

**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Manual

**für die Gruppenbegleitung
in der Sucht-Selbsthilfe**

*„Wo Freundeskreis
drauf steht, muss auch
Freundeskreis drin sein.“*

Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Impressum

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



Unternehmen Leben

Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts „Kompetenzerwerb
für die Gruppenbegleitung“ entstanden und wurde im Rahmen der
kassenindividuellen Selbsthilfe-Förderung unterstützt durch:
DAK-Gesundheit

Unternehmen Leben

Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg,
Tel. (0 40) 23 96 – 0, www.dak.de

Redaktion: Hildegard Arnold, Landesverband (LV) Württemberg e. V.,
Jürgen Bräuer, LV Schleswig-Holstein e. V., Annelene Fink, LV Württ-
temberg e. V., Ute Krasnitzky-Rohrbach, Bundesverband e. V., Elisabeth
Stege, LV Niedersachsen e. V.

Unterstützt wurde die Redaktion von: Andreas Bosch, Bundesverband
e. V., Ilse-Bräuer-Wegwerth, LV Schleswig-Holstein e. V., Erich Ernstber-
ger, LV Bayern e. V., Käthe Körtel, Bundesverband e. V., Brigitte Sander-
Unland, Bundesverband e. V.

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

Fotos: Fotolia

Gestaltung, Endredaktion: Lothar Simmank, Kassel, www.redbuero.de

Auflage: 2.500 Exemplare; **Stand:** Januar 2012

Vorwort	5	Inhalt
Wir über uns	8	
Zur Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	9	
Das Prinzip der Selbsthilfe	10	
Typisches und Charakteristisches der Freundeskreise	11	
- Das Leitbild	11	
- Offenheit und Vielfalt	11	
- Abstinenz als (selbst-)bewusste Entscheidung	12	
- Freundschaft und persönliche Beziehungen	13	
- Sinn und Werte im Leben	13	
- Das Logo der Freundeskreise	14	
Zusammenfassung	15	
Basiswissen zur Sucht	17	
Zahlen und Fakten	18	
Definition und Entwicklung	18	
Sucht entwickelt sich schleichend	19	
Ursachen von Sucht	20	
- Individuelle Faktoren	20	
- Die Suchtmittel	20	
- Gesellschaftliche und soziale Faktoren	21	
Folgen der Sucht	21	
Ganzheitlich gesund – Körper, Psyche und Soziales	21	
Sucht und Familie	23	
- Kinder aus suchtkranken Familien	23	
Das Hilfesystem	24	
Die Selbsthilfegruppe	25	
Eine Gruppe neu gründen	26	
- Einen Raum finden	26	
- Interessierte finden – Öffentlichkeitsarbeit	26	
- Die ersten Treffen	27	
- Die weiteren Gruppensitzungen	28	
Gesprächshilfen für die Arbeit in der Gruppe	29	
Phasen einer Selbsthilfegruppe	31	
- Die Fremdheitsphase/Anfangsphase	31	
- Die Orientierungsphase	31	
- Die Stabilisierungsphase/Vertrautheitsphase	32	
- Die Arbeitsphase/Differenzierungsphase	33	
Rollen in Gruppen	33	
Gruppenstrukturen	34	
Jemand Neues kommt in die Gruppe	35	
Ein Gruppenmitglied ist rückfällig geworden	36	
Die Gruppe ist festgefahren	36	
Gruppen für Angehörige	37	

Inhalt	
Suchtkranke und Angehörige als Eltern	37
Neue Herausforderungen	38
- Junge Menschen und Sucht	38
- Auswirkungen von Armut und Arbeitslosigkeit	39
• Arbeitsmaterialien „Die Selbsthilfegruppe“	41
- Themen für Gruppenstunden	41
- Meine persönliche Checkliste	41
- Zum Thema „Gemeinsam“	42
- Eine kleine Geschichte über das Problem	43
- Zum Thema „Wohin geht unsere Gruppe?“	44
- Eine Gruppenstunde zum Thema „Co-Abhängigkeit“	45
- Zur Integration neuer Gruppenbesucher	46
- Die Kunst der Fragestellung	49
- Thema „Rückfall“: Wie ausgewogen ist mein Leben?	52
- Thema „Rückfall“: Einstellungen dazu	53
Umgang mit Konflikten	55
Sach- und Beziehungsbotschaften	56
Wie Konflikte entstehen	56
Konflikte und ihre Lösungsmöglichkeiten	57
• Arbeitsmaterialien „Umgang mit Konflikten“	60
- Zitate zur Einleitung des Gruppengesprächs	60
- Ein Fragebogen	60
Der Gruppenbegleiter	63
Voraussetzungen für den Gruppenbegleiter	64
Die Person des Gruppenbegleiters	66
Gute Gespräche führen	66
Aus- und Fortbildung	67
• Arbeitsmaterialien „Der Gruppenbegleiter“	69
- Zum Thema „Gruppenverantwortung“	69
- Zum Thema „Gruppenleitung“	70
Vernetzung und Kooperation	71
Interne Vernetzung	72
Vernetzung mit dem Suchthilfesystem	72
Kooperationen mit externen Stellen	73
Tipps zur Vernetzung	74
Anhang	75
Fachliteratur	75
Informationsmaterialien	76
Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	78
Projektpartner	80

***„Wo Freundeskreis drauf steht,
muss auch Freundeskreis drin sein.“***



Die Redaktionsgruppe dieser Broschüre (v. l. n. r.):
Annelene Fink, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband (LV) Württemberg e.V., Hildegard Arnold,
LV Württemberg e.V., Elisabeth Stege, LV Niedersachsen e.V.,
Jürgen Bräuer, LV Schleswig-Holstein e.V., Ute Krasnitzky-
Rohrbach, Bundesverband e.V., Jacqueline Engelke

Der Titel dieser Broschüre wurde geprägt von Hildegard Arnold, Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V. Dieser Satz umreißt treffend das Ziel dieser Broschüre. Sie soll informieren über das Typische, Eigenständige und Charakteristische von Freundeskreisarbeit. Sie soll zeigen, wie die Ideen der Freundeskreisarbeit entstanden sind und wie sie heute immer noch das Bild der Freundeskreisgruppen prägen. Im Mittelpunkt von Freundeskreisarbeit steht der einzelne Mensch, der die Hilfe der Gruppe sucht. Durch ihn und durch die Menschen, auf die er in der Gruppe trifft, lebt Freundeskreisarbeit, und sie wird dadurch bestimmt.

Vorwort

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen, deren Grundidee ist: Persönliche, tragfähige Beziehungen und Freundschaften tragen zur Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit bei. Sie sind die Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz.

Doch so, wie sich unsere Gesellschaft seit Gründung der ersten Freundeskreise vor über 50 Jahren gewandelt hat, so hat sich auch die Suchtkrankenhilfe gewandelt:

- Neue Suchtformen und -stoffe,
- jüngeres Einstiegsalter in die Sucht,
- demografischer Wandel in den Gruppen,
- verkürzte Therapiezeiten,
- unterschiedliche und vielfältige Therapieangebote,
- gesellschaftliche Probleme wie Arbeitslosigkeit und steigende Armut,
- geringere Bereitschaft der Menschen, sich ehrenamtlich und unentgeltlich zu engagieren, u. v. m.

nehmen heute Einfluss auf die Arbeit der Selbsthilfegruppen und stellen für sie neue Herausforderungen dar. Die Gruppenarbeit wird sich daher mit neuen und anderen Themen beschäftigen müssen. Es wird dabei zunehmend wichtiger, dass die Menschen in den Freundeskreisen ein angemessenes Kommunikationsverhalten haben und insbesondere Konfliktlösungsstrategien entwickeln und ausprobieren.

Darüber hinaus ist der Gruppenbegleiter¹ im Freundeskreis heute längst nicht mehr ausschließlich Ansprechpartner für Gruppenmitglieder und Menschen, die neu in die Gruppen kommen. Er moderiert Gruppengespräche, führt Einzelgespräche, begleitet Hilfesuchende und ist damit auch Ansprechpartner nach außen. Das heißt, seine Adresse ist öffentlich, da er für viele Stellen Kontaktperson ist.

Um hier für sich selbst eine Orientierung zu finden und Standhaftigkeit bzw. Sicherheit zu entwickeln, benötigt der Gruppenbegleiter stets neue Informationen, Impulse und manchmal auch Hilfestellungen. Kompetente Gruppenbegleiter sind das „Aushängeschild“ eines Verbandes. Sie werden dazu beitragen, dass ein Verband wächst und dass sich stets weitere und neue Gruppen für Hilfe suchende Menschen bilden.

¹ Bundesweit werden unterschiedliche Begriffe benutzt, um die in einem Freundeskreis ehrenamtlich tätigen Menschen zu bezeichnen, die Verantwortung übernehmen, z. B. Gruppenleiter, Gruppenverantwortlicher, Gruppenbegleiter. Der besseren Lesbarkeit wegen, wird in dieser Broschüre ausschließlich der Begriff „Gruppenbegleiter“ benutzt. Gemeint sind hier alle Frauen und Männer, die in dieser Funktion tätig sind.

Vorwort

Gruppenbegleiter in den Freundeskreisen befinden sich daher – wie in den anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden auch – an ganz unterschiedlichen Schnittstellen:

- als Begleiter einer bereits lange arbeitenden Gruppe, die durch neue Impulse die Arbeit intensivieren möchte,
- bei Übernahme einer Gruppe nach einer Gruppenteilung,
- bei Gründung einer ganz neuen Gruppe.

In der Sucht-Selbsthilfe ist **nicht** ausschließlich der Gruppenbegleiter für das Wohl der Gruppe verantwortlich, sondern es sind immer alle Mitglieder in die Gruppenarbeit involviert. Oft fühlen diese sich auch im Stillen für die Gruppe verantwortlich, eine Gruppenbegleitung trauen sie sich jedoch noch nicht zu.

Sie alle – egal ob es junge oder ältere Menschen sind, Frauen oder Männer, ob sie eine umfangreiche Bildung haben oder nicht, ob sie als Suchtkranke oder Angehörige von der Suchtkrankheit betroffen sind, ob sie lange in der Freundeskreisarbeit oder ganz neu sind – möchten wir mit diesem Manual für die Gruppenbegleitung ansprechen.

Ganz bewusst haben wir uns entschieden, diese Broschüre „Manual“ zu nennen. Manual hat mit der Hand zu tun, ein Manual macht etwas handhabbar. Das Manual beim Klavier wird durch die Hand des Pianisten zum Klingen gebracht. Unser Manual wird durch die Menschen leben, die damit arbeiten. Es ist kein starres Konzept, sondern es dient dazu, Ideen und Leitbild zu den Menschen in den Freundeskreisen zu transportieren und nach außen hin deutlich zu machen: Das sind Freundeskreise. Wir stehen mit unserer spezifischen Arbeit ein für die Menschen, die sich durch unser Angebot in der Sucht-Selbsthilfe angesprochen fühlen. Ein gutes Image öffnet zudem Wege zu Hilfemöglichkeiten für Suchtkranke und ihre Familienangehörigen.

Dieses Manual ist keine Informationsschrift für Hilfesuchende, die sich über Sucht, ihre Folgen und Hilfeangebote informieren möchten. Dazu gibt es bei den einzelnen Freundeskreisen, bei den Landesverbänden oder beim Bundesverband andere geeignete Materialien.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Psychologin, Autorin und Journalistin Jacqueline Engelke aus Kassel, die uns kompetent und einfühlsam durch die Redaktionssitzung begleitet und im Folgenden unsere Ideen und Gedanken zusammengefasst hat, und bei der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) in Hamburg, die das Projekt „Kompetenzerwerb für die Gruppenbegleitung“ finanziert und in diesem Zusammenhang auch die Herausgabe des Manuals ermöglicht hat.

Wir über uns



Wir möchten dir² in diesem Abschnitt Informationen über die Sucht-Selbsthilfe im Allgemeinen geben und dir die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Besonderen vorstellen.

Wer Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit geben will, muss die Regeln, Leitlinien und Grundsätze der Gemeinschaft deutlich machen können und vorleben. Dazu werfen wir in diesem Abschnitt einen Blick auf die Geschichte und die Tradition sowie auf die Strukturen und Besonderheiten der Freundeskreise und ihrer Gruppen.

² In der Sucht-Selbsthilfe – und so auch in den Freundeskreisen – ist es üblich, dass sich die Mitglieder mit „du“ ansprechen. Das schafft Vertrauen und Nähe. Deshalb möchten wir dich hier auch so ansprechen.

Zur Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Die Idee für die Freundeskreise entstand 1956 in Württemberg. Persönliche Beziehungen und Freundschaft, so die Idee, können die eigene Persönlichkeit stabilisieren und die Grundlage schaffen, dauerhaft abstinent zu leben.

Ehemalige Patienten aus Fachkrankenhäusern der Diakonie wollten nach ihrer Therapie nicht allein und isoliert sein und gründeten erste Gruppen, die sich in den Wohnzimmern der Patienten trafen. Der Freundeskreis-Gedanke wurde im Laufe der Zeit in andere Bundesländer weiter getragen. Heute existieren 16 Landesverbände (LV) der Freundeskreise in: Baden, Bayern, Berlin-Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Schleswig-Holstein, Thüringen und Württemberg.

1978 wurde die damalige Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise gegründet, die seit 1980 eine Geschäftsstelle in Kassel mit hauptamtlichen Mitarbeitenden unterhält. 1999 gab sich die Gemeinschaft einen neuen Namen: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V. Die Freundeskreise gehören zu den fünf Sucht-Selbsthilfeverbänden, die in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) organisiert sind: Neben den Freundeskreisen sind dies das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD), das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), die Guttempler in Deutschland und der Kreuzbund. Außerdem sind die Freundeskreise Mitglied im Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD (GVS) und im Diakonischen Werk in Kurhessen-Waldeck.

In den 1970er Jahren entwickelten sich die Freundeskreise immer mehr zu Partnern im Behandlungsverbund der Suchtkrankenhilfe.

Sie arbeiten mit Fachkliniken, Beratungsstellen und anderen Angeboten für Suchtkranke und Angehörige zusammen und übernehmen Aufgaben im Bereich der Suchtvorbeugung und der Motivation, sich mit der Abhängigkeit auseinanderzusetzen.

Sucht-Selbsthilfe übernimmt einen wichtigen Teil der Versorgung von suchtkranken Menschen und deren Angehörigen. Sie tut dies ehrenamtlich.

Die Gruppen begleiten Suchtkranke und ihre Familien in der Nachsorge, also nach einer Therapie, aber auch in allen anderen Phasen des Ausstiegs aus der akuten Suchtphase. Etwa ein Viertel der Suchtkranken werden nur durch den Besuch einer Gruppe abstinent. Im Laufe der Jahre haben sich Suchthilfe und Gesellschaft gewandelt. Dieser Wandel wirkt

Wir über uns

► „Ich gehe in einen Freundeskreis, weil ich mich dort wohlfühle. Ich werde so angenommen, wie ich bin. Keiner versucht, mich zu verändern. Ich werde in keine Schublade gesteckt, bin etwas Besonderes, habe gelernt, Nein zu sagen und nicht einfach aufzugeben. Die Gruppe hat mir geholfen, mein Selbstvertrauen und mein Selbstwertgefühl wiederzufinden. Ich kann meine Wünsche und Bedürfnisse äußern.“
Karin Orgas

Wir über uns

► „Ich habe mich mit Gleichgesinnten austauschen können. Das war so wichtig. Ich spürte, dass ich mit meinem Problem nicht allein war, und ich lernte darüber zu sprechen und begriff, dass man sich helfen lassen darf.“
Ramona Dietrich

sich auch auf die Gruppen der Sucht-Selbsthilfe aus. Die Freundeskreise stellen sich diesen neuen Herausforderungen und halten ihr Angebot stets vielfältig und aktuell. Doch wollen die Gruppen eins immer bleiben: Kreise von Freunden für Menschen mit Suchtproblemen, die nach dem Prinzip der Selbsthilfe arbeiten, ihre Werte leben und Zugehörigkeit ermöglichen.

Das Prinzip der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind selbst organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen unternehmen möchten. In den Gruppen hilft nicht ein Mitglied dem anderen, vielmehr hilft jeder sich selbst und ermöglicht dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.

Ziel der Selbsthilfe ist nach einer Definition des Psychoanalytikers Michael Lukas Moeller, dass die Gruppenmitglieder versuchen, „sich selbst gemeinsam mit anderen auf eine neue Weise zu verstehen und die psychosozial belastenden Lebensbedingungen gemeinsam zu verarbeiten.“

Für Menschen mit Suchterfahrung bedeutet das: Die eigenen Probleme sollen mit Hilfe von Menschen gelöst werden, die Gleiches oder Ähnliches erfahren und erlebt haben. Dieses grundsätzliche Verständnis füreinander führt zu der Erkenntnis: Ich bin nicht allein, anderen geht es ebenso.

Jeder kann sich mit seinen individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Gruppe einbringen. Diese werden durch die Fähigkeiten und Erfahrungen der anderen ergänzt. So erfahren die Gruppenmitglieder Annahme und Zuspruch. Dieser Erfahrungsschatz bewirkt eine Veränderung in der persönlichen Haltung, den Erfahrungen, aber auch auf der Gefühlsebene. Die Kompetenz der Gruppenmitglieder liegt in der eigenen Betroffenheit und den in diesem Zusammenhang gemachten Erfahrungen.

Ein wesentlicher Bestandteil der Freundeskreisarbeit ist die vorbehaltlose Einbeziehung der Angehörigen in die Gruppenarbeit. Sie begegnen Freunden und erleben das befreiende Gefühl, nicht allein zu sein.

Die wichtigsten Merkmale der Selbsthilfegruppe:

- Alle Mitglieder haben ähnliche Erfahrungen und Probleme.
- Alle Mitglieder sind gleichberechtigt.
- Jedes Mitglied bestimmt über sich selbst und entscheidet eigenverantwortlich, was es in die Gruppe einbringt.
- Damit sich Menschen in der Gruppe öffnen können und ein vertrauensvolles und angstfreies Klima entsteht, verpflichten sich alle Mitglieder, über Inhalte des Gruppengesprächs zu schweigen und keinerlei Informationen nach außen zu geben.

Für Freundeskreis-Gruppen gilt zudem, dass alle Mitglieder das von den Gruppen selbst erarbeitete Leitbild kennen und annehmen.

Typisches und Charakteristisches der Freundeskreise

■ Das Leitbild

Freundeskreise haben sich 1999 ein Leitbild gegeben, das sich in der Arbeit der Gruppen, der Landesverbände und des Bundesverbandes wieder findet. In neun Sätzen sind die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

1. **Wir setzen auf persönliche Beziehungen.**
2. **Wir sehen den ganzen Menschen.**
3. **Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.**
4. **Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.**
5. **Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.**
6. **Wir sind für alle Suchtformen offen.**
7. **Wir leisten ehrenamtlich Hilfe.**
8. **Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.**
9. **Wir sind Freundeskreise.**

Die Broschüre mit ausführlichen Erläuterungen zu diesem Leitbild kann beim Bundesverband der Freundeskreise angefordert werden.

■ Offenheit und Vielfalt

Freundeskreise sind „Kreise von Freunden“, die sich durch eine große Offenheit auszeichnen. Hier treffen sich in erster Linie Menschen, erst in zweiter Suchtkranke und Angehörige.

Diese Offenheit führt zu einer Vielfalt von Gruppen mit verschiedenen Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten und mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen. Alt und Jung, betroffene Angehörige und Suchtkranke gehören zu den Freundeskreisen, Angestellte, Handwerker, Landwirte, Akademiker, Selbstständige oder Menschen ohne Arbeit, Frauen wie Männer. Die Arbeit erfolgt zum Teil auch geschlechtsspezifisch in reinen Frauen- oder Männergruppen.

Daneben gründen junge Menschen eigene Gruppen oder starten eigene Aktivitäten innerhalb einer Gruppe. Diese Vielfalt benötigt die Toleranz des einzelnen Gruppenmitglieds. Das heißt, andere werden in ihrem Anderssein anerkannt. Dies wird als Bereicherung für die Gruppe empfunden, man lernt voneinander.

Wir über uns



Wir über uns



■ Abstinenz als (selbst-)bewusste Entscheidung

Die Menschen, die den Weg in die Gruppe finden und Hilfe suchen, müssen sich noch nicht für ein abstinentes Leben entschieden haben. Freundeskreise begleiten Menschen bei dieser Entscheidungsfindung. Sie unterstützen und fangen sie in Krisensituationen auf. Aus der eigenen Erfahrung heraus wurden Kernaussagen zur Abstinenz festgeschrieben, die in der Info-Broschüre „Wer? Wie? Was?“ (S. 28 bis 31) nachzulesen sind. Es gibt bei den Freundeskreisen keine (schriftliche) Verpflichtung zur Abstinenz. Abstinenz wird als eine selbstbewusste Entscheidung angesehen. Ziel der Gruppenarbeit ist es, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

► Handfeste Orientierung

„In dem Wort ‚Abstinenz‘ sehe ich viele positive Aspekte: bewusste Entscheidung, gerader Weg, Klarheit beziehungsweise Freiheit in Gedanken und Handlungen. Lebenslange Abstinenz ist für mich also kein Dogma, sondern ein Gewinn und eine handfeste Orientierung für mein Leben.“

Ilse Bräuer-Wegwerth

► Ketten sprengen

„Für mich als Suchtkranker heißt Abstinenz: Freiheit von meinen Lebensängsten. Nur durch die Abstinenz ist es mir möglich, die Ketten zu sprengen, die mir die Sucht in meiner Lebensplanung anlegte. Freiheit bedeutet auch: eigenverantwortlich leben, denken und handeln.“

Andreas Bosch

► Abstinent aus Solidarität?

„Hätte man mich vor fast 30 Jahren gefragt, warum ich als betroffene Angehörige abstinent lebe, wäre meine Antwort klar gewesen: ‚Damit mein Mann nicht mehr trinkt. Ich will seine Abstinenz hüten und schützen.‘ Also: abstinent aus Solidarität! Damals war das ehrlich gemeinte und gute Absicht, eine Entscheidung aus Überzeugung – in meinem persönlichen Umfeld lange nicht von allen akzeptiert und immer wieder hinterfragt.

Zwischen damals und heute liegt ein langer Weg, auf dem ich mich schon sehr bald für meine eigene Abstinenz entschieden habe. Eine Entscheidung, die bis heute gilt und die unabhängig ist von Men-

Wir über uns

schen, Situationen und Lebensumständen ... Ich bin frei – ich kann und ich will abstinent leben.

Viele Entscheidungen wären für mich halbherzig oder unmöglich gewesen, so die aktive Mitarbeit in den Freundeskreisen – ohne Abstinenz für mich bis heute eine absolute Unmöglichkeit. Ganz nebenbei bietet mir meine Abstinenz eine gute Möglichkeit in der Öffentlichkeitsarbeit. Was bietet konkretere Chancen über unsere Arbeit zu berichten als die Frage: ‚Warum trinkst du keinen Alkohol?‘

Übrigens: Ich erkläre mich auch heute solidarisch mit den Suchtkranken in unseren Freundeskreisen und bin bereit, mit meiner Abstinenz deutliche Zeichen zu setzen. Anstößig? Prima!!! Anstöße setzen in Bewegung!“
Hildegard Arnold

■ Freundschaft und persönliche Beziehungen

Die Mitglieder der Freundeskreise finden in den Gruppen Freundschaft und persönliche Beziehungen. Ihnen wird Raum geboten, den eigenen Weg im eigenen Tempo zu suchen und zu gehen.

Die Gruppenbesucher und -besucherinnen stärken sich gegenseitig, gestalten zum Teil auch ihre Freizeit gemeinsam. Die Freundschaft geht oft über die Gruppe hinaus. Damit das funktioniert, muss jedes Mitglied im Freundeskreis bereit sein, Verantwortung zu übernehmen.

■ Sinn und Werte im Leben

In den Gruppen der Freundeskreise spielen Fragen nach dem Sinn des Lebens eine wichtige Rolle. Die Freundeskreise orientieren sich an einem ethischen und christlichen Menschenbild, das auf dem Gebot der Nächstenliebe gründet. Die Gruppen sind jedoch offen für alle Menschen.

Zu den tragenden Überzeugungen gehört, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens geklärt werden muss, um das Leben zu bewältigen und zu gestalten und eine gesunde und abstinente Lebensweise zu festigen. Nach dem Verständnis der Freundeskreise kann der Sinn des Lebens im Glauben und in der Beziehung zu Gott gefunden werden. Wie die einzelne Gruppe dies gestaltet, entscheiden die Mitglieder eigenständig.

Wir über uns



Das Logo der Freundeskreise

Die Grundwerte von Freundeskreisarbeit spiegeln sich auch im Logo wider. Die drei stilisierten Figuren stehen für Menschen, die sich in einer Freundeskreis-Gruppe zusammenfinden.

Sie haben unterschiedliche Lebens- und Suchterfahrungen – was durch die unterschiedlichen Farben ausgedrückt wird. Sie sind einander zugewandt. Freundeskreise sind ein Miteinander, keine Hierarchie. Freundeskreise wollen Suchtkranken, Angehörigen und Interessierten Halt geben. Das wird durch einen Kreis symbolisiert. Wie stark sich jemand an den Freundeskreis bindet, liegt in der Verantwortung des Einzelnen. Auf den Halt durch den Kreis kann er jedoch stets vertrauen.

Der Kreis ist offen. An einem Ende findet sich ein Pfeil. Die Freundeskreisgruppe ist kein geschlossener Ring: Menschen können kommen und werden angenommen, sie können aber auch wieder gehen. Die Figuren stehen auf einer Plattform, dem Symbol für die Basis. Das kann für eine einzelne Gesprächsgruppe der Freundeskreis sein, zu dem sie gehört. Es kann auch der Landesverband sein oder der Bundesverband, denn die Gruppen sind in gewachsene Strukturen und eine starke Gemeinschaft eingebunden. In der Organisation der Freundeskreise spielt die Basis die wichtigste Rolle. Eine durchlässige und gute Kommunikation zwischen den einzelnen Ebenen ist unerlässlich, um Informationen, Wünsche und Strömungen wahrzunehmen, gegebenenfalls zu verändern und gemeinsam zu tragen.



**Geschäftsführender
& erweiterter Vorstand**

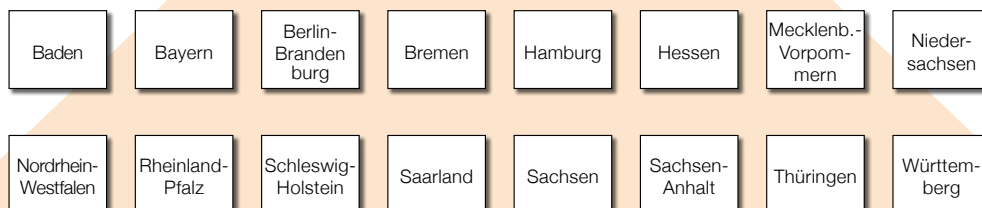
Geschäftsstelle

Mitgliedschaften:



Delegierten-Versammlung

Landes-
verbände:



Örtliche Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit ihren Gruppen

Das Organigramm zeigt, wie die Freundeskreise strukturiert sind

Zusammenfassung

In den Gruppen der Freundeskreise gelten folgende Grundwerte:

- Ein Freund versteht mich so, wie ich bin.
- Zwischen Freunden wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- Freunde sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- Auf einen Freund kann ich mich verlassen.
- Freundschaft ist ein Geschenk.
- Freunde begegnen sich bei Meinungsverschiedenheiten offen und ehrlich.
- Freunde können Meinungen zulassen, die nicht ihre eigenen sind.
- Freunde sind auch kritisch miteinander, jedoch nicht verletzend, sondern aufbauend und wertschätzend.
- Die Gemeinschaft der Freundeskreise stellt ein Übungs- und Lernfeld für das Leben im Alltag dar.
- Die Gruppenmitglieder finden in einer angstfreien und gelösten Atmosphäre Annahme und Verständnis, emotionale Wärme, Zuwendung und Echtheit.

Lebt eine Gruppe die oben genannten Leitsätze, zeigt der Besuch der Gruppe bei den von Suchtproblemen betroffenen Menschen Wirkung: Ihre Persönlichkeit stabilisiert sich, das soziale Verhalten wird gefördert, Fehlhaltungen werden korrigiert. Durch den Besuch der Gruppe werden Kommunikations- und Konfliktfähigkeit der Einzelnen aufgebaut und trainiert. Die betroffenen Menschen – Suchtkranke wie Angehörige – fühlen sich wertvoll, werden selbstbewusster und lernen, sich mit ihren Stärken und Schwächen anzunehmen. Lange verschüttete Gefühle wie Trauer, Schmerz und Freude werden wahrgenommen und benannt. Mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung entstehen. Nur 20 Prozent der suchtkranken Gruppenbesucher und Gruppenbesucherinnen werden rückfällig und mehr als die Hälfte davon wird allein in der Gruppe aufgefangen.

In der Gruppe ein Klima zu schaffen, das den Grundwerten der Freundeskreise entspricht, gehört zu den Aufgaben der Gruppenbegleiter und der einzelnen Mitglieder. Sie sind diejenigen, die die Arbeit in den Gruppen tragen, Wertschätzung und Freundschaft leben. Ohne Menschen, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, können die Gruppen nicht funktionieren. Deshalb ist jedes einzelne Mitglied wichtig, wird gebraucht und ist willkommen.

Wir über uns

► „Nachdem ich mich umgeschaut hatte, entschied ich mich für den Freundeskreis. Mir sagte zu, wie mit den Menschen umgegangen und wie jeder Einzelne aufgenommen wird. Heute kann ich sagen: Auch als alter Mensch kann man noch etwas aus seinem Leben machen – ohne Alkohol – und dem Leben einen Sinn geben.“

Heinrich Lerch

Wir über uns

► **Mein erster Tag im Freundeskreis**

„Während seiner Therapie lernte mein Mann das Angebot der Freundeskreise kennen. Durch ihn habe ich erfahren, dass Angehörige an der Gruppe teilnehmen und habe ihn deshalb beim nächsten Gruppenbesuch begleitet.

Dieser erste Kontakt mit dem Freundeskreis war für mich sehr eindrucksvoll. Zunächst wurde ein Film gezeigt, der sich mit der Suchtproblematik in Familie, Umfeld, Arbeitswelt befasste. Schon da hatte ich den Eindruck, dass die Macher des Films mich gekannt haben mussten, denn die Ehefrau in diesem Stück hätte ich sein können.

Im Anschluss bei der Diskussion über das Gesehene stellte ich fest: Ich bin ja gar nicht die Einzige mit solchem Erleben. Und dann mein Schlüsselerlebnis: Ich wurde vom Freundeskreisleiter wahrgenommen als Annelene und nicht als Frau von Uli. Meine Meinung und mein Be- und Empfinden waren von Interesse. Unfassbar für eine damals noch äußerst aktive Co-Abhängige, aber wichtig für die weitere Auseinandersetzung mit meinem ICH und für die Entwicklung meines ICHs!“
Annelene Fink

► **Freundeskreis – durchbuchstabiert**

F: Freiheit, Frohsinn, Fairness, Fürsorge
R: Rücksicht, Realität, Richtungsweisung
E: Ehrlichkeit, Einfühlungsvermögen, Engagement
U: Unterstützung, Umsicht, Urteilskraft
N: Nüchternheit, Nachsorge, Normalität
D: Dankbarkeit, Demokratie, Diskretion
E: Erkenntnis, Erfahrungsaustausch, Entfaltung
S: Selbsterkenntnis, Solidarität
K: Kontaktfähigkeit, Kommunikation, Konfliktfähigkeit
R: Ratgeber, Reflektion
E: Einsicht, Entgegenkommen, Entwicklungshilfe
I: Interesse, Idealismus, Information
S: Selbsterfahrung, Selbsthilfe, Stabilität, Sicherheit.

Idee: Freundeskreis Nova Vita, Mannheim

Basiswissen zur Sucht



Auf den folgenden Seiten findest du kurze Informationen zur Suchtkrankheit, zu Zahlen und Fakten, Ursachen und Folgen und dem Hilfesystem.

Diese Angaben sind nur ein Einstieg. So konnten wichtige Themen wie Rückfall, Suchtverlagerung oder spezielle Suchtentwicklungen bei Frauen und Männern in diesem Kapitel aus Platzgründen nicht ausführlich berücksichtigt werden.

Vorweg möchten wir jedoch anmerken: Kein Buch und kein theoretisches Wissen kann die Kompetenz ersetzen, die in den Gruppen der Freundeskreise an Erfahrungswissen von Suchtkranken und Angehörigen vorhanden ist und in den Gruppentreffen weitergegeben und erweitert wird.

Basiswissen zur Sucht

Zahlen und Fakten

Abhängigkeitserkrankungen sind kein kleines Problem

Suchtmittel verursachen in Deutschland gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme. Nach repräsentativen Studien rauchen 16 Millionen Menschen, 1,3 Millionen Menschen sind alkoholabhängig und 1,4 Millionen sind von Medikamenten abhängig. 600.000 Menschen weisen einen problematischen Cannabiskonsum auf, 200.000 konsumieren sonstige illegale Drogen und bis zu 6000.000 Menschen gelten als Glücksspielsüchtig. Aktuelle internationale Studien gehen von 1,6 bis 8,2 Prozent abhängigen Internetbenutzern aus. (aus: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, „Drogen- und Suchtbericht 2011“, S. 10)

Suchtgefährdete und suchtkranke Menschen haben Angehörige: Partner/innen, Kinder, Eltern und Geschwister. Nach Prof. Michael Klein sind in Deutschland 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren von der Alkoholabhängigkeit des Vaters oder der Mutter oder beider Elternteile betroffen. (aus: Michael Klein, „Kinder aus suchtbelasteten Familien – Risiken, Resilienzen, Lösungen und Hilfen“, veröffentlicht in: Verein für Kommunalwissenschaften e.V. (Hg.): „Die Verantwortung der Jugendhilfe für Kinder von Eltern mit chronischen Belastungen, Aktuelle Beiträge zur Kinder- und Jugendhilfe 49“, Berlin 2005, S. 62 ff.).

Definition und Entwicklung

1968 hat das Bundesverfassungsgericht in einem Urteil Sucht als Krankheit anerkannt.

Für den Abhängigkeitskranken heißt das: Er muss sich nicht schämen, abhängig zu sein. Sucht ist keine „Willensschwäche“, sondern eine Krankheit, und es wird ein umfangreiches Behandlungsangebot vorgehalten. Allerdings liegt es in der Verantwortung des abhängigen Menschen, etwas gegen die Krankheit zu tun.

Die psychosoziale Definition beschreibt Sucht als ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstseinszustand.

Wer ein Suchtmittel nimmt, möchte damit entweder Lustgefühle herbeiführen oder Unlustgefühle wie Unruhe, Trauer und Wut vermeiden. Damit ein Verhalten als Sucht beziehungsweise Abhängigkeit gilt, sind folgende Kriterien aufgestellt worden:

- Starker Wunsch, zwanghaftes Verlangen nach Konsum.

Basiswissen zur Sucht

- Verminderte Kontrollfähigkeit bis zum Kontrollverlust, übermäßiger Konsum, Nicht-mehr-Aufhören-Können.
- Körperliche Entzugssymptome.
- Es werden immer größerer Mengen benötigt, damit die Wirkung eintritt (Toleranzentwicklung).
- Ein großer Zeitaufwand wird in Kauf genommen, um das Suchtmittel zu beschaffen, zu nehmen und sich davon zu erholen. Andere Interessen werden vernachlässigt.
- Die Substanz wird wider besseres Wissen und trotz eintretender schädlicher Folgen weiter genommen.

Sind drei der oben genannten Punkte im Laufe eines Jahres aufgetreten, gilt ein Mensch als abhängig.

Sucht entwickelt sich schleichend

Grundsätzlich kann jeder Mensch abhängig werden. Dies ist nicht auf stoffgebundene Abhängigkeiten wie bei Alkohol, illegalen Drogen, Medikamenten oder Nikotin beschränkt. Im Prinzip kann jedes Verhalten zur Sucht werden, auch Arbeit, Essen, Computer- oder Glücksspiele können exzessiv und in krankhaftem Ausmaß betrieben werden. Die Zahl derer, die von mehreren Suchtmitteln abhängig sind, nimmt zu.

Sucht ist ein schleichender Prozess. Meist beginnt er harmlos. Jemand merkt: Wenn ich Alkohol getrunken habe oder vor dem Computer sitze oder am Geldautomaten spiele, fühle ich mich irgendwie besser oder anders.

Drogen befreien zunächst einmal mehr oder weniger stark von Ängsten und führen zu Entspannung, Harmonie, gesteigertem Selbstwertgefühl und Glückszuständen bis hin zum Rausch und zur Ekstase.

Das ist erst einmal positiv, und die Konsumierenden möchten das gute Gefühl beibehalten. Womöglich finden sie noch Anerkennung im Freundes- oder Familienkreis, weil sie nicht mehr so ängstlich oder schüchtern wirken. Irgendwann muss die Dosis erhöht werden, es wird mehr vom Suchtmittel gebraucht, damit sich das gute Gefühl einstellt oder unangenehme Gefühle wie Angst oder Wut verdrängt werden können. Bei Suchtmitteln wie Alkohol oder Medikamenten kommt neben dieser psychischen eine körperliche Abhängigkeit hinzu. Der Körper braucht irgendwann die Droge und reagiert mit Entzugserscheinungen, wenn er sie nicht bekommt. Der Abhängigen verlieren schließlich die Kontrolle über die Mengen, die konsumiert werden.

Aus dem gelegentlichen Konsum wurde zuerst eine Gewohnheit, bei der sich Zeitpunkt und Mengen noch kontrollieren ließen, und schließlich eine

Basiswissen zur Sucht

Abhängigkeit, die neben vielen körperlichen und psychischen Schäden auch die Persönlichkeit eines Menschen untergräbt und verändert. Das Leben dreht sich um die Droge oder das süchtige Verhalten. Sie bestimmen das Leben der Abhängigen und auch das der Angehörigen.

Ursachen von Sucht

Die Gründe, warum Menschen zum Suchtmittel greifen oder sich süchtig verhalten, sind vielfältig. Dabei wirken Faktoren im Menschen, in der Gesellschaft und im Suchtmittel zusammen. Der Abhängigkeit liegt immer ein Ursachenbündel zugrunde und sie kann nicht isoliert betrachtet werden.

■ Individuelle Faktoren

Menschen mit Suchtproblemen leiden meist (manche sagen immer) unter einer Beziehungsstörung. Die Ursachen dafür liegen oft schon im Elternhaus oder der Erziehung. Die Suchtkranken haben dort nicht gelernt, mit Konflikten oder ihren Gefühlen gut umzugehen, gute Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten beziehungsweise frustrierende Erlebnisse zu verarbeiten.

Schüchternheit und Ängstlichkeit kann zum Konsum von Suchtmitteln führen. Abhängige Menschen fühlen sich oft wertlos oder schuldig. Viele Abhängige erlitten schmerzvolle und traumatische Erfahrungen wie sexuellen Missbrauch oder andere körperliche oder seelische Gewalt, die sie nie wirklich verarbeiten konnten. In vielen Fällen liegt der Suchtkrankheit auch eine andere psychische Störung zugrunde wie eine Angststörung oder Depression.

Das Suchtmittel oder das süchtige Verhalten dient in diesem Sinn als eine Art „Versuch zur Selbstheilung“, der misslingen muss. Der Abhängige löst sein Problem ja nicht, er verdrängt es nur. Zum ursprünglichen Problem kommt das der Abhängigkeit dazu.

■ Die Suchtmittel

Alkohol, Heroin oder Nikotin sind psychotrope Substanzen, mit denen ein Mensch seine Gefühle beeinflussen kann. Sie wirken auf das zentrale Nervensystem und verändern die Informationen, die von den Nerven weitergeleitet werden. Dies geschieht, indem sie in den Haushalt der so genannten Neurotransmitter oder Botenstoffe eingreifen. Solche Botenstoffe sorgen dafür, dass Erregung, Entspannung oder Glücksgefühle transportiert werden. Nimmt jemand eine Substanz nur gelegentlich, kann der Körper das natürliche Gleichgewicht recht gut wiederherstellen. Werden sie jedoch häufig, regelmäßig oder sogar abhängig konsumiert, stellt der Körper sich um. Er verliert erst einmal die Fähigkeit, ins normale Gleichgewicht zu kommen. Der Körper kann aber zum normalen Gleichgewicht zurückfinden, wenn das Suchtmittel weggelassen wird.

Basiswissen zur Sucht

Mittlerweile weiß man aus der neurobiologischen Forschung und aus Tierexperimenten, dass es ein so genanntes »Suchtgedächtnis« gibt. Dieses Suchtgedächtnis speichert positive Erfahrungen mit dem Suchtmittel ebenso wie die Erfahrung, dass negative Gefühle vermieden werden.

■ Gesellschaftliche und soziale Faktoren

Es gibt eine Reihe von Faktoren in unserer Gesellschaft, die Suchtentwicklung beeinflussen. Dazu gehören die soziale und familiäre Situation. Arbeit, Zufriedenheit im Beruf, Zukunftsperspektiven und materielle Sicherheit können vor Sucht schützen.

Aber auch gesellschaftliche Faktoren wie der Preis eines Suchtmittels, ein vergleichsweise eher positives Image (zum Beispiel von Alkohol), die Selbstverständlichkeit, mit der getrunken wird, und die Griffnähe des Suchtmittels haben Auswirkungen auf eine Suchtentwicklung.

Folgen der Sucht

Ein abhängiger Mensch leugnet seine Sucht vor anderen. Er wird versuchen, sie so lange wie möglich geheim zu halten. Die meisten Suchtkranken haben gescheiterte Versuche hinter sich, den Konsum des Suchtmittels zu lassen und ihn zu kontrollieren. Dadurch fühlt sich der Suchtkranke schuldig, die Verzweiflung über das eigene „Versagen“ nimmt zu. Manchmal gelingt es, ein Suchtmittel wegzulassen. Es kann auch zu einer Suchtverlagerung kommen. Das heißt, ein neues Suchtmittel oder Suchtverhalten ersetzt das erste. Längere Phasen der Sucht können zu Depressionen bis hin zu Selbstmordgedanken führen.

Abhängigkeit hat auch soziale Folgen. Abhängige leben häufig isoliert, Freundschaften und soziale Kontakte gehen verloren. Dazu kann Ärger am Arbeitsplatz bis hin zum Verlust der Arbeit kommen. Die Folge sind Schuldgefühle, Verlust des Selbstwertes und mögliche materielle Probleme. Der exzessive und oft langjährige Missbrauch eines Suchtmittels zieht körperliche Schäden nach sich, die Gesundheit bleibt auf der Strecke. Die Abhängigkeit ist zu einem echten Teufelskreis geworden. Und sie wirkt sich auf die Familie aus.

Ganzheitlich gesund – Körper, Psyche und Soziales

Bei der Suchtkrankheit ist es offensichtlich: Sie betrifft immer mehrere Bereiche des Menschen. Zum einen ist ein Mensch körperlich abhängig. Zum anderen ist er psychisch abhängig – das heißt, der Mensch braucht sein Suchtmittel, um beispielsweise Wut oder Trauer nicht zu spüren oder um sich besser zu fühlen. Auch die soziale Seite, die Umwelt, spielt eine Rolle. Wie viel Stress hat jemand bei der Arbeit oder in seinem Umfeld?

Basiswissen zur Sucht



*Projektbericht
„Sucht-Selbsthilfe
optimieren durch
Gesundheits-
förderung“*

Wie sehen seine Beziehungen zu anderen Menschen und zu sich selbst aus? Sucht wirkt sich schädlich auf das gesamte Umfeld und die Familie, auf den Körper, auf die Psyche aus.

Diese drei Elemente – Körper, Psyche/Geist, Soziales – sind für das Prinzip der ganzheitlichen Gesundheit wichtig. Die Weltgesundheitsorganisation hat zu Gesundheit geschrieben: „Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens ...“ Alle drei Bereiche sind für die Gesundheit wichtig – auch für die Überwindung einer Sucht-krankheit.

Ändert man etwas in einem Bereich, wirkt sich das auf die anderen aus. Ein Mensch beispielsweise, der frisch verliebt ist, fühlt sich meist glücklich und könnte sprichwörtlich Bäume ausreißen. Wenn wir traurig sind, fühlen wir uns oft auch körperlich schlapp. Wer seine Arbeit verliert, ist niedergeschmettert und reagiert vielleicht mit körperlicher Krankheit. Die Ursache von Kopfschmerzen können Verspannungen sein, die ihrerseits ihren Grund in einer perfektionistischen Einstellung haben können. Das eine greift ins andere, die Bereiche sind nicht unabhängig voneinander zu sehen – sondern ganzheitlich.

Mögliche Fragen für die Diskussion:

- Wie steht es um deine Gesundheit?
- Welcher der genannten drei Bereiche (körperliches, psychisches, soziales Wohlbefinden) ist dir am Wichtigsten? oder: Achtest du in deinem Leben auf alle drei Bereiche gleichermaßen?
- Hast du schon erlebt, dass sich psychische Probleme auf den Körper auswirken und umgekehrt?
- Habt ihr in eurer Gruppe schon einmal über Gesundheitsförderung diskutiert?
- Tust du etwas für deine körperliche Gesundheit?
- Wann fühlst du dich gesund? Wann krank?

Die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände (Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Guttempler, Freundeskreise und Kreuzbund) haben gemeinsam das Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung (S.o.G.)“ durchgeführt. Informationen zum Projekt sind zu finden unter www.freundeskreise-sucht.de/Projekte/Gesundheitsförderung.

Sucht und Familie

Sucht ist eine Familienkrankheit. Die Partner sind ebenso betroffen wie Eltern, Geschwister – und ganz besonders die Kinder.

Was für den Suchtkranken das Suchtmittel ist, kann für den betroffenen Angehörigen der suchtkranke Partner sein. Diese Fixierung auf die Sucht des anderen wird mit dem Begriff „Co-Abhängigkeit“ bezeichnet und kann als eigene Störung gelten, die in verschiedenen Phasen verläuft. Co-Abhängige stellen sich Fragen wie: Wie kann ich ihm oder ihr helfen? Was muss ich tun, damit der Partner aufhört zu trinken? Wie kann ich dafür sorgen, dass niemand etwas merkt? Was ist an mir falsch, dass mein Partner trinkt?

Angehörige fühlen sich schuldig und übernehmen zunehmend Verantwortung. Sie stützen unbewusst die Abhängigkeit des anderen und ermöglichen es ihm, seinen Konsum fortzusetzen. Sie tun dies in dem festen Glauben, dem Abhängigen helfen zu können. Sie versuchen, die Suchtprobleme des Partners in den Griff zu bekommen, möchten die „Schande“ der Sucht vor der Außenwelt verbergen. Die Angehörigen übernehmen Aufgaben, die der Abhängige selbst erledigen müsste, und entschuldigen sein Verhalten vor sich und anderen. Co-Abhängige entwickeln nicht selten eigene Krankheiten, leiden unter Kopfschmerzen oder Schlafstörungen auf Grund der hohen Belastungen.

In Gefahr, sich co-abhängig zu verhalten, sind nicht nur Partner, sondern auch Eltern oder Geschwister sowie Arbeitskollegen, Berater und Helfer, die den Suchtkranken „retten“ wollen. Genau das funktioniert nicht. Niemand kann einen anderen Menschen ändern. Für Angehörige ist es ein wichtiger Schritt, die eigenen Bedürfnisse wiederzuentdecken und Wertschätzung zu erleben. Hier sehen die Freundeskreis-Gruppen seit Jahren einen besonderen Schwerpunkt in ihrer Arbeit.

■ Kinder aus suchtkranken Familien

Die Kinder sind von der Suchtkrankheit eines Elternteils oder beider Eltern besonders betroffen, denn sie sind die schwächsten Mitglieder im Familiensystem. Kinder leiden oft an Schuldgefühlen, sind einsam und übernehmen viel zu früh Verantwortung. Sie sind gefährdet, später eine eigene Suchtproblematik zu entwickeln oder sich mit einem suchtkranken Partner zusammenzutun und sind anfällig für andere psychische Krankheiten wie Ängste oder Depressionen.

Doch suchtkranke Eltern lieben ihre Kinder, ebenso wie die Kinder ihre Eltern lieben. Deshalb versuchen sie, das Suchtproblem der Eltern zu lösen ohne zu wissen, dass dies scheitern wird. Kinder verheimlichen diese Probleme meist. Kinder aus suchtkranken Familien haben jedoch gute Chancen, wenn die Eltern ihre Sucht aufarbeiten und abstinent leben.

Basiswissen zur Sucht



Freundeskreis-Broschüre „Sucht und Familie – Gemeinsam Lösungen finden“



Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“

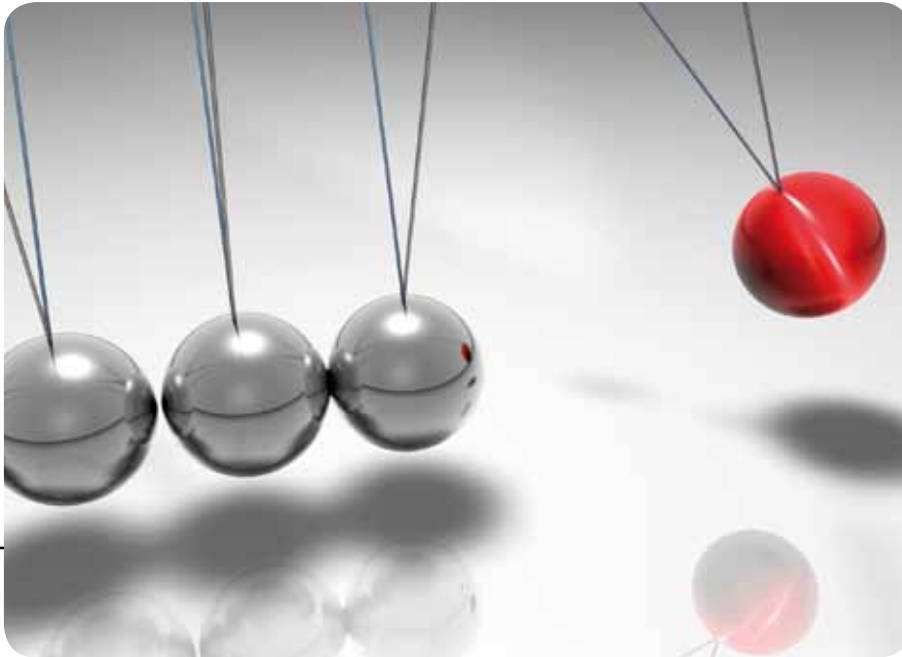
Basiswissen zur Sucht

Das Hilfesystem

Abhängige Menschen finden heute ein gutes abgestuftes Hilfesystem: von der Beratungsstelle und der ambulanten Therapie bis hin zu Fachkrankenhäusern für Abhängigkeitserkrankungen und teilstationären Angeboten. Jugendämter und Kindertagesstätten werden sensibler für Suchtprobleme in der Familie und entwickeln spezielle Angebote. Auch Ärzte sind sensibler für Suchtproblematiken geworden, wenn auch noch nicht in ausreichendem Maße. Zunehmend rücken betroffene Angehörige in das Blickfeld des Hilfesystems, doch existieren für sie noch keine ausreichenden Behandlungsangebote.

Der Sucht-Selbsthilfe kommt im Behandlungssystem für Suchtkranke und Angehörige eine wichtige Rolle zu. Die Gruppen der Freundeskreise sind oft die erste Anlaufstelle für Abhängige oder Angehörige. Eine herausragende Rolle nehmen Selbsthilfegruppen in der Nachsorge nach einer Therapie ein. Erwiesen ist, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe einem Rückfall vorbeugt. Die Kompetenz, das Wissen aus eigener Erfahrung und das Verständnis in einer Selbsthilfegruppe finden Angehörige und Menschen mit Suchtproblemen nirgends sonst.

Die Selbsthilfegruppe



Kern der Freundeskreise ist die Arbeit in den Gruppen, in denen betroffene Suchtkranke und betroffene Angehörige sich treffen und austauschen.

Die Gruppe ist für die Mitglieder Heimat und manchmal auch Familienersatz. Sie ist vor allem ein geschützter Raum, in dem es möglich ist, sich angstfrei zu äußern und neues Verhalten auszuprobieren. Die Gruppenbesucher und -besucherinnen lernen, neue und tragfähige Beziehungen aufzubauen und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Damit in einer Gruppe eine gute Atmosphäre für die gemeinsame Arbeit entsteht, sind bestimmte Voraussetzungen und Regeln zu beachten. Ein wertschätzender Umgang, die Bereitschaft zum Zuhören und ein authentisches Verhalten sind dabei Eckpfeiler.

Die Selbsthilfe- gruppe

Eine Gruppe neu gründen

Engagierte Menschen, die neue Gruppen gründen, sind für die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und deren zukünftiges Bestehen unerlässlich.

Wer eine neue Gruppe gründen möchte, kann auf die Erfahrungen von bestehenden Gruppen der Freundeskreise zurückgreifen.

Der jeweilige Landesverband oder der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe helfen dir weiter.

Wer eine Gruppe der Freundeskreise gründet, übernimmt Verantwortung. Deshalb frage dich am Anfang, wo du Unterstützung und Hilfe findest und welche Motive du hast. Und frage dich, was du an Engagement und Zeit einsetzen kannst.

Die persönlichen Motive sollten wichtig genug sein, um den Prozess einer Gruppengründung mit all seinen Herausforderungen anzunehmen. Neben einer guten eigenen Motivation brauchst du für die Neugründung einer Gruppe einen Raum und weitere Gruppenmitglieder. Du solltest dir auch möglichst Mitstreiter suchen und ein wenig Geduld mitbringen.

■ **Einen Raum finden**

Der Raum sollte neutral, gut erreichbar (auch ohne Auto), groß genug für acht bis zwölf Personen sein und eine möglichst angenehme Atmosphäre bieten. Viele Kommunen und Regionen haben örtliche beziehungsweise regionale Selbsthilfekontaktstellen wie KISS oder SEKIS, die nicht nur bei der Raumsuche weiterhelfen. Sie sind im Telefonbuch, in den Adressrubriken von Tageszeitungen oder über NAKOS (www.nakos.de) zu erfragen, der nationalen Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen. Ansonsten empfiehlt es sich, bei Institutionen wie Beratungsstellen, Gesundheitsämtern, der Stadt, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden sowie den Diakonischen Werken oder Kirchengemeinden nachzufragen.

■ **Interessierte finden – Öffentlichkeitsarbeit**

Öffentlichkeitsarbeit ist nicht nur bei der Neugründung einer Gruppe wichtig. Auch bestehende Selbsthilfegruppen brauchen Öffentlichkeit und Vernetzung, um von Hilfesuchenden gefunden zu werden. Weise bei jeder Gelegenheit darauf hin, dass du eine Gruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gründen willst.

- Die Selbsthilfekontaktstellen bieten meist auch ein Forum, in dem Selbsthilfegruppen aufgelistet sind oder neue Gruppen auf sich hinweisen können.
- Die Lokalzeitung hat oft Rubriken, in denen Gruppen und Hilfeangebote genannt werden. Bei einer Neugründung oder wenn es einen anderen, besonderen Anlass gibt, machen Zeitungen auch

etwas längere Ankündigungen oder kleine Meldungen. Auch Anzeigenblätter oder Stadtmagazine sowie lokale Hörfunksender können für die Öffentlichkeitsarbeit wichtig sein. Kirchengemeinden oder Wohlfahrtsverbände geben zum Teil Zeitungen heraus oder haben Internet-Seiten.

- Aushänge oder Flyer können an Ärzte, Beratungsstellen, Fachkliniken, Krankenhäuser, Gesundheitsämter, Polizei und andere wichtige Kontaktstellen gegeben werden, bei denen Menschen mit Suchtproblemen auftauchen. Auch für Lehrkräfte an Schulen oder für Erzieher ist es hilfreich, den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe zu haben.
- Die Städte, Kreise und diverse andere Stellen haben Internet-Seiten. Vielleicht nehmen Stadt, Gesundheitsamt und die Selbsthilfekontaktstelle einen Hinweis auf die Selbsthilfegruppe auf.
- Und natürlich kann im Bekanntenkreis nach Interessenten gefragt werden.

■ Die ersten Treffen

Bei den ersten Treffen der Gruppe steht die Klärung von Bedürfnissen und Vorstellungen der Teilnehmenden an. Du selbst solltest die anderen darüber informieren, warum du die Gruppe gründen willst, wie Selbsthilfegruppen arbeiten, welche Regeln für die Gruppe gelten und wie die künftigen Treffen aussehen können. Ihr könnt gemeinsam Regeln und Ziele erarbeiten. Zeitpunkte der Treffen – in der Regel wöchentlich für zwei bis drei Stunden – müssen geklärt werden. Wichtig sind regelmäßige Treffen. Anhaltspunkte dazu, wie die Gruppen der Freundeskreise arbeiten, findest du in Kapitel 1 „Wir über uns“.

Wichtige Regeln für Selbsthilfegruppen sind:

1. Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht nach außen getragen!
2. Jedes Mitglied bestimmt eigenverantwortlich, was es in die Gruppe einbringt und worüber es reden möchte.
3. Die Gruppenmitglieder sagen nicht „man“ sondern „ich“ wenn sie über sich selbst sprechen und reden über ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse.
4. Es redet nur einer – nicht alle gleichzeitig.
5. Jeder ist dafür verantwortlich, seinen Ärger oder Störungen möglichst bald in der Gruppe anzusprechen.
6. Die Gruppenmitglieder gehen wertschätzend und aner kennend miteinander um. Sie lassen den anderen ausreden, reden nicht hinter dem Rücken eines Teilnehmers, akzeptieren gegenteilige Meinungen und kommentieren die Aussagen der anderen nicht – schon gar nicht abwertend. Die Mitglieder in der Gruppe sind gleichberechtigt!
7. Eigene Regeln der Gruppe können hinzukommen.

Die Selbsthilfegruppe

► „Ich hatte mich dem Freundeskreis „Nova Vita“ in Mannheim angeschlossen. Ich lerne, für mich die Verantwortung zu übernehmen, mir Gutes zu tun und auf mich zu achten. Ich lerne, Gefühle, wie Trauer und Fröhlichkeit gleichzeitig zuzulassen. Ich habe wunderbare Menschen kennengelernt. Ich bin nicht einsam.“

Cornelia Breithaupt

Die Selbsthilfe- gruppe

■ Die weiteren Gruppensitzungen

Die folgenden Abschnitte geben einige Tipps, wie du bei den weiteren Treffen Themen finden kannst.

Das Blitzlicht: Die Anwesenden erzählen zu Beginn eines Treffens kurz, wie es ihnen geht, was sie bewegt und worüber sie sprechen möchten.

Fragen zur Eröffnung eines Treffens können beispielsweise sein:

- Wie geht es dir momentan? Was hast du in der vergangenen Woche erlebt? Hast du ein Anliegen oder Thema mitgebracht? Wenn ja, welches? Welche Gedanken, Gefühle, Fragen beschäftigen dich momentan? Hast du in der vergangenen Woche an Dein Suchtmittel gedacht? In welchen Situationen? Was hast du in der vergangenen Woche nur für dich getan?

Die Gruppe sollte sich eine klare Zeitstruktur geben. Wie viel Zeit wollt ihr für das Blitzlicht aufwenden? Welche Themen liegen an und wie lange wollt ihr darüber reden? Zeitliche Begrenzungen zu schaffen und diese einzuhalten ist gerade bei Suchtkrankheit wichtig. Erzählt jemand gerade etwas für ihn oder sie Aufwühlendes, weise zugewandt und freundlich darauf hin, dass ihr eine bestimmte Zeit vereinbart habt. Sonst besteht die Gefahr, dass sich der bzw. die Betroffene in das Problem hineinredet und die anderen überfordert werden. Hilfreich ist der Hinweis, dass das Problem das nächste Mal wieder eingebracht werden kann.

Am Ende eines Gruppenabends ist es wichtig, dass ein gemeinsamer Abschluss gefunden wird, damit die Gruppenmitglieder nicht aufgewühlt und orientierungslos nach Hause gehen.

Dazu kann eine Fragerunde dienen mit Fragen wie:

- Was nimmst du von diesem Treffen mit?
- Wie geht es dir jetzt?
- Sind noch Fragen offen?
- Was soll in der nächsten Sitzung noch einmal angesprochen werden?
- Gibt es Themenvorschläge für die nächsten Treffen?

Vor allem die Frage nach den Themen für das nächste Treffen ist hilfreich, denn die Antworten darauf zeigen die Wichtigkeit eines Themas an. Bei den nächsten Treffen kannst du mit einer Fabel, einem Spruch oder einem Zitat (zum Beispiel Aussagen von Suchtkranken und Angehörigen aus diesem Manual) den Einstieg in die Diskussion oder in das Thema finden. Frage jeden, was er von der Geschichte oder dem Zitat hält. Achte besonders bei neuen Gruppen darauf, dass jeder die Gelegenheit bekommt, etwas zu sagen. Die Gruppe kann auch Referenten und Referentinnen von außen zu einzelnen Themen holen (beispielsweise über

Beratungsstellen und Fachkliniken). Natürlich können auch Gruppenmitglieder ein Thema vorbereiten oder die Gruppe beschließt, sich beim nächsten Mal gemeinsam ein bestimmtes Thema vorzunehmen und über die eigenen Einstellungen dazu nachzudenken und sie zu besprechen. Auch das sollte aber von mindestens einem Mitglied vorbereitet werden.

Die Selbsthilfegruppe

Gesprächshilfen für die Arbeit in der Gruppe

► Jeder ist für sich verantwortlich!

Jeder bestimmt selbst, wann er redet und wann er schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jeder soll in eigener Regie und selbstverantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er leisten will.

► Nicht alle gleichzeitig!

Jeder darf sagen, was er will, doch wenn mehrere gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört, und den meisten geht dann der rote Faden des Gesprächs verloren. Jeder muss dafür sorgen, dass nur einer spricht.

► Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen!

Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmern entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt. Jeder einzelne trägt zum Gelingen des Gesprächs bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben!

Seitengespräche vermeiden!

Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn mit dem Nachbarn geredet wird.

► Sich selbst zur Sprache bringen!

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Statt ständig davon zu reden, was „man“ tut, ist es besser zu sagen, was „ich“ selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das „Ich“ ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Selbstvertrauen. Außerdem sind „Allgemeinplätze sowieso schon überfüllt“.

Die Selbsthilfegruppe

► Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt!

Das tut jedem gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung ist besser als Belehrung. Denn jeder von uns möchte akzeptiert werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich selbst besser annehmen zu können.

► Nichts aus der Gruppe heraustragen!

Absolute Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

► Klar sagen, was ich will!

Jeder muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit diese wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut eingehen. Heimliche Wünsche werden selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse etwas liegt, muss sie mitteilen. Das heißt dennoch nicht, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen dürfen mit Anstand „Nein“ sagen.

► Gefühle aussprechen!

Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selber und für die anderen).

► Auf Körpersignale achten!

Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oftmals ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur jedoch leider zu einer Fremdsprache geworden. Wir müssen sie daher wieder neu erlernen.

► Rücksicht nehmen!

Wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht. Es geht darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und im Augenblick wichtigere Bedürfnisse berücksichtigt werden.

In Anlehnung an Ruth Cohn und Conrad M. Siegers

Phasen einer Selbsthilfegruppe

Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen, die nicht notwendig nacheinander ablaufen. Für die Gruppenarbeit ist es hilfreich, die eigenen Erfahrungen in Gruppen zu kennen und zu reflektieren.

Wir alle leben von Beginn an in Gruppen. Zuerst in der Familie, in der wir unsere ersten und in vieler Hinsicht entscheidenden Gruppenerfahrungen gemacht haben. Neben der Familie erlebt jeder Mensch noch viele weitere Gruppen, die ihn, sein Verhalten und seine Rollen in Gruppen geprägt haben. Das geht vom Kindergarten über die Schulklasse bis zur Berufsausbildung.

Gruppen sind keine statischen Gebilde. Sie verändern sich ständig und die Bildung einer neuen Gruppe ist ein spannender Prozess.

■ Die Fremdheitsphase/Anfangsphase

Zu Beginn erleben die Gruppenmitglieder sich als fremd. Einerseits sind sie gespannt und interessiert, andererseits gehemmt. Die Mitglieder probieren aus, was akzeptabel ist. Darf ich so sein, wie ich bin? Welche Regeln gelten in dieser Gruppe? Werde ich anerkannt? In dieser Phase entstehen schnell unausgesprochene Normen und Regeln. Manche werden beim ersten Treffen mehr reden als andere – und schon entsteht eine Regel, wer in der Gruppe etwas zu sagen hat und wer nicht. Deshalb ist es wichtig, dass jeder zu Wort kommen kann.

In der Fremdheitsphase sind Themen gut, die es den einzelnen Gruppenmitgliedern leicht machen, etwas zu sagen. Diese Phase dient dazu, Erwartungen und Vorstellungen sowie Regeln und Normen in der Gruppe zu klären und anzusprechen. Was erwarte ich in der Gruppe? Was weiß ich schon über die Gruppe, was denke ich mir? Was befürchte ich?

In dieser Phase kommt dem Gruppenbegleiter eine große Bedeutung zu. Sein Verhalten ist Maßstab und Modell für die anderen. Hilfreich in dieser Phase ist, wenn der Gruppenbegleiter sich offen verhält, aufmerksam zuhört und versucht, jedes Mitglied ernst zu nehmen. Unsicherheiten, auch die eigenen, sollten offen angesprochen werden. Hilfreich sind klare Regeln und ein klar strukturierter Ablauf.

■ Die Orientierungsphase

Die Mitglieder versuchen in dieser Phase, ihren Platz in der Gruppe zu finden. Jeder Teilnehmende braucht einen „anerkannten“ Platz. Wichtig ist: Die anderen bemerken, wie ich bin und mich gebe. Ein Netz von unausgesprochenen Beziehungen entsteht, die Gruppe bekommt eine eigene

Die Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe

► „Nach all den Jahren meiner Abstinenz spüre ich noch ganz genau, wie mir die Gruppe geholfen hat, erst einmal mit dem Leben ohne Suchtmittel zurechtzukommen. Ich wurde so angenommen wie ich war, man hörte mir zu, verstand mich. Es gab keine Vorwürfe und keine gut gemeinten Ratsschläge. Ich fühlte mich weder unter Druck gesetzt noch als Bittsteller. Die Erlebnisse und Lebensberichte der anderen waren es, die mich hellhörig werden ließen und daraus habe ich gelernt. Diese Wege in eine zufriedene Abstinenz, eine Zufriedenheit mit mir selbst, habe ich mir erarbeitet.“
Rolf Schmidt

Dynamik. Das geschieht nicht bewusst. Da wird einer zum „Fachmann“, weil er bzw. sie oft sachverständig redet. Der andere zum „Clown“, weil er bzw. sie so gut Witze macht. In dieser Gruppenphase werden solche Rollen noch spielerisch ausprobiert.

Die Gruppe braucht ein Klima, in dem Rollen nicht festgeschrieben, sondern neue Rollen ausprobiert werden können. Finden die Mitglieder ihren Platz nicht, finden sie keine Sicherheit und Anerkennung. Beides ist jedoch nötig, um zu lernen und sich wirklich aufeinander und auf die Beziehungen in der Gruppe einzulassen. In der Orientierungsphase wird der Grundstock dafür gelegt, wie die Gruppenmitglieder miteinander umgehen.

Der Gruppenbegleiter erlebt in dieser Phase möglicherweise Machtkämpfe. Er muss seinen Platz ebenso „behaupten“ wie andere ihren. Er ist auch hier Vorbild und Modell für die Regeln und den Umgang in der Gruppe. Er kann Spannungen zum Thema machen und die einzelnen Mitglieder darin unterstützen, ihren Platz zu finden. Er kann Fragen oder Themen auswählen, die es allen möglich machen, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Wichtig ist, dass jeder die Möglichkeit bekommt „sich ins Spiel zu bringen“.

■ Die Stabilisierungsphase/Vertrautheitsphase

In dieser Phase kennt jedes Gruppenmitglied seinen Platz, und weiß, was von den anderen zu halten ist und fühlt sich (hoffentlich) akzeptiert. Die Regeln und Abläufe sind bekannt und vertraut. Die Gruppenmitglieder fühlen sich aufgehoben und geborgen, ein „Wir-Gefühl“ entsteht. Die Gefahr dieser Phase liegt darin, zu schnell vertraut zu sein. Unterschiede stören das „Wir-Gefühl“ und werden zugedeckt, individuelle und abweichende Meinungen unterdrückt.

Deshalb ist es wichtig, weiterhin offen zu bleiben für neue Menschen und neue Erfahrungen. Verharrt eine Gruppe in dieser Phase, kann das einzelne Mitglied sich nicht wirklich verändern. In dieser Phase kann die Gruppe auch gemeinsame Aktivitäten planen, an einer Sache und einem Thema intensiv arbeiten.

Der Gruppenbegleiter achtet (ebenso wie alle anderen Gruppenmitglieder) darauf, dass offen über Schwierigkeiten geredet werden kann. Die Gruppenmitglieder und der Gruppenbegleiter übernehmen gemeinsam Verantwortung für das, was in der Gruppe geschieht. Der Gruppenbegleiter achtet darauf, dass Rollen und Aufgaben verteilt und nicht immer auf dieselben Mitglieder abgewälzt werden. Die Gruppe braucht eine offene Atmosphäre, in der Konflikte und Spannungen möglich sind und ausgetragen werden.

■ Die Arbeitsphase/Differenzierungsphase

Die Gruppe hat die Regel, dass jeder für sich und das Geschehen in der Gruppe verantwortlich ist, verstanden und setzt sie um. Die Mitglieder wissen, dass „Gruppe“ ein ständiger Prozess ist, an dem sie gemeinsam mit allen anderen arbeiten. Gegenseitige Achtung und Wertschätzung sind keine leeren Worte, sondern werden gelebt und sind spürbar für alle, auch neue Mitglieder. Der Einzelne gewinnt in dieser Phase wieder an Bedeutung gegenüber dem „Wir“. Die Tatsache, dass die Menschen in der Gruppe verschieden sind, wird als Gewinn gesehen. Jeder darf so sein, wie er ist. Jeder hat ein Recht auf seinen eigenen Weg und damit auf seine eigenen Fehler und Umwege. Diese Erfahrung ermöglicht es, anderes und neues Verhalten auszuprobieren, denn die Bedürfnisse nach Sicherheit und Zugehörigkeit sind dadurch nicht bedroht.

Die Gruppenbegleitung wird zur gemeinsamen Aufgabe und die Gruppe kann sich Neuem von außen öffnen.

Rollen in Gruppen

In jeder Gruppe übernehmen die Mitglieder Rollen. Spielt ein Mensch eine Rolle, verhält er sich in einer bestimmten Situation gemäß der Rolle. In einer Selbsthilfegruppe der Freundeskreise muss es möglich sein, Rollen zu wechseln und auszuprobieren. Jeder Mensch spielt in seinem Leben Rollen – auch in einer Gruppe ist einer mal witzig, mal der „Chef“, mal derjenige, der zuhört und schweigt. Meist übernehmen wir auch Rollen, die uns irgendwie liegen. So liegt es dem „Clown“ vermutlich, witzig zu sein. Jemand, der gerne organisiert, wird zum „Organisator“. Manchmal sind es Rollen, die wir in unserer Ursprungsfamilie gelernt haben und die sich nun wiederholen. Spielt jemand in einer Gruppe immer dieselbe Rolle, bleibt er einseitig festgelegt. Es gilt, genau zu beobachten und solche Rollenmuster anzusprechen und zu klären.

Hier sind einige Rollen, die Menschen in Gruppen übernehmen:

- **Der Gruppenführer** hält die Gruppe zusammen, bestimmt und koordiniert die Gruppenziele.
- **Der emotionale Unterstützer** wird von allen gemocht und verkörpert die gefühlsbetonte Seite der Gruppenbedürfnisse, ist eher fürsorglich.
- **Der Tüchtige** verkörpert die Normen und Werte der Gruppe und will sie einhalten.
- **Der Mitläufer/Mitschwimmer** orientiert sich am Gruppenbegleiter, setzt aber keine eigenen Akzente.

Die Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfe- gruppe

*In Anlehnung
an Irene Klein*

► „Langsam
lernte ich, mich so
anzunehmen, wie
ich bin und meine
Kräfte einzutei-
len. Meine Mit-
menschen wertzu-
schätzen und zu
akzeptieren, steht
für mich heute
an erster Stelle.“
Frank Dietrich

- **Der Opponent/Rebell** ist meist ein Mitglied mit Leitungsqualitäten, macht dem Gruppenbegleiter oft unbewusst seine Position streitig.
- **Der Sündenbock/das schwarze Schaf** ist meist das schwächste Gruppenmitglied, wird leicht verantwortlich gemacht, wenn die Gruppe ein Ziel nicht erreicht hat.
- **Der Außenseiter** gehört irgendwie nicht dazu, er erfüllt die Regeln und Normen der Gruppe nicht.
- **Der Clown** hat immer einen witzigen Spruch bereit, er entschärft Situationen durch seinen Humor.
- **Der Bremser** bremst die Gruppe und die Themen aus.

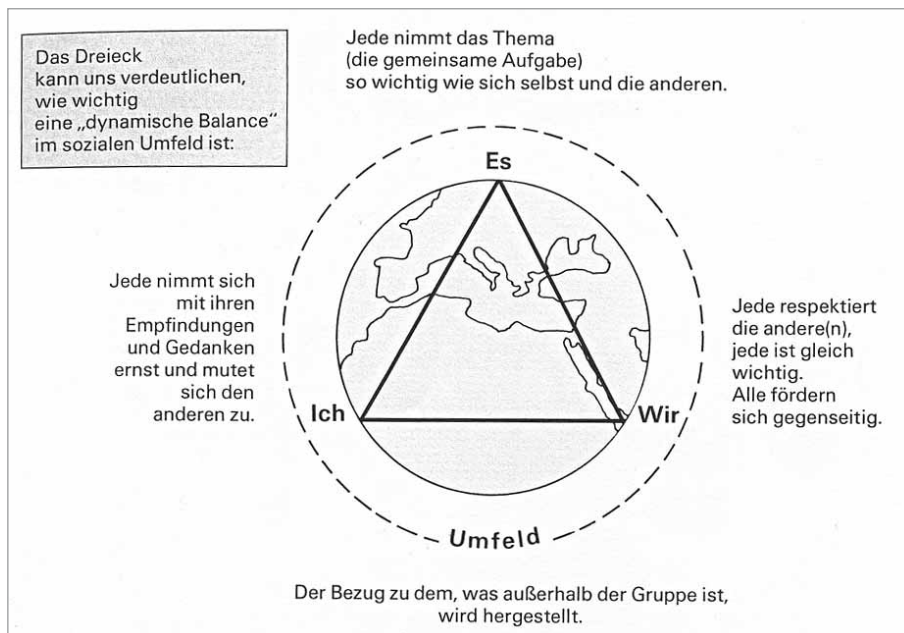
Rollen erfüllen auch Ansprüche der Gruppe. Braucht die Gruppe beispielsweise jemanden, den sie für Fehlschläge und Misserfolge verantwortlich machen kann, wird sie sich einen Sündenbock suchen. Jedes Gruppenmitglied hat einen guten Grund dafür, seine bzw. ihre Rolle zu spielen. Doch jetzt gilt es, sich seine Rolle bewusst zu machen und sie zu hinterfragen. Dazu kann die Gruppe eine Art „Spiegel“ sein, indem sie dem Gegenüber sein Verhalten spiegelt. Die Gruppe kann sich darauf einigen, sich über Rollen in Gruppen zu informieren und sie zum Thema zu machen. Auch eine spielerische Darstellung der Rollen bietet sich an.

Gruppenstrukturen

Eine Gruppe besteht immer aus ganz unterschiedlichen Elementen, die in Beziehung zueinander stehen. Zum einen gibt es die einzelnen Gruppenmitglieder, also Individuen mit ganz eigenen Fähigkeiten und Stärken. Das so genannte „**Ich**“. Ich nehme mich in der Gruppe ernst. Ich darf so sein, wie ich bin. Ich werde wertgeschätzt als der, der ich bin.

Zum anderen das „**Wir**“ im Sinne der Gruppennormen, des Umgangs miteinander, der Beziehungen zueinander. Wie wir miteinander kommunizieren und was wir dabei erleben. Wir respektieren uns, wir gehen wertschätzend miteinander um. Wir reden von unseren eigenen Erfahrungen. Wir werten den anderen nicht ab.

Und schließlich das „**Es**“, das Thema, mit dem die Gruppe sich befasst, die Ziele, die eine Gruppe verfolgt. Die Themen sollten dem entsprechen, was die Gruppe interessiert. Die Gruppe steht immer auch in Beziehungen zur Außenwelt – sie handelt in einem bestimmten Umfeld. Dazu gehören die anderen Sucht-Selbsthilfegruppen, dazu gehört der Landes- oder Bundesverband der Freundeskreise, dazu gehören aber auch vielfältige andere Institutionen in einer Kommune oder einer Region.



Die Selbsthilfegruppe

Grafik aus: Holle Schneider, Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit, Düsseldorf 1989. Mittlerweile vergriffen. Da sich das Buch an Frauen richtet, wird die weibliche Ansprache verwendet.

Jemand Neues kommt in die Gruppe

Kommt jemand Neues in die Gruppe und stellt zum Beispiel fest, er selbst habe ja gar kein Problem, der Chef habe ihn geschickt, so ist die Versuchung groß, gleich auf den „Neuen“ loszugehen und ihn zu bekehren. Das ist jedoch wenig konstruktiv. Hilfreich ist, an die eigene erste Zeit in der Gruppe zu denken. Der „Neue“ weiß nicht, was ihn erwartet. Er ist vermutlich unsicher, kennt die Regeln der Gruppe nicht.

Wer neu in die Gruppe kommt, muss seinen Platz erst einmal finden – und entscheiden, ob diese Gruppe für ihn richtig ist. Die Gruppenmitglieder können dem oder der „Neuen“ so begegnen, wie es den Regeln der Gruppe entspricht: mit Respekt und Wertschätzung. Wer möchte, kann über sich erzählen. Aber niemand muss das tun. Die anderen sprechen nicht über den oder die „Neue“, sondern über ihre eigenen Erfahrungen mit der Gruppe.

Der Gruppenbegleiter sollte dem „Neuen“ die wichtigste Regel erläutern: das, was in der Gruppe gesprochen wird, nicht nach außen zu tragen.

(Siehe auch: Arbeitsmaterialien am Ende dieses Kapitels.)

Die Selbsthilfegruppe

Ein Gruppenmitglied ist rückfällig geworden

Wie die Gruppe mit einem Rückfall eines Mitglieds umgeht, hat viel damit zu tun, wie offen das Klima in der Gruppe ist. Ist es möglich, ein solches Thema angstfrei zu besprechen? Hilfreich ist, wenn die Gruppe sich ab und zu mit dem Thema „Rückfall“ auch ohne aktuellen Anlass auseinandersetzt. Wenig hilfreich sind strikte Ge- oder Verbote. Natürlich ist das Ziel eine zufriedene Abstinenz. Der Weg dahin kann jedoch sehr unterschiedlich sein. Für manche führt er über den Rückfall. So gesehen ist der Rückfall eine Chance zum Lernen. Berichtet jemand von einem Rückfall, solltest du dich erst einmal selbst sortieren und gemäß der Gruppenregel: „Sprich von dir und deinen Erfahrungen“ zuerst über deine Gedanken und Gefühle und Erfahrungen berichten. Angst und Aufregung über den Rückfall sind normal.

Der Rückfall eines Gruppenmitglieds schürt eigene Ängste. So bietet der Rückfall eines Mitglieds die Möglichkeit, sich mit den eigenen Ängsten, Verhaltensweisen und Abhängigkeiten auseinanderzusetzen. Der Rückfall ist zwar eine Krise – aber auch eine gute Gelegenheit, ein wichtiges Thema anzusprechen anstatt es zu verdrängen. *(Siehe auch die Arbeitsmaterialien am Ende des Kapitels.)*

Die Gruppe ist festgefahren

In langjährig existierenden Selbsthilfegruppen kann es zur Stagnation kommen. Keiner hat mehr so rechte Lust. Jede Selbsthilfegruppe kennt solche Zeiten. Gruppen haben auch mal einen Durchhänger. Trotzdem ist es wichtig, sich den Stillstand bewusst zu machen und gegenzusteuern, wenn der Zustand anhält. Ein solcher Stillstand kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht werden Konflikte und Spannungen vermieden und verdrängt. Es gärt unter der Oberfläche und bis der eigentliche Konflikt geklärt ist, kommt die Gruppe nicht weiter.

Die Gruppe ist vielleicht in einer der weiter oben beschriebenen Phasen stecken geblieben. Häufig geschieht das in der Vertrautheitsphase. In diesem Fall gilt es für die Gruppenbegleitenden ebenso wie für die anderen Gruppenmitglieder, sich dessen bewusst zu werden und zu versuchen, diese Phase zu überwinden. Möglicherweise ist die Gruppe auch zu „geschlossen“ und nicht mehr offen für neue Mitglieder und für Erneuerung. Notwendig ist in allen Fällen ein offenes Gespräch. Auch hier gilt die Regel: Solche Gespräche sollten nicht vorwurfsvoll geführt werden, sondern von sich und seinen eigenen Gefühlen und Erfahrungen ausgehen. Vielleicht ist die Gruppe auch schon sehr lange zusammen und es fehlen Ideen für neue Themen. In dem Fall können die Anregungen aus der Themenliste am Ende dieses Kapitels hilfreich sein.

Gruppen für Angehörige

Eigene Gruppen können für Angehörige wichtig sein, um ungehindert über sich und ihre Interessen zu reden. Wichtige Anliegen einer Angehörigengruppe (aber auch für Angehörige in gemischten Selbsthilfegruppen) sind, sich von der Sucht des anderen zu befreien und zu begreifen, dass sie nur sich selbst ändern können, niemals den anderen.

- Wie geht es mir, wenn ich den Suchtkranken loslasse? Was löst das bei mir aus? Wie lerne ich, konsequent zu sein und meine eigenen Grenzen zu erkennen? Was kann ich mir schon zumuten, wo kann ich konsequent sein und wo nicht? Was habe ich früher gerne gemacht und wie kann ich es heute wieder tun?

Angehörige begreifen durch die Erfahrungen der anderen, dass ihre eigene Konsequenz dem Partner bzw. der Partnerin mehr hilft als ihr bisheriges Verhalten. Sie lernen das Prinzip kennen und Schritt für Schritt umzusetzen, dass die beste Hilfe die „Nicht-Hilfe“ ist. Aber die Gruppe hilft ihnen auch dabei, ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen wieder zu entdecken, sie zu leben und mitzuteilen. Für betroffene Angehörige ist deshalb ein offener, wertschätzender Umgang besonders wichtig. (Siehe zu diesem Thema auch Arbeitsmaterialien am Ende des Kapitels.)

Suchtkranke und Angehörige als Eltern

Die Freundeskreise betrachten Sucht als eine Krankheit, von der die ganze Familie betroffen ist. Das gilt besonders für die Kinder. Deshalb wird die Elternrolle in den Gruppen thematisiert. Von Sucht betroffene Eltern sind mit ihrer Elternrolle oft überfordert. Wenn die Eltern erkennen, wie ihr Kind unter der Sucht gelitten hat, erleben sie oft Scham- und Schuldgefühle. In der Selbsthilfegruppe können Scham und Schuld angesprochen werden. Die Gruppe kann die Eltern dabei unterstützen, die Scham zu überwinden und Hilfeangebote für sich und für ihre Kinder anzunehmen. Das bedeutet, den Eltern keine Vorwürfe zu machen.

Auch hier gilt, das Thema wertschätzend anzusprechen. Die Eltern können lernen, in der Familie über Defizite zu reden, ihren Kindern zuzuhören, ohne sie zu etwas zu drängen. Sie können ihren Kindern erlauben, sich eigene Hilfe zu suchen. Die Gruppe kann ihre Mitglieder ermutigen, das Gespräch mit den Kindern zu suchen und ihre Elternverantwortung wieder zu übernehmen.

Manche Freundeskreisgruppen oder Landesverbände bieten Freizeitangebote für Kinder an. Für Jugendliche gibt es Treffs mit kreativen oder thematischen Angeboten. Zum Teil werden Angebote gemacht wie Fa-

Die Selbsthilfegruppe

► „Wir erkannten, dass wir mit den Kindern ins Gespräch kommen müssen – nicht um uns zu entlasten, sondern um den Kindern zuzuhören. Wir haben als Eltern die Aufgabe, daran mitzuwirken, dass unsere Kinder ihren eigenen Weg gehen dürfen, dass wir ihnen zeigen, dass sie keine Verantwortung für unser Wohlergehen tragen und dass sie über die Sucht in der Familie sprechen dürfen.“
Brigitte Sander-Unland

Die Selbsthilfe- gruppe

milienurlaube, -freizeiten und -seminare. Während der Gruppentreffen kann ein betreuter Spielkreis für die Kinder dafür sorgen, dass sie zum Gruppengeschehen dazu gehören und merken: Meine Eltern tun etwas. Wer Interesse hat, solche Angebote anzubieten, sollte auf vorhandene Erfahrungen zurückgreifen. *(Informationen liefert der Bundesverband.)* Kinder, deren Eltern sich ihrer Suchtproblematik stellen, haben eine bessere Chance, sich normal zu entwickeln. Allein damit leisten die Gruppen eine ausgesprochen wichtige Aufgabe, den Teufelskreis der Abhängigkeit in der Familie zu durchbrechen.

Neue Herausforderungen

Sucht-Selbsthilfegruppen begegnen heute vielen neuen Herausforderungen, für die sie Lösungen finden und Angebote entwickeln sollten. Dazu gehören Themen wie:

- Junge Menschen und Sucht,
- Menschen aus anderen Lebenswelten,
- neue Suchtformen und neues Suchtverhalten integrieren,
- Auswirkungen von Armut und Arbeitslosigkeit.

■ Junge Menschen und Sucht

Junge Menschen mit Suchtproblemen finden zu selten den Weg in die Gruppen oder sie bleiben nur kurz. Das hat unterschiedliche Gründe. In den Gruppen überwiegen ältere Mitglieder. Häufig ist bei Jüngeren die Motivation zur Abstinenz geringer, und junge Menschen wollen sich auch nicht jahrelang an eine Gruppe oder einen Verband binden.

Die Meinungen darüber, welche Angebote junge Menschen brauchen, gehen auseinander. Manche sprechen sich dafür aus, eigene Gruppen für junge Menschen ins Leben zu rufen. Das kann von einem älteren Gruppenmitglied initiiert werden. Manche plädieren für Offenheit in den Gruppen der Freundeskreise, um Menschen unterschiedlichen Alters mit ihren jeweiligen Themen einzubeziehen. Denn sie alle einen die Erfahrungen mit Sucht und der Wunsch nach echten Beziehungen, nach Freundschaft und Zugehörigkeit jenseits von Sucht und Abhängigkeit. Beides ist richtig und hier sind die Gruppen der Freundeskreise gefragt, ihre Entscheidung zu treffen, über ihre möglichen Ängste, Vorbehalte und Wünsche gegenüber neuen und jüngeren Menschen zu sprechen und damit umzugehen.

Dasselbe gilt für Menschen aus anderen Lebenswelten als der eigenen. Die Wissenschaft beschreibt ja mittlerweile, dass Menschen einer Altersstufe ganz unterschiedliche Interessen und Vorlieben und Wertvorstellungen haben können.

■ Auswirkungen von Armut und Arbeitslosigkeit

Viele Gruppenmitglieder sind arbeitslos und bekommen nur wenige Mittel zum Lebensunterhalt, zum Beispiel Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe. Die Gruppe muss dem Rechnung tragen mit Themen wie: „Wie gestalte ich meinen Alltag? Wie kann ich ihn ohne Arbeit strukturieren, und wie komme ich mit wenig Geld aus?“ Wer keine Arbeit hat, dem fehlt in unserer Gesellschaft eine wichtige Quelle der Wertschätzung – umso wichtiger ist die Wertschätzung, die ihnen die Gruppe entgegenbringt. Die Gruppe sollte bei ihren Aktivitäten auch bedenken, dass Arbeit Suchende kaum finanziellen Spielraum haben.

Aussagen von Freundeskreismitgliedern:

Mut machen und praktische Tipps geben

„Ich selbst suche seit Jahren schon vergeblich Arbeit. Mittlerweile ist es mir schon egal, was für eine. Ich habe eine Ausbildung als Dreher. Bis vor drei Jahren habe ich versucht, meine Probleme mit Alkohol zu lösen. Jetzt belastet mich vor allem, dass ich mich überflüssig fühle, und das hat manchmal auch Auswirkungen auf unsere Partnerschaft. (...) Ich würde sehr gern arbeiten und mein eigenes Geld verdienen, aber leider ... Der Besuch meines Freundeskreises hilft mir sehr, diese Schwierigkeiten ohne Alkohol zu bewältigen. Da es auch anderen ähnlich geht, können wir offen über alles sprechen, uns Mut machen und auch ganz praktische Tipps geben.“
(Wegen der Sensibilität des Themas wird hier kein Name genannt.)

Das Leben Schritt für Schritt erobern

„Gruppenbesuche sind für mich als Geschäftsführer des Landesverbands Württemberg immer etwas Besonderes. Manches Mal erschrecke ich über die Brisanz der von den Teilnehmenden geschilderten Lebenssituationen. Fasziniert bin ich jedoch von der Selbstverständlichkeit, wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Teilnehmende einander zuhören, ungelöste Fragen teilen und einander Begleiter sind für die Zeit bis zum nächsten Gruppenabend. Und fasziniert bin ich, wenn ich miterlebe, wie Menschen sich aus hoffnungslos erscheinenden Umständen hochrappeln, ihr Leben Schritt für Schritt neu erobern.“

Rainer Breuninger

Die Selbsthilfegruppe

Rückhalt in der Gemeinschaft gefunden

„Nach meiner Therapie habe ich einige Zeit eine Gruppe der Freundeskreise besucht, bis ich meinte, ich würde schon ohne Gruppe klarkommen. Ich glaubte, schon genug gelernt zu haben. Ein halbes Jahr später baute ich einen Rückfall. Mitte 1999 kam ich dann nach einer kurzen Entwöhnung zurück in meine „alte“ Freundeskreisgruppe.

Ich hatte Angst – schließlich war ich lange nicht mehr da gewesen, dann der Rückfall. Die Angst erwies sich als unbegründet. Die Gruppe freute sich einfach, dass ich wieder da war. Ich wurde herzlich aufgenommen und man ließ mich ansonsten erst einmal in Ruhe. Ich fühlte mich ein wenig wie die verlorene Tochter, die nach Hause kommt. Das hat mir gut getan. Irgendwann habe ich angefangen, in der Gruppe zu erzählen und wuchs richtig in die Gruppe rein. Jeder konnte in der Gruppe über seine Probleme reden, jeder erzählte von sich und seinen Erfahrungen. Ich merkte bald: Ich bin wirklich nicht alleine. Die Gruppe hörte mir sogar bei ganz banalen Sachen zu.

Ich bin in Freundeskreis-Gruppen in verschiedenen Orten gewesen und habe überall Freunde getroffen. Menschen, die es gut mit mir meinten – obwohl ich sie oft noch nie getroffen hatte. Egal, wo ich hingehe – ich darf kommen und ich darf so sein, wie ich bin. Ich werde angenommen und ich darf Vertrauen haben. Der soziale Status spielt in der Gruppe keine Rolle, das Thema eint. Diese aufgeschlossene Atmosphäre tat mir gut und war sehr hilfreich.

2002 kündigte unser Gruppenbegleiter an, dass er Ende des Jahres aufhören wollte. Als der Tag kam, hielt er den Schlüssel für den Raum hoch und fragte, wer ihn nehmen wolle. Irgendwann bin ich aufgestanden und nahm den Schlüssel. Ich wollte die Gruppe einfach nicht aufgeben und wusste, die anderen hätten sie nicht übernommen. Plötzlich war ich also die Gruppenbegleiterin. Ich hatte zu Anfang Angst und fühlte mich unsicher.

Ich machte eine Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin (Volkshochschule). Die Hälfte der Ausbildung zahlte die Gruppe, im Gegenzug verpflichtete ich mich dazu, den Vorsitz mindestens drei Jahre zu übernehmen. In der Ausbildung lernte ich viel über Kommunikation, über Sucht und vor allem über mich. Je mehr Aus- und Fortbildungen ich machte, umso sicherer wurde ich. Ich machte auch die Ausbildung zum Gruppenbegleiter im Landesverband Niedersachsen, besuchte Seminare. Ich motivierte auch andere Gruppenmitglieder, Seminare zu besuchen. Ich lernte, Verantwortung und Aufgaben in der Gruppe abzugeben und zu delegieren. Ich war Schriftführerin im Landesverband und habe für die Freundeskreise die Geschäftsstelle des Landesverbandes Niedersachsen übernommen. Jetzt bin ich Vorsitzende.

Durch meine Ausbildung fand ich einen Job in einer Klinik. Ich machte dort ein Praktikum und die Arbeit gefiel mir, so dass ich recht hartnäckig nach einem Job fragte. Durch die Ausbildung hatte ich gelernt: „Ich darf für mich kämpfen, ich bin das wert.“ Früher hätte ich das nie gemacht, ich hätte beim ersten „Nein“ aufgegeben. Mittlerweile bin ich Suchtbeauftragte in unserem ehemaligen Landeskrankenhaus. Ohne die Gruppe und ohne den Rückhalt in der Gemeinschaft hätte ich das alles nie geschafft.“

Elisabeth Stege

► Themen für Gruppenstunden

- Meine Ziele in der Gruppe
- Co-abhängiges Verhalten
- Sucht und Suchtmittel
- Der Rückfall
- Beziehungen, und was sie gut macht
- Wie ich es mir gut gehen lasse
- Gesunde Ernährung
- Kinder und Eltern
- Die Suchtfamilie – Rollen in der Suchtfamilie – Einmal Suchtfamilie – immer Suchtfamilie?
- Was tue ich für meinen Körper?
- Probleme – wofür sie gut sind und warum sie schlecht sind
- Wie gestalte ich meine Freizeit?
- Rauchen – eine Sucht?
- Konflikte – wie verhalte ich mich im Konfliktfall?
- Junge Menschen und Sucht
- Bin ich bereit, mich auf Menschen mit mir fremdem Lebenshintergrund einzulassen?
- Suchtkranke Männer – suchtkranke Frauen: Unterschiede im Suchtverlauf?
- Sucht und Öffentlichkeitsarbeit
- Sucht und Gewalterfahrungen
- Alkoholfreie Lebensgestaltung: „Trocken, ein neues Lebensgefühl“
- Suchtkrankheit und Bewerbungsgespräche
- Suchtverlagerung – bin ich wirklich frei von Abhängigkeiten?
- Was bedeutet mir Gesundheit? Was ist mir meine Gesundheit wert?

► Meine persönliche Checkliste

- Was habe ich (dieses Jahr/diesen Monat/diese Woche)
 - für mich
 - für meine persönliche
 - für meine fachliche Entwicklung getan?
- Was habe ich gemacht, um „up to date“ zu bleiben?
- Was ist noch zu tun?
- Was habe ich mir Gutes getan?
- An wen wende ich mich, wenn ich zum Beispiel Hilfe, Supervision, Seelsorge usw. benötige?

(erarbeitet von Annelene Fink)

Arbeitsmaterialien
„Die Selbsthilfegruppe“

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

► **Zum Thema „Gemeinsam“**

Geht euren Weg gemeinsam,
damit ihr Freund seid dem Fremden.

Geht euren Weg gemeinsam,
damit ihr lernt voneinander.

Geht euren Weg gemeinsam,
damit ihr Not leichter ertragt.

Geht euren Weg gemeinsam,
damit ihr lacht mit den anderen.

Geht euren Weg gemeinsam,
damit ihr zurückruft Verirrte.

Geht euren Weg gemeinsam,
damit ihr findet euch selbst.

Geht euren Weg gemeinsam,
damit alle kommen ans Ziel.

Paul Reding

Mögliche Fragen:

- Was habe ich über mich und die anderen in der Gruppe erfahren?
- Gibt es Spannungen? Was könnten die Ursachen dafür sein?
- Möchte ich etwas ändern?
- Was läuft gut unserer Gruppe?

Gesprächs-Kreis

Der Kreis kennt keine ersten
und letzten Plätze!

Du bist neben mir,
ich bin neben dir,
wir sind uns
nahe gerückt –

und schauen gemeinsam
auf das Thema!

Aus:
Holle Schneider,
a. a. O.

► Eine kleine Geschichte über das Problem

Es war einmal ein Problem, das sehr unglücklich und traurig war, weil alle Menschen darüber schimpften und es verfluchten. Dabei fing alles so spannend an ...

In der Problemstehungsfabrik hatte man ihm in der Endkontrolle gesagt, dass es eine großartige Bestimmung habe und den Menschen ganz besondere Momente in ihrem Leben bringen würde. Voller Freude und Tatendrang machte sich das Problem daran, die Menschenwelt zu besuchen.

Doch anfangs wollte es niemand beachten – es war noch zu klein, ein kleines Problemchen. Genährt durch das Verdrängen und Wegschieben der Menschen, wuchs es zu einem beachtlichen Problem heran. Jetzt wurde es beachtet, allerdings zog es auch schon den ersten Missmut auf sich. Und weiterhin weit und breit keine besonderen Momente in Sicht, wie man es ihm vor einer Ewigkeit versprochen hatte. Es wuchs weiter und wurde größer und größer. Die Beschimpfungen der Menschen schlugen um in Resignation.

Bis eines Tages das Korsett der Resignation gesprengt wurde und ein junger Mann mit seinem Sohn das Problem betrachtete. „Das wird keine leichte Aufgabe“, sagte der Mann zu seinem Sohn. „Da haben wir ja ein richtiges Problem, oder?“, so der Sohn.

„Lass dich davon nicht einschüchtern, mein Sohn. Ein Problem ist nichts weiter als eine Herausforderung, eine Aufgabe, die es zu lösen gilt – mehr nicht. Eine Hürde, die wir gemeinsam überspringen werden. Vielleicht müssen wir hierfür neue Sichtweisen und Standpunkte einnehmen, uns weiter entwickeln. Auf alle Fälle ist ein Problem für uns da.“

„Wie kann etwas für uns sein, wenn wir Schwierigkeiten damit haben?“, fragte der Sohn.

„Weil wir daran wachsen werden, mein Sohn. Und nachdem wir es bewältigt haben, werden wir anderen Menschen helfen können, wie sie ein solches Problem lösen können.“

Das Problem lauschte aus dem Hintergrund gespannt und freute sich darauf, dass nun endlich jemand den Mut fasste und sich seiner annahm. „Weshalb bist du dir so sicher, Paps?“

„Wenn ein Problem gegen uns wäre, müsste es Contrablem heißen – tut es aber nicht“, zwinkerte er seinem Sohn zu.

Und das Problem verstand nun, welche besonderen Momente es den Menschen brachte. Kleine Probleme versprachen kleine Entwicklungsschritte, große Probleme hingegen gingen einher mit großen Entwicklungen – und unser Problem hier war schon verdammt groß.

Mario A. Brakenwagen

Arbeitsmaterialien
„Die Selbsthilfegruppe“

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

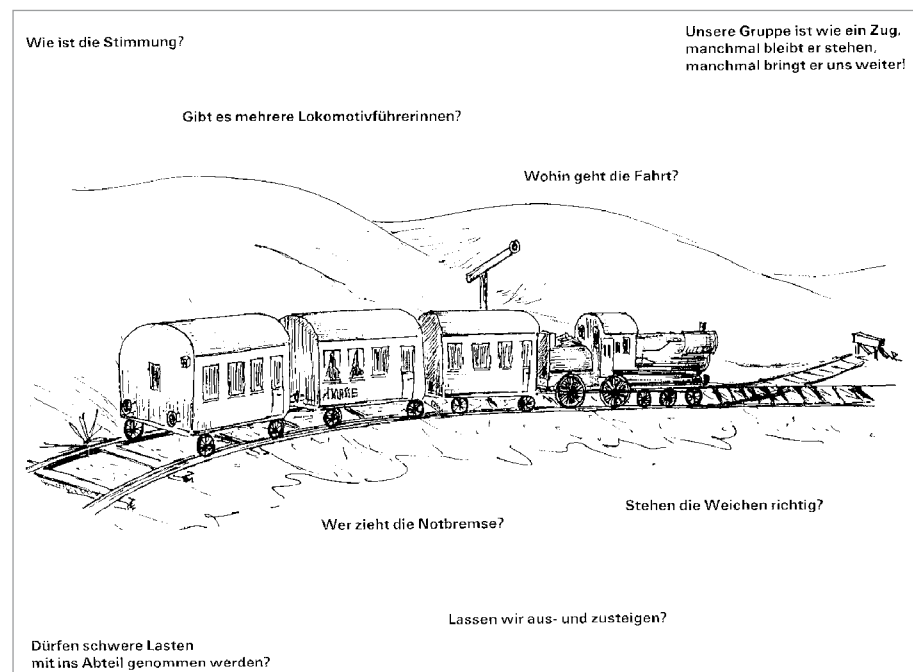
► Zum Thema „Wohin geht unsere Gruppe?“

Unsere Gruppe ist wie ein Zug:

Manchmal bleibt er mit uns stehen, manchmal bringt er uns weiter.

Mögliche Fragen dazu:

- Passt das Bild des „Zuges“ auch auf unsere Gruppe?
- Wie ist unsere aktuelle Situation?
- Was wollen wir erreichen?



Aus: Holle Schneider, a. a. O.

► Eine Gruppenstunde zum Thema „Co-Abhängigkeit“

Arbeitsmaterialien
„Die Selbsthilfegruppe“

Ich versuchte, alles zu vertuschen und zu verharmlosen

„Mein Mann und ich waren zusammen mit Freunden auf einer Veranstaltung. Am Schluss hatte er, wie eigentlich immer, ein bis zwei Viertele zuviel getrunken. Ich hoffte, dass es niemand bemerkte und versuchte, ihn sehr geschickt aus der Halle zu geleiten. Zu Hause kam dann immer die große Szene, dass ich nie mehr mit ihm ausgehen werde, weil er doch immer besoffen nach Hause kam.

Oft fuhr er mit Promille dann auch Auto. Ich habe gedroht, die Polizei zu verständigen, damit sie eine Blutprobe machen kann, aber leider nicht mit der vollen Konsequenz. Eben nur eine leere Drohung!

Er versicherte mir immer wieder inbrünstig, dass er aufhört mit dem Trinken. Ich habe ihm immer wieder geglaubt und war kurze Zeit beruhigt, dass alles wieder gut wird. Aber sie kam immer wieder zurück – die Sucht!

Es vergingen viele, viele kostbare Jahre! Und ich versuchte, alles zu vertuschen und zu verharmlosen. Unsere erwachsene Tochter sagte eines Tages zu mir, dass der Vater doch ein Alkoholproblem habe. Ich war ziemlich empört und verärgert und sagte meiner Tochter, dass das doch überhaupt nicht so schlimm sei!

Mit der Zeit eskalierte die Sucht. Ich war am Ende und gesundheitlich ganz unten. Ich belog mich selbst, wollte die Wahrheit nicht wissen, habe das Problem verharmlost und versucht, alles zu verheimlichen. Mein Mann ist nach einem schlimmen Schlüsselerlebnis in eine mehrwöchige Alkohol-Entzugstherapie gegangen. Ich muss einen Ausstieg aus meinen Verhaltensstrukturen finden. Mein Mann muss seinen Weg in eine dauerhafte Abstinenz finden – und ich den meinen.“

(Auszüge aus einem Text von Lilo Kux, Freundeskreis Hausen a.d.Z)

Fragen zur Diskussion über den Text:

- Wo sehe ich Parallelen zu meinem Leben?
- Gibt es auch bei mir co-abhängige Verhaltensweisen?
- Was bedeutet es für mich, den eigenen Weg aus der Sucht zu finden?
- Was hilft mir? Was hindert mich?

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

► **Zur Integration neuer Gruppenbesucher**

Diese Arbeitshilfe bezieht sich nicht auf eine spezielle Zielgruppe bezüglich Alter oder Suchtthema, sondern auf jeden neuen Gruppenbesucher. Auch stellt sie keine Vorschrift dar, sondern soll Hilfestellung und Anregungen geben.

• **Wir laden ein**

Unsere Freundeskreise haben ein TOP-Angebot zu machen: 80 Prozent der suchtkranken Menschen, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, können ihre abstinente Lebensweise langfristig stabilisieren. Dies ist nicht nur die höchste Erfolgsquote bei chronischen Erkrankten, sondern eröffnet auch neue Lebensperspektiven für deren Partner und Kinder.

• **Fragen zur Selbstreflexion**

- Wie erging es mir damals, als ich zum ersten Mal in den Freundeskreis kam? Was hat mir geholfen, und was erschwerte meine Integration?
- An wen erinnert mich der oder die Neue?
- Welche Ängste und Widerstände löst er/sie in mir aus, was spüre ich in mir – und was könnte im schlimmsten Fall passieren?
- Spiegelt mein/unser Leistungsverhalten in der Gruppe eine Kommandozentrale wider oder eine liebevolle Anteilnahme?
- Kann ich mir selbst Fehler zugestehen? Nur dann kann ich gut damit umgehen, wenn andere Menschen Fehler machen oder eben anders sind, als ich mir das wünsche. Fehler eröffnen neue Lern- und Entwicklungsschritte, wenn ich konstruktiv damit umgehe.

• **Erster Gruppenabend neuer oder ehemaliger Besucher**

- Auf neue Besucher zugehen, sie willkommen heißen, ihnen einen Platz in der Runde anbieten. Eventuell eine Vorstellungsrunde durchführen.
- Erst mal ankommen und zuhören lassen, damit sie in sich reinhören und -fühlen können. Es ist unklug und abschreckend, ihnen gleich zu sagen, was sie zu tun oder zu lassen haben.
- Die Botschaft: Wir leben das, wovon wir überzeugt sind; schau es dir an und mach dir deine eigenen Gedanken darüber.
- Bei Schweigsamkeit der Neuen erst in der zweiten Hälfte des Abends fragen, wie es ihnen jetzt geht.
- Bei großer Gesprächigkeit einladen, dass sie zunächst mal reinhören, was Themen und Anliegen der Gruppe sind.
- Auf eventuelle Widerstände und Ängste achten. Diese dürfen sein, denn alles Neue löst zunächst Ängste aus.
- Niemand muss sich erklären oder rechtfertigen, jeder darf seine eigene Meinung haben und jeder bestimmt seine eigenen Grenzen.

- Jeder Neue hat ein Anliegen und kommt dennoch nicht „freiwillig“. Ob er sich dessen bewusst ist, ist eine andere Frage.
- Jeder heutige Mitarbeiter kam zunächst als Hilfesuchender in die Gruppe und jeder Hilfesuchende kann später einmal zum Mitarbeiter werden.
- Jeder hat Begabungen, Fähigkeiten und gesunde Widerstandskräfte. Wenn er diese entdeckt und einbringt, kann er zu einem lebendigen Gruppenmitglied werden.
- Eine wichtige Erfahrung für Neue ist das Erleben: Hier bin ich willkommen und niemand bedrängt mich.

• **Erstkontakt – Hausbesuch**

- Beim Erstkontakt eventuell einen Hausbesuch anbieten: Dieser ermöglicht einen tieferen Einblick und ein besseres Verständnis für die Lebenssituation des Suchtkranken, vermittelt ihm ein Ernst-Genommen-Werden und senkt die Hemmschwelle für den Gruppenbesuch.
- Alternativ wäre ein Vier-Augen-Gespräch kurz vor dem Gruppenabend hilfreich, bei dem Informationen zum Gruppenabend vermittelt und Bedürfnisse des Besuchers geklärt werden können.

• **Wie können wir Neue so abschrecken, dass sie mit Sicherheit nicht wiederkommen?**

- Mit Fragen löchern, ihre Aussagen analysieren, interpretieren, bewerten oder gar korrigieren.
- Vorschriften machen durch Anweisungen, was sie zu tun oder zu lassen haben.
- Wenn wir uns damit brüsten, dass wir schon 10, 15, 20 Jahre und länger abstinent bzw. clean sind.

• **Was erschwert neuen Gruppenbesuchern den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe?**

- Die Abstinenz neuer Gruppenbesucher ist noch sehr labil, diejenige der Selbsthilfegruppenteilnehmer oftmals viel stabiler. Diese Diskrepanz sowie vermutete hohe Erwartungen durch die Gruppenteilnehmer können ängstigen.
- Es besteht oftmals der Wunsch, nach Beendigung der Therapie erst einmal nicht mehr mit dem Thema Sucht konfrontiert zu werden. So wird eine Selbsthilfegruppe zunächst eher als Belastung erlebt anstatt als Lebenshilfe und Entlastung.
- Viele suchtkranke Menschen kommen mit gestörten Sozialkontakten und haben Angst vor Nähe, wie sie in einer gesunden Selbsthilfegruppe jedoch gegeben ist.
- Wer schlechte Erfahrungen mit „Freunden“ gemacht hat (insbesondere in der illegalen Szene), setzt große Hoffnungen in eine Freundschaft, hat aber auch große Ängste, erneut enttäuscht zu werden.

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

Erarbeitet:
Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe,
Landesverband
Württemberg e.V.

• Grundsätzliches zur Gruppenarbeit

- Neue Gruppenbesucher haben nicht selbstverständlich das Bedürfnis nach einer längerfristigen Integration in eine Gruppe, vielmehr suchen sie Hilfestellung für ihre Fragen bzw. für eine bestimmte Lebenssituation. Wenn ein Neuer also nach einigen Abenden nicht wiederkommt, hat der Freundeskreis nicht versagt, sondern ihm die Unterstützung gegeben, die möglich war.
- Neue Gruppenbesucher bringen oftmals Neugierde und Fragen, neue Impulse und Sichtweisen mit. Dies ist eine Chance für die Gruppe, Altgewohntes zu überdenken sowie Neues und Ungewohntes auszuprobieren.
- Jeder Mensch hat eine „selektive Wahrnehmung“, d. h. er nimmt die Welt so wahr, wie er sie gewohnt, wie sie ihm vertraut ist. Fremdes wird oftmals ausgeblendet.
- Wer mitarbeiten will und „ausgebremst“ wird, ist in Gefahr, seine Motivation und Identifikation mit der Gruppe zu verlieren. Die entscheidende Frage ist, wo der richtige Platz und das richtige Maß für eine Mitarbeit liegt.
- Wer als Leiter alles selbst macht und gleichzeitig klagt, er finde keine Mitarbeiter und Nachfolger, stellt sich selbst ein Bein. Denn wer nicht zulässt, dass andere auch etwas „richtig“ (wenn auch „anders“) machen, wird ein einsamer Leiter bleiben.

► Die Kunst der Fragestellung

Fragen sind ein Mittel, um die Sichtweise eines Gegenübers kennenzulernen und zu verstehen. Durch Fragen kannst du:

- Informationen einholen,
- ein Gespräch steuern,
- dir Klarheit verschaffen,
- Probleme lösen,
- Ängste abbauen,
- zum Nachdenken anregen,
- Gesprächspartner/innen zum Sprechen motivieren.

Um gezielt die „richtigen“ Fragen zu stellen, solltest du dich mit den unterschiedlichen Fragetypen befassen und deren Charakter unterscheiden lernen. Die Wirkung einer Frage und die Qualität der Antworten hängen davon ab, welche Frage in welcher Situation und mit welcher Absicht gestellt wird.

Wichtige Fragearten in Gesprächen in Selbsthilfegruppen sind:

- offene Fragen,
- geschlossene Fragen,
- Präzisionsfragen.

Was sind offene Fragen?

Offene Fragen können nicht mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden, sondern die Antwort muss ausführlicher erläutert werden. Offene Fragen regen den/die Gesprächspartner/in zum Nachdenken an.

Wie stellst du offene Fragen?

Hier eignen sich die so genannten „W-Fragen“:

- Was? (- die Frage nach einer Sache)
- Warum? (- die Frage nach einem Grund)
- Wer? (- die Frage nach einer Person)
- Wie? (- die Frage nach einer Vorgehensweise)
- Wann? (- die Frage nach einem Zeitraum)
- Wozu? (- die Frage nach einem Zweck)

Offene Fragen eignen sich ganz besonders dann, wenn du Sachverhalte klären, Informationsverluste ausgleichen und die Aufmerksamkeit der Gesprächspartner/innen steigern und die Einschätzungen der Gegenüber und deren Beweggründe hinterfragen möchtest.

Beispiele:

- Welche Meinung hast du dazu?
- Worin siehst du die Ursachen für dieses Problem?
- Was hast du schon versucht, um die Situation zu verändern?
- Welche weiteren Schritte könntest du dir vorstellen?

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

Was sind geschlossene Fragen?

Diese Fragen lassen sich in der Regel mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten. Du erhältst eine kurze, präzise Information. Der Antwortende wird zu einer eindeutigen Stellungnahme aufgefordert.

Wie stellst du geschlossene Fragen?

Beispiele:

- Bist du damit einverstanden?
- Haben wir jetzt genug Informationen zusammengetragen?
- Reichen dir die Informationen und Erklärungen aus?
- Können wir diesen Punkt als geklärt betrachten?

Geschlossene Fragen eignen sich besonders, wenn du

- eine Entscheidung herbeiführen,
- eine Gesprächseinheit beenden,
- eine eindeutige Stellungnahme in der Gruppe herbeiführen oder
- Vielredner bremsen möchtest.

Mit geschlossenen Fragen kannst du das Gespräch steuern. Sie ermöglichen eine klare Vereinbarung, das Treffen von Beschlüssen und die Einhaltung eines eventuell vorhandenen Zeitplans.

Was solltest du zu den geschlossenen Fragen wissen?

Geschlossene Fragen sollten sparsam eingesetzt werden, denn sie bieten den Gesprächspartner/innen kaum Möglichkeiten, sich mitzuteilen. Wenn du sie zu häufig stellst, behinderst du damit den offenen Meinungsaustausch. Geschlossene Fragen können jedoch durch einfache Umformulierungen auch in offene Fragen umgewandelt werden.

Beispiel:

- Brauchst du Unterstützung? (geschlossene Frage)
- Was können wir tun, um dich zu unterstützen? (offene Frage)

Was sind Präzisionsfragen?

In Gesprächen kann es auch vorkommen, dass wichtige Aussagen fehlen oder die Gesprächspartner den Überblick verlieren. Dann helfen Präzisionsfragen, den Überblick wiederzufinden und Informationslücken zu schließen. Bei diesen Fragen geht es nicht darum, nach Gründen und Ursachen zu fragen, sondern darum, Transparenz herzustellen bzw. unklare Sachverhalte zu konkretisieren. Deshalb ist darauf zu achten, dass hier keine „Warum-Fragen“ gestellt werden.

Präzisionsfragen eignen sich ganz besonders zum

- Herstellen von Transparenz/
Durchsichtigkeit bei unklaren Sachverhalten,
- Vertiefen und Ergänzen von Sachverhalten,
- Konkretisieren,
- Präzisieren,
- Sammeln von Informationen.

Beispiel:

Ein Gruppenmitglied beschwert sich, weil es der Meinung ist, nicht von den anderen Gruppenmitgliedern ernstgenommen zu werden. Zur Klärung können hier die folgenden Präzisionsfragen weiterhelfen:

Was meinst du genau damit?

Kannst du uns ein Beispiel sagen, wann du diesen Eindruck hattest?

Wann hast du konkret empfunden, dass du nicht ernst genommen wirst?

Das intensive Hinterfragen kann die Gesprächspartner/innen auch überfordern. Dann besteht die Gefahr, dass sie sich verschließen, vielleicht misstrauisch und gereizt reagieren. Hier ist es also sehr wichtig, dass du immer das Ziel des Gesprächs im Auge behältst.

Eine gute Fragetechnik – hier noch einige Hinweise

- Deine Körperhaltung sollte den Gesprächspartner/innen zugewandt sein und du solltest Blickkontakt zu ihnen halten.
- Stelle nur eine Frage, mehrere Fragen hintereinander können die Gesprächspartner/innen überfordern bzw. es kann der Eindruck entstehen, dass sie ausgefragt werden.
- Du solltest den Gesprächspartner/innen gegenüber begründen, warum du mehr Informationen zu bestimmten Sachverhalten erhalten möchtest.
- Lasse allen Gesprächsbeteiligten genügend Zeit zum Nachdenken und zur Beantwortung.
- Formuliere die Fragen positiv, vermeide die Verwendung negativ besetzter Begriffe. Negativ: Hast du schon wieder Probleme? Wieso hast du das falsch gemacht?, Positiv: In welchen Punkten hast du Diskussionsbedarf? Warum hast du das so gemacht?
- Vermeide ausschweifende, lange Formulierungen, bilde kurze Fragesätze.
- Es ist nicht allein wichtig, die richtigen Fragen zu stellen, sondern auch, den Gesprächspartnern/innen aufmerksam zuzuhören und auf ihre Antworten einzugehen.

Quelle: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG): Gruppen im Gespräch, Gespräche in Gruppen – Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen. ISBN 3-00-013675-4

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“



Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

► Thema „Rückfall“: Wie ausgewogen ist mein Leben?

Anhand folgender Fragen kannst du überprüfen, ob Dein Lebensstil in den letzten Wochen und Monaten eher ausgewogen ist oder ob ein oder mehrere Bereiche in den Hintergrund getreten sind. Bitte kreuze zunächst die für dich am besten zutreffende Antwortmöglichkeit an. Nimm dir dafür deine Zeit, bearbeite die Fragen jedoch zügig. Die erste und spontane Antwort ist oft die angemessene!

Fragen	ja	nein	weiß nicht
1. Meine körperliche Verfassung ist gut.			
2. Ich bewege mich ausreichend.			
3. Ich schlafe genug.			
4. Ich habe genügend Ruhe und Entspannung.			
5. Ich kann gut mit mir alleine sein.			
6. Ich habe Spaß und Freude erlebt.			
7. Ich habe Menschen um mich, die mir helfen.			
8. Ich fühle mich wohl in meiner Selbsthilfegruppe.			
9. Ich habe Menschen, denen ich etwas bedeute.			
10. Ich habe Nähe und Zuwendung erlebt.			
11. Ich kann mit Ärger angemessen umgehen.			
12. Ich kann Unveränderliches gut aushalten.			
13. Ich treffe Entscheidungen gut überlegt.			
14. Ich bin im Großen und Ganzen zufrieden.			
15. Ich kann auch lieben Menschen gegenüber Nein sagen.			

Vorschläge für die Auswertung des Fragebogens:

- Ja-, Weiß nicht- und Nein-Antworten auszählen. Was überwiegt? Was bedeutet das für mich?
- Fiel mir die Beantwortung schwer? Waren mir Aussagen lästig oder unangenehm? Bei welchen Themen habe ich länger nachgedacht?
- Mit wem möchte ich über eines oder mehrere der Themen sprechen?
- Will ich etwas verändern, damit ich den Fragebogen beim nächsten Mal anders ausfülle?
- Wer kann mir helfen, über Veränderungen meines Lebensstils nachzudenken?
- Wer oder was kann mir helfen, Veränderungen in meinem Lebensstil durchzuführen?

Aus: Heinz-Josef Janßen, Käthe Körtel (Hg.), „Der Rückfall – Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer“. Das Buch ist leider vergriffen.

► Thema „Rückfall“: Einstellungen dazu

Die zwölf Sätze in der Tabelle auf der folgenden Seite beschreiben landläufige Einstellungen von Abhängigen und Angehörigen, was Rückfall bedeuten kann. Schätze deine Einstellung bei jedem Satz ein, indem du ankreuzt, wie weit du der Aussage zustimmst oder nicht.

Diese Sätze kannst du auch um weitere ergänzen, die Einstellungen zum Rückfall beschreiben.

Diskutiere mit den anderen deine und deren Einschätzungen.

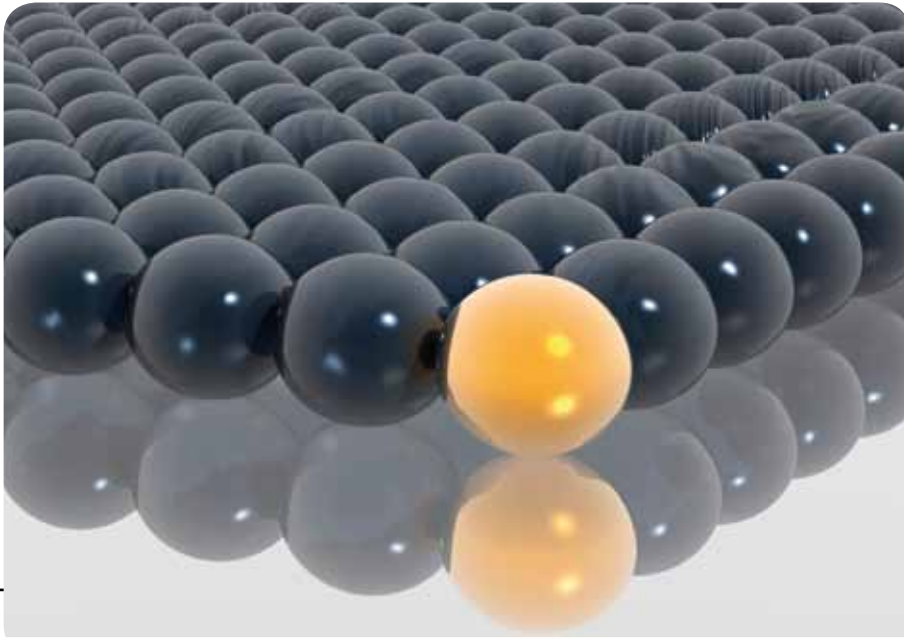
Aus: Heinz-Josef Janßen, Käthe Körtel (Hg.) a. a. O.

Arbeitsmaterialien
„Die Selbsthilfegruppe“

Arbeits-
materialien
„Die Selbsthilfe-
gruppe“

Feststellungen
1. Ein Rückfall ist in erster Linie etwas Negatives.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
2. Wenn jemand rückfällig wird, fehlt ihm der Wille zur Abstinenz.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
3. Wer rückfällig wird, hat versagt.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
4. Rückfall ist ein Schritt auf dem Weg zur Selbstzerstörung.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
5. Ein Rückfall ist ein Hindernis auf dem Weg zur Gesundheit.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
6. Rückfälligkeit ist ein Symptom der Abhängigkeit.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
7. Wer rückfällig wird, bei dem hat die Behandlung versagt.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
8. Wer rückfällig ist, hat seine Chance verpasst.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
9. Wer rückfällig ist, hat noch nichts kapiert.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
10. Nach dem ersten Schluck geht es automatisch weiter in den Absturz.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
11. Wer rückfällig ist, will wieder trinken.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu
12. Der Rückfall ist die Katastrophe.
☐ stimme zu ☐ weiß nicht ☐ stimme nicht zu

Umgang mit Konflikten



Konflikte sind ein Teil des Lebens. Wir alle erleben Konflikte in uns und Konflikte mit anderen. Suchtkranke vermeiden oft Auseinandersetzungen. Meist haben sie schon in ihrer Ursprungsfamilie und auch später nicht gelernt, ihre Meinungen offen und ohne Wertung auszutauschen. Deshalb ist es wichtig, sich als Erwachsener sein Konfliktverhalten deutlich zu machen und Konfliktlösungen zu erlernen. Denn ungelöste Konflikte gären im Untergrund weiter und führen zu einem sterilen Leben oder zu unbrauchbaren Lösungsversuchen, zu denen auch die Sucht gehört. Sie machen krank und entpuppen sich immer wieder als Stolpersteine. Konflikte zu lösen hingegen schafft Befriedigung, macht das Leben bunter und vor allem lebendiger. Um den Umgang mit Konflikten zu lernen, spielt die Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle. Sie bietet den Rahmen und die nötige Sicherheit, um Konflikte auszutragen. Denn natürlich entstehen in jeder Gruppe Konflikte. Im folgenden Kapitel betrachten wir die Ursachen von Konflikten und begeben uns auf die Suche nach Lösungsmöglichkeiten.

Umgang mit Konflikten

Sach- und Beziehungsbotschaften

Ute sitzt in der Gruppe und sagt: „Ich kann die nächsten beiden Treffen nicht kommen.“ Das ist zuerst einmal eine Sachaussage: Sie kann nicht kommen. Der Gruppenbegleiter denkt: „Ach, ich habe Ute doch letzstens kritisiert, bestimmt bleibt sie deshalb weg. Womöglich fühlt sie sich in der Gruppe nicht wohl, und ich habe zuwenig für ein gutes Klima getan.“ Er bezieht Utes Verhalten (auf der Beziehungsebene) auf sich. In Wahrheit könnte zum Beispiel eine Umstrukturierung an Utes Arbeitsplatz anstehen, und sie muss sich in den zwei Wochen dort stark einbringen.

Wir nehmen in der Kommunikation neben der Sachbotschaft auch eine „Beziehungsbotschaft“ wahr, die häufig nicht der Realität entspricht. Wir „unterstellen“ unserem Gegenüber etwas. Das geschieht oft unbewusst und führt zu vielen Missverständnissen.

Der Ausweg aus dem Dilemma ist einfach. Zum einen macht man sich die eigenen Unterstellungen bewusst, zum anderen fragt man den anderen, was er wirklich meint. So hätte der Gruppenbegleiter Ute einfach fragen können: „Sag mal Ute, hat dein Wegbleiben etwas damit zu tun, dass ich dich das letzte Mal kritisiert habe?“ Darauf kann Ute ehrlich antworten, und das Missverständnis klärt sich.

Was jemand über die Aussage des anderen „mitdenkt“ hat oft viel mit ihm oder ihr selbst zu tun – deshalb können wir daraus einiges über uns selbst lernen. Vermutlich ist der Gruppenbegleiter in Utes Fall noch ein wenig unsicher, wie er mit Kritik umgehen soll und ob er seine Rolle gut ausfüllt. Vielleicht hegt er insgeheim Versagensängste. Vielleicht würde er selbst bei Kritik mit Trotz und Rückzug reagieren und geht davon aus, dass Ute dies auch tut. Wir alle haben auch innere Konflikte, die sich oft in unserem Verhalten widerspiegeln.

Wie Konflikte entstehen

Nicht immer gelingt es, die Eskalation des Konfliktes durch einen offenen Kommunikationsstil zu vermeiden. Hinter Konflikten stecken oft echte Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden.

- Manchmal stehen berechnete Bedürfnisse und Wünsche von zwei Menschen gegeneinander oder Wertvorstellungen und Interessen geraten in Konflikt.
- Etwas, was jeder gerne haben möchte, ist nur knapp vorhanden, seien es Zuwendung, Einfluss, Zeit, Raum oder Material.
- Erwartungen werden nicht erfüllt, das können auch unbewusste Erwartungen sein.

- Früher gelernte Erfahrungsmuster werden auf die gegenwärtige Situation übertragen, obwohl sie gar nicht dazu passen.
- Möglicherweise besteht eine Diskrepanz zwischen dem Wünschenswerten und dem, was möglich ist.

Umgang mit Konflikten

Konflikte sind im Zusammenleben von Menschen unvermeidlich. Sie machen auch Angst. Ich erlebe mich im Widerspruch zu anderen in der Gruppe und von ihnen „getrennt“. Der Konflikt steht damit unseren Bedürfnissen nach Sicherheit und Harmonie entgegen. Wir lernen meistens, Konflikte als etwas Negatives zu sehen, etwas, was nicht sein darf. Eine „Panne“ im Miteinander sozusagen, anstatt als eine Herausforderung und Chance.

Viele Menschen haben nie gelernt, konstruktiv mit Konflikten umzugehen und in gegenseitiger Achtung Kompromisse und Lösungen auszuhandeln. Im Gegenteil, in Suchtfamilien sind eigene Bedürfnisse, Wünsche und Konflikte, die daraus entstehen können, meist zugeschüttet worden. Suchtkranke können es häufig nur schwer ertragen, wenn Diskussionspartner andere Meinungen haben. Sie befürchten, von anderen nicht gemocht zu werden.

Was auch immer die Ursachen sind – jetzt bietet die Selbsthilfegruppe die Chance, Versäumtes nachzuholen und Konflikte zu guten Lösungen zu führen. Denn ein Konflikt will, wie alles, was existiert, wahrgenommen und gesehen werden. Wird der Konflikt gelöst, so bedeutet dies zumeist die Entdeckung neuer Fähigkeiten und ungeahnter Ressourcen. In diesem Sinne ist es wichtig, seine eigene Haltung zum Thema Konflikte zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Konflikte und ihre Lösungsmöglichkeiten

Ein Beispiel: Bei einem Gruppentreffen stellt Karl fest, dass seiner Meinung nach die Gruppe zu lässig mit Abstinenz umgeht. Wer in die Gruppe kommt, sollte bereit sein, abstinent zu leben. Andere verteidigen hingegen den Status Quo, der von neuen Gruppenbesuchern nicht verlangt, schon abstinent zu leben, auch wenn dies langfristig das Ziel ist.

■ Was kann die Gruppe tun?

1. Der Gruppenbegleiter stellt fest, dass dies nun mal die beschlossene Regel der Gruppe sei, die noch dazu zu den Kernaussagen der Freundeskreise zur Abstinenz passt und unterbindet damit die weitere Diskussion. Dem werden zwar die Befürworter zustimmen, doch der eigentliche Konflikt ist damit nicht gelöst.
2. Die Gruppe findet, dass Karl in letzter Zeit sowieso nur am Meckern ist und wenn es ihm nicht passt, soll er eben gehen. Der „Querulant“ wird also nicht ernst genommen und ausgeschlossen.

Umgang mit Konflikten

3. Die Gruppe stimmt über die Regel ab. Eine Mehrheit ist dafür, die Regel wie gehabt beizubehalten. Alle denken: „Na also, ist doch demokratisch gelöst worden.“ Es handelt sich allerdings um keine wirkliche Lösung, denn die „Minderheit“ erfährt sich als hilflos, und dieses Gefühl bleibt. Der Konflikt wird vermutlich auf andere Art und bei einem anderen Thema wieder zum Tragen kommen.

Diese drei Ansätze sind also keine wirklichen Lösungen.

4. Die Gruppe diskutiert das Thema. Der Vorstoß von Karl wird ernst genommen. Die Gruppe einigt sich darauf, es gleich zu besprechen und dafür vorerst eine halbe Stunde vorzusehen. In einem ersten Schritt klären erst einmal alle, wie es ihnen mit dem Konflikt geht und was sie fühlen. Dann kann geklärt werden, was genau der Konflikt ist, welche Bedürfnisse, Wahrnehmungen, Beziehungsbotschaften und Meinungen im Spiel sind.

Zum Beispiel kann der Gruppenbegleiter (oder ein anderes Mitglied) vorschlagen, dass jede/r sich erst einmal überlegt, wie es ihm oder ihr mit dem Thema geht und was für jede/n daran wichtig ist. Dies wird in einer Runde besprochen. Karl sagt, dass er große Probleme damit hat, wenn nicht-abstinente Suchtkranke in die Sitzung kommen. Er findet, Abstinenz ist für die Mitglieder einer Sucht-Selbsthilfegruppe eine Voraussetzung. Manchmal riechen die Abhängigen auch noch nach Alkohol, obwohl sie nicht betrunken zur Gruppe kommen dürfen, und das macht ihn aggressiv.

Erna fühlt sich direkt angesprochen. Sie kam die erste Zeit in die Gruppe, obwohl sie noch trank. Sie will sich verteidigen und greift Karl an – doch der Gruppenbegleiter schreitet ein und bittet Erna, einfach ihre Erfahrungen, ihre Gefühle und ihre Meinung zu schildern. Für Erna war die Gruppe wichtig für ihre Entscheidung, nun schon seit drei Monaten abstinent zu leben und sie ist jetzt wütend auf Karl und fürchtet, er könnte die Gruppe gegen sie aufbringen und sie befürchtet, von den anderen nicht gemocht zu werden.

Die Mitglieder der Gruppe erzählen der Reihe nach von ihren Gefühlen und sagen ihre Meinung zum Thema, wobei sich unterschiedliche Meinungen ergeben. Nun geht es darum, gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden. Alle Gruppenmitglieder beteiligen sich und versuchen, konstruktive Lösungen zu finden.

Hier sind einige Möglichkeiten:

- Der Gruppenbegleiter und die Gruppe können beschließen, das Thema „Abstinenz und wie ich damit umgehe“ bei einem nächsten Treffen (am besten Termin festlegen) ausführlich zu behandeln, weil es dazu augenscheinlich Bedarf gibt. Karl sowie die Gruppe werden gefragt, ob sie einverstanden sind, wenn die Entscheidung

Umgang mit Konflikten

aufgeschoben wird. Aber es ist klar, dass der eigentliche Konflikt bleibt und gelöst werden muss.

- Karl wird gefragt, ob er mit einer Abstimmung einverstanden ist. In dem Fall kann er selber entscheiden, ob er das Risiko eingehen will zu verlieren. Sind alle mit einer Abstimmung einverstanden, kann diese erfolgen. Beim nächsten Treffen sollte noch einmal gefragt werden, ob die Lösung für alle immer noch okay ist.
- Die Beteiligten können einen Kompromiss aushandeln: Karl erklärt sich einverstanden damit, die Regel für das nächste halbe Jahr erst einmal so zu lassen. Alle achten in dieser Zeit darauf, wie es ihnen mit der Regel geht und welche Bedürfnisse sie im Hinblick auf ihre Abstinenz haben. Danach wird entschieden, ob weiterer Handlungsbedarf besteht.

Ganz sicher gibt es auch noch andere Kompromiss- und Lösungsmöglichkeiten.

Die beste Lösung eines Konfliktes ist diejenige, die von allen gemeinsam gefunden und getragen wird. Der Konflikt wird nicht unter den Tisch gekehrt, alle Aspekte und Argumente kommen auf den Tisch.

Lösungen erfordern meist Verzicht, sind jedoch auch Gewinn. Notwendig ist die gemeinsame Bereitschaft, eine Lösung zu finden. Wichtig ist, dass alle (vor allem die Konfliktparteien) von sich und ihren Erfahrungen und Meinungen reden und nicht den anderen beschuldigen, sondern achtsam miteinander umgehen.

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg, der die gewaltfreie Kommunikation entwickelte, geht davon aus, dass hinter jedem Konflikt ein bestimmtes und berechtigtes Bedürfnis der Konfliktpartner steht. Eine solche innere Haltung zum Gegenüber ist hilfreich, damit Konflikte nicht eskalieren. Rosenberg hält es für wichtig, seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche klar zu äußern, allerdings dem anderen auch ein „Nein“ zuzugestehen.

Manche Konflikte lassen sich schnell lösen. Andere sind schwieriger zu lösen. Schafft die Gruppe es, eine gemeinsame Konfliktlösung zu finden, so entsteht eine neue Zusammengehörigkeit. Manchmal ist es ratsam, sich Hilfe von außen zu holen, weil die Verstrickungen zu groß sind und keiner wirkliche Distanz wahren kann. Manche Konflikte können auch nicht (oder noch nicht) gelöst werden.

Arbeitsmaterialien „Umgang mit Konflikten“

Alle aus: Holle
Schneider, a. a. O.

► Zitate zur Einleitung des Gruppengesprächs

- „Alles unter den Teppich kehren? Bald kann man nicht mehr darüber laufen!“
- „Wer sich auseinandersetzt, der kann sich auch wieder zusammensetzen.“
- „Sobald man einen Gedanken gefasst hat, soll man forschen, ob nicht das Gegenteil genauso wahr ist.“ (Simone Weil)

Mögliche Fragen:

- Was sagt mir der jeweilige Gedanke?
- Denke ich ebenso? Welche Beispiele aus meinem Leben fallen mir dazu ein?
- Denke ich ganz anders? Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

► Ein Fragebogen

Mögliche Fragen zum Auswertungsgespräch in der Selbsthilfegruppe:

- Was ist euch beim Ankreuzen aufgefallen, eingefallen?
- Welche der Aussagen hast du angekreuzt, welche Aussagen haben die anderen Teilnehmer/innen angekreuzt? Ergibt sich daraus ähnliches oder verschiedenes Konfliktverhalten?
- Was willst du mit deinen Erkenntnissen anfangen?

Wie beurteile ich Konflikte grundsätzlich?	
☐	Ich vermeide sie nach Möglichkeit.
☐	Ich sehe darin eine Chance, zu echten Entscheidungen zu kommen.
☐	Ich suche sie, weil dann Leben in die Bude kommt.
☐	Sie machen mir Angst.
☐	Jeder Konflikt muss gelöst werden.
☐	Ich rechne mit ihnen und möchte lernen, mit ihnen umzugehen.
☐	Ich mag keine Konflikte, weil sie für mich gleichbedeutend sind mit Streit und unguten Gefühlen.
☐	Ich weiß nicht, wie ich sie beurteilen soll.

Welche Situationen sind für mich konfliktgeladen?	
	Wenn mir jemand meine Zeiteinteilung durcheinander bringt.
	Wenn ich mich mit Verboten und Normen konfrontiert sehe.
	Wenn ich mich überlegen fühle.
	Wenn ich Stellung nehmen muss in einer unangenehmen Sache.
	Wenn ich mit Leuten zusammen sein muss, die mich sowieso aufregen.
	Wenn ich meine Meinung nicht durchsetzen kann.
	Wenn ich meinem Idealbild nicht entspreche.
	Wenn mich jemand kritisiert.

Wie reagiere ich dann meistens?	
	Ich platze.
	Ich warte erst einmal ab in der Hoffnung, dass es sich von selbst regelt.
	Ich versuche, die Sache ruhig zu überdenken.
	Ich schlucke alles hinunter, damit es nicht noch schlimmer wird.
	Ich bemühe mich um Klärung bzw. Aussprache.
	Ich überspiele den Konflikt.
	Ich erzwingen eine Aussprache bzw. Klarstellung.
	Ich erwarte, dass mich ein anderer aus der Situation befreit.
	Ich versuche vor allem, mir selber gegenüber ehrlich zu sein, und überprüfe meine Ansprüche.

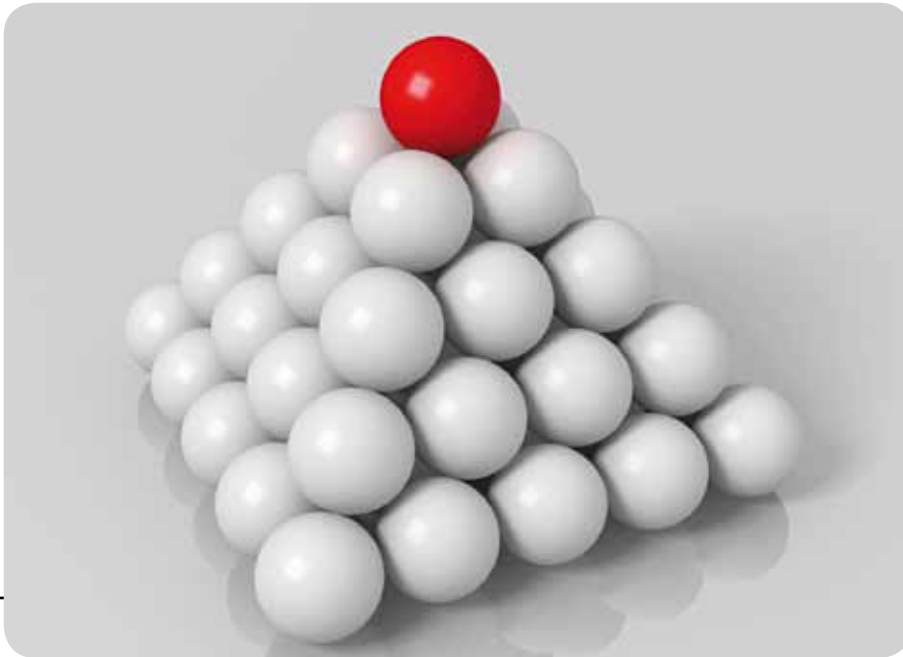
Arbeits-
materialien
„Umgang mit
Konflikten“

Arbeits-
materialien
„Umgang mit
Konflikten“

Warum reagiere ich so?	
	Ich möchte mit allen gut auskommen.
	Ich kann gespannte Situationen nicht gut aushalten.
	Ich vertrage Ablehnung schlecht.
	Ich will meine Ruhe haben.
	Ich fühle mich für die positive Atmosphäre in der Gruppe (Familie etc.) verantwortlich.
	Es gibt Dinge, die mich so tief treffen, dass ich einfach Stellung nehmen muss.
	Ich finde es feige, wenn ich einfach still bin.
	Ich möchte vor mir selbst bestehen können und vor meinem Gewissen.
	Ich möchte meine Freunde nicht verlieren.

Welche „Lösungen“ halte ich für echte Konfliktbewältigung?	
	Einige Tage nicht mehr darüber reden.
	Ab jetzt sage ich am besten überhaupt nichts mehr.
	Ich habe sehr viel eingesehen und bin froh darüber.
	Mir graut schon vor der nächsten Auseinandersetzung.
	Ich hätte nie gedacht, dass soviel Positives dabei herauskommen kann.
	Nächstes Mal werde ich gleich besser hinhören, was der andere zu sagen hat.
	Konflikte kann man nicht im Alleingang lösen, wenn sie alle betreffen.

Der Gruppenbegleiter



Der Gruppenbegleiter spielt in den Gruppen der Freundeskreise eine wichtige Rolle, denn sein Verhalten ist Modell für die anderen und von ihm wird viel erwartet.

Das ist ein zweischneidiges Schwert. Denn einerseits ist der Gruppenbegleiter tatsächlich wichtig, andererseits weiß er, dass er eben nicht perfekt ist und kein „perfektes“ Modell sein kann. Er braucht die innere Bereitschaft, um bestimmte Haltungen zu entwickeln und für eine offene und wertschätzende Gesprächskultur in der Gruppe zu sorgen.

Dafür benötigt er Aus- und Fortbildung, Unterstützung und Hilfe. Er benötigt ebenso die Fähigkeit zu delegieren und muss wissen: „Ich bin zwar wichtig, aber nicht der Einzige!“ Er ist „Anwalt der Atmosphäre“ in der Gruppe und sorgt vor allem dafür, dass die Mitglieder sich angenommen fühlen.

Der Gruppenbegleiter

Voraussetzungen für den Gruppenbegleiter

Gruppenbegleiter übernehmen eine verantwortungsvolle Aufgabe und sollen deshalb bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Der Gruppenbegleiter

- bekennt sich zu seinen Verstrickungen in die Sucht beziehungsweise zur eigenen Suchtgeschichte und reflektiert die Gefahr eines eigenen co-abhängigen Verhaltens;
- ist als betroffener Suchtkranker beziehungsweise betroffener Angehöriger Mitglied der Gruppe und besucht sie, um wie alle anderen auch, Möglichkeiten zu finden, sein Leben eigenverantwortlich und selbst bestimmt zu gestalten;
- ist bereit, mit seinem Namen sowie einer Kontaktanschrift und Telefonnummer an die Öffentlichkeit zu gehen, sowohl verbandsintern als auch nach außen. Freundeskreise sind und wollen nicht anonym sein, sie machen ihre Angebote öffentlich und wollen für hilfesusuchende Menschen ansprechbar sein;
- legt sich selbst die Pflicht auf, über Gruppeninhalte zu schweigen und personenbezogene Daten nicht weiterzugeben, es sei denn, die Person hat als Ausnahme ausdrücklich zugestimmt. Er achtet darauf, dass sich die anderen ebenso verhalten;
- ist fähig, mit Kritik konstruktiv umzugehen und kann sachliche Kritik von persönlicher unterscheiden. Er kann konstruktive Kritik annehmen, kann sie aber auch anderen geben;
- ist sich bewusst, Vorbild für andere Gruppenmitglieder, besonders neue Gruppenmitglieder, zu sein und geht verantwortungsvoll und einfühlsam mit dieser Rolle um;
- ist echt und authentisch;
- ist in der Lage, sein eigenes Verhalten zu reflektieren und insbesondere seine Grenzen zu kennen und zu wahren;
- ist in der Lage, die einzelnen Gruppenmitglieder in ihrer Persönlichkeit zu fördern, ihre Verantwortlichkeit zu stärken, sie zur Mitarbeit und Übernahme von Aufgaben im Verband und in der Gruppe zu motivieren;
- ist fähig, Menschen, die sich an ihn wenden, unvoreingenommen zu begegnen;
- kann Gespräche moderieren;
- erkennt Prozesse und Phasen der Gruppe und kann seine Moderation der jeweiligen Phase anpassen;
- kennt Strategien, wie Konflikte in der Gruppe angemessen und gemeinsam gelöst werden können;
- ist bereit, sich zu vernetzen und Kontakte mit Ämtern und kommunalen Stellen aufzubauen und zum Wohle der Gruppenmitglieder zu nutzen;
- ist in der Lage, sensibel und aufmerksam einzelne Gruppenmitglie-

der in ihrer jeweiligen Situation abzuholen, ihnen Mut zu machen, vorhandene Ängste anzusprechen.

Natürlich kann nicht jeder diese Voraussetzungen gleich erfüllen. Diese Liste beschreibt das Ideal - Gruppenbegleiter sollten sich jedoch immer wieder damit auseinandersetzen. Die Bereitschaft zu Aus- und Fortbildung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um eine Gruppe der Freundeskreise zu begleiten. Im Folgenden wollen wir einige Punkte der Liste noch einmal etwas näher erläutern.

Die Haltung des Gruppenbegleiters

► **Wertschätzung:** Die innere Haltung, sein Gegenüber wertzuschätzen, beginnt mit der Wertschätzung für sich selbst. Wer sich selbst für wertvoll hält, kann auch den Mitgliedern der Gruppe zeigen: Ihr seid wertvoll, ihr dürft so sein, wie ihr seid. Ihr habt ein Recht auf eure eigene Art und auf euren eigenen Weg. Ich akzeptiere dich so, wie du bist - was nicht gleichzusetzen ist damit, dass ich mit allem einverstanden bin, was jemand tut.

► **Einfühlungsvermögen:** Laut einem indianischen Sprichwort muss man eine Weile in den Mokkasins des anderen herumgelaufen sein, um ihn zu verstehen. Das beschreibt das Anliegen, sich in das Gegenüber einzufühlen.

► **Echtheit:** bedeutet vor allem, authentisch zu sein. Also das nach außen darzustellen, was man im Inneren fühlt. Außen und innen stehen nicht im Widerspruch. Echtheit setzt Ehrlichkeit und das Wissen um sein eigenes Inneres voraus.

Diese drei Haltungen spiegeln, wie ein Mensch mit sich selber umgeht und welche Beziehung er zu sich hat. Der Gruppenbegleiter tut gut daran, sich mit anderen auszutauschen und sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Damit gibt er gleichzeitig ein gutes Beispiel für andere.

Im Grunde gibt der Gruppenbegleiter weiter, was er als Mitglied in einer Gruppe der Freundeskreise erfahren hat: Zugewandtheit, Liebe, Verständnis, aber auch konstruktive und wertschätzende Kritik. Wenn es gelingt, diese Grundhaltung zu entwickeln, entsteht in der Gruppe ein Klima der Offenheit und des Vertrauens. Mit dieser Haltung trägt der Gruppenbegleiter dazu bei, dass alle in der Gruppe die Chance haben, sich weiterzuentwickeln.

Damit bieten die Freundeskreise den Gruppenmitgliedern die große Chance, etwas zu finden, das in unserer Gesellschaft heute Seltenheitswert hat: Geborgenheit, Sicherheit und Zugehörigkeit.

Der Gruppenbegleiter

Der Gruppenbegleiter

Die Person des Gruppenbegleiters

Aus dem oben Beschriebenen ergeben sich einige weitere Punkte zur Person des Gruppenbegleiters. Schau dir die folgende Liste an und überlege, wie es dir selber mit diesen Anforderungen geht. Diese Themen sind immer auch Inhalt der Aus- und Fortbildungen. Das heißt, von Gruppenbegleitern wird die Bereitschaft erwartet, sich diese Fähigkeiten anzueignen.

Der Gruppenbegleiter ist bereit,

- sich selbst kennen zu lernen und die eigene Rolle in der Gruppe zu klären,
- die Beweggründe seines Handelns zu erkennen,
- eigene Grenzen wahrzunehmen, sie anzuerkennen und damit umzugehen,
- zu eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu stehen,
- sich über seine Motivation des Helfens klar zu werden,
- den eigenen Standpunkt im Leben und in der Gruppe zu finden und zu vertreten,
- sich mit Fragen nach dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen,
- die Grundwerte des Verbandes und das Leitbild zu akzeptieren, sich damit zu identifizieren und es in der Gruppe umzusetzen,
- fähig zu werden, die Gruppenmitglieder in ihrer persönlichen Entwicklung und Reifung zu unterstützen,
- Einfühlungsvermögen für sich und sein Gegenüber zu entwickeln,
- eigene Co-Abhängigkeit und Helferfallen sowie Macht und Ohnmacht zu erkennen.

Gute Gespräche führen

Um Gruppenabende zu moderieren, muss der Gruppenbegleiter wissen, wie Themen gefunden werden. Dazu ist im Abschnitt über die Gruppe schon Einiges geschrieben, Arbeitsmaterialien dazu findest du ebenfalls im Anhang zum Kapitel „Die Selbsthilfegruppe“.

Der Gruppenbegleiter ermutigt die Gruppenmitglieder, sich in das Gespräch einzubringen. Er achtet darauf, wenn jemand wenig sagt und fragt nach dessen Meinung. Er bremst Vielredner und Vielrednerinnen, bittet darum, sich kurz zu fassen und sorgt dafür, dass diese Regel eingehalten wird. Er achtet darauf, dass die Teilnehmenden die Regel einhalten: Rede von „ich“, nicht von „man“. Er weiß, dass er nicht auf alle Fragen eine Antwort hat. Der Gruppenbegleiter kann gut zuhören, er kritisiert und bewertet das Gegenüber nicht und versucht auch nicht, den anderen zu manipulieren, sondern lernt auf die Lösungsmöglichkeiten zu vertrauen, die von anderen kommen, auch wenn er selbst anders handeln würde. Er

kann Entscheidungen der Gruppe akzeptieren, auch wenn seine eigenen anders sind.

Dem Gruppenbegleiter ist es ein Anliegen, andere Menschen mit einzubinden und Aufgaben zu delegieren. Er muss nicht immer derjenige sein, der die Gespräche leitet oder Aktivitäten startet. Das dürfen auch andere Gruppenmitglieder machen. Wer das kann, lässt zu, dass andere und er selbst wachsen und sich entwickeln.

► **Die Gruppenbegleiterin: Was ich von mir selbst erwarte und wie ich meine Rolle ausfülle**

„Ich habe Freude an meiner Aufgabe als Gruppenbegleiterin – und das ist meiner Ansicht nach auch völlig okay. Aber ich nehme meine Aufgabe auch ernst.

Ich sehe mich als DIENER der Gruppe – nicht als Oberhaupt.

Ich erwarte von mir Pflichtbewusstsein, Pünktlichkeit und Selbstinformation auf der einen und Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Anliegen der Gruppenbesucher und Gruppenbesucherinnen auf der anderen Seite.

Und ich erwarte von mir, dass ich Menschen in die Verantwortung mit hinein nehmen und fördern kann – ich kann und muss nicht ein Alleskönner und -macher sein.

Der Mensch steht im Mittelpunkt – nicht die Aufgabe, das Amt und nicht die mögliche Karriere. Das ist meine Maxime.“

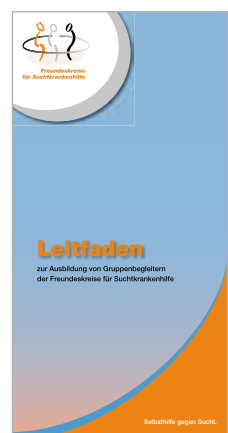
Annelene Fink

Aus- und Fortbildung

Aus- und Fortbildung ist für alle, die in den Gruppen der Freundeskreise Verantwortung übernehmen wollen, unabdingbar. Sie ist für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit ebenso wichtig wie für die Erweiterung des Wissens über Sucht oder über Gruppenprozesse. Von Gruppenbegleitern der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wird die Bereitschaft zu regelmäßiger Fortbildung erwartet. Dazu steht ein vielfältiges Angebot zur Verfügung, mit dem ihre wertvolle Arbeit in und für die Gruppen unterstützt wird. Nähere Angaben dazu bekommst du über die Landesverbände beziehungsweise den Bundesverband der Freundeskreise.

Die meisten Landesverbände führen beispielsweise eine Ausbildung für Gruppenbegleiter durch. Der Bundesverband hat dazu Eckdaten für die Dauer, die Voraussetzungen sowie die Inhalte festgelegt, die in einer Broschüre beschrieben werden. Sie kann über den Bundesverband angefordert werden.

Der Gruppenbegleiter



► **Aus- und Fortbildung: Wie ich sie erlebt habe und warum sie wichtig war und ist**

„Schon frühzeitig habe ich mich auf den Weg gemacht, um über die Gruppenarbeit hinaus etwas mehr für mich zu tun. Dieses Vorhaben kam jedoch nicht nur aus eigenem Antrieb. Mein damaliger Gruppenleiter Werner Schweichler, der gleichzeitig auch Vorsitzender des Landesverbandes Hamburg und Stellvertreter auf Bundesebene war, weckte mein Interesse. Des Öfteren erzählte er von Vorhaben und Projekten auf Landes- und Bundesebene. Er gab uns Informationen über Seminare, die er selbst besucht hatte.

Durch diese Infos neugierig gemacht, pirschte ich mich an den guten Werner ran, löcherte ihn mit Fragen, so dass er gar nicht anders konnte und mich fragte, ob ich an einer ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferausbildung teilnehmen wolle. Ich erkundigte mich nach den Bedingungen und sagte nach kurzer Überlegung zu. Ich war richtig gespannt darauf, über den berühmten Tellerrand zu schauen.

Die positiven Erfahrungen, die ich in dieser Seminarreihe machte, stärkten mein Selbstwertgefühl. Die neuen Kontakte, die während dieser Ausbildung entstanden, machten mich sicherer und mutiger. Ich lernte, auf Menschen zuzugehen, sie anzusprechen. Es folgte in regelmäßigen Abständen die Teilnahme an weiteren Aus- und Fortbildungsmaßnahmen wie Selbsterfahrung, verbandsübergreifende Gruppenleiter-Ausbildung (bereits seit 1992 fest im Angebot des LV Schleswig-Holstein) und anderes mehr.

Diese Zeit möchte ich nicht missen. Jede einzelne Fortbildungsmaßnahme war wichtig für mich, da sie mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflusste. Dies merkte ich an den guten Rückmeldungen, die ich erhielt.

Als ich um Mitarbeit im Arbeitskreis Aus- und Fortbildung der Freundeskreise gebeten wurde, sagte ich sofort zu. Nach meinem Wechsel von Hamburg nach Ratzeburg – bedingt durch meine Lebensgemeinschaft – setzte ich meine Mitarbeit in Schleswig-Holstein fort. Auch auf Bundesebene wirkte ich im Arbeitskreis Aus- und Fortbildung mit. Insgesamt habe ich 18 Jahre in diesem Gremium mitgearbeitet, viele gute Dinge mit erarbeitet – für mich und für die Menschen in den Freundeskreisen.

Aus diesem Grund ist es für mich selbstverständlich, vor Ort, das heißt in der Gruppe oder auf Veranstaltungen des Landesverbandes, auf die Bedeutung und Wichtigkeit der Seminararbeit hinzuweisen und Mitglieder allgemein oder im persönlichen Einzelgespräch zu motivieren sich weiterzubilden.

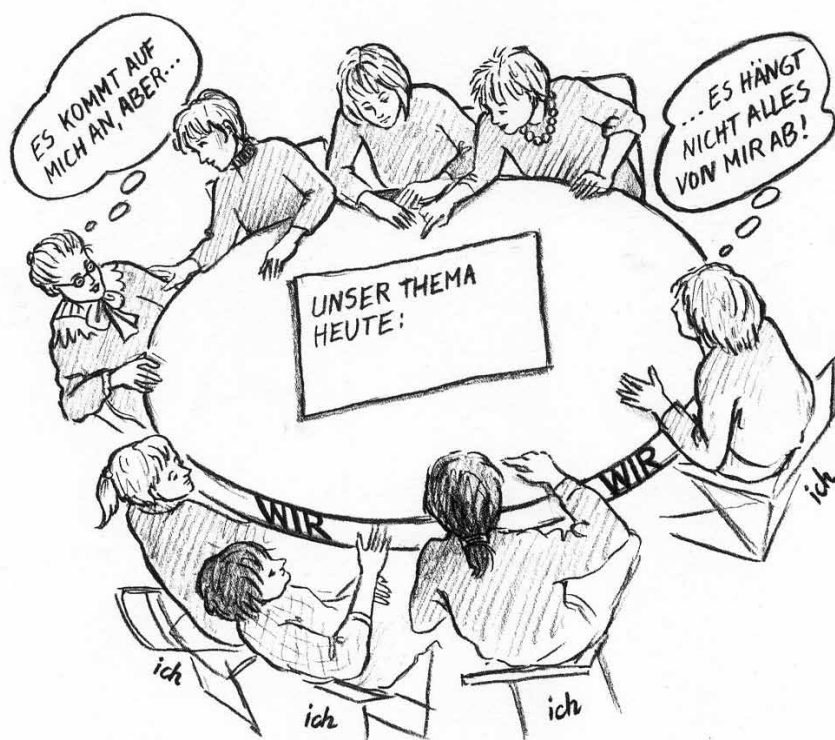
Für unsere wertvolle Gruppenarbeit brauchen wir gut ausgebildete und engagierte Mitglieder. Daher wird für deren Ausbildung seitens der Landesverbände und seitens des Bundesverbandes sehr viel getan. Die Angebote sind da, nur zugreifen muss jeder für sich selbst.“

Jürgen Bräuer

Mit dieser Ausbildung ist allerdings nur der erste Schritt getan. Deine Kompetenzen zu stärken und deine Persönlichkeit weiterzuentwickeln sind ständige Aufgaben, zumal die Selbsthilfegruppen Herausforderungen von neuen gesellschaftlichen Themen und neuen Süchten begegnen. In den Fortbildungen lernen die Teilnehmenden nicht für die Schule, sondern für das Leben. Der Gruppenbegleiter ist Modell und Vorbild – auch im Hinblick auf Fortbildung. Er motiviert auch die Gruppenmitglieder, an Fortbildungen teilzunehmen.

Arbeits-
materialien
„Der Gruppen-
begleiter“

► Zum Thema „Gruppenverantwortung“



Aus: Holle Schneider, a. a. O.

Mögliches Vorgehen:

- Was fällt euch beim Ansehen des Bildes auf?
- Welchem Satz stimmt ihr zu?
- Wie geht es euch mit der Verantwortung für die Gruppe?
- Welche Verantwortung habt ihr, und wie könnt ihr diese ausfüllen?

Arbeitsmaterial
„Der Gruppen-
begleiter“

► Zum Thema „Gruppenleitung“

Keine leitet . . .



Eine leitet . . .

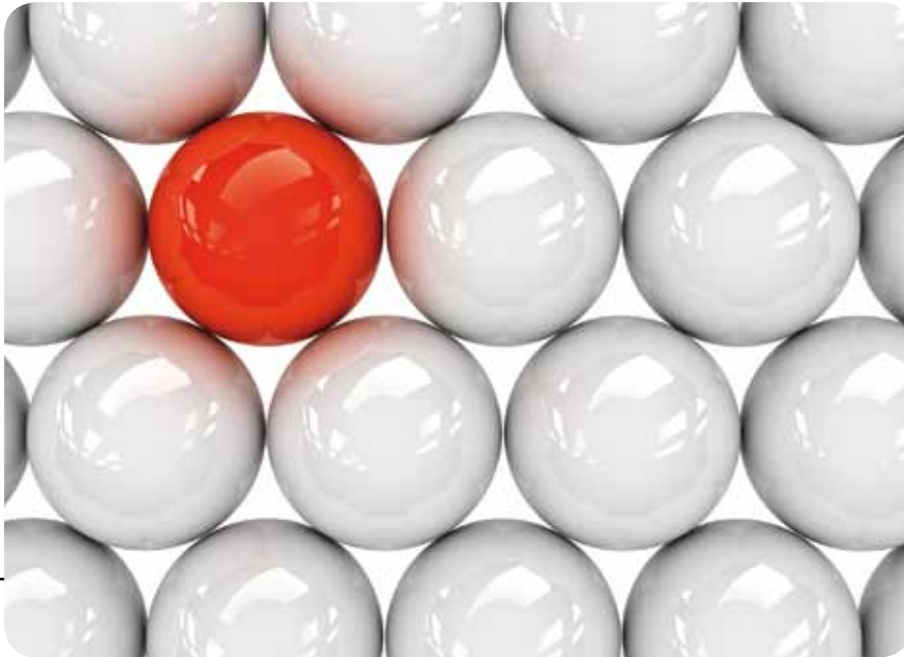


Aus: Holle Schneider, a. a. O.

Mögliche Fragen:

- Was fällt beim Ansehen der Zeichnungen auf?
- Wie stellt ihr euch die Leitung eurer Gruppe vor?

Vernetzung & Kooperation



Gute Arbeit in der Selbsthilfe funktioniert nicht ohne Vernetzung mit anderen Stellen. Vernetzung ist Beziehungsarbeit und Kommunikation – entspricht also dem, was du in der Gruppe sowieso tust und lernst.

Wichtig ist die „Beziehungspflege“ aus verschiedenen Gründen: um die finanzielle und andere Unterstützung zu sichern, um die Gruppe bekannt zu machen, um das Thema „Sucht“ öffentlich zu machen, um Hilfesuchende weiterzuvermitteln beziehungsweise dafür zu sorgen, dass sie den Weg in die Gruppe finden, um die Interessen der Sucht-Selbsthilfe im gesellschaftlichen und politischen Bereich zu vertreten, um präventiv tätig zu werden und über Sucht aufzuklären und schließlich um sich selbst bei Bedarf Hilfe zu holen.

Vernetzung und Kooperation

Interne Vernetzung

Vernetzung funktioniert nicht nur nach außen, sondern auch intern.

- **Innerhalb der Gruppe**

Die Mitglieder der Gruppe bringen unterschiedliche Stärken, Ressourcen, Fähigkeiten und Beziehungen mit. Der eine schreibt gerne, die andere kennt sich mit Computern aus – ideale Fähigkeiten für eine Internet-Seite oder die Öffentlichkeitsarbeit. Der eine hat gute Kontakte zur Schule, die andere zur Beratungsstelle oder Fachklinik. Mit anderen Worten: Du musst nicht alles alleine machen. Du hast eine Menge Freunde, die dir helfen können.

- **Innerhalb der Strukturen der Freundeskreise**

Zum Teil haben die Freundeskreise Regionalverbände, auf jeden Fall einen Landesverband. Auch der Bundesverband ist Partner und Freund der Gruppe für Aus- und Fortbildung, für Informationsmaterial, für Fragen etc. Du solltest die Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen auf den unterschiedlichen Ebenen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kennen und ihre Kompetenzen nutzen beziehungsweise die Kompetenzen und Erfahrungen der Gruppe einbringen.

Vernetzung mit dem Suchthilfesystem

Der Gruppenbegleiter hat Kontakt zum Suchthilfesystem vor Ort:

- zu den Suchtberatungsstellen,
- zu den Fachkliniken,
- zu anderen Sucht-Selbsthilfegruppen,
- zu den kommunalen Suchthilfe-Netzwerken.

Diese Stellen sollten Selbstverständnis und Arbeitsweise der Gruppe kennen, um Hilfesuchende gezielt vermitteln zu können. Umgekehrt sollte die Gruppe die externen Angebote kennen, um Hilfesuchende dorthin zu verweisen. Manche Gruppen bieten regelmäßige Infoabende oder sogar Gruppenabende in Fachkliniken an.

Weitere Partner im Suchthilfesystem sind:

- **Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).** Auch hier ist der Bundesverband der Freundeskreise Mitglied. Die DHS bietet den in der Suchtkrankenhilfe bundesweit tätigen Verbänden und gemeinnützigen Vereinen eine Plattform und bündelt die Fachkompetenz organisatorisch. (www.dhs.de)

Vernetzung und Kooperation

- **Der Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD (GVS).** Die Freundeskreise sind Mitglied im GVS. Der GVS ist Fachverband der diakonischen Suchthilfe, bietet Seminare und Infomaterialien. Der GVS vertritt die Interessen der diakonischen Suchthilfe auf politischer Ebene. (www.sucht.org)
- **Die Sucht-Selbsthilfeverbände.** In der DHS organisiert sind neben den Freundeskreisen das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD), die Guttempler und der Kreuzbund. Weitere Selbsthilfegruppen gibt es beim Deutschen Roten Kreuz und bei der Arbeiterwohlfahrt. Außerdem gibt es die Anonymen Alkoholiker (AA). Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kooperieren auf verschiedenen Ebenen mit den anderen Verbänden, zum Beispiel bei der Durchführung von Projekten wie „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“.

Kooperationen mit externen Stellen

Wichtige Partner für Kooperationen sind:

- **Krankenkassen**
Krankenkassen fördern Selbsthilfe, zum Beispiel bei Projekten und Seminaren oder mit dem Druck von Informationsmaterialien. Die Gruppen können, ebenso wie die Landesverbände oder der Bundesverband, Anträge auf finanzielle Unterstützung ihrer Arbeit stellen. Informationen dazu findest du im „Leitfaden für Selbsthilfeförderung“, der im Internet über www.gkv-spitzenverband.de heruntergeladen werden kann.
- **Gesundheitsämter, kommunale Stellen, Bürgermeister, zuständige Dezernenten**
Sie können für finanzielle Hilfen wichtig sein, aber auch für die Vermittlung von Hilfesuchenden. Flyer der Gruppe oder Infomaterialien sollten diesen Stellen zur Verfügung gestellt werden. Auch für politische Entscheidungen können diese Kontakte wichtig sein.
- **Krankenhäuser und Ärzte**
Die weitaus meisten Menschen mit Suchtproblemen tauchen zuerst bei Hausärzten und in Krankenhäusern auf, nicht im Suchthilfesystem. Deshalb ist es wichtig, als Gruppe dort bekannt zu sein. Doch Flyer in Praxen zu verteilen, den eigenen Hausarzt bzw. die eigene Hausärztin oder sonstige Ärzte anzusprechen und auf das Thema Sucht-Selbsthilfe aufmerksam zu machen, ist für Gruppenmitglieder und Gruppenbegleiter möglich.

Vernetzung und Kooperation

- **Betriebe**
Vor allem große Betriebe und Firmen haben oft Sozialberatungen oder Betriebsärzte, sie sollten über eure Gruppe informiert sein.
- **Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden**
Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbände haben manchmal nicht nur eigene Publikationen, sondern auch ein offenes Ohr für Fragen der Gesundheit und des Sozialen. Hier kann sich zum Beispiel ein Mitglied anbieten, über Sucht zu berichten und aufzuklären. Die Kirchengemeinden sollten zumindest über die Existenz und den Ansprechpartner bzw. die Ansprechpartnerin der Gruppe informiert sein.
- **Schulen, Jugendhilfe, Kindertagesstätten**
Weil Sucht eine Familienkrankheit ist, können diese Stellen wichtige Partner sein. Sie brauchen aber oft selbst Informationen zur Sucht beziehungsweise brauchen Partner für die präventive Arbeit.
- **Lokale Medien**
Die Gruppe sollte die Medien vor Ort kennen und die Ansprechpartner für das Thema „Sucht“ in den Redaktionen ausfindig machen. Berücksichtige dabei auch die vielen Internet-Seiten und Angebote, die es mittlerweile gibt.

Tipps zur Vernetzung

Bei der Vernetzung kommt es auf die innere Haltung an. Die Begegnung ist von Respekt und Wertschätzung geprägt in dem Wissen, dass die Sucht-Selbsthilfe eine wichtige und gute Arbeit leistet. Eine klare und zielgruppenspezifische Kommunikation ist hilfreich – was erwartest du von deinem Gegenüber, was genau willst du? Dein Gegenüber hat auch das Recht, zu deinem Anliegen „Nein“ zu sagen.

Vernetzung funktioniert am besten, wenn eine „Win-Win-Situation“ entsteht und Menschen sich sympathisch sind. Win-Win heißt: Beide Seiten haben etwas davon. Auch Wertschätzung kann übrigens ein Gewinn sein.

Erstelle dir eine Liste der Stellen und Ansprechpartner mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen. Versuche, mit wichtigen Vernetzungspartnern regelmäßig in Kontakt zu bleiben. Der persönliche Kontakt ist übrigens auch im digitalen Zeitalter nicht zu ersetzen. Vertrete und zeige das Selbstverständnis der Freundeskreise auch in den externen Kontakten, das wird sicher Türen öffnen.

Fachliteratur

Bücher sind hilfreich! Das angelesene Wissen macht jedoch nicht automatisch den „guten Gruppenbegleiter“ aus. Das eigentliche „Werkzeug“ ist der Mensch selbst, mit seinen Haltungen, Erfahrungen, Gefühlen. Dennoch einige Literaturtipps:

Arenz-Greiving, Ingrid:

Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige.

Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter.

Freiburg im Breisgau, 1998, 16,40 €

ISBN 3 – 7841 – 1046 – 0

Praxisorientierte Arbeitshilfe mit vielen Anregungen und Impulsen für die Gruppenarbeit, Darstellung von typischen Problemen und schwierigen Gruppensituationen, praktische Tipps zur Gesprächsmoderation, gut zu verstehen und aufgelockert durch zahlreiche Grafiken und Skizzen.

Klein, Irene:

Gruppen leiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter.

Auer, 2005 (10. Auflage), 9,99 €

ISBN 3 – 4030 – 3401 – 1

Verständliche Beschreibung von Gruppenprozessen, grundlegenden Haltungen in der Selbsthilfe, Einführung in TZI (Themenzentrierte Interaktion).

Riemann, Fritz:

Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie.

Reinhardt, 2003 (36. Auflage), 14,90 €

ISBN: 3 – 4970 – 0749 – 8

Der Autor geht von den Grundängsten der menschlichen Existenz aus, jeder kann sich wiederfinden, mit seinen oftmals verborgenen Ängsten. Das Buch kann dazu beitragen, sich selbst ein Stückweit näher kennen zu lernen. Sehr interessant und gut zu lesen.

Schneider, Ralf:

Die Suchtfibel.

Schneider, 2001 (13. Auflage), 11,00 €

ISBN 3 – 8967 – 6474 – 8

Umfassende Basisinformationen zu Alkohol, psychoaktiven Medikamenten. Gilt als Standardwerk, sehr verständlich und nette Illustrationen.

Und zum Schluss – der Insider-Tipp: Einige Landesverbände halten für die Seminare auch spezifisch bestückte „Bücherkoffer“ bereit. Es gilt: Die beste Literaturempfehlung kann immer derjenige geben, der das Buch selbst gelesen hat.

Anhang

Anhang

Informationsmaterialien

Der Bundesverband hält folgende Info-Broschüren vor, die für die Arbeit in der Sucht-Selbsthilfegruppe benutzt werden können:

- **Zur Information über Idee und Arbeitsweise der Freundeskreise**

- Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Faltblatt)
- Das sind wir – Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Faltblatt)
- Selbsthilfe - wie geht das? (Faltblatt)
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Wer? Wie? Was? (Broschüre, 40 Seiten)
- Arbeitshilfe „Sucht und Familie“ (Broschüre, 76 Seiten)
- Aufkleber, Kugelschreiber, Anstecknadeln mit der Aufschrift: „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“



- **Zur kontinuierlichen Information der Mitglieder**

Freundeskreis-Journal (Verbandszeitschrift erscheint zweimal jährlich zu einem Schwerpunktthema). Darüber hinaus: aktuelle Information aus Bundesverband, Landesverbänden und Freundeskreisen sowie Anregungen für die Gruppenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe.

- **Zur Information über Sucht und deren Auswirkungen**

- Über Sucht muss man reden, Info-Magazin zu: Was ist Sucht? Wer wird suchtkrank? Wo gibt es Hilfe? (40 Seiten)
- Familie und Sucht (Faltblatt)
- Angehörige von Suchtkranken (Faltblatt mit Hilfen für Angehörige)
- Kindern von Suchtkranken Halt geben (Broschüre, 36 Seiten, zu Fakten, Risiken, Hilfen – mit der Erweiterung „Kinder psychisch kranker Eltern“)

- Kindern von Suchkranken Halt geben – Was kann die Sucht-Selbsthilfe tun? (Faltblatt)
- Leitfaden für Multiplikatoren: „Kindern von Suchtkranken Halt geben durch Beratung und Begleitung“ (Broschüre, 60 Seiten)
- Hol dir dein Leben (Faltblatt, das junge Menschen für die Freundeskreise interessieren möchte)

Anhang

Einzelexemplare dieser Materialien sind für Interessierte und Hilfesuchende stets kostenlos. Bei Anforderungen von größeren Stückzahlen wird um die Erstattung der Portokosten gebeten.

Wenn du nähere Infos dazu haben möchtest, wende dich an die Geschäftsstelle des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel, Tel. (0561) 78 04 13 oder informiere dich im Internet: **www.freundeskreise-sucht.de** Dort kann man alle Materialien auch downloaden.



Anhang

Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Da sich Ansprechpartner und Anschriften ändern können, haben wir im Folgenden nur die E-Mail und Internet beziehungsweise Telefon und Fax genannt. Die aktuellen Anschriftenverzeichnisse stehen auf der Homepage des Bundesverbandes (www.freundeskreise-sucht.de) oder können dort telefonisch erfragt werden.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Baden e. V.

freundeskreise-baden@gmx.de
www.freundeskreise-baden.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Bayern e. V.

bayern@freundeskreise-sucht-bayern.de
www.freundeskreise-sucht-bayern.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

Frank.Hasche@yahoo.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Bremen e. V.

axelbrose@aol.com
www.freundeskreise-sucht-bremen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Hamburg e. V.

kontakt@fksucht-hamburg.de
www.fksucht-hamburg.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Hessen e. V.

fko.roscher@t-online.de
www.freundeskreise-hessen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

wenckej@web.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Niedersachsen e. V.

freundeskreise-niedersachsen@web.de
www.freundeskreise-niedersachsen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.
herbert.borcheld@t-online.de
www.freundeskreise-nrw.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.
freundeskreise-rheinlandpfalz@t-online.de
www.freundeskreise-rheinlandpfalz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Saarland e. V.
geschaeftsfuehrer@freundeskreise-saar.de
www.freundeskreise-saar.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen e. V.
uwe@freundeskreise-landesverband-sachsen.de
www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.
freundeskreissachsenanhalt@yahoo.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
mail@freundeskreise-sucht-sh.de
www.freundeskreise-sucht-sh.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Thüringen e. V.
fr.wahl@arcormail.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e. V.
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Projektpartner



► **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe** entstanden 1956 als Selbsthilfebewegung auf Initiative von ehemaligen Patienten aus Fachkrankenhäusern der Diakonie. Dem Bundesverband gehören heute 16 Landesverbände in Baden, Bayern, Berlin-Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Schleswig-Holstein, Thüringen und Württemberg mit einem großen und vielfältigen örtlichen Gruppenangebot an. Diese Selbsthilfegruppen wenden sich an von Sucht betroffene Menschen – an Suchtkranke, deren Familienmitglieder und Freunde gleichermaßen. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Aufgaben in der Suchtprävention, Motivation, Begleitung, Vermittlung und Nachsorge. Weitere Informationen:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel

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

www.freundeskreise-sucht.de

► **DAK-Gesundheit Unternehmen Leben** – eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung – ist ein moderner, bundesweiter Gesundheitsdienstleister. Seit Januar 2012 fusioniert die DAK mit der größten Betriebskrankenkasse, der BKK Gesundheit, und der BKK Axel Springer. Der neue Name lautet: DAK-Gesundheit Unternehmen Leben. Die zukünftige Stärke wird die Verbindung von Flächenpräsenz und Verankerung in vielen großen Unternehmen sein. Auf diese Weise ist die DAK-Gesundheit fortan in der Lage, bundesweit in mehr als 850 Servicezentren rund 6,6 Millionen Versicherte und 5,2 Millionen Mitglieder zu betreuen.

DAK-Gesundheit unterstützt den Selbsthilfe-Gedanken. Die Förderung der Selbsthilfe ist ein zentrales Anliegen der DAK-Gesundheit. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in den Selbsthilfeorganisationen gehört zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheiten und Behinderungen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens und tragen dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser bewältigen können. Daher unterstützt und fördert die DAK-Gesundheit seit Jahren Aktivitäten der Selbsthilfe im gesundheitsbezogenen Bereich in den verschiedenen Ebenen der Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen durch finanzielle, immaterielle und sächliche Hilfen. Das Fördervolumen der DAK-Gesundheit beträgt jährlich rund 3,9 Millionen Euro.

DAK-Gesundheit

Unternehmen Leben

Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg

Tel. (0 40) 23 96 - 0

DAK Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen,

Beiträge und Mitgliedschaft. **DAK direkt** 0 18 01 – 32 53 25 (3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom; Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.)

www.dak.de



Unternehmen Leben