

## BOA@home - digitale Selbsthilfe

### Zeit, Ort

- > Mittwoch von 18.30 bis 20.00 Uhr (seit 18.08.2021)
- > Onlinegruppe als Zoom Meeting (Meeting-ID 970 1889 0079, Meeting-Kenncode 183020)

### Merkmale der BOA@home - digitale Selbsthilfe

Die Gruppe ist offen für Menschen mit stoffgebundenen Abhängigkeiten (Alkohol, Illegale Substanzen, Medikamente). Offen heißt auch: unabhängig von Geschlecht, Ethnie, Glaubensvorstellung und Biografie. Als erstes reines Onlineformat von BOA e.V. richtet sich **BOA@home - digitale Selbsthilfe** grundsätzlich auch an TN außerhalb des Berliner Einzugsraumes. Mit durchschnittlich etwa 6 TN ist die Gruppe zwar noch vergleichsweise klein, kann aber bereits als stabil und etabliert gelten. Bei den TN handelt es sich sowohl um Menschen, die **BOA@home - digitale Selbsthilfe** zusätzlich oder ersatzweise zu einer BOA Präsenzgruppe besuchen als auch um ganz neue TN, die keinen anderweitigen Bezug zu den BOA SHG haben.

Neue TN wurden durch Vermittlung aus Suchtberatungen, durch Werbemaßnahmen sowie durch Weiterempfehlungen gewonnen. An **BOA@home - digitale Selbsthilfe** nehmen sowohl Menschen teil, die bereits über einen längeren Zeitraum abstinent sind, als auch TN, die bezüglich ihrer weiteren Entwicklung mehr oder weniger starke Ambivalenzen aufweisen bzw. dauerhafte Abstinenz (noch) nicht erreicht haben. Bei einigen TN wurde eine Abstinenzentscheidung (noch) nicht getroffen. Hier bietet **BOA@home - digitale Selbsthilfe** ausgesprochen niedrigschwellig die Möglichkeit zur Überprüfung der eigenen Situation und unterstützt den Auf- und Ausbau der Motivation für einen abstinenten Lebensstil. Der Anteil polytoxikomaner TN beträgt etwa 40 %, davon je zur Hälfte Kokain und Cannabis. Der Frauenanteil liegt bei etwa 30%.

### Aktivitäten

- Der Gruppenleiter hat die 6-wöchentlich stattfindenden GL-Treffen besucht.
- Selbstversuch Golf-Proberstunden, organisiert von einem TN der Gruppe

### Einschränkungen durch die Infektionsschutzverordnung

Die Gründung des reinen Onlineformats **BOA@home - digitale Selbsthilfe** ist eine direkte Folge der Einschränkungen durch die Infektionsschutzverordnung. Bereits während des ersten Lockdowns (und damit der Gruppenpause) in 2020 hat BOA e.V. in den Gruppen verschiedene Videoformate getestet und angeboten. Auf Grund unserer guten Erfahrungen und der Aussicht auf unabsehbar weitere Einschränkungen haben wir uns letztlich entschieden, seit August 2021 unser Onlineangebot zu professionalisieren und dauerhaft zu etablieren. **BOA@home - digitale Selbsthilfe** soll perspektivisch auch neue Zielgruppen für die BOA Selbsthilfe erschließen und richtet sich explizit nicht nur an Menschen, die dieses Angebot zusätzlich oder ersatzweise zu den klassischen SHG bereits heute nutzen. Als technikoffenes Zoom Meeting kann das Angebot somit als ausgesprochen niedrigschwellig gelten und bei der Erschließung bisher wenig selbsthilfeaffiner Gruppen (z.B. junge oder familiär stark eingebundene Menschen) helfen.