

Brücken bauen

Sucht-Selbsthilfe

Suchtberatungsstelle



Brücken bauen und pflegen

Wofür?

- Über den Tellerrand schauen des eigenen Tätigkeitsfeldes schauen
- Qualität der eigenen Tätigkeit erhöhen
- Gemeinsames Ziel schärfen: optimale Unterstützung und Hilfe für Suchtbetroffene
- Übergänge besser gestalten
- Zusammen arbeiten statt nur nebeneinander
- Kooperation braucht Pflege und Gelegenheiten, die Bilder voneinander immer wieder zu überprüfen

Wie?

- Uns gegenseitig kennen und voneinander wissen: sehen, hören...
- Besseres Verständnis der Zugangswege entwickeln
- Stabile Brücken bauen und pflegen durch gemeinsame Vereinbarungen und lebendige Kooperation
- digitale Treffen 2-3 mal im Jahr

Geplante Termine

- **3. März 2026 | 12:00–13:00 Uhr**
Wieviel wissen wir voneinander?
Der Kreuzbund stellt seine vielfältigen Angebote vor – vom Textchat und Videochat, über das Kreuzbund-Forum bis zu den Gruppen vor Ort.
Mit dabei sind u.a. einige Chatmoderatorinnen und -moderatoren des Kreuzbundes, die Einblicke in ihre Tätigkeit und die Zusammenarbeit mit den Beratungsstellen geben.
- **10. Juni 2026 | 12:00-13:00 Uhr**
Übergänge leichter gestalten
Wie können Übergänge zwischen Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe gut gelingen? Austausch über Erfahrungen, Bedarfe und gemeinsame Perspektiven.
- Weitere Termine und Themen folgen in Absprache mit Ihnen.

Der Kreuzbund-Chat...

- ging Anfang 2020 an den Start
- Schwerpunkt Textchat, der Schutz durch völlige Anonymität bietet
- Synchrone Kommunikation erleichtert den Beziehungsaufbau
- dient oft als Einstieg in die Sucht(selbst)hilfe, wird aber auch von erfahrenen Personen genutzt, die bereits Gruppenanbindung haben.
- erleichtert über erste positive Erfahrungen die Annahme weiterer Unterstützung und baut somit Hürden ab.
- Brückenfunktion zu weiteren Hilfen

AG Kreuzbund-Chat

Wir moderieren die Chats

Text Chats

Montags 11:00-12:00 Uhr

Dienstags/Freitag/Sonntags 19:00-20:00 Uhr

Mittwochs für queere Menschen 19:00-20:00 Uhr

Donnerstag für Angehörige 19:00-20:00 Uhr

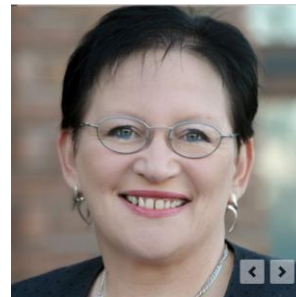
Neu seit 2026: Themenchat einmal monatlich



Video Chats (jeweils 14 tägig)

„Frauen unter sich“ Mittwochs 19:00-20:00 Uhr

„Männer unter sich“ Montags 19:00-20:00 Uhr



Digitale Sucht Selbsthilfe Chancen

- Die Angebote richten sich ggf. gezielt an Menschen, die noch keinen Kontakt zur Selbsthilfe oder dem Hilfesystem haben.
- Die Schwelle zur Teilnahme wird oft niedriger erlebt, als beim Gruppenbesuch / Aufsuchen einer Beratungsstelle.
- Sie hilft dabei, Vertrauen zu schaffen und Ängste abzubauen.
- Örtliche Distanzen spielen keine Rolle.

- Selbsthilfe ist gelebtes Empowerment – die Patient*innenrolle wird abgelegt!

Kreuzbund-Chat 2025 in Zahlen

- Anzahl der User*innen in 2025: **693 Personen** wurden erreicht.
- Erstkontakte im Chat: **251 Personen**
- **413 Betroffene** haben 2024 am Kreuzbund-Chat teilgenommen.
- **189 Angehörige** haben sich ausgetauscht.
- Die Moderation der Chats wurde von **10 Personen** mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung in Tandems durchgeführt.

Kreuzbund-Chat

Anfragen nach Suchtmittel



-  Illegale Substanzen gesamt
-  Cannabis
-  Medikamente
-  stoffungebundene Süchte:
Glücksspiel /
Medien / Weiteres

Kreuzbund-Chat 2025

zentrale Themen

1. Suchtselbsthilfe

2. Abstinenzstrategien

3. Suchthilfe (Beratung, Therapie)

4. Rückfall

Kreuzbund-Chat neue Angebote 2026

Themenchat einmal im Monat

- Was habe ich mir unter Suchthilfe vorzustellen?
- Suchtselbsthilfe im Fokus
- Mein Notfallkoffer
- Wo finde ich das passende Angebot für mich bei Problemen mit Alkohol, Drogen, Spielsucht, etc.?
- Was bremst mich aus, Hilfe anzunehmen?

Videochat „Männer unter sich“ startete im Januar 2026 (14-tägig) im Pendant zu „Frauen unter sich“

Das Kreuzbund Forum

- Ein digitales Bildungs- und Austauschangebot
- für jede/n nach Anmeldung offen
- besonders innerhalb des Kreuzbundes genutzt
- aktuell am 1. Donnerstag im Monat 18:00-19:30 Uhr
- Vorbereitet durch die Referent*innen der Bundesgeschäftsstelle
- Themen: zieloffene Suchtarbeit, Resilienz, Genuss erleben, der Rückfall.....
- Einladung externer Akteure (z.B. Recovery Deutschland e.V.)