



„In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten“

Schwierige Themen in der Sucht-Selbsthilfe -
eine Denk- und Arbeitshilfe für Gruppenbegleiter



Impressum

Schwierige Themen in der Sucht-Selbsthilfe

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13; Fax (05 61) 71 12 82
www.freundeskreise-sucht.de



Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
wird gefördert durch:
DAK-Gesundheit
Nagelsweg 27 - 31, 20097 Hamburg
Tel. (0 40) 23 96 – 0,
www.dak.de



Für die Inhalte dieser Broschüre ist der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegen die Krankenkasse sind daraus nicht ableitbar.

Redaktion:

Hildegard Arnold, Landesverband (LV) Württemberg
Stefan Engbert, LV Nordrhein-Westfalen
Uschi Großer, LV Bremen
Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin
Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands

Die Redaktionsgruppe wurde unterstützt durch:
Annelene Fink, LV Württemberg
Peter Ilgen, LV Thüringen
Wolfgang Kneip, LV Saarland

Text:

Jacqueline Engelke
Journalistin und Diplom-Psychologin, www.vitaminbe.info

Fotos:

Colorbox, Fotolia

Gestaltung:

Jo Wessler
Werbeagentur Wessler-grafik, www.wessler-grafik.de

Erste Auflage: 1.000 Exemplare, Stand: Januar 2017

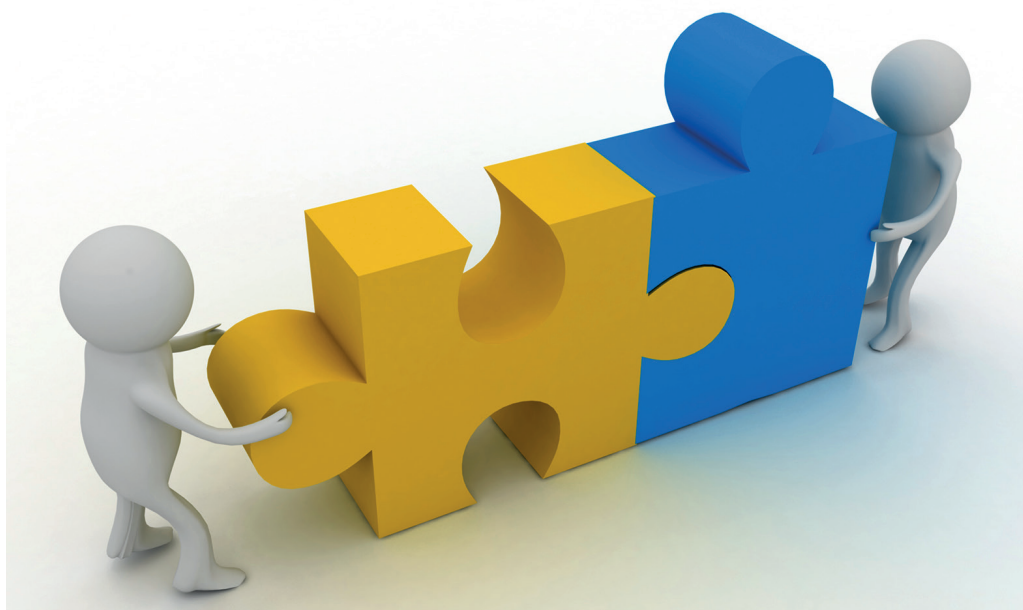
		Inhalt
Vorwort		
Wie die Idee entstanden ist	4	
Was ein Thema schwierig macht	7	
Der Schatz der Gruppe	11	
▶ Die innere Haltung – hinderliche und hilfreiche Einstellungen	12	
▶ Wechselwirkungen – Thema, Gruppe, Mensch	19	
▶ Rahmenbedingungen	21	
▶ Vernetzung	22	
Der Gruppenbegleiter	24	
Wie wir kommunizieren	26	
▶ Das Vier-Ohren-Modell	26	
▶ Gewaltfreie Kommunikation	28	
▶ Achtsamkeit	29	
Arbeitsmaterialien	30	

Vorwort

Wie die Idee entstanden ist

„In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten.“

Albert Einstein



Das Zitat von Albert Einstein ist Programm für diese Denk- und Arbeitshilfe, die sich mit „schwierigen Themen in der Sucht-Selbsthilfe“ befasst.

Konkreter Anlass für diese Broschüre war, dass der Vorstand des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit dem Thema „sexueller Missbrauch“ konfrontiert wurde. Die Gruppen wünschten sich Hilfestellungen zum Umgang mit diesem Thema. Der Vorstand erweiterte dies auf den Umgang mit „schwierigen Themen“ allgemein.

Der Arbeitskreis Aus- und Fortbildung wurde gebeten, sich Gedanken über Qualifizierungen der Gruppenbegleiter in diesem Bereich zu machen. Der Arbeitskreis entwickelte ein Konzept für vier Wochenendseminare. Die DAK - Gesundheit bewilligte die notwendigen finanziellen Mittel.

Vom Herbst 2014 bis Frühjahr 2015 fanden Seminare zu „Schwierigen Themen in der Gruppenarbeit“ statt im nordhessischen Homberg, in Erkner bei Berlin, in Hannover sowie in Bad Herrenalb in Baden. Daran nahmen rund 100 Gruppenbegleiter* und interessierte Gruppenmitglieder teil. In einem dritten Schritt flossen die Ergebnisse aus den Seminaren in diese Denk- und Arbeitshilfe ein. Der Dank gilt allen Teilnehmenden an den Seminaren für ihre Offenheit und dafür, dass sie sich ihren Themen gestellt haben.

*Dort, wo wegen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form steht, sind natürlich Frauen und Männer gemeint.

Das Thema entwickelt sich

Spätestens nach den Seminaren war klar: Was Menschen als schwierig empfinden, ist individuell sehr verschieden. Seminarteilnehmende nannten unterschiedlichste Themen (Beispiele siehe Liste auf Seite 5), die für die einen schwierig waren, für andere nicht. Die Frage war also, welche Einstellungen, Haltungen und welches Verhalten den Umgang mit diesen Themen erleichtern können.

In einer extra zusammengestellten Redaktionsgruppe diskutierten erfahrene Gruppenmitglieder der Freundeskreise aus dem Arbeitskreis Aus- und Fortbildung in einem Workshop intensiv über die Inhalte der Denk- und Arbeitshilfe. Diese wurde grafisch gestaltet und liegt jetzt gedruckt vor, erneut von der DAK - Gesundheit finanziert.

Die Denk- und Arbeitshilfe

Was diese Broschüre will:

- sensibilisieren
- ermutigen und motivieren
- Ängste nehmen
- Impulse geben
- Hilfestellungen vermitteln
- Entwicklung ermöglichen

Diese Denk- und Arbeitshilfe will dabei unterstützen, eine hilfreiche Haltung für den Umgang mit schwierigen Themen zu entwickeln. Sie lädt ein, sich auf den Prozess einzulassen, sich selbst und andere besser kennenzulernen und zu verstehen. Sie richtet sich vorwiegend an Gruppenbegleiter, kann jedoch für jeden Menschen hilfreich sein.

Am Ende jedes Kapitels stehen Merksätze, in denen die wichtigen Punkte zusammengefasst werden. Fragen sollen zur Auseinandersetzung sowie zu eigenen Ideen und Erkenntnissen anregen. Die Arbeitsmaterialien am Ende der Broschüre können in den Gruppen eingesetzt werden oder jeder kann sie individuell für sich durcharbeiten.

Diese Themen empfanden die Teilnehmenden der Seminare unter anderem als schwierig:

- Umgang mit Rückfällen von Gruppenmitgliedern.
- Zusammenhang von Depression und Alkoholabhängigkeit/ Umgang mit Menschen ohne Lebenswillen.
- „Gedankenchaos“ bei frisch aus der Entgiftung oder Therapie Entlassenen.
- Geschwätzig Person. „Vielredner“ nicht bremsen können.
- wertschätzender Umgang mit einem Gruppenmitglied, das ich nicht leiden kann.
- Aufbau von Vertrauen in der Gruppe.
- Umgang mit nachlassenden Kräften.
- Eine wertschätzende Haltung durchgehend zu zeigen und zu verinnerlichen.
- Beschäftigung mit persönlichen Angriffen.
- Gruppenmitglieder, die Probleme mit Suchtmitteln haben, zu denen mir die Erfahrungen fehlen.
- Erfahrung von Missbrauch/Gewalt (psychisch oder physisch) bei Gruppenmitgliedern.

Vorwort

*„Ich habe Angst,
es kommt ein
Problem, mit
dem ich nicht
umgehen kann.“*

Ein Gruppen-
begleiter

Vorwort

- Das Sprechen über Sexualität.
- Die Beziehung zu mir und meinen eigenen Ansprüchen als Gruppenbegleiter.
- Tod von Gruppenmitgliedern/Unterstützung der Angehörigen in ihrer Trauer.
- Beziehungsprobleme, die wiederholt in die Gruppe getragen werden/
Probleme in der Paarbeziehung.

Zusammengefasst:

Was Menschen als schwierig empfinden ist individuell. Das schwierige Thema gibt es nicht. Jedes Thema kann schwierig sein. Ebenso wenig gibt es Patentlösungen. In dieser Denk- und Arbeitshilfe werden Haltungen und Einstellungen erläutert, die den Umgang mit schwierigen Themen erleichtern. Die Denk- und Arbeitshilfe basiert auf den Ergebnissen der durchgeführten Seminare.

Zum Weiterarbeiten:

- *Welche Themen waren für dich* persönlich vor drei oder fünf Jahren schwierig?
Sind sie es heute immer noch?*

- *Was hat dir dabei geholfen, mit diesen Themen umzugehen?*

- *Was war für dich als Gruppenbegleiter schwierig?*

- *Haben sich die Themen gewandelt?*

- *Welche Fähigkeiten hast du entwickelt, um mit solchen Themen umzugehen?*

* In den Freundeskreisen sprechen sich die Mitglieder in der Regel mit „Du“ an.
Das halten wir hier auch so.



Was ein Thema schwierig macht

Nichts in der Welt ist schwierig; es sind nur unsere Gedanken, welche den Dingen diesen Anschein geben.

Wu Cheng-En (chinesischer Schriftsteller)



Die Liste der schwierigen Themen auf Seite 5 lässt sich in folgende Bereiche einteilen:

- **Probleme / Auffälligkeiten in Beziehungen**

Hierzu wurden genannt: Vertrauensverlust, Beziehungskrise, sexuelle Probleme in der Partnerschaft, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen -psychisch und physisch...

- **Umgang mit psychischen Problemen und Krankheiten**

Abhängigkeit von anderen Suchtmitteln als Alkohol, andere Suchterfahrungen, Rückfälle, Depression, Suizid, Begleitung von Trauernden, Begreifen der eigenen Endlichkeit, Ausgebrannt-Sein (Burnout) ...

- **Probleme in der Gruppenarbeit / mit der Gruppendynamik**

Vielredner nicht stoppen können, ständig von demselben reden, ein Gruppenmitglied nicht leiden zu können, persönliche Angriffe, Umgang mit den Ansprüchen an die eigene Rolle, Schweigepflicht nicht einhalten...

Diese Themen betreffen verschiedene Situationen. Ein Gruppenmitglied spricht etwas an, was der Gruppenbegleiter oder jemand in der Gruppe als schwierig empfindet. Krankheiten (psychische oder körperliche) bei anderen Gruppenmitgliedern werden als schwierig betrachtet. Das Verhalten oder (einzelne) Charaktermerkmale von Gruppenmitgliedern werden als fremd wahrgenommen. Allen gemeinsam ist der Eindruck: Ich kann nicht - besser: noch nicht - damit umgehen.

Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, Einstellungen

Nicht das Thema ist schwierig, die Schwierigkeiten liegen in der eigenen Haltung dem Thema gegenüber. Vieles war schwierig, bevor es leicht wurde. Autofahren war eine Hürde, bis man es gelernt hat. Wer eine fremde Sprache gelernt hat, verstand zuerst nur Bahnhof. Jeder erinnert sich an Herausforderungen, die einst schwierig erschienen und heute leicht sind. Menschen gehen unterschiedlich mit solchen Themen um. Die einen haben Angst zu scheitern und nehmen eine Aufgabe als „schwierig“ wahr. Andere sehen darin eine Chance, etwas zu lernen.

Schwierige Themen

Wie wir Schwierigkeiten im Leben begegnen hat viel damit zu tun, welche Erfahrungen wir im Laufe unseres Lebens gemacht und was wir in der Vergangenheit gelernt beziehungsweise erlebt haben.

- **Erfahrungen**

Das Elternhaus und andere wichtige Bezugspersonen haben unsere Überzeugungen, Gefühle und Einstellungen im Laufe des Lebens geprägt. Ermutigende Erfahrungen, Lob, Anerkennung und Wertschätzung stärken den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, Probleme zu bewältigen. Wir fühlen uns wertvoll und angenommen, unabhängig von irgendeiner Leistung, die wir erbringen.

In Familien - besonders in suchbelasteten Familien - ist häufig das Gegenteil der Fall gewesen. Wer beispielsweise nie erlebt hat, dass offen über Gefühle oder Sexualität gesprochen wird, dem kommen solche Themen schwierig vor und er fühlt sich extrem gefordert. Er muss erst ermutigende Erfahrungen damit sammeln, über diese Themen zu sprechen.

- **Ängste**

Ein Gruppenmitglied erzählt von sexuellem Missbrauch in der Kindheit oder von schwerwiegenden Eheproblemen. Ein Gruppenbegleiter hat womöglich Angst zu versagen, nicht gut mit dem Thema umgehen zu können. Er befürchtet, die Gruppe zu enttäuschen und die Anerkennung der anderen zu verlieren. Er glaubt, eine Lösung präsentieren zu müssen - was noch mehr Angst macht. Dahinter steckt der Glaubenssatz: Ich muss als Gruppenbegleiter solche Situationen allein meistern und Lösungen finden. Aber, stimmt das wirklich?

- **Unsicherheit**

Wer noch keine Erfahrungen mit einem Thema sammeln konnte ist erst einmal unsicher. Er hat Gedanken wie: Kann ich das, bekomme ich das hin? „Genüge“ ich dem, was gefordert ist? Was denken die anderen, was erwarten sie von mir?

- **Unverständnis**

Manchmal fällt es schwer, einen anderen Menschen zu verstehen. Warum verhält er sich so „nervig“? Warum ist er so „geschwätzig“ und reißt alles an sich? Und warum ist das Thema für ihn schwierig, obwohl man selbst es doch für „leicht“ hält? Wieso ist der Andere so „anders“ als ich?

- **Ungeduld**

Menschen brauchen unterschiedlich lang für einen Entwicklungsschritt oder eine bestimmte Einsicht. Manche lernen es schnell, andere brauchen mehr Zeit. Ungeduld mit dem Gegenüber macht den Umgang miteinander schwieriger.

- **Vorurteile und Schwarz-Weiß-Denken**

Menschen in eine bestimmte Schublade zu stecken wird Ihrer Individualität nicht gerecht. Man begegnet ihnen dann nicht offen. „Ich weiß ja schon, wie sie sind.“ Damit berauben wir uns der Möglichkeit, sie wirklich kennenzulernen.

Ängste und Unsicherheiten haben oft auch die Gruppenmitglieder, die Ihre Probleme ansprechen wollen. Das kann ein Rückfall sein. Der ständige Streit mit dem Ehepartner. Oder Probleme, die jemand mit einem Gruppenmitglied oder mit dem Gruppenbegleiter hat. Betroffene Suchtkranke und betroffene Angehörige müssen oft erst einmal lernen, ihre Bedürfnisse, Wünsche oder Gefühle zu benennen. Ihnen fehlt die Erfahrung damit. Genau solche Erfahrungen ermöglicht die Gruppe.

Man kann den eigenen Ängsten und Schwierigkeiten mit verschiedenen Haltungen begegnen:

- Wie furchtbar, dass es so ist! Das will ich nicht haben.
- Oder: Wie schön, dass dieses Thema jetzt auftaucht. Das ist eine Chance für mich, etwas zu lernen und mich weiterzuentwickeln. Es ist auch ein Vertrauensbeweis dessen, der es anspricht. Er traut der Gruppe zu, damit umgehen zu können.

Ein Beispiel:

Was einmal schwierig war ...

Wenn du zurückdenkst, war die Vorstellung eines Lebens ohne dein Suchtmittel für dich anfangs unvorstellbar und schwierig. Im Laufe der Jahre hat sich das gewandelt, du hast die Erfahrung gemacht: Leben ohne das Suchtmittel funktioniert, ja, es ist sogar bereichernd. Du hast an dir gearbeitet und dich auf den Prozess eingelassen, dein Leben neu zu gestalten und deine Persönlichkeit jenseits von Sucht zu entwickeln. Wenn du heute deine Rolle als Gruppenbegleiter siehst, kommen oft Menschen, die am Anfang des Prozesses stehen und sich ein Leben ohne Suchtmittel nicht vorstellen können. Du hast gelernt, sie dort abzuholen, wo sie stehen und sie dabei zu begleiten, ihren eigenen Weg zu gehen und zu finden.

Zusammengefasst:

Nicht die Themen sind schwierig. Sondern die eigenen Erfahrungen, Ängste, Einstellungen, Haltungen machen ein Thema schwierig. Solche Ängste sind normal und bieten eine Chance, etwas dazuzulernen - sich weiter zu entwickeln.

Zum Weiterarbeiten:

- Was sind für dich schwierige Themen?

- Was macht die Themen schwierig, welche Gefühle, Gedanken, lösen sie bei dir aus?

- Wie gehst du mit deinen Gefühlen und Ängsten um?

Schwierige Themen

*„Nur, wenn ich mir diese Angst ansehe und daran arbeite, sie zu überwinden, werden „schwierige“ Themen zu „einfachen“ Themen.
Ein Gruppenbegleiter*



Schwierige Themen



Was ein Thema schwierig macht:

Du glaubst es ist:

mühevoll
peinlich
komplex
belastend
unangenehm
problematisch
bedenklich
beschwerlich
usw.

Die Stichworte wurden in der Redaktionsgruppe gesammelt. Füge dieser Liste eigene Begriffe zu, wie du schwierige Themen empfindest. Du kannst auch im Internet nach Synonymen für schwierig suchen und dir überlegen, welche davon für dich gültig und wichtig sind.

Beispiele für schwierige Momente, die von den Mitgliedern der Redaktionsgruppe benannt wurden:

„Als ich ganz neu in der Gruppe war sagte ein Teilnehmer: ‚Ich bin so froh, dass ich abhängig war.‘ Für mich war das damals unmöglich zu akzeptieren oder zu verstehen. Es hätte fast dazu geführt, dass ich nicht mehr in die Gruppe gegangen wäre.

Ich hätte mir gewünscht, dass jemand meine Probleme erkennt und mich früher anspricht.“

„In unserer Gruppe gab es ein Ehepaar, das ständig um dieselbe Problematik kreiste und damit auf Dauer die ganze Gruppe beeinträchtigte, sogar fast zum Scheitern brachte. Nach mehreren Gesprächen wurde dem Ehepaar empfohlen, auch mal eine andere Gruppe auszuprobieren. Es kann ja sein, dass sie dort die Bedingungen vorfinden, um mit ihrem Problem angemessen umzugehen.“

„Ich hatte bei den ersten Treffen der Gruppe keine Sprache. Ich konnte nur zuhören. Die richtigen Worte zu finden, meine Probleme überhaupt zu benennen, war schwierig. Hilfreich wäre eine persönliche Ansprache und Fragen gewesen oder eine andere Aktivität als Gruppenarbeit, beispielsweise gemeinsam Eis essen. Dann wäre es leichter gewesen, etwas zu sagen.“

„Ich wurde damals vor die Konsequenz gestellt: Entweder die Gruppe löst sich auf, oder du nimmst den Schlüssel und mutest dir die Gruppenbegleitung zu. Das war erst mal eine schwierige Zeit, die ich jedoch gemeistert habe. Heute bin ich froh über meine Entscheidung, Verantwortung übernommen zu haben.“

Der Schatz der Gruppe

Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht. Jean Anouilh



Eine wichtige Botschaft zu schwierigen Themen ist: Du bist nicht allein. Dir steht eine Selbsthilfegruppe der Freundeskreise zur Seite. Das gilt für Gruppenbegleiter ebenso wie für Gruppenmitglieder. Die Menschen in der Gruppe bringen einen großen Schatz an Erfahrungen, Wissen und Kompetenzen mit. Die Gruppe begleitet auch die schmerzhaften Prozesse, nimmt Probleme ernst und bewertet nicht. Alle befinden sich in einem Prozess, in dem sie Ihre Möglichkeiten und Potenziale entwickeln.

Aus vielen Ichs wird in der Gruppe ein „Wir“. Früher warst du alleine mit einem Problem. Heute gibt es das Problem und eine Gruppe, die dir helfen kann. Die Gruppe bietet die Chance, dich selbst jenseits von Suchtstrukturen neu zu erfahren. Sie wird zu einem Spiegel für das eigene Verhalten. Wir brauchen den „Spiegel“ von anderen Menschen, die ehrlich und wertschätzend mit uns umgehen. Nur so entwickeln wir uns weiter. Diese Entwicklung ist immer ein Prozess, der Fortschritte ebenso wie (scheinbare) Rückschritte beinhaltet.

Gerade die schwierigen Themen können ein Meilenstein auf dem persönlichen Weg sein. Auf die Frage, woraus sie am meisten gelernt haben, nennen die meisten Menschen eher die schwierigen und verletzenden Momente des Lebens.

Selbsthilfe bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe bedeutet:

- Ich bin in einem Kreis von Freunden - wir gehen respektvoll und wertschätzend miteinander um.
- Ich kann über alles reden, muss es aber nicht.
- Ich darf sagen, was mich bekümmert oder erfreut.
- Ich kann Fragen stellen.
- Ich lerne meine Grenzen kennen, spüre und erweitere sie.
- Ich erlebe ein Wir-Gefühl, das mich stärkt.
- Ich teile gemeinsame oder ähnliche Erfahrungen, Erlebnisse und Betroffenheit mit anderen
- Ich darf so sein, wie ich bin.
- Ich kann lernen, mit Beziehungen und mir selbst anders umzugehen.
- Die Gruppe bietet Schutz und Zeit und Raum für jeden Einzelnen.

(Mehr dazu findest du im Manual für die Gruppenbegleitung)

Schatz der Gruppe



Schatz der Gruppe



Zusammengefasst:

Du bist nicht allein - sondern unter Menschen, die ähnliche Suchterfahrungen gemacht haben. Die Erfahrungen der Anderen machen Mut und können Veränderung und einen Prozess des Umdenkens bewirken. In der Gruppe wirken die Kompetenz, das Wissen und die Erfahrungen vieler Menschen zusammen.

Zum Weiterarbeiten:

- Was hast du durch deine Selbsthilfegruppe bisher gelernt?

- Wie hat dir die Gruppe dabei geholfen?

- Kennst du das Leitbild der Freundeskreise?
(Du findest es im Manual auf Seite 11 beziehungsweise auf der Internet-Seite der Freundeskreise: www.freundeskreise-sucht.de)

- Welche Aussagen des Leitbilds sprechen dich besonders an?

► Die innere Haltung

In diesem Kapitel geht es darum, welche Haltungen im Umgang mit schwierigen Themen hinderlich und welche förderlich sind. Oder sagen wir: Wie man der Herausforderung „schwieriges Thema“ am besten begegnet und an ihr wachsen kann.

Welche Haltungen hinderlich sind:

- **Vermeidung**

Sucht hat oft mit der Vermeidung von unangenehmen Themen und Gefühlen zu tun. Darin liegt die Gefahr, solche Themen auch in der Gruppe zu vermeiden oder zu unterdrücken. Damit wiederholt sich ein altes Muster. Denn jedes Thema darf sein und sollte zugelassen werden.

Kennzeichen für Vermeidung können Sätze und Gedanken sein wie:

„Komm mir bloß nicht damit, in unserer Gruppe hat so etwas keinen Platz.“

„Das ist jetzt viel zu schwierig.“

„Das gehört nicht zur Sucht - und wir sind nur für Sucht zuständig.“

„Wir ,können‘ nur Alkohol.“

Oder auch ein Problem wird „weggelacht“. Man macht sich aus Unsicherheit darüber lustig.

Manchmal mangelt es an Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, dass etwas nicht stimmt. Was man wahrgenommen hat, wird dann nicht angesprochen.

- **Lösungen und Diagnosen**

Gruppenbegleiter glauben oft, sie müssten eine Lösung für ein Problem allein finden. Diese Haltung verhindert jedoch die individuelle Entwicklung und raubt dem Gegenüber die Chance, eigene Erfahrungen zu machen. Dasselbe gilt bei der „Stellung von Diagnosen“ warum jemand dieses Problem hat. Sie behindern einen guten Umgang mit dem Thema. Abgesehen davon ist es nicht Aufgabe der Sucht-Selbsthilfe, Diagnosen zu stellen.

- **Zuviel Erfahrung**

Langjährige Gruppenbegleiter oder Gruppenmitglieder haben bereits viele Erfahrungen mit unterschiedlichen Themen gemacht. Sie laufen Gefahr, diese Erfahrungen für all-gemeingültig zu halten: Was für den einen ein guter Weg war, ist für den anderen auch richtig, so ihr Eindruck. Solche Einstellungen führen zu Stagnation. Dem Gegenüber wird etwas übergestülpt, was gar nicht zu ihm passt. Sein eigener Prozess der Entwicklung wird behindert.

- **Grenzen**

Sucht hat auch mit dem Überschreiten von Grenzen zu tun. Wer seine eigenen Grenzen nicht erkennt und glaubt, allem und jedem helfen zu können und zu müssen, bringt sich selbst an und über Grenzen. Manche Themen gehören auch in die Hand von Fachleuten und manchmal muss man sich die eigene Hilflosigkeit eingestehen. Dieses Eingeständnis ist ein Ausdruck persönlicher Stärke.

Diese Aufzählung ist sicher nicht vollständig und kann um eigene Punkte ergänzt werden.

Der eigenen Angst oder Unsicherheit, den eigenen hinderlichen Einstellungen ins Gesicht zu sehen ist unangenehm. Deshalb vermeiden wir diesen Blick gerne. Schade, denn würden wir hinsehen, könnten wir bemerken: So groß muss die Angst gar nicht sein. Sie breitet sich nämlich aus in dem Maß, wie wir ihr nachgeben.

Welche Haltungen förderlich sind:

Jeder Mensch trägt die Lösung für sein Problem in sich. Die Gruppe hilft ihm dabei, sie zu finden. Dieser Satz gilt für alle Beteiligten: Die Gruppenmitglieder ebenso wie den Gruppenbegleiter.

Am Anfang steht das Verständnis. Wir müssen erst einmal verstehen, was das Gegenüber uns sagen will und wo das Problem liegt. Warum er so „anders“ ist als wir. Nur, was man verstanden hat, kann man akzeptieren. Das gilt sowohl für die eigenen Ängste, Vorbehalte und Gedanken als für die Gedanken und Erfahrungen des Gegenübers.

Deshalb gilt:

- authentisch und ehrlich sein
- empathisch sein
- wertschätzend, achtsam und respektvoll mit sich und den Anderen umgehen
- zuhören
- nachfragen
- ausreden lassen
- nicht bewerten
- Geduld haben
- Grenzen erkennen.

Die innere Haltung

Was du tun kannst:

Frage nach, wenn jemand ein schwieriges Thema angesprochen hat.

Je nach Thema kann das eine Frage sein wie:

„Was heißt das genau?“

„Was genau meinst du?“

„Was können wir jetzt tun?“

„Was brauchst du von uns?“

Nimm auf, was das Gegenüber will. Bemühe dich, es zu verstehen.

Bringe aber auch dir und deinen Ängsten und Fragen dasselbe Verständnis entgegen.

Stelle möglichst **offene Fragen** – also keine Fragen, auf die man mit Ja oder Nein antworten kann.

Beispiele:

Offene Frage: „Wie geht es dir damit?“ Nicht offen: „Damit geht es dir doch bestimmt nicht gut?“

Offene Frage: „Wie findest du das?“ Nicht offen: „Findest du das schwierig?“

Offene Frage: „Was willst du jetzt tun?“ Nicht offen: „Willst du jetzt eine Therapie machen?“

Zuhören ist wichtig. Höre deinem eigenen Inneren genauso zu wie dem anderen Menschen. Oft genügt es, wirklich zuzuhören. Damit bekommt das Gegenüber (und das eigene Innere ebenso) die Botschaft: Du wirst so angenommen, wie du bist.

Hab **Geduld**, denn die persönlichen Lösungen wachsen nicht auf Bäumen.

Du kannst noch so viel an einem Grashalm zupfen, davon wächst er nicht schneller.

Jede Entwicklung braucht ihre Zeit.

Erkenne und achte deine **Grenzen** und die Grenzen der Gruppe und der Gruppenmitglieder. Ihr befindet euch in einer Selbsthilfe-, nicht in einer Therapiegruppe.

Sei als Gruppenbegleiter (und als Gruppenmitglied) **ehrlich und authentisch**. Sprich deine Gefühle und Grenzen offen an.

Wenn ein Thema für dich schwierig ist, sprich es an: „Ich merke gerade, dass dieses Thema schwierig für mich ist. Ich habe Ängste, darüber zu sprechen. Aber es ist gut, dass du es eingebracht hast.“ Gefühle, auch Tränen und jemanden in den Arm nehmen sind mögliche hilfreiche Reaktionen.

Manchmal kann es nötig sein, ein Thema zunächst im **Zweiergespräch** zu klären. Beispielsweise, wenn gerade viele Neue in der Gruppe sind.

Ist ein Thema sehr belastend für alle, kann die Diskussion wertschätzend abgebrochen werden: „An dieser Stelle möchte ich auf dieses Thema nicht weiter eingehen. Denn in der Gruppe besteht die Gefahr, dass wir jetzt alle mit schlechtem Gefühl nach Hause gehen. Das möchte ich nicht. Wir sprechen jedoch gleich zu Beginn der nächsten Gruppenstunde darüber.“ Das heißt, dass das Thema wieder zum Zuge kommt. Man kann es auch im Zweiergespräch hinterher noch einmal aufgreifen, ein Einzelgespräch zu einem festen Termin vereinbaren oder die Diskussion beim nächsten Treffen fortführen.

„Ich darf als Gruppenbegleiter zu meinen Grenzen stehen“
Eine Seminar-
teilnehmerin

Verabredet in der Gruppe, wie ihr mit schwierigen Themen umgehen wollt und welche Themen es sind, die als schwierig empfunden werden. Und zwar dann, wenn gerade kein brennendes Thema vorliegt.

Einige Beispiele:

- **Wiederkehrende Beziehungsprobleme**

Mache deutlich, dass nun schon mehrfach darüber geredet wurde. Die Gruppe ist mit ihrer Weisheit am Ende. Weise darauf hin, dass sich wiederholende Muster mit Sucht zu tun haben. Vielleicht ist die Selbsthilfegruppe nicht der richtige Ort, damit dieses Paar eine Lösung für sich findet. Empfehle den Besuch einer Paarberatung. Ermutige dazu, sich dort Hilfe zu holen. Schließe das Thema ab und mache deutlich: Für die Gruppe ist das Thema jetzt abgeschlossen.

- **Tod und Trauer**

Ein Gruppenmitglied, vielleicht ein langjähriges, ist gestorben. Die Trauer darüber braucht Raum. Rituale, um die Trauer zu bewältigen, können sein:

Ein Foto des Verstorbenen auf seinem Platz stellen;

eine Kerze, die angezündet wird;

der Austausch von Erinnerungen an diesen besonderen Menschen.

Greift eventuell auch das Thema Tod und Sterben im Vorfeld in der Gruppe auf.

Wie wollen wir in der Gruppe damit umgehen? Welche Rituale wollen wir einführen?

- **Schuld**

Schuld ist gerade bei Suchtkrankheit ein wiederkehrendes Thema. Sei es, dass suchtkranke Eltern sich wegen der Kinder schuldig fühlen oder der Suchtkranke gegenüber dem Partner. Bei Schuld gilt dasselbe, wie bei anderen Themen: Nachfragen und achtsam damit umgehen. Wie äußert sich Schuld? Was macht sie mit dir?

Greift das Thema „Schuld“ allgemein auf. Geht es darum, Schuld zu übernehmen?

Oder darum, Verantwortung für sein Handeln und die Konsequenzen der Sucht zu übernehmen?

(Weitere Tipps für die Gruppenarbeit mit schwierigen Themen finden sich auch in der Arbeitshilfe „Sucht und Familie“, Seite 48 bis 53).

- **Das Verhalten eines Gruppenmitglieds stört**

Versuche erst einmal zu verstehen, warum es dich stört und was genau dich stört. Geht es nur dir so oder stört das Verhalten die anderen Gruppenmitglieder ebenfalls? Sprich es wertschätzend und authentisch an. Sprich von dir und was das Verhalten mit dir macht. Mach beispielsweise einem geschwätzigen Menschen klar, dass die Zeit in der Gruppe begrenzt ist und möglichst alle zu Wort kommen sollen. Womöglich trauen sich Menschen, die weniger reden, dann nicht etwas zu sagen. Von daher muss Redezeit manchmal begrenzt werden.

Die innere Haltung



Die innere Haltung

Entlastung nach einer schwierigen Gruppensitzung

Nach einer schwierigen Gruppensitzung tut allen Beteiligten Entlastung gut. Dazu gehört eine Abschlussrunde mit der Frage: „Wie geht es euch jetzt, wie habt ihr das Treffen empfunden? Was macht ihr jetzt, um euch zu entlasten? Was tut euch jetzt gut?“

Eine Geschichte oder ein Gedicht vorzulesen kann ein guter Abschluss sein - Anregungen dazu sind in den Arbeitsmaterialien zu finden.

Entlastung für den Gruppenbegleiter

Für den Gruppenbegleiter ist eine solche Gruppenstunde eine Herausforderung. Auch er braucht Entlastung. Er kann sich jemanden für den Austausch suchen, andere in seine Tätigkeit einbinden und Verantwortung abgeben. Er sollte sich klar machen, dass es eine schwierige Sitzung war und sich fragen, was ihm jetzt gut tut und was er für sich tun kann.

Tipp: Lege dir eine Schatzkiste an. Schreibe deine Fähigkeiten auf, die dir bei der Lösung von Problemen und schwierigen Situationen helfen können und geholfen haben. Hebe den Schatz, der du selber bist und erkenne deine Fähigkeiten und deinen Wert!

Zusammengefasst:

Jeder trägt die Lösung für ein Problem in sich. Manchmal braucht es Zeit, sie zu finden. Die Gruppe hilft bei diesem Prozess. Achtsamkeit und Zuhören sowie ein wertschätzender Umgang helfen beim Umgang mit schwierigen Themen. Entwickle Verständnis für den anderen Menschen und mache dir klar: Jeder ist anders und geht seinen eigenen Weg. Schaffe nach einer schwierigen Sitzung Entlastung für dich und die Gruppe.

Zum Weiterarbeiten:

- *Mit welcher inneren Haltung begegnest du schwierigen Themen in deinem Leben?*

- *Mit welcher inneren Haltung begegnest du schwierigen Themen in der Gruppe?*

- *Wie gehst du mit Schwierigkeiten und Problemen um?*

- *Welche Fähigkeiten haben dir geholfen, Probleme zu lösen?*



So könnten schwierige Gruppensituationen konkret gelöst werden:

Die innere Haltung

Missbrauch

Gruppenmitglied Vera erzählt in der Gruppe überraschend: „*Ein Onkel von mir hat mich sexuell missbraucht. Ich war zwölf.*“

Der Gruppenbegleiter und die anderen Gruppenmitglieder schweigen erst einmal betroffen.

Gruppenbegleiter: „*Was du erzählt hast, macht mich jetzt sprachlos und auch ein wenig hilflos. Möchtest du uns noch mehr darüber erzählen?*“

Vera: „*Nein, ich weiß nicht so recht, ich wollte es einfach mal sagen.*“

Gruppenbegleiter: „*Das ist mutig von dir. Was brauchst du jetzt von uns?*“

Vera: „*Ach, ich wollte, dass ihr das wisst. Ich habe noch nicht vielen davon erzählt. Ich bin damals alleine zu Hause gewesen und mein Onkel kam halt einfach vorbei. Und dann, na ja, dann hat er so komische Sachen von mir verlangt.*“ Das Gruppenmitglied beginnt zu weinen. „*Ach, ich will gar nicht weiter darüber reden.*“

Ein anderes Gruppenmitglied sagt: „*Das muss furchtbar für dich gewesen sein.*“

Vera nickt und weint noch immer.

Ein Gruppenmitglied steht auf und fragt:

„*Ich würde dich jetzt gerne in den Arm nehmen, ist das in Ordnung?*“

Vera nickt, beide umarmen sich eine Weile und schweigen.

Gruppenbegleiter: „*Wünschst du dir noch etwas von uns?*“

Vera: „*Nein, nein, heute nicht. Lasst mich erst mal in Ruhe.*“

Gruppenbegleiter: „*Gut. Wie geht es dir jetzt?*“

Vera: „*Ganz gut, ich bin froh, dass ich es mal gesagt habe.*“

Gruppenbegleiter: „*Danke für das Vertrauen. Wenn du mehr erzählen möchtest, wir hören dir jederzeit zu. Dann sag es einfach. Und ich finde, du solltest dir noch andere Hilfe suchen. Sprich mich an. So eine Erfahrung ist schwer zu verarbeiten. Ich kann dir gute Ansprechpartner nennen.*“

Vera nickt.

Gruppenbegleiter blickt in die Runde:

„*Wie geht es euch jetzt? Möchtet ihr noch etwas dazu sagen?*“

Jedes Gruppenmitglied hat die Chance, etwas dazu zu äußern, eigene Erfahrungen einzubringen.

Am Ende wird ein Blitzlicht gemacht und der Gruppenbegleiter liest eine kleine Geschichte vor.

Der Gruppenbegleiter kann Vera bei der nächsten Sitzung noch einmal fragen, wie es ihr geht.

Wenn ihn das Thema sehr belastet hat, sollte er sich Entlastung suchen. Er kann einen anderen Gruppenbegleiter anrufen, den er kennt und erzählen, was ihn belastet hat.

Er kann fragen, wie der andere mit solchen Themen in der Gruppe umgeht. Natürlich achtet er dabei darauf, dass die Vertraulichkeit gewahrt wird und nennt keine Namen oder Einzelheiten!

Die innere Haltung

Depression

Gruppenmitglied Horst wird zunehmend schweigsamer und wirkt immer trauriger.

Die Gruppenmitglieder wissen, dass Horst schon eine Depression erlebt hat.

Gruppenbegleiter: „*Horst, du wirkst in der letzten Zeit so still. Ist etwas los?*“

Horst zuckt mit den Schultern.

Anderes Gruppenmitglied:

„*Das ist mir auch schon aufgefallen, Horst. Und ich mache mir schon richtig Sorgen.*“

Horst: „*Müsst ihr nicht. Gar nicht. Bin nur müde irgendwie.*“

Gruppenbegleiter: „*Wie kommt das, diese Müdigkeit?*“

Horst: „*Weiß nicht. Ist eben so in letzter Zeit.*“

Gruppenbegleiter: „*Wie genau fühlst du dich denn?*“

Horst: „*Na ja, ich hab keine Lust mehr. Heute wollte ich noch nicht mal in die Gruppe kommen.*“

Gruppenbegleiter: „*Horst, du bist schon mal depressiv gewesen. Ich mache mir Sorgen, dass du professionelle Hilfe brauchst.*“

Horst: „*Nee, das geht schon.*“

Gruppenbegleiter: „*Bleib doch nach der Gruppe noch einen Moment, dann reden wir nochmal.*“

Horst nickt.

Der Gruppenbegleiter empfiehlt in dem Einzelgespräch dringend, dass Horst seinen Therapeuten kontaktieren sollte. Er macht Horst darauf aufmerksam, dass er ja schon einmal erfahren hat, wie wichtig und richtig es war, zum Therapeuten gegangen zu sein. Er macht deutlich, dass die Gruppe nicht ausgebildet ist die Schwere einer Depression zu beurteilen. Er spricht Horst bei der nächsten Sitzung nochmals darauf an.

Falls ein Gruppenmitglied Suizidgedanken äußert, ist professionelle Hilfe und professioneller Rat notwendig. Hier hat die Gruppe ihre Grenze erreicht. Es ist hilfreich, wenn die Gruppe sich im Vorfeld professionelle Unterstützer gesucht hat, auf die sie zurückgreifen kann. Es hilft Gruppenbegleiter und dem Gruppenmitglied, Fachleute und Fachstellen zu kennen, an die im Bedarfsfall themenbezogen verwiesen werden kann.

Nerviges Gruppenmitglied

Ganz gleich zu welchem Thema, Holger hat etwas dazu zu sagen. Er redet, ob gefragt oder ungefragt. Er achtet auch nicht darauf, dass Gruppenmitglieder direkt angesprochen werden, er reagiert – reagiert immer reagiert und nervt.

Die anderen Gruppenmitglieder verdrehen die Augen, wenden sich ab. Nach der Gruppensitzung beschwerten sie sich beim Gruppenbegleiter und reden untereinander negativ über Holger, mit ihm redet zunächst niemand.

Als dann Marie nicht mehr in die Gruppe kommt und auch Jochen immer wieder fehlt, reagiert der Gruppenbegleiter. Offen spricht er in der Gruppe an, was er wahrnimmt: dass die Beiträge der Gruppenmitglieder oberflächlicher werden und dass Marie fehlt. Jochen klinkt sich sofort ein und merkt an: „*Es hat sich hier ja auch viel verändert. Alles was hier gesagt wird, wird von Holger kommentiert, als ob er für alles zuständig wäre.*“

„*Ein richtiges Gruppengespräch kommt gar nicht mehr zustande, weil alle sich zurückziehen.*“

Holger reagiert empört und wird bei jedem Wort lauter: „Na ja, ihr bringt euch ja auch nicht ein. Wenn ich nicht rede, redet keiner.“

Der Gruppenbegleiter bittet um Ruhe und fragt nach: „Schaffen wir es, dass jetzt in einer Runde jeder sagen kann, was ihn stört. Oder auch, was er sich wünscht.“

Die Runde wird mühsam – aber es gelingt! Alle bringen sich ein und Holger hört zu.

Nach einer Zeit der Betroffenheit, die der Gruppenbegleiter zulässt, fragt er die Gruppe was es braucht, damit es gut weitergehen kann.

Otto: „Ich wünsche mir ausreden zu können und dann gezielt eine Frage zu stellen.“

Helga: „Manchmal will ich nur etwas sagen und erwarte gar keine Antwort und schon gar keinen Ratschlag. Mir hat es oft schon geholfen, wenn ich rede; eine Lösung für mich habe ich dann selber gefunden.“

Helen: „Ich brauche etwas Zeit, damit ich hier wieder Vertrauen investieren kann.“

Meinrad: „Vielleicht könnten wir ein Zeichen vereinbaren, das Holger akzeptiert und auf das er reagiert, wenn es wieder mal schwierig werden könnte. Holger, kannst du dir das vorstellen?“

Noch etwas zurückhaltend stimmt Holger zu.

Jochen bietet sich an, Kontakt mit Maria aufzunehmen und sie wieder in die Gruppe einzuladen.

In einer abschließenden Entlastungsrunde äußern alle ihre Zufriedenheit und sind dankbar, dass das Thema endlich auf den Tisch gekommen ist.

► Wechselwirkungen: Gruppe, Thema, Mensch

Die Selbsthilfegruppe ist ein System. Das heißt, alles wirkt aufeinander und miteinander: Die einzelnen Gruppenmitglieder, der Gruppenbegleiter, die Themen, die Rahmenbedingungen ebenso wie die inneren Haltungen und das eigene Selbstverständnis.

Hierzu passt ein kleiner Exkurs in die Kommunikation. Der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick hat den Satz geprägt: Man kann nicht nicht kommunizieren. Jeder Mensch sendet etwas aus, selbst wenn er schweigt. Schon nonverbale Botschaften sagen etwas über den „Sender“ aus. Beispielsweise signalisiert eine Frau im Wartezimmer, die nur auf den Boden starrt, dass sie keinen Kontakt möchte. Obwohl sie nichts gesagt hat.

Die Kommunikationsprofis sprechen von dem Sender einer Botschaft und ihrem Empfänger. Der Sender möchte vom Empfänger verstanden werden. Die Botschaft trifft sowohl beim Sender als auch beim Empfänger auf vorgefasste Meinungen, Ängste, Vorurteile und Vorerfahrungen, die ganz anders sein können als die eigenen.

Die Botschaften, die wir aussenden, setzen sich aus verschiedenen Anteilen zusammen. Nonverbal durch einen Blick, eine Geste, die Betonung oder auch unsere Kleidung. Sie spiegeln unsere innere Haltung einer Sache gegenüber wieder. Die Botschaften können positiv sein oder negativ, wertschätzend oder vermeidend.

In suchtblasteten Familien wird zu Vieles nicht ausgesprochen. Die Familienmitglieder haben nicht gelernt, ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu vertrauen. Sie wurden meist als falsch oder unsinnig abgetan und durften nicht gezeigt werden. Diese alten Muster wirken besonders dann weiter, wenn sie nicht durch neue Erfahrungen ersetzt werden.

Die innere Haltung



In einem der Seminare hat ein Teilnehmender es so ausgedrückt: „Themen erzeugen Unbehagen, wenn ich in der Gruppe wenig oder keine Bereitschaft habe, sie zu besprechen.“

Ein Thema, das vermieden und nicht ausgesprochen wird, gärt im Untergrund weiter. Es klopft an und will gesehen werden.

Die Psychologin Ruth Cohn kannte diese Zusammenhänge. Sie entwickelte die Theorie der Themenzentrierten Interaktion (TZI), einem Konzept zur Arbeit in Gruppen.

Gruppen bestehen aus:

1. Dem „Ich“, also dem einzelnen Menschen mit seiner Biografie und seiner Tagesform.
2. Dem „Wir“, also der Gruppe und ihren Beziehungen untereinander.
3. Schließlich existiert ein Thema, an dem alle arbeiten - zum Beispiel zufriedene Lebensführung.
4. Auch das Umfeld und die Bedingungen wirken auf die Gruppe ein.

Nach der TZI haben Störungen immer Vorrang. Sie sind ein Teil der Wirklichkeit des Menschen und wollen gesehen werden. (siehe Manual, S. 34 - 35)

Ein Beispiel: Ein Gruppenmitglied fühlt sich durch die Äußerung eines anderen verletzt, schweigt aber. Vielleicht aus Angst, vielleicht aus Unsicherheit. Im Verlauf der Sitzung ist das Gruppenmitglied in Gedanken mit der Verletzung beschäftigt und wirkt abwesend. Das wirkt sich auf den Rest der Gruppe aus, der dies Verhalten nicht einordnen kann. Auf Dauer kann das Gruppenmitglied auch Vorbehalte gegen denjenigen zurückbehalten, der ihn verletzt hat. Was sich ebenfalls auf das Gruppenklima auswirkt.

Lösung: Der Gruppenbegleiter oder ein Gruppenmitglied sollten ihre Wahrnehmung mitteilen: „Du wirkst abwesend, ist irgendwas los?“ Manchmal genügt es schon, dass etwas bemerkt und gesehen wird, um es aufzulösen.

Selbsthilfe lebt davon, dass die Erfahrungen und Wahrnehmungen der anderen zur Stütze werden. Sie lebt von Ehrlichkeit und Wertschätzung. Indem jemand sein Bauchgefühl oder ein schwieriges Thema anspricht, kann er den anderen Gruppenmitgliedern Orientierung geben.

Gruppen streben ein Gleichgewicht an, wie in einem Mobile. Hängt man an einen Teil des Mobiles ein Gewicht an (zum Beispiel ein schwieriges Thema, das vermieden wird oder Ängste verursacht), gerät das Mobile ins Ungleichgewicht. Die anderen Mitglieder müssen diese Disharmonie ausgleichen. Offenheit und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Wahrnehmungen ebenso wie denen der anderen Menschen schaffen ein Klima des Vertrauens. Das gilt auch für schwierige Themen.

Was fühle ich? Was denke ich? Was fühlt und denkt ihr? Wie können wir gemeinsam damit gut und hilfreich umgehen?

Zusammengefasst

Gruppen funktionieren wie ein System, in dem vielfache Wechselwirkungen bestehen. Themen und Probleme, die nicht ausgesprochen und vermieden werden, gären im Untergrund weiter. Sie beeinflussen die Gruppe und die einzelnen Mitglieder. Deshalb ist es wichtig, mit sich selbst ebenso achtsam in Kontakt zu sein wie mit den anderen in der Gruppe.

Zum Weiterarbeiten:

- *Haben dich die Erfahrungen anderer Menschen schon einmal weitergebracht? Wenn ja, welche waren es?*

- *Vermeidest du es, schwierige Themen anzusprechen? Wie machst du das?*

- *Welchen Gewinn hast du davon?*

- *Was brauchst du für einen offeneren Umgang mit einem schwierigen Thema?*

► Rahmenbedingungen

Die Atmosphäre, die Bedingungen und die Regeln der Gruppentreffen wirken sich auf das Klima der Gruppe aus.

Als Grundregel für die Rahmenbedingungen gilt: Es trifft sich eine Gruppe von Menschen. Sie tut dies regelmäßig. Sie kennen sich und gehen nach dem Leitbild der Freundeskreise miteinander um. Unabdingbar dabei ist Vertrauen, das nur entstehen kann, wenn Vertraulichkeit vereinbart und eingehalten wird.

Zu einem wertschätzenden Umgang gehört auch ein sorgsamer Gebrauch der Sprache. Gruppen sprechen von „Frischling“ oder „Drehtürpatient“. Worte, die nicht jeder versteht. In vielen Fällen ist bei dem Wort „Betroffene“ nur der Suchtkranke gemeint, die Angehörigen werden ausgeschlossen. Konstruktive Sprache geht von den Stärken eines Menschen aus, nicht seinen Schwächen.

Wir kritisieren, statt positive Rückmeldungen zu geben. Wir sprechen von dem, was schlecht läuft statt davon, wie es besser gehen könnte. Wir sollten unseren Sprachgebrauch auf solche Punkte überprüfen.

Zu den Rahmenbedingungen gehört der Raum. Dessen Möblierung und Ausstattung sind meist vorgegeben. Doch bunte Tücher oder Blumen schaffen Atmosphäre und Wertschätzung. Das bringt Arbeit mit sich. Sie muss nicht nur von einer Person geleistet werden. Viele Gruppen bilden ein Team und verteilen die Aufgaben auf mehrere Schultern.

Zusammengefasst:

Es trifft sich eine Gruppe von Menschen. Sie tut dies regelmäßig. Sie kennen sich und gehen nach dem Leitbild der Freundeskreise miteinander um. Dazu gehört auch ein sorgsamer Gebrauch der Sprache.

Rahmen-
beding-
ungen



Rahmen- beding- ungen



Zum Weiterarbeiten:

- Welche Rahmenbedingungen findet deine Gruppe vor?

- Wie gewährleistet ihr die Umsetzung des Leitbilds der Freundeskreise?

- Findest du die Rahmenbedingungen so in Ordnung? Möchtest du etwas daran ändern?

- Wie ist deine Sprache? Achte einmal darauf, wo sie wertschätzend ist und am welchen Stellen nicht? Übrigens gilt das auch im Umgang und den Gedanken zu dir selbst!

► Vernetzung

Gute Arbeit in der Selbsthilfe braucht eine gute Vernetzung. Die eigenen Grenzen zu wahren ist einfacher, wenn die Gruppe gut vernetzt ist und andere Ansprechpartner gerade für problematische Themen kennt. Einem Gruppenmitglied, das ein Thema eingebracht hat, andere Anlaufstellen zu nennen, hilft nicht nur ihm. Es erweitert den Wissensschatz der anderen Mitglieder der Gruppe.

Mögliche Ansprechpartner sind die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen existieren zu vielen Themen, sei es Depression, Trauma, Krebs oder Missbrauch.

Weitere wichtige Partner sind: Gesundheitsämter, Ärzte, Therapeuten, Familien- und Eheberatungsstellen, Schuldnerberatung, Jugendamt oder Erziehungs-Beratungsstellen und Kirchengemeinden.

Innerhalb des eigenen Verbandes sind Landes- und/oder Bundesverband Partner für die Vernetzung. Die Schwerpunkte der anderen Sucht-Selbsthilfegruppen in einer Region zu kennen, kann hilfreich sein. Ebenso wie Kontakte zum beruflichen Suchthilfesystem, also Kliniken und Beratungsstellen. (Siehe Manual, S. 67 - 70)



Zusammengefasst:

Gerade bei schwierigen Themen ist eine gute Vernetzung wichtig. Einem Betroffenen andere Anlaufstellen zu nennen, hilft nicht nur dem Betroffenen, sondern auch der Gruppe.

Zum Weiterarbeiten:

- *Mit wem ist eure Gruppe vernetzt?*

- *Welche Stellen in der Region oder darüber hinaus kennst du?*

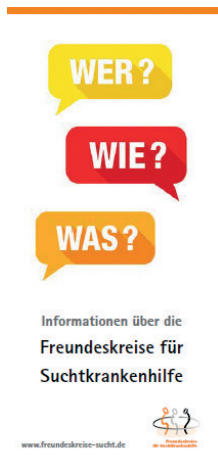
- *Welche weiteren Vernetzungen wären hilfreich?*

- *Wie kann die Gruppe sie umsetzen?*

Vernetzung



Der Gruppenbegleiter



Der Gruppenbegleiter

Achte auf die Steine unterwegs, gerade zum Stolpern brauchst du Umsicht und Erfahrung.

Napoleon Bonaparte

Dem Gruppenbegleiter kommt eine wichtige Funktion zu. Er sollte sich bewusst sein, dass seine Haltung und sein Verhalten Vorbild für die anderen Gruppenmitglieder sein können. Er ist ein Werkzeug für die Prozesse in der Gruppe. Der Gruppenbegleiter sollte Wissen über Kommunikationsregeln haben (siehe nächsten Abschnitt), Informationen über das Selbstverständnis der Freundeskreise sowie das Leitbild kennen und für dessen Einhaltung wertschätzend sorgen.

(Ausführliche Information in der Broschüre „Wer? Wie? Was“)



Ein Gruppenbegleiter der Freundeskreise nutzt Aus- und Fortbildungsangebote. Zu seiner Vorbildfunktion gehört, sich selbst Hilfe zu holen, wenn notwendig. Nicht alles alleine zu machen, sondern Verantwortung auch abgeben zu können. Der Gruppenbegleiter ist kein „Superguru“. Selbst nach vielen Jahren der Arbeit gibt es immer wieder Themen, die eine Herausforderung darstellen.

Ein Gruppenbegleiter sollte seine Stärken und Schwächen kennen und achtsam mit sich umgehen. Gerade im Hinblick auf schwierige Themen macht er sich auf den Weg, seine eigenen Grenzen und Ängste zu akzeptieren.

Um gerade bei schwierigen Themen gut für sich zu sorgen, sollten sich Gruppenbegleiter ein Netz schaffen. Dazu gehören Supervision, Austausch mit anderen Gruppenbegleitern im eigenen Landesverband oder im Bundesverband.

(siehe zum Thema Gruppenbegleiter auch das Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe, S. 59-66)

Zum Weiterarbeiten:

- *Für meine Rolle in der Gruppenbegleitung ist wichtig:*

- *Entlastung suche ich mir durch:*

- *Für Gruppenmitglieder:
Für mich als Gruppenmitglied ist an der Gruppe wichtig:*

- *Was ich mir als Gruppenmitglied vom Gruppenbegleiter wünsche:*

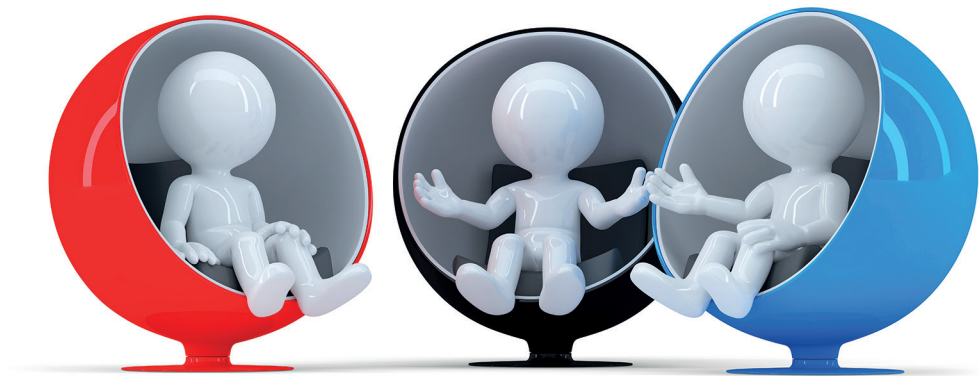
Der
Gruppen-
begleiter



Wie wir kommunizieren

Das Verstehen ist ein Wiederfinden des Ich im Du.

Wilhelm Dilthey



► Das Vier-Ohren-Modell

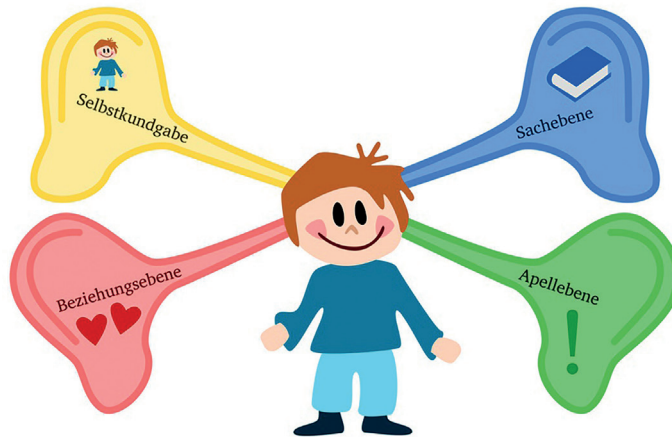
Der Kommunikationsforscher Friedemann Schulz von Thun entwickelte ein Modell der Kommunikation, das als „Kommunikationsquadrat“ oder „Vier-Ohren-Modell“ bekannt geworden ist.

Wir Menschen sprechen mit vier Schnäbeln und hören mit vier Ohren. Wir vermitteln und hören unterschiedliche Informationen:

- Sachinformation – worüber jemand informiert.
- Information über mich selbst – was jemand von sich kundgibt.
- Beziehungsinformation – was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen.
- Appel – Wozu ich dich veranlassen möchte.

Der Empfänger des Gesagten hört mit vier Ohren. Was er hört, kann völlig anders sein als das, was der Sender gemeint hat. Hier liegen viele Quellen für Missverständnisse. Ziel ist eine stimmige Kommunikation. Sie ist stimmig, wenn sie in Übereinstimmung mit sich selbst und dem Gesagten ist.

Ein Beispiel:



Wie wir
kommuni-
zieren

Ein Mann sieht Kapern in der Soße und fragt: „Was ist das Grüne in der Soße?“

Seine Mitteilungen - also was er gemeint hat - könnten sein:

- Auf der Sachebene: Da ist etwas Grünes.
- Auf der Ebene der Selbstoffenbarung: Ich weiß nicht, was es ist.
- Auf der Beziehungsebene: Du wirst es wissen.
- Auf der Apellebene: Sag mir, was es ist.

Die Frau versteht jedoch etwas ganz anderes und interpretiert den Satz so:

- Sachebene: Da ist was Grünes.
- Selbstoffenbarung (sie denkt): *Ihm schmeckt das nicht.*
- Beziehung: *Du bist eine miserable Köchin.*
- Appell: *Lass nächstes Mal das Grüne weg!*

Sie antwortet: „Mein Gott, wenn es dir hier nicht schmeckt, dann iss doch woanders!“

(Quelle: wikipedia)

Die vier Ohren sind bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. So sollen Männer eher auf der Sachebene hören, Frauen eher auf der Appell- oder Beziehungsebene.

Manchmal sind die sprachlichen und nichtsprachlichen Signale und Botschaften der Information widersprüchlich. Jemand sagt: „Du bist mir wichtig.“ Schaut dabei aber Fernsehen oder wendet sich ab. In suchtbelasteten Familien kommen solche widersprüchlichen Botschaften häufig vor.

Sie machen es schwer, seiner eigenen Wahrnehmung zu trauen.

Der Ausweg aus dem Dilemma ist tatsächlich: Nachfragen, was gemeint war. Stimmt das, was ich gehört habe? Was genau meinst du?

Voraussetzungen dafür sind:

1. dass man selber wahrnimmt, was man verstanden hat
2. dass man sich klar darüber ist, dass es nicht mit dem übereinstimmen muss, was gemeint war.

► Gewaltfreie Kommunikation

1. Beschreibung einer konkreten Handlung, die man beobachtet hat und die das Wohlbefinden beeinträchtigt
2. Ausdruck der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden
3. Formulierung der Bedürfnisse, welche hinter den Gefühlen stehen
4. Bitte um eine konkrete Handlung - auch die Nicht-erfüllung der Bitte ist in Ordnung



Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist von dem Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt worden. Menschen lernen, eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, anstatt jemanden zu einem bestimmten Handeln zu bringen. Wichtige Voraussetzung dafür ist Empathie, also Einfühlungsvermögen, in den anderen Menschen.

Am Anfang steht die Beobachtung. Sie wird einfach „beschrieben“ und strikt von der Bewertung getrennt. Diese Beobachtung löst ein Gefühl aus, das wahrgenommen wird und mit einem Bedürfnis verbunden ist. Aus diesem Bedürfnis entsteht die Bitte um eine konkrete Handlung oder auch der Wunsch nach etwas Bestimmten. Dabei geht es nicht um eine Forderung, sondern um eine Bitte, die dem Gegenüber die Möglichkeit lässt, Nein zu sagen. Rosenberg fasst die Schritte so zusammen: Wenn ich a sehe, dann fühle ich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.

Das heißt, wir teilen dem Gegenüber erst einmal mit, was wir beobachten oder wahrnehmen und tun dies möglichst ohne Bewertung. Wir werden uns unserer Gefühle bewusst und kommunizieren sie. Und zwar übernehmen wir Verantwortung. Wir sagen nicht, ich bin frustriert, du hast alles durcheinander gebracht. Sondern bleiben bei uns und sagen: Ich brauche Ordnung, um mich wohl zu fühlen. Daraus resultiert ein Bedürfnis und eine Bitte. „Ich möchte, dass du das nächste Mal die Strümpfe gleich wegräumst.“ Natürlich darf das Gegenüber auch Nein sagen.

In der Kommunikation, also auch in der Gruppe, geht es darum, diese Informationen - also Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte - einzubeziehen und zu erfragen. Dazu gehört ein stilles und empathisches Zuhören. Das gilt natürlich auch gegenüber dem eigenen Inneren. Die grundsätzliche Haltung dabei ist, die eigenen Bedürfnisse ebenso anzuerkennen wie die des Gegenübers.

► Achtsamkeit

Achtsam- keit

Das Konzept der Achtsamkeit entstammt der buddhistischen Tradition. Ziel ist es, stärker im Hier und Jetzt zu leben und dem jeweiligen Moment und allem, was er beinhaltet, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Und zwar, ohne etwas zu bewerten. Damit sollen wir besser in Kontakt kommen mit uns und dem Umfeld.

Ebenso hilft Achtsamkeit, das Gedankenkarussell sowie alte Muster zu durchbrechen und sie sich bewusst zu machen. Dabei spielt die Akzeptanz all dessen, was da ist, eine wichtige Rolle.

Ein Zen-Mönch wurde einmal gefragt, was er denn für eine Meditationspraxis habe. Er antwortete: „Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Da meinte der Frager: „Das ist doch nichts Besonderes. Das tun wir doch alle.“ Da sagte der Mönch: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst du schon. Wenn du stehst, dann bist du schon auf dem Weg.“ Darin besteht die Übung der Achtsamkeit und Meditation: einfach auf das zu achten, was ich gerade tue.

Achtsamkeit kommt von achten, beachten, hochachten, aufmerksam bei etwas sein. Wer achtsam auf das achtet, was er gerade tut, der soll aufwachen und wacher sein. Achtsam leben heißt im Alltag zum Beispiel, weder Essen noch Informationen in sich hineinzuschlingen, sondern sich jeden Augenblick geduldig auf das zu konzentrieren, was man gerade macht und zwar ohne zu urteilen.

Auch negative Gefühle wie Stress, Trauer, Scham, Angst oder Wut werden ohne Bewertung registriert. Sie zu unterdrücken, gelingt auf Dauer nicht. Sie werden sich an anderer Stelle auf andere Art wieder bemerkbar machen. Mit Achtsamkeit können wir unsere Gefühle betrachten und so annehmen, wie sie sind. Vielleicht dürfen sie dann sogar gehen.

Eine wichtige Übung für die Achtsamkeit ist es, auf den Atem zu achten und dabei tief einzuatmen und zwar nicht flach in den Brustkorb, sondern in den Bauch hinein. Konzentriere dich einfach fünf Minuten lang auf deinen Atem. Wenn Gedanken kommen, ist das okay - betrachte sie wie Wolken am Himmel, die kommen und gehen, und kehre einfach zum Atem zurück. Eine tiefe Atmung vermindert Stress und hilft, Energie zu tanken. Ebenso bleibst du im Hier und Jetzt.

Achtsamkeit lässt sich bei jeder alltäglichen Handlung üben. Ob es nun Gehen, Zähneputzen, Duschen, Händewaschen oder Kaffeekochen ist. Wir können alle diese Handlungen achtsam tun, indem wir alles beachten, was dabei geschieht: Geräusche, Gefühle, Gedanken, Empfindungen im Körper, alle Wahrnehmungen, die in dem Moment da sind. Sehr oft sind wir bei solchen Handlungen mit den Gedanken ganz woanders, statt im Hier und Jetzt zu bleiben.

Auch bei schwierigen Themen oder in stressigen Momenten kann es hilfreich sein, erst einmal tief durchzuatmen, einen Moment innezuhalten und alles zu beobachten, was gerade da ist. Ohne es zu bewerten oder abzulehnen.

Arbeitsmaterialien



Die folgenden Texte und Übungen können in der Gruppe eingesetzt werden. Du kannst sie aber auch für dich selbst verwenden.

Der andere ist anders

Er denkt anders, als ich denke.
Er handelt anders, als ich handle.
Er bewegt sich anders, als ich mich bewege.
Er meint etwas anderes, als ich verstanden habe.
Er tut etwas anderes, als ich von ihm erwartet hätte.
Er sagt etwas anderes, als ich es passend finde.
Er lacht und trauert anders, als ich augenblicklich gestimmt bin.
Er schlussfolgert anders, als ich es für logisch halte.
Er äußert sich anders, als ich es hören wollte.
Er lebt anders als ich.

Günter Höver

Mögliche Fragen:

- *Was meinst du zu dem Text?*

- *Hast du schon mal Beispiele für das erlebt, was dort genannt wird?*

- *Wie ging es dir damit?*

- *Was hast du gedacht oder getan?*

- *Kannst du akzeptieren, dass andere Menschen ganz anders sind als du?*

- *Gibt es Menschen, bei denen dir das schwerfällt?*

- *Haben diese Menschen etwas gemeinsam?*

- *Was glaubst du, warum es dir ausgerechnet bei diesen Menschen schwerfällt?*

**Arbeits-
materialien**



Arbeits- materialien

Was mich bewegt

Man muss den Dingen
die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann,
alles ist ausgetragen -
und dann geboren.

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst
dass dahinter kein Sommer kommen könnte.

Er kommt...!
Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit.

Man muss Geduld haben
gegen das Ungelöste im Herzen
und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke

Mögliche Fragen:

- Was meinst du zu dem Gedicht?

- Gefällt dir der Text oder nicht? Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum nicht?

- Was hat er mit schwierigen Themen in der Gruppe zu tun?



Autobiographie in fünf Kapiteln

Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.
Ich gehe eine andere Straße. (aus: Portia Nelson, *There's a Hole in My Sidewalk*)

Mögliche Fragen:

- Kennst du diese Situation?

- Hast du denselben Fehler häufiger gemacht?

- Was hat dir geholfen, eine andere Straße zu gehen?

Arbeits-
materialien



Eine Geschichte von Mäusen

Es war einmal ein Wettlauf der Feldmäuse. Ziel war es, den Regenbogen bis zum höchsten Punkt zu erklettern. Bis hinauf zu den Sternen. Und dort ein Sternchen zu küssen und dann wieder zum Ziel zu gelangen.

Es versammelten sich viele Artgenossen, um die mutigen Mäuschen anzufeuern.

Der Wettlauf begann. In Wirklichkeit glaubte keiner von den Zuschauern daran, dass auch nur ein Mäuschen in der Lage sei, ein Sternchen zu küssen. Alles, was man hörte, waren Sätze wie. „Die Armen! Sie werden es nie schaffen!“

Die Mäuschen begannen - eins nach dem anderen - aufzugeben.

Die Zuschauer bedauerten die anderen weiter: „Die Armen! Sie werden es nie schaffen!“

Mit der Zeit gaben sich alle geschlagen, außer einem Dickschädel, der nicht aufgab.

Alle Mäuschen hatten ihr Vorhaben abgebrochen, nur eines nicht. Es erreichte unter größter Anstrengung den höchsten Punkt des Regenbogens und küsste ein Sternchen.

Die anderen wollten von ihm wissen, wie es das geschafft hatte.

Als sie auf das Mäuschen zingingen, um zu fragen, merkten sie, dass es taub war.

Also hör‘ nicht auf Personen, die die schlechte Angewohnheit haben, pessimistisch zu sein. Sie stehlen dir die tiefsten Hoffnungen deines Herzens! Denke immer an die Kraft, die die Worte haben, die du liest oder hörst. Bemühe dich, immer positiv zu sein!

Sei immer taub, wenn jemand dir sagt, du könntest deine Träume nicht verwirklichen.

Streiche diesen Satz.“ Ich schaffe es nicht“ aus deinem Leben.

Mögliche Fragen:

- Kennst du solche Situationen, die scheinbar nicht zu bewältigen sind?

- Wenn andere sagen „das schaffst du nicht“, was denkst du dann?

- Wie kannst du positiv bleiben?



Zitate zum Thema „schwierig“

Man gibt nicht auf, nur weil es schwierig ist. *(Unbekannt)*

Schwierigkeiten bringen Talente ans Licht, die bei günstigen Bedingungen schlummern würden. *(Horaz, römischer Dichter)*

Es ist immer schwierig ein Ziel vor Augen zu haben, zu dem noch kein Weg führt. *(Unbekannt)*

Alles ist schwierig, bevor es leicht wird. *(Saadi, persischer Dichter)*

Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig. *(Seneca, römischer Philosoph)*

Jede Schwierigkeit ist ein Sprungbrett. *(Johannes von Müller, Schweizer Publizist)*

Jedes Hindernis gibt Dir die Möglichkeit, neue Kräfte in Dir freizusetzen. *(Unbekannt)*

Steine werden nicht aus dem Weg geträumt. *(Manfred Hinrich, deutscher Philosoph)*

Achte auf die Steine unterwegs, gerade zum Stolpern brauchst du Umsicht und Erfahrung. *(Napoleon I. Bonaparte)*

Wer einen hohen Berg erklimmen will, tut das nicht in Sprüngen, sondern schrittweise und langsam. *(Papst Gregor I. der Große)*

In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten. *(Albert Einstein)*

Wir brauchen keine Menschen, die bei Möglichkeiten direkt Schwierigkeiten sehen, sondern Menschen, die bei Schwierigkeiten Möglichkeiten sehen. *(Unbekannt)*

Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach einem Hindernis. Vielleicht ist ja keins da. *(Franz Kafka, Schriftsteller)*

Manchmal führt der Ausweg durch das Hindernis. *(Alexander Saheb, deutscher Aphoristiker)*

Dass etwas schwer ist, muss ein Grund mehr sein, es zu tun. *(Rainer Maria Rilke, Dichter)*

Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht. *(Jean Anouilh, französischer Autor)*

Schwieriges ist immer nur so schwierig, wie es eingeschätzt wird. *(Kurt Haberstick, Schweizer Autor)*

Jede schwierige Situation; die du jetzt meistert, bleibt dir in der Zukunft erspart. *(Dalai Lama)*

Mögliche Fragen:

Welches Zitat gefällt Dir am besten? Warum? Du kannst die Zitate auch in der Gruppe besprechen, um dort allgemein über das Thema „Schwierigkeiten“ zu sprechen.



ABCdarium zum Umgang mit schwierigen Themen

- A**chtsam und akzeptierend mit dem Anderssein des Anderen umgehen
- B**iete Beziehung an und lasse Betroffenheit zu - frei von Bewertung
- C**äsartum und Chefallüren sind fehl am Platz - Chancen sehen und nutzen ist gefragt
- D**ankbar und demütig das zulassen, was da ist
- E**mpathisch und ehrlich miteinander umgehen
- F**reundschaft wird bei den Freundeskreisen großgeschrieben
- G**efühle zulassen und zeigen / Grenzen erkennen
- H**inhören und hinfragen mit einer hilfreichen inneren Haltung
- I**ch bin ich und du bist du
- J**a sagen zum schwierigen Thema - jammern ist nicht hilfreich
- K**onstruktiv mit dem Thema umgehen - Ablehnung hilft nicht weiter
- L**ernen mit Lust aus dem, was das Thema mit dir zu tun hat
- M**it dir selbst im Kontakt sein und Mitgefühl für dich und den Anderen haben
- N**eues mit Neugier betrachten - auch wenn es erst mal schwierig erscheint
- O**ffen gegenüber allen Themen in der Gruppe sein
- P**atentrezept, nein danke!
- Q**ualifizierung ist wichtig
- R**ahmenbedingungen beachten
- S**tärken stärken, Schwächen annehmen und die Schatzkiste der Gruppe wahrnehmen
- T**raurigkeit darf sein
- U**ngenehmes kann dich weiter bringen
- V**erständnis für das Problem entwickeln
- W**ertschätzend miteinander umgehen
- X** - mal zuhören und versuchen zu verstehen
- Y**oga Mentalität
- Z**usammenhalt in der Gruppe stärken

Die Redaktionsgruppe dieser Denk- und Arbeitshilfe hat ein ABCdarium zu „schwierigen Themen in der Gruppe“ zusammengestellt.

Versuch doch mal, dein eigenes ABCdarium zu machen oder entwickle eins gemeinsam mit der Gruppe zu der Frage, wie man am besten mit schwierigen Themen umgeht. Du kannst das oben stehende ABCdarium auch benutzen und mit der Gruppe diskutieren. Was bedeuten die einzelnen Punkte? Wie kann man sie umsetzen und was kann jeder dafür tun?

Hier ist Platz für deine eigenen Anmerkungen und Notizen

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed orange lines.

Arbeits-
materialien





Projekt- partner

Projektpartner

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen für Abhängige, Suchtmittel-Missbrauchende und Angehörige, die sich in den bundesweiten Gruppen treffen und über ihre Erfahrungen austauschen. Die Mitglieder in den Freundeskreisen leisten ehrenamtlich Hilfe.

Freundeskreise treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben vor, was in der Gruppe geschieht.

Freundeskreise arbeiten partnerschaftlich mit den ambulanten und stationären Einrichtungen zusammen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind 1956 durch Patienten aus den damaligen Heilstätten für Suchtkranke gegründet worden. Heute gibt es Freundeskreis-Selbsthilfegruppen in allen Bundesländern.



Weitere Informationen:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.

Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel

Tel. (05 61) 78 04 13; Fax (05 61) 71 12 82

www.freundeskreise-sucht.de

DAK-Gesundheit

Als eine der größten gesetzlichen Krankenkassen gibt die DAK-Gesundheit rund 6,2 Millionen Menschen Sicherheit bei Krankheit und Gesundheit. Sie ist ein moderner, bundesweiter Gesundheitsdienstleister, der die Kunden in allen Lebenslagen begleitet und unterstützt. Das bedeutet: Alle Produkte und Services werden an den Anforderungen der Kunden ausgerichtet.

Bundesweit ist die DAK-Gesundheit an rund 500 Standorten flächendeckend für ihre Versicherten da.

Die DAK-Gesundheit unterstützt bereits seit vielen Jahren den Selbsthilfe-Gedanken. Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein bei der Bewältigung von und beim Umgang mit chronischen Krankheiten und Behinderungen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ergänzen insofern wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens. Deshalb fördert die DAK-Gesundheit Aktivitäten der Selbsthilfe finanziell. Das Fördervolumen der DAK-Gesundheit beträgt jährlich fast 6,5 Millionen Euro.

Kontaktadresse:

DAK-Gesundheit

Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg

Tel. (0 40) 2396 – 0

www.dak.de



DAK direkt: Beratung rund um die Uhr über 24 Stunden an 365 Tagen unter (0 40) 3 25 32 55 55. (zum Ortstarif)