

## 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 fast 40 Jahren Anlaufstelle für AnruferInnen aller Altersgruppen, aller sozialen Schichten, für Betroffene ebenso wie für ihre Angehörigen. Alle, die ein Suchtproblem haben, können hier anrufen. Annähernd 7000 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](http://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 Hilfseinrichtungen zu diesen Zeiten nicht erreichbar sind.

### Juristische und medizinische Auskünfte

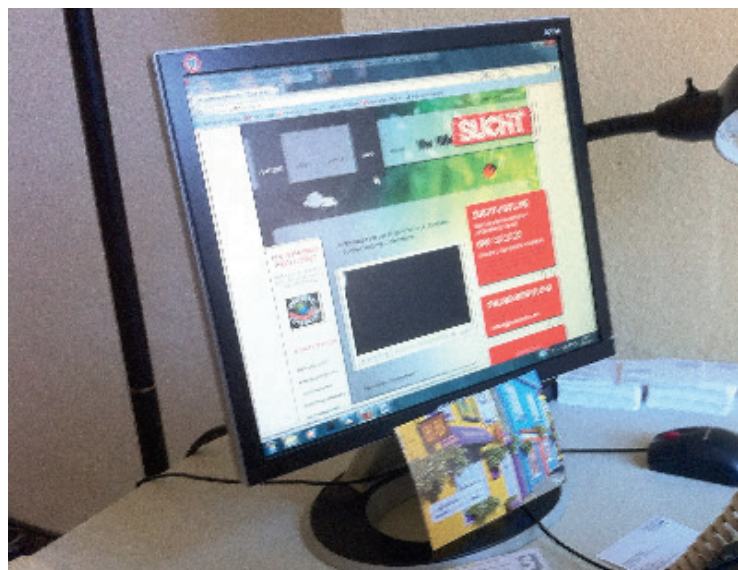
Bei juristischen oder medizinischen Fragen, die im Zusammenhang mit der Suchtproblematik stehen, berät die SuchtHotline durch ehrenamtliche RechtsanwältInnen und MedizinerInnen.

### 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](mailto:kontakt@suchthotline.info)



### Statistik 2016:

Anzahl der Kontakte 6.665 (davon 215 eMail-Beratungen): 59% von Frauen; Schwerpunkte waren die 19-30-Jährigen mit 23% und die 31-45-Jährigen mit 32%; Alkoholprobleme mit 44%, illegale Drogen mit 29%; Spielsucht folgte mit 11% und Medikamentenabhängigkeit mit 7%. Knapp 54% 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](http://www.suchthotline.info)  
(auch Inhouse-Schulungen möglich).



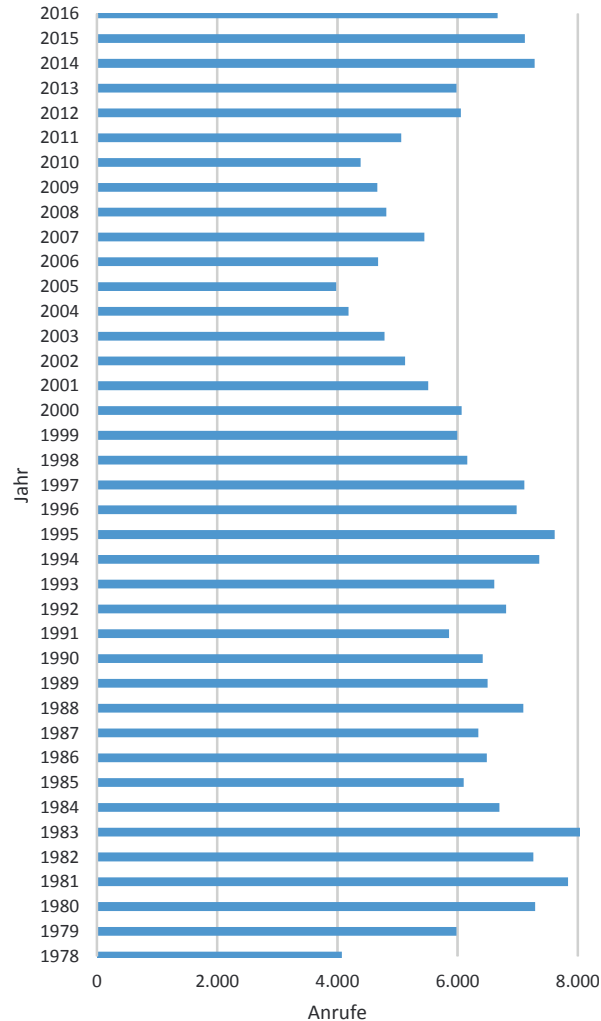
Gesamtkontakte: 6.665,  
davon 5.754 tatsächlich erfolgte Gespräche und 215 eMail-Beratungen

Gesprächsdauer	Anzahl	Prozent
bis 5 Minuten	1.287	21,6%
6 bis 15 Minuten	2.451	41,1%
16 bis 60 Minuten	2.134	35,8%
über eine Stunde	97	1,6%
Geschlecht		
männlich	2.469	41%
weiblich	3.497	59%
Gesamt	5.966	100%

Alter	Anzahl	Prozent
bis 18 Jahre	191	3,2%
19 bis 30 Jahre	1.393	23,4%
31 bis 45 Jahre	1.929	32,3%
46 bis 60 Jahre	1.275	21,4%
über 60 Jahre	251	4,2%
unbestimmbar	924	15,5%
Gesamt	5.963	100,0%

Anruf betrifft Anrufer ..	Anzahl	Prozent
selbst als Suchtgefährdeter	3.645	53,5%
selbst als Angehöriger / Dritter	3.162	46,5%

**Anruhfrequenz bei der SuchtHotline seit 1978**



Anrufarten	
Beratungen	4.658
Informationen	1.311

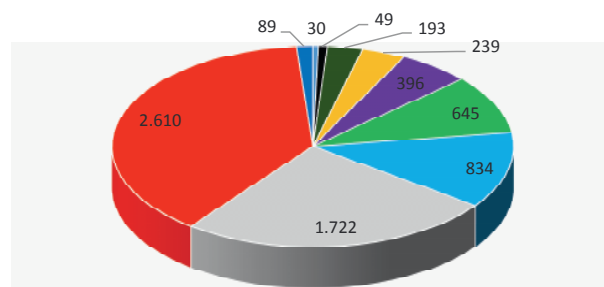
Weiterverweisungen	
TAL 19	877
Selbsthilfegruppe	317
Ärztl./psychotherap. Praxis	559
Niederschwellige Einrichtung	51
andere Beratungsdienste	676
andere Suchtberatungsstelle	1.243

# Statistik 2016 SuchtHotline



## Grund des Kontakts

selbstbetroffen:		Angehörige / Dritte:		selbstbetroffen:		Angehörige / Dritte:	
Alkohol	1454		1156	Opiode	95		170
illegale Drogen	613		1109	Cannabis	304		601
Spielsucht	406		239	Sedativa/Hypnotika	7		16
Medikamente	271		125	Kokain	102		140
Essstörungen	105		134	Stimulanzien	148		249
Nikotin	169		24	Halluzinogene	28		41
andere Probl.	574		260	flüchtige Lösungsmittel	2		3
Substitution	18		31	and. psychotr Substanzen	35		96
Mediensucht	23		66	Badesalze / Kräuterm.	6		19
Suizidgefahr	12		18	unbekannt/unsicher	25		83



## Region

München (inkl. Umland)	2343
Bayern	1017
Baden-Württemberg	315
Berlin	128
Brandenburg	26
Bremen	21
Hamburg	67
Hessen	184
Mecklenburg-Vorpommern	18
Niedersachsen	108
Nordrhein-Westfalen	429
Rheinland-Pfalz	94
Saarland	29
Sachsen	71
Sachsen-Anhalt	25
Schleswig-Holstein	43
Thüringen	50
keine Angabe	941
check	5963

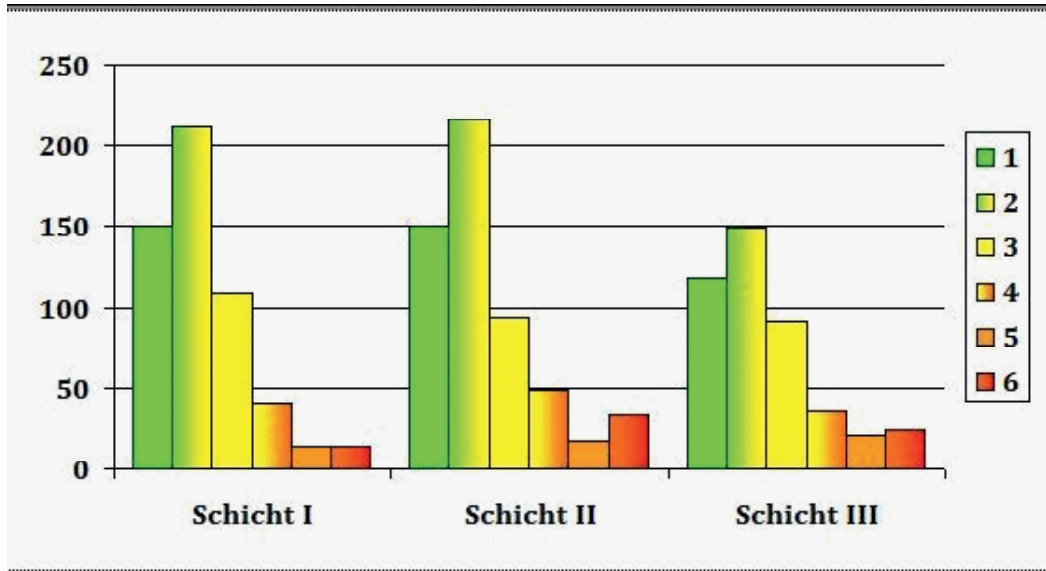
## Weg zu uns

Internet	2828
U-Bahn-Werbung	87
Zeitungen/Medien	51
Radio LORA	3
Kliniken, etc.	211
Flyer	42
soziales Umfeld	226
keine Angabe	2516
check	5964



**Gesprächsbewertung**

Erstmals erfassten wir die von den BeraterInnen subjektiv empfundene Sinnhaftigkeit eines Gesprächs nach Schulnoten (1=dringende Beratung, 6=eher überflüssiges Gespräch). Es erfolgt eine Untergliederung nach den Schichten am Vormittag, Nachmittag und nachts.



**Anzahl Calls nach Schichten**

