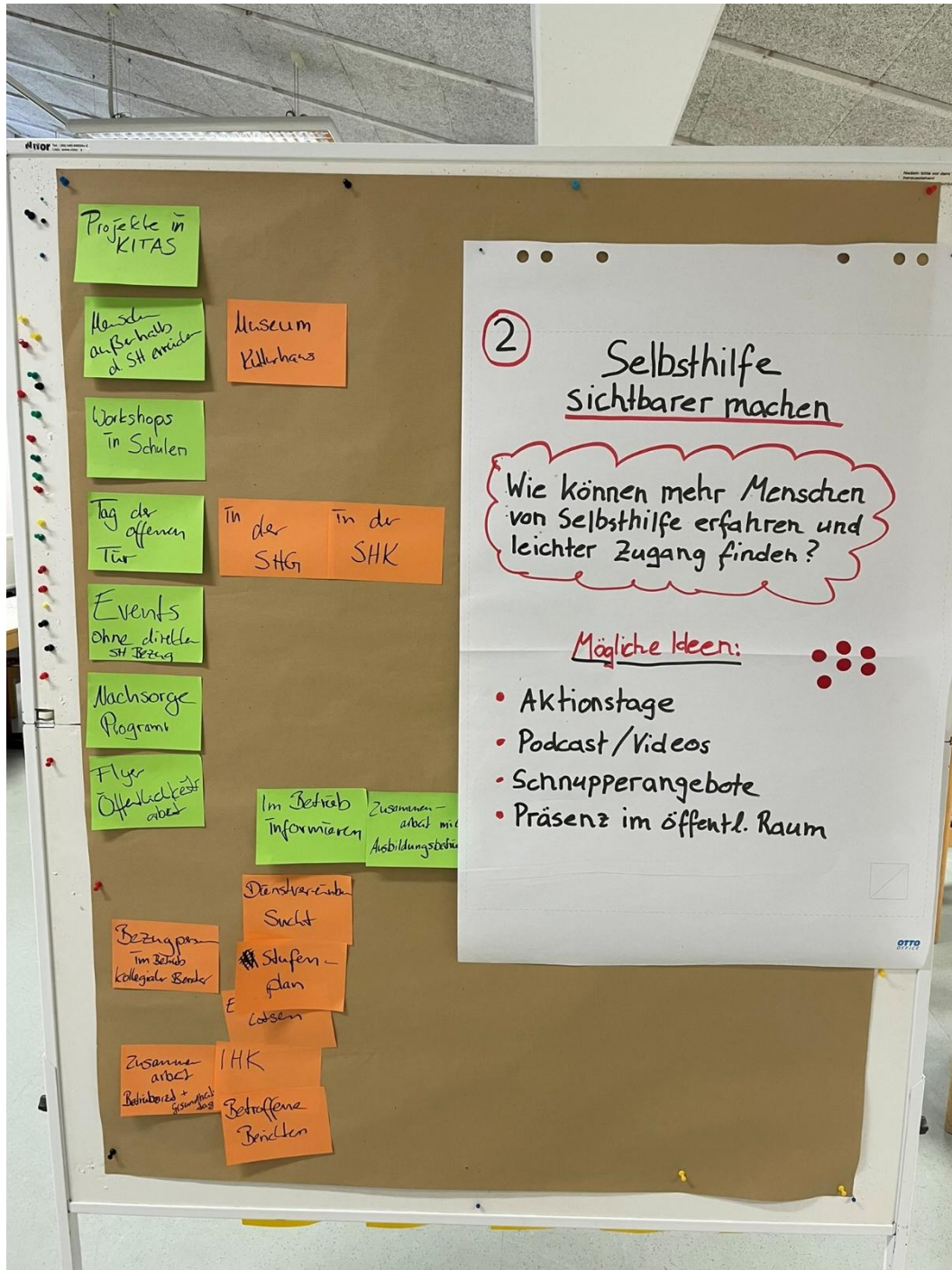


Abbildung 8: Erste Ideensammlung zum Thema "Selbsthilfe sichtbarer machen"

Projektidee „Selbsthilfe sichtbar machen“

Die Arbeitsgruppe entwickelte die Idee einer **gemeinsamen Kommunikationsinitiative**, um die Sucht-Selbsthilfe moderner, sichtbarer und zugänglicher zu machen. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, mehr Menschen auf die Angebote aufmerksam zu machen und neue Zielgruppen anzusprechen.

Zentrale Elemente:

- Entwicklung authentischer Kurzvideos, Erfahrungsberichte und Social-Media-Beiträge.
- Positive und humorvolle Kommunikation zur Entstigmatisierung von Suchterkrankungen.
- Vermittlung der Botschaft: „*Du bist nicht allein – es gibt Hilfe und Gemeinschaft.*“
- Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit der Sucht-Selbsthilfe, z. B. über Social Media, Veranstaltungen sowie Kooperationen mit Schulen, Unternehmen und kulturellen Einrichtungen.
- Aufbau eines Teams aus engagierten Ehrenamtlichen zur Erstellung und Koordination der Inhalte.

Erwartete Wirkung:

- Mehr Sichtbarkeit und Bekanntheit der Sucht-Selbsthilfe.
- Abbau von Berührungsängsten und Vorurteilen.
- Gewinnung neuer Interessierter und Teilnehmender.
- Stärkung des öffentlichen Bildes der Sucht-Selbsthilfe als zeitgemäßes und offenes Unterstützungsangebot.

Erste Umsetzungsschritte:

- Bildung eines Redaktionsteams.
- Entwicklung eines gemeinsamen Kommunikationskonzepts.
- Erstellung erster Social-Media-Inhalte und Erfahrungsberichte.
- Aufbau gemeinsamer Social-Media-Kanäle bzw. Vernetzung bestehender Kanäle.
- Erprobung erster Kampagnen und Aktionen.



Ausgewähltes Thema 2: „Neue flexible Formate“

Welche Ideen habt ihr zu dem Thema? An welcher Idee möchtet ihr weiterarbeiten?

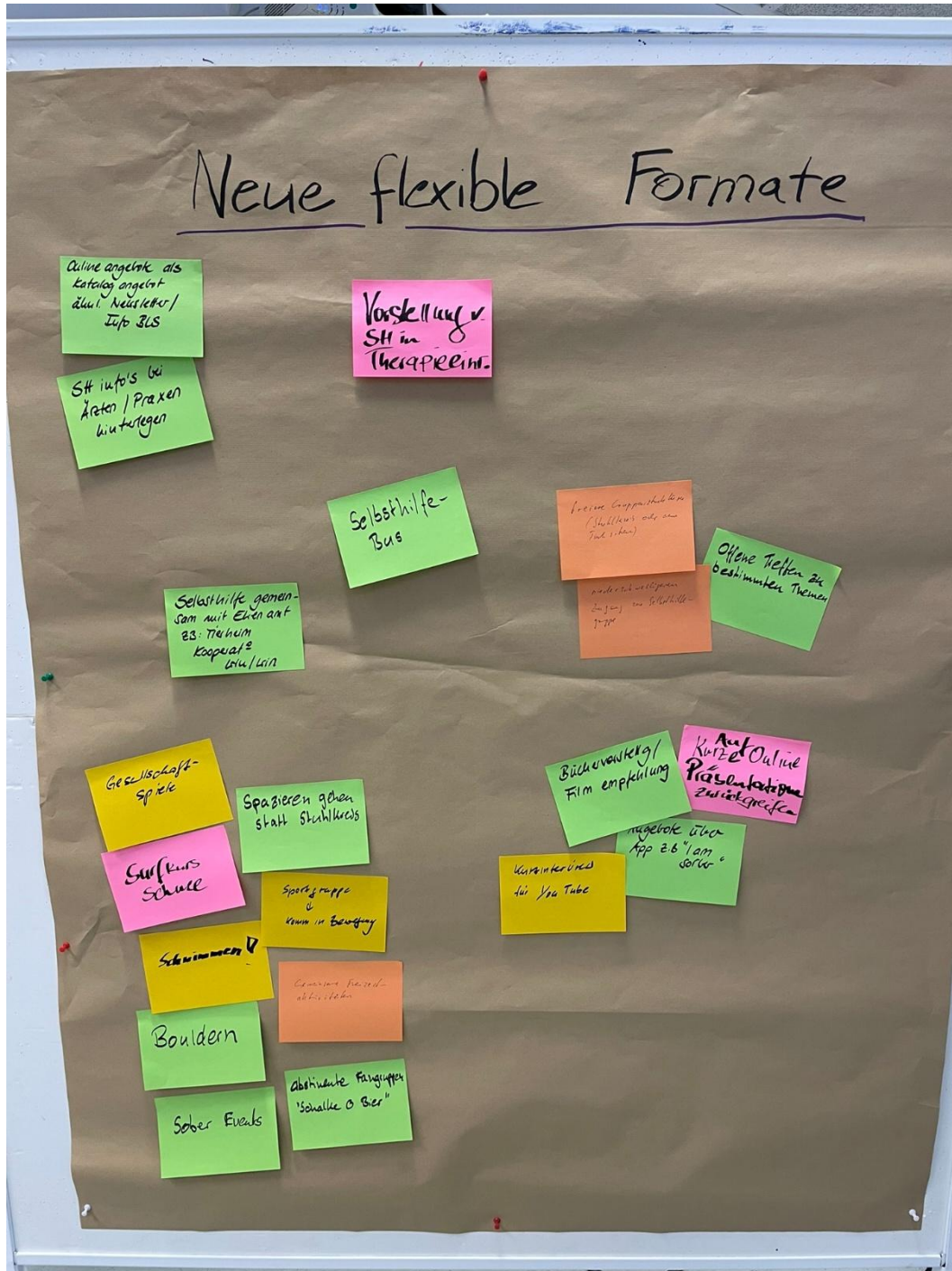


Abbildung 10: Erste Ideensammlung zum Thema "Neue flexible Selbsthilfeformate"

Projektidee: Neue flexible Formate

Projektidee 2: „Katerfrühstück“ – Neue flexible Selbsthilfeformate

Die Arbeitsgruppe entwickelte die Idee eines niedrigschwelligen Begegnungsangebots in Kooperation mit einem Tierheim, das Menschen über gemeinsame Aktivitäten den Einstieg in die Sucht-Selbsthilfe erleichtert. Im Mittelpunkt steht nicht das klassische Gruppengespräch, sondern das gemeinsame Erleben als Grundlage für Gemeinschaft, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung.

Zentrale Elemente:

- Kooperation zwischen Sucht-Selbsthilfe und einem Tierheim.
- Gemeinsame Aktivitäten mit Tieren als Anlass für Begegnung und Austausch.
- Offenes Angebot für Menschen mit Suchtproblemen, Angehörige und Interessierte.
- Niedrigschwelliger Zugang ohne Verpflichtung zur regelmäßigen Gruppenteilnahme.

Erwartete Wirkung:

- Förderung sozialer Kontakte und Gemeinschaft.
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Verantwortung.
- Psychische Stabilisierung und Unterstützung der Rückfallprävention.
- Gewinnung neuer Zielgruppen für die Sucht-Selbsthilfe.
- Entwicklung eines innovativen, lebensweltnahen Selbsthilfeangebots.

Erste Umsetzungsschritte:

- Gewinnung eines Tierheims als Kooperationspartner.
- Bildung eines Organisationsteams.
- Erarbeitung eines Konzepts einschließlich Zeit- und Finanzierungsplanung.
- Klärung möglicher Fördermöglichkeiten und regionaler Unterstützer.
- Erprobung des Angebots im Rahmen eines Pilotprojekts.

Katerfrühstück (Arbeitsheft)

Zielgruppe

- Menschen mit wenigen sozialen Kontakten
- Übergang in abstinentes Leben/Alltag

Ziele

- Struktur
- Verantwortung
- Stigmatafreie Begegnungen durch Tiere + Kontakte
- Bewegung
- Natur
- gebraucht werden / Selbstwirksamkeit
- Dankbarkeit durch / für Mensch + Tier
- Selbstwertgefühl verbessern
- ~~Struktur~~ / Routine
- Emotionen erleben: Glück / Freude

Wirkung

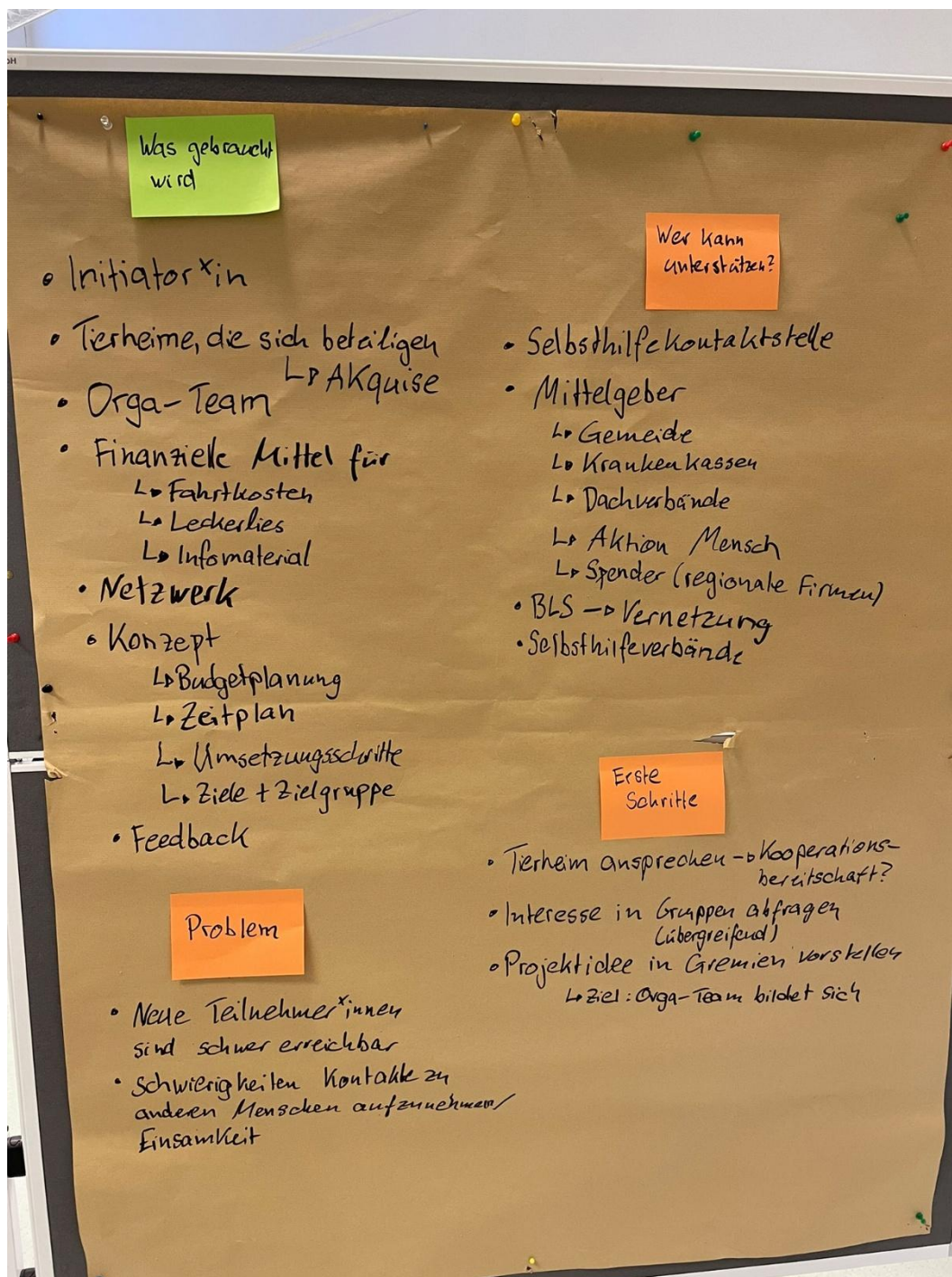
- Selbsthilfe wird sichtbar
 - ↳ erhält Zulauf
- "Hund Propaganda"
- Zusätzliches Angebot
- Gruppenübergreifend
- Psychische Stabilisierung
- Rückfallprävention

Das Angebot

- Vermittlung des Kontaktes zum Tierheim
- ^{aufgeleitet} Begleitung durch "Tier-Lotsen"
- Reflexion / Feedback in der Gruppe
- Vorstellung der Rahmenbedingungen durch Tierheim in der Gruppe

• Win-Win
• Betroffene - Tierheim

Abbildung 11: Entwicklung eines konkreten Projektes zum Thema "Neue flexible Selbsthilfeformate"



The image shows a project plan for "Neue flexible Selbsthilfeformate" written on a brown paper board. The plan is organized into four main sections, each with a sticky note header:

- Was gebraucht wird** (What is needed):
 - Initiator*in
 - Tierheime, die sich beteiligen
 - ↳ AKQuise
 - Orga-Team
 - Finanzielle Mittel für
 - ↳ Fahrtkosten
 - ↳ Leckerlies
 - ↳ Infomaterial
 - Netzwerk
 - Konzept
 - ↳ Budgetplanung
 - ↳ Zeitplan
 - ↳ Umsetzungsschritte
 - ↳ Ziele + Zielgruppe
 - Feedback
- Wer kann unterstützen?** (Who can support?):
 - Selbsthilfekontaktstelle
 - Mittelgeber
 - ↳ Gemeinde
 - ↳ Krankenkassen
 - ↳ Dachverbände
 - ↳ Aktion Mensch
 - ↳ Spender (regionale Firmen)
 - BLS → Vernetzung
 - Selbsthilfeverbände
- Erste Schritte** (First steps):
 - Tierheim ansprechen → Kooperationsbereitschaft?
 - Interesse in Gruppen abfragen (übergreifend)
 - Projektidee in Gremien vorstellen
 - ↳ Ziel: Orga-Team bildet sich
- Problem** (Problem):
 - Neue Teilnehmer*innen sind schwer erreichbar
 - Schwierigkeiten Kontakte zu anderen Menschen aufzunehmen / Einsamkeit

Abbildung 12: Entwicklung eines konkreten Projektes zum Thema "Neue flexible Selbsthilfeformate"