



**Telefonische
Sofort-Beratung
eMail-Beratung**

SuchtHotline 089/282822

Die Beratung der SuchtHotline ist anonym, unverbindlich und kostenlos. Für viele AnruferInnen ist dieses niedrigschwellige Angebot der erste vorsichtige Schritt heraus aus ihrer Sucht, der gleichzeitig Wegbereiter für alle weiteren Schritte ist. Die Beratung wird ausschließlich von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen geleistet, die dafür intensiv geschult werden und unter Supervision stehen. Viele von ihnen haben das Zertifikat „SuchtkrankenhelferIn (SHM)“ erworben.

Die SuchtHotline (Träger: SuchtHotline München SHM e.V.) ist seit 38 Jahren Anlaufstelle für AnruferInnen aller Altersgruppen, aller sozialen Schichten, für Betroffene ebenso wie für ihre Angehörigen. Alle, die ein Suchtproblem haben, können hier anrufen. Etwa 6000 Anrufe und eMails erreichen das Beratungstelefon jährlich. Eine Vielzahl von Suchtberatungsstellen in Bayern, die ambulante Therapie anbieten, verweisen in Krisen zur Vermeidung von Rückfällen nachts und an Wochenenden an die SuchtHotline.

Die Angebote der SuchtHotline umfassen:

- Beratung (rund um die Uhr)
- Juristische und medizinische Auskünfte
- Beratung für Migranten
- eMail-Beratung

Lust auf ehrenamtliche
Mitarbeit ? Infos unter
www.suchthotline.info

Beratung rund um die Uhr

Unter der Nummer 089 / 28 28 22 der SuchtHotline sowie der durch die Bundesregierung eingerichteten Sucht- und DrogenHotline 01805/313031 (14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich), an der die SuchtHotline in München angeschlossen ist, ist rund um die Uhr (auch an Wochenenden und Feiertagen) immer ein/e GesprächspartnerIn zu erreichen. Dies ist von besonderer Bedeutung, da andere Hilfeeinrichtungen zu diesen Zeiten nicht erreichbar sind.

Juristische und medizinische Auskünfte

Bei juristischen oder medizinischen Fragen, die im Zusammenhang mit der Suchtproblematik stehen, berät die SuchtHotline durch ehrenamtliche RechtsanwältInnen und MedizinerInnen. Häufig betreffen die Themen rechtliche Probleme, die mit dem Konsum oder Verkauf von illegalen Drogen, mit einem Führerscheinverlust oder einer Betreuung in Verbindung stehen. Medizinische Anfragen werden häufig zu den Themen Hepatitis, AIDS und alkoholbedingte Folgeerkrankungen gestellt. Die Gespräche ersetzen nicht den Besuch bei einem Rechtsanwalt oder einer –anwältin bzw. einem Arzt oder einer Ärztin.

MigrantInnenberatung

Die SuchtHotline führt derzeit Beratungen auch in folgenden Fremdsprachen durch: Englisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch und Französisch (die genauen Zeiten können unter 089/282822 erfragt werden).

eMail-Beratung

Zeitnah werden Fragen zu Suchtproblemen unter folgender Adresse im Internet beantwortet:

kontakt@suchthotline.info



Statistik 2015:

Anzahl der Kontakte (davon 293 eMail-Beratungen): 7120, 57% von Frauen; Schwerpunkte waren die 19-30-Jährigen mit 30% und die 31-45-Jährigen mit 35%, Alkoholprobleme mit 42%, illegale Drogen mit 30%; Spielsucht folgte mit 8% und Medikamentenabhängigkeit mit 8 %. Knapp 56% waren Selbstbetroffene, der Rest Angehörige oder Multiplikatoren. Genauere Angaben finden Sie auf der Statistikseite der SuchtHotline.

Fortbildung (1 Tag) in Basiswissen Sucht

Ziel: Einführung und sichererer Umgang im Kontakt mit Suchtgefährdeten und Abhängigen
Zielgruppe: MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen; neue MitarbeiterInnen in Einrichtungen der Suchthilfe

In den meisten Feldern der sozialen Arbeit spielt Suchtgefährdung und Abhängigkeit eine Rolle. Oft fühlen sich MitarbeiterInnen verunsichert, wie sie sich am besten verhalten sollen. In diesem Seminar wird wichtiges Basiswissen vermittelt, das den Umgang mit Suchtgefährdeten und Abhängigen erleichtert.

Themen:

- Veränderungen / Neuerungen der Suchthilfe
- Stoffkunde und Wirkungsweise der aktuellen Suchtstoffe
- Entstehungsbedingungen
- Co-Abhängigkeit
- Einführung in das Motivational Interviewing
- Therapie / Selbsthilfe

Fortbildung (2 Tage) in Motivational Interviewing

Ziel: Sicherer und effektiver Umgang mit Suchtgefährdeten und -kranken und anderen Menschen in sozialen Schwierigkeiten
Zielgruppe: MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen

„Motivational Interviewing“ (MI bzw. Motivierende Gesprächsführung) hat die Beratung im Suchtbereich sehr verändert und hat sich zunehmend zum Standard in der professionellen Arbeit im Suchtbereich entwickelt. Mittlerweile wird diese Beratungsmethode auch in anderen Bereichen, z.B. in sozialpsychiatrischen Diensten, erfolgreich eingesetzt. Galt früher vor allem die Konfrontation als Mittel der Wahl tritt jetzt die Arbeit mit Ambivalenzen, in denen die meisten Suchtkranken stehen, und die Würdigung ihrer Widerstände in den Vordergrund. Es geht also nicht mehr darum, Menschen endlich zur Vernunft zu bringen (im Extremfall den Zusammenbruch einer Persönlichkeit zu provozieren), gegen ihre „Widerspenstigkeit“ anzukämpfen oder „den Willen zu brechen“ sondern ihnen Unterstützung anzubieten, eine Entscheidung zu treffen – notfalls auch für das Suchtmittel. In diesem Seminar wird eine Einführung in das Motivational Interviewing anhand einer PP-Präsentation gegeben, die wiederholt durch Übungen unterbrochen wird. Dabei liegen die Schwerpunkte auf der Arbeit mit Ambivalenzen, den Umgang mit Widerständen sowie dem sog. „Change Talk“, bei dem die Ressourcen, Visionen und positiven Lebenserfahrungen im Mittelpunkt stehen. Als Grundlage gilt das „Aktive Zuhören“ nach Rogers, d.h. die Fähigkeit zum Paraphrasieren (Verbalisieren) von Gefühlen und die Verwendung offener statt geschlossener Fragen. Mit diesen in der Praxis gut umsetzbaren Techniken sollen die HelferInnen in die Lage versetzt werden, (nicht nur) Suchtgefährdeten und -kranken ohne erhobenen Zeigefinger auf Augenhöhe zu begegnen und zu erreichen, dass diese sich verstanden fühlen, sich nicht durch Widerstand schützen müssen und sich für Veränderung öffnen. Videobeispiele verdeutlichen diese Form der Gesprächsführung.

Termine/Preise unter
www.suchthotline.info
(auch Inhouse-Schulungen möglich).



Statistik 2015

SuchtHotline



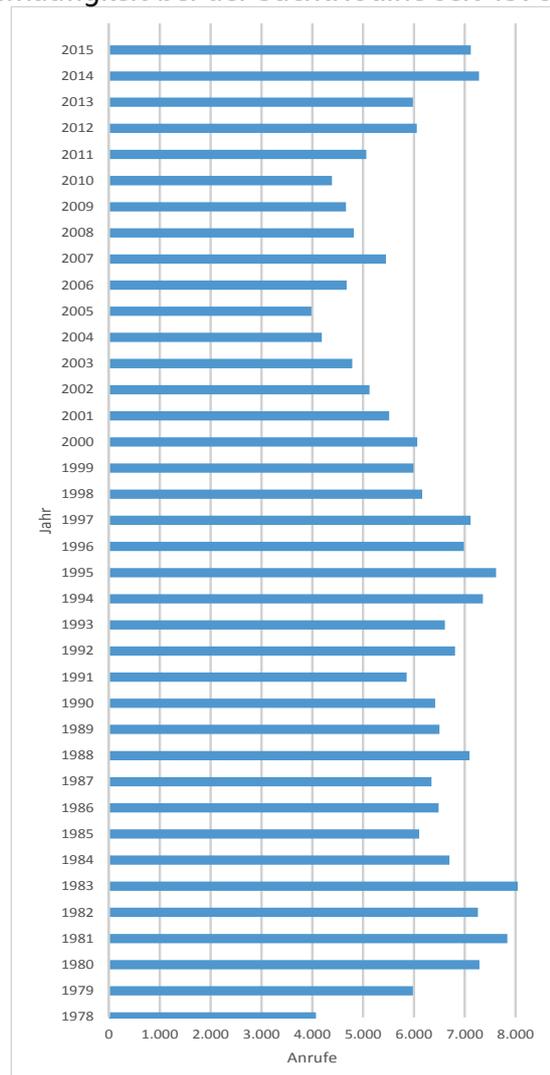
Gesamtkontakte: 7120,
davon 6218 tatsächlich erfolgte Gespräche und 293 eMail-Beratungen

Gesprächsdauer	Anzahl	Prozent
bis 5 Minuten	1534	24,0%
6 bis 15 Minuten	2931	47,0%
16 bis 60 Minuten	2029	32,6%
über eine Stunde	17	0,2%
Geschlecht	Anzahl	Prozent
männlich	2899	46,6%
weiblich	3319	53,4%
Gesamt	6218	100%
Art des Kontakts	Anzahl	
Beratung	5471	
Information	1026	
Schweigeanrufe	224	
Aufleger/Sonstiges	641	
eMail-Beratungen	293	
Mehrfachanrufer	99	
Daueranrufer	88	
Weitervermittlung an TAL19	701	
Weitervermittlung an andere	805	

Alter	Anzahl	Prozent
bis 18 Jahre	201	3,1%
19 bis 30 Jahre	1940	29,8%
31 bis 45 Jahre	2277	35,0%
46 bis 60 Jahre	1367	21,0%
über 60 Jahre	329	5,0%
unbestimmbar	397	6,1%
Gesamt	6511	100%

Anruf betrifft Anrufer ..	Anzahl	Prozent
selbst als Suchtgefährdeter	3636	55,8%
selbst als Angehöriger	2540	39,0%
als Dritter	335	5,2%

Anruhfrequenz bei der SuchtHotline seit 1978



Grund des Kontakts

