

# Bildung in der Selbsthilfe – Der Weg zu einem zufriedenen, suchtfreien Leben

Helga Lack\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Blaues Kreuz in Deutschland e.V., LV Baden-Württemberg, Wuppertal, Deutschland*

\* *Korrespondenz, E-Mail: [helga.lack@blaues-kreuz.de](mailto:helga.lack@blaues-kreuz.de)*

© 2025 Helga Lack; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

## Hintergrund

Das Bildungsangebot des Blauen Kreuzes in Deutschland kombiniert klassische psychoedukative Inhalte mit aktivitätsorientierten Formaten (z.B. Sportgruppen, Motorradfahrten) sowie spirituellen Seminaren. Die Aktiven in der Selbsthilfe stehen vor vielen Herausforderungen: Umgang mit persönlichen Grenzen, Konflikte, Gestaltung kontinuierlicher Gruppenarbeit. Vermittlung von Kenntnissen über die Erkrankung und erlebnisorientierte Aktivitäten stärken die Kompetenz und Selbstwirksamkeit Ehrenamtlicher in ihrer Sucht-Selbsthilfe-Arbeit.

## Erläuterungen

In diesem Vortrag werden die Angebote des Blauen Kreuz in Deutschland dargestellt. Der Beitrag beleuchtet die Bandbreite der Sucht-Selbsthilfe und die Leistungen der Selbsthilfe-Unterstützung durch Betroffenenverbände.

## Ergebnisse

Am Beispiel des Blauen Kreuzes in Deutschland wird deutlich, wie differenziert und praxisnah Sucht-Selbsthilfe heute arbeitet. Speziell für ehrenamtlich Engagierte werden maßgeschneiderte Schulungen angeboten, die auf einem integrativen Suchtverständnis (bio-psycho-sozio-spirituelles Modell) basieren. Neben klassischer Psychoedukation – etwa zu Persönlichkeitsstrukturen und Trinkmotiven – werden auch aktivitätsorientierte Formate wie Sportcafés, Klettergruppen oder Motorradfahrten („Blaue Biker“) integriert, die körperliches Wohlbefinden und Gemeinschaft fördern. Spirituelle Angebote und Bibelseminare bieten zudem Raum zur Auseinandersetzung mit Sinn- und Glaubensfragen. Mit Hilfe der Seminare werden ehrenamtlich Engagierte unterstützt, ihre Rollen als Leitende und Mitgestaltende ausüben zu können. Alle Angebote zielen darauf ab, die Selbstwirksamkeit zu stärken und ein gesundes, stabiles Leben zu fördern.

## Diskussion und Schlussfolgerung

Der Vortrag versteht sich als praxisnaher Beitrag zur fachlichen Diskussion. Ziel ist es, Einblicke zu geben. Suchterfahre Menschen entwickeln Ideen und Aktivitäten, die für sie förderlich sind, auf dem Weg zu einem suchtfreien Leben. Gemeinsam können sie Aktivitäten / Inhalte mit Hilfe des Selbsthilfeverbandes umsetzen. Trotz großer Zufriedenheit der Mitglieder, ist es eine große Herausforderung aller Selbsthilfeverbände neue Mitglieder zu gewinnen.

## Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich erkläre, dass während der letzten drei Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.