

## Digitale Hilfen für Suchtkranke

### Sucht-Selbsthilfegruppen gehen Online

Verschiedene Sucht-Selbsthilfeverbände haben alternative Möglichkeiten gefunden, um die Zeit mit digitalen Angeboten zu überbrücken.

Der Kreuzbund bietet fast täglich die Möglichkeit an, sich in einem Chat auszutauschen. Der [Kreuzbund-Chat](#) ist für alle Sucht-Themen offen. Der Chataustausch soll dabei helfen, die Kontrolle über das eigene Leben, die Gesundheit und die eigene Lebensfreude wiederzugewinnen und wird von suchtkranken oder angehörigen Frauen und Männern moderiert.

Mit den [SoberGuides](#) stellen die Guttempler ein Angebot mit ehrenamtlichen Begleiter\*innen, die besonders geschult wurden, zur Verfügung. Die SoberGuides begleiten Betroffene aus der Sucht über einen Zeitraum von drei Monaten persönlich und intensiv per Telefon. Das [Projekt „back-me-up“](#) richtet sich an Angehörige oder nahestehenden Personen von Suchtkranken. Außerdem ist das bundesweite [Nottelefon Sucht](#) an 24 Stunden am Tag besetzt.

Blaues Kreuz nennt seine [Online-Selbsthilfegruppen Bluemeeting](#) und bietet damit die Möglichkeit, an einer Videokonferenz teilzunehmen. Die Kamera darf dabei auch ausgeschaltet bleiben. Es gibt vier Gruppen mit unterschiedlichen Themen. Zusätzlich bietet das Blaue Kreuz NRW auf seiner Website eine Plattform für virtuelle Suchtselbsthilfe [„mog – Meine Online-Gruppe“](#) an. Es gibt bei „mog“ Gruppen für spezielle Suchtformen, eine Gruppe für Angehörige, aber auch offene Gruppen sowie ein Café. In den virtuellen Gruppen tauschen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte via „Zoom“ über ihre Erfahrungen mit dem Thema „Sucht“ aus. Das Projekt startete bereits vor Corona, mit dem Ziel, die klassische Selbsthilfe durch neue Zugangswege zu ergänzen.

An 365 Tagen im Jahr bieten die [Anonymen Alkoholiker](#) offene und geschlossene Online-Meetings an. Es finden sich themen- oder zielgruppenorientierte Meetings, z. B. das Blaue-Buch – oder das Schritte-Meeting, Meetings für junge Leute, für Frauen oder für Beginner in AA. Auch in englischer Sprache.

[Narcotics Anonymous](#) bieten zurzeit Online-Meetings auch in englischer und persischer Sprache an.

