

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.

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.

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

