

## Fragebogen „Wirksamkeit in der Suchtselbsthilfe“

Landesstelle für Suchtfragen  
Schleswig-Holstein e.V.

Schreberweg 10  
24119 Kronshagen  
Tel: 04 31 . 657394-40  
www.lssh.de  
sucht@lssh.de

---

### Anleitung

Wir möchten erfahren, was eine Selbsthilfegruppe erfolgreich macht und bitten Sie daher um offene und ehrliche Antworten. Dabei gibt es keine richtigen oder falsche Antworten, es kommt nämlich auf Ihre Meinung an. Ihren Fragebogen behandeln wir vertraulich.

Schreiben Sie bitte **nicht** Ihren Namen auf den Fragebogen.  
Den Fragebogen füllen Sie bitte selbst und in Ruhe alleine aus.

Wenn wir von „Selbsthilfe“ sprechen meinen wir „Suchtthilfegruppe“ und kürzen ab mit „SHG“. Die Teilnehmer\*innen kürzen wir mit „TN“ ab.

Bitte den ausgefüllten Fragebogen an Ihre Gruppenleitung zurückgeben oder direkt an uns zurücksenden.  
Sie können den Fragebogen auch einscannen oder abfotografieren und uns per Email zurücksenden.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit telefonisch melden.

Die Ergebnisse werden wir vor Veröffentlichung mit der Selbsthilfe im Rahmen einer Fachveranstaltung besprechen.  
Die Ergebnisse können anderen Selbsthilfegruppen helfen, ihr Angebot zu verbessern.

Wir danken Ihnen für Ihre Auskünfte.

1. Angaben zu Ihrer Person	
1.1. Alter (in Jahren) (bitte hinschreiben)	
1.2. Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers
1.3. Haben Sie eine eigene Suchtbiographie oder sind Sie Angehörige*r?	<input type="checkbox"/> Eigene Suchtbiographie <input type="checkbox"/> Angehörige*r
1.4. Ihre Hauptabhängigkeit/ Ihr Hauptsuchtproblem oder Ihrer*s Angehörigen	<input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> path. Spielen
	<input type="checkbox"/> Heroin <input type="checkbox"/> Kokain
	<input type="checkbox"/> Cannabis <input type="checkbox"/> Amphetamine
	<input type="checkbox"/> Anderes
Wenn Anderes, dann was? (bitte hinschreiben)	

2. Allgemeine Fragen zu Selbsthilfegruppen	
2.1 Welche Angebote der Suchthilfe haben Sie in Anspruch genommen? (Hier können Sie mehrere Kreuze setzen)	<input type="checkbox"/> Selbsthilfe <input type="checkbox"/> Arzt/Ärztin
	<input type="checkbox"/> Entgiftung <input type="checkbox"/> Stationäre Therapie
	<input type="checkbox"/> Ambulante Therapie <input type="checkbox"/> Beratung
	<input type="checkbox"/> Nachsorge
2.2 Wie lange sind Sie in irgendeiner SHG?	Etwa _____ Jahre _____ Monate
2.3 Wie lange sind Sie in der aktuellen SHG	Etwa _____ Jahre _____ Monate
2.4 Wie regelmäßig besuchen Sie Ihre aktuelle Selbsthilfegruppe?	<input type="checkbox"/> sehr regelmäßig
	<input type="checkbox"/> regelmäßig
	<input type="checkbox"/> unregelmäßig
	<input type="checkbox"/> sehr unregelmäßig
2.5 Wie viele Personen nehmen durchschnittlich an einer Sitzung Ihrer aktuellen Selbsthilfegruppe teil? (bitte schätzen und Zahl hinschreiben)	Anzahl:
2.6 Wie viele Teilnehmer*innen sind in den letzten drei Jahren hinzugekommen? (bitte schätzen und Zahl hinschreiben)	Anzahl:
2.7 Wie viele Teilnehmer*innen haben die Gruppe in den letzten 3 Jahren verlassen? (bitte schätzen und Zahl hinschreiben)	Anzahl:
2.8 Falls Sie eine SHG verlassen haben, was war der Grund dafür? Bitte kurz in Stichpunkten hinschreiben	
2.9 Gibt es in Ihrer SHG Freizeitangebote?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

**3. Was bedeutet Wirksamkeit in der Suchtselbsthilfe(-gruppe) für Sie persönlich?**  
Wie sehr stimmen Sie folgenden Aussagen zu? Bitte für jede Frage ein Kreuz setzen.

**3.1. Soziale Kontakte**

Am Besuch einer SHG ist mir wichtig, ...	stimme voll zu	stimme zu	weder noch	stimme nicht zu	stimme gar nicht zu
3.1.1. ...soziale Kontakte zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.2. ...im Gespräch mit Gleichgesinnten zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.3. ...neue Ansichten und Anregungen zu erhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.4. ...Freundschaften finden zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.5. ...Zugehörigkeit und Gemeinschaft zu erleben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.6. ...Wertschätzung der eigenen Person zu erleben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.7. ...Akzeptanz und Offenheit zu erfahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.8. Welcher Punkt davon ist Ihnen am wichtigsten? (Bitte Nummer hinschreiben, z.B. 3.1.2.)					

**3.2. Vertrauen**

Am Besuch einer SHG schätze ich, dass...	stimme voll zu	stimme zu	Weder noch	stimme nicht zu	stimme gar nicht zu
3.2.1. ...sie ein „geschützter Raum“ ist, z.B. können die TN ihre Gedanken und Gefühle frei äußern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2.2. ...das Vertrauen zu den anderen TN schnell aufgebaut wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2.3. ...die Gruppe absolute Verschwiegenheit wahrt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2.4. ...Rückfallsituationen besprochen und vorgebeugt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2.5. ...die Gruppe ein Übungsfeld bietet, auf dem man Neues ausprobieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2.6. Welcher Punkt davon ist Ihnen am wichtigsten? (Bitte Nummer hinschreiben, z.B. 3.2.1.)					

**3.3. Reflektion**

Wie wichtig sind folgende Themen und die Rückmeldungen dazu für mich?	sehr wichtig	wichtig	weder noch	unwichtig	sehr unwichtig
3.3.1. Geschehnisse der letzten Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3.2. Meine Langzeitentwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3.3. Früherkennung eines möglichen Rückfalls, z. B. durch erkennen, wenn ich mir „Hintertürchen einbaue“ oder ich „falsch abbiege“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3.4. Rückmeldungen zu meinen Bewältigungsstrategien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3.5. Erinnerung an die Suchtmittelabhängigkeit und ihre Gefahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3.6. Welcher Punkt davon ist Ihnen am wichtigsten? (Bitte Nummer hinschreiben, z.B. 3.3.4.)					

3.4. Hilfestellung						
In(nerhalb) meiner Gruppe ist mir wichtig, ...	stimme voll zu	stimme zu	weder noch	stimme nicht zu	stimme gar nicht zu	trifft nicht zu
3.4.1. ... dass ich Erfahrungen weitergeben kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.2. ... das Wissen und die Kompetenzen der anderen TN zu nutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.3. ... dass Sie (mir) bei der Vermittlung in andere Hilfesysteme hilft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.4. ... dass Sie (mir) bei der Vermittlung in Arbeit hilft und/oder in der aktuellen Arbeitssituation unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.5. ... die Hilfe rund um die Uhr in Anspruch nehmen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.6. ... dass ich eine unbefristete Unterstützung in Anspruch nehmen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.7. ... dass sie Freizeitmöglichkeiten anbietet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.8. ... dass die Gruppe suchtmittelspezifisch ist, d. h. sie kümmert sich nur um ein/e „Hauptabhängigkeit/Hauptsuchtproblem“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.9. ... dass die Gruppe gemischt ist, d. h. sie kümmert sich um viele „Hauptabhängigkeiten/ Hauptsuchtprobleme“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.10. ... dass der Zugang niedrigschwellig ist, z.B. kostenlos, rezeptfrei und die Gruppe „leicht zu finden“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.11. ... dass sie sich selbst laufend evaluiert, z. B. mit Fragebögen oder mündlicher Rückmeldung der TN.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4.12. Welcher Punkt davon ist Ihnen am wichtigsten? (Bitte Nummer hinschreiben, z.B. 3.4.11.)						

3.5. Freizeitangebote						
Folgende Freizeitangebote sind bzw. wären für eine SHG wichtig.	stimme voll zu	stimme zu	weder noch	stimme nicht zu	stimme gar nicht zu	nicht vorhanden
3.5.1. Sport, z.B. Karate, Fußball, Fitness, Nordic Walking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5.2. Kochen, Grillen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5.3. Ausflüge, z.B. Essen gehen, Konzerte, Kanu fahren, Wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5.4. Geschlechtsspezifische Treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5.5. Entspannungsübungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5.6. Sonstiges Freizeitangebot, das nicht genannt wurde (bitte rechts hinschreiben)						
3.5.7. Falls Sie Sonstiges aufgeführt haben, wie wichtig ist Ihnen dieses	sehr wichtig	wichtig	weder noch	unwichtig	sehr unwichtig	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.5.8. Welches Freizeitangebot von oben ist Ihnen am wichtigsten? (Bitte die Nummer hinschreiben, z.B. 3.5.4.)						

3.6. Wissen						
Wie wichtig ist (mir) die Wissensvermittlung folgender Inhalte in der Gruppe?	sehr wichtig	wichtig	weder noch	unwichtig	sehr unwichtig	trifft nicht zu
3.6.1. Faktenwissen, z. B. über Entstehung, Verlauf und Folgen der Sucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6.2. Fachvorträge von Referent*innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6.3. Faktenwissen über Hilfsangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6.4. Informationen zu Qualifizierungsmöglichkeiten, z. B. Schatzmeister*in, Gruppenleiter*in, Lots*in, Suchtpräventionskraft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6.5. Welcher Punkt davon ist Ihnen am wichtigsten? (Bitte Nummer hinschreiben, z.B. 3.6.2.)						

4. Meiner Meinung nach kann die SHG Folgendes erreichen	stimme voll zu	stimme zu	weder noch	stimme nicht zu	stimme gar nicht zu
4.1. Stabilisierung der psychischen Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2. Stabilisierung des Selbstbewusstseins/ der Selbstwirksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3. Stabilisierung der Tagesstruktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4. Entlastung der Angehörigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5. Früherkennung eines Rückfalles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6. Frühe Hilfe bei einem Rückfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.7. Stabilisierung der Abstinenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.8. Kostenreduktion des Gesundheitssystems	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Wie und wo sollte sich eine SHG bekannt machen, um erfolgreich zu sein?	stimme voll zu	stimme zu	weder noch	stimme nicht zu	stimme gar nicht zu
5.1. Andere Selbsthilfegruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2. Suchthilfe, z.B. Rehaklinik, Beratungsstelle etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3. Presse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4. Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5. Soziale Medien, z.B. Instagram, Facebook, YouTube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6. Sonstiges (bitte in Stichpunkten rechts hinschreiben)					
5.7. Wie bist du auf deine SHG aufmerksam geworden?					

6. Offener Bereich für (weitere) Anmerkungen/Kommentare/ Rückmeldungen

Vielen lieben Dank für Ihre Zeit & Mühe!  
Ihr Team der LSSH