

**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**



BASIS

WISSEN

**FÜR DIE GRUPPENBEGLEITUNG
IN DEN FREUNDESKREISEN
FÜR SUCHTKRANKENHILFE**

Basiswissen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe

Herausgeber

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. 0561 780413, Fax 0561 711282
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften

Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Text

Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin in Kooperation mit Hildegard Arnold, LV Württemberg;
Ingrid Jepsen, LV Bayern; Gertrud und Manfred Kessler, LV Saarland; Catherine Knorr, LV Württemberg;
Uwe Rothämel, LV Bayern; Bodo Schmidt, LV Thüringen; Wolfgang Staubach, LV Hamburg;
Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende des Bundesverbands

Layout

Redbüro, Kassel

Herstellung

Bonifatius GmbH, Paderborn, gedruckt auf FSC-Mix Papier

1. Auflage: Frühjahr 2021



Vorwort

„Wo Freundeskreis draufsteht,
muss auch Freundeskreis drin sein.“

Hildegard Arnold, Vorsitzende des Landesverbands Württemberg, kreierte dieses geflügelte Wort schon vor vielen Jahren. Es trifft den Kern der Sache jedoch heute noch genauso.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gibt es mittlerweile seit über einem halben Jahrhundert. Doch, so rasant, wie sich unsere Gesellschaft verändert hat, haben sich auch die Anforderungen an die Freundeskreise verändert.

Dazu nur einige Beispiele:

- Zu Beginn waren die Mitglieder in den Freundeskreisen zumeist abhängig von Alkohol. Einige wenige waren abhängig von Medikamenten. Heute kommen Menschen in die Freundeskreise, die Erfahrungen mit vielen unterschiedlichen Suchtmitteln machen bzw. gemacht haben. Oft sind sie von mehreren Suchtmitteln gleichzeitig abhängig. Nicht stoffgebundene Suchtformen gewinnen mehr und mehr an Bedeutung.
- Das Werteverständnis von „Familie“ ist heute in Teilen ein anderes. Neben der traditionellen Familie, bestehend aus Mutter, Vater und Kindern, gibt es jetzt weitere Familienmodelle, zum Beispiel alleinerziehende Elternteile, oder Kinder wechseln in kurzen Zeiträumen zwischen den getrennt lebenden Eltern hin und her.
- Gesellschaftlich zugeschriebene Rollen für die Geschlechter haben sich verändert. War einst der Mann als Alleinverdiener für das finanzielle Auskommen der Familie zuständig, so sind heute meist beide Elternteile gleichermaßen erwerbstätig.
- Für Arbeitsverhältnisse lässt sich heute beispielsweise sagen, dass sie in unterschiedlichen Formen befristet sein können. Damit wird Arbeit zu einem Unsicherheitsfaktor.
- Freundeskreise mit älteren Teilnehmer*innen müssen sich mit Erfahrungen auseinandersetzen, die sie selbst so nie gemacht haben. Oft wird daher die Auseinandersetzung mit diesen neuen Themen und Erfahrungen als schwierig empfunden.
- Alter wird heute völlig anders bewertet. War früher ein Mensch mit 70 Jahren alt und hinfällig, so hat sich heute ein Lifestyle entwickelt, der gerade diesen Personenkreis

als aktiv wahrnimmt. Forscher meinen sogar, dass sich viele Menschen am glücklichsten fühlen, wenn sie an die 70 Jahre und älter sind (National Survey for Health and Development).

- Nicht selten konsumieren Kinder und Jugendliche bereits Suchtmittel. Infolgedessen sind die Abhängigen jünger und treffen in den Freundeskreisen jedoch meist auf Mitglieder in höheren Lebensaltern.
- Bedingt durch das jüngere Einstiegsalter haben junge Abhängige häufig keine oder abgebrochene Schul- oder Berufsausbildungen. Die Möglichkeiten, nach dem Entschluss zur Abstinenz gesellschaftlich (wieder) Fuß zu fassen, sind dadurch erheblich erschwert.
- Therapeutische Angebote sind heute vielfältig, aber die Therapiezeiten sind eher kurz. Früher hingegen waren Langzeittherapien bis zu sechs Monaten die Regel.

Mit diesen Veränderungen sind Menschen konfrontiert, die sich in der Gruppenbegleitung in einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe engagieren.

Nach dem Verständnis der Freundeskreise bedeutet Gruppenbegleitung:

- Ansprechpartner*in zu sein für Menschen, die neu hinzukommen und für Mitglieder, die bereits langjährig in der Gruppe sind,
- Moderation von auch schwierigen Gruppengesprächen und -prozessen,
- Einzelgespräche zu führen,
- Menschen zu begleiten, die als Abhängige oder als Angehörige von Sucht betroffen sind, und ihre jeweiligen Probleme angehen wollen,
- Kontaktperson und Ansprechpartner*in in der Öffentlichkeit zu sein,
- eingebunden zu sein in Sucht-Arbeitskreise auf der kommunalen Ebene,
- Mitarbeit und Übernahme von Funktionen im Verband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Menschen, die Freundeskreis-Selbsthilfegruppen begleiten, sind das „Aushängeschild“ unseres Verbands. Sie tragen ganz erheblich dazu bei, wie unsere Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden oder bekannt sind.

Und das gilt immer, ganz gleich ob

- sie schon lange in der Funktion der Gruppenbegleitung sind,
- einen Freundeskreis nach einer Gruppenteilung übernehmen,
- oder eine Gruppe neu gründen.

Diese Broschüre will Menschen in der Gruppenbegleitung Unterstützung und Anregung sein. Unser Ziel ist, dass im Verband selbst und in der Öffentlichkeit transparent ist, was sich hinter dem Begriff „Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe“ verbirgt, und welche Anforderungen damit verbunden sind.

Menschen, die in der Gruppenbegleitung der Freundeskreise tätig sind, sollten die Geschichte des Verbands, das Selbstverständnis sowie das Leitbild der Freundeskreise kennen. Sie sollten über Grundwissen zur Suchtkrankheit verfügen und um die Grundsätze von Selbsthilfe wissen. Auch der Umgang mit schwierigen Themen sollte nicht angstbesetzt, sondern konstruktiv und hilfreich für alle Teilnehmenden in einem Freundeskreis sein.

Wir wünschen uns, dass diese Broschüre motivieren kann, neue Freundeskreise zu gründen und „alte“ zu beleben. Denn dies ist für die weitere Entwicklung unseres Verbands wichtig. Wir wollen in der Zukunft weiterhin Hilfe suchenden Abhängigen und Menschen, die ihnen nahestehen, verlässliche Ansprechpartner*innen bleiben. Die Broschüre richtet sich an Menschen in jedem Lebensalter, mit langer oder kurzer Anwesenheit in einem Freundeskreis und mit Suchterfahrungen als Abhängige oder als Angehörige.

Unser Ziel ist, dass für alle Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit Überzeugung gesagt werden kann: *„Wo Freundeskreis draufsteht, ist auch Freundeskreis drin.“*

Diese Broschüre wird ergänzt durch die Herausgabe von „Praxishilfen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe – Übungen und Texte zum Einsatz in der Gruppenstunde“. Hiermit kann das eigene Wissen erweitert bzw. überprüft werden. Diese Übungen könnten zudem in der Gruppenarbeit der Freundeskreise eingesetzt werden.

Wir würden uns freuen, wenn unsere „Basiswissen-Broschüre“ auf viele interessierte Lesende trifft und für sie eine Unterstützung in der Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe darstellen kann.

Hildegard Arnold, LV Württemberg

Ingrid Jepsen, LV Bayern

Gertrud und Manfred Kessler, LV Saarland

Catherine Knorr, LV Württemberg

Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin

Uwe Rothämel, LV Bayern

Bodo Schmidt, LV Thüringen

Wolfgang Staubach, LV Hamburg

Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende des Bundesverbands

Kassel, im Frühjahr 2021

Inhalt

Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe 9

Die Entstehung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	10
Freundeskreise im Behandlungsverbund	11
Gründung von Arbeitsgemeinschaften auf Länderebene	12
Die Gründung des Bundesverbands	12
Die Einbindung der Freundeskreise	13
Die Organisationsstruktur der Freundeskreise – heute	14

Was uns kennzeichnet – Merkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe 15

Das Leitbild	16
Die Leitsätze	17
Welche Haltungen stehen hinter unserem Leitbild?	17
Offen sein für Menschen und ihre Lebenserfahrungen	17
Freundschaft und persönliche Beziehungen leben	17
Suche nach Sinn und Werten	18
Den spezifischen Fragen und Themen von Angehörigen Raum geben	19
Den besonderen Hilfebedarf der Kinder in suchtbelasteten Familien erkennen	19
Das Konzept von Co-Abhängigkeit kennen	21
Die fachliche Sichtweise heute	21
Selbstbewusst und eigenständig über die Abstinenz entscheiden	22
Die Kernaussagen der Freundeskreise zur Abstinenz	22
Das Logo der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	23

Was ist Sucht? 25

Die Suchterkrankung	26
Anzeichen einer Suchterkrankung	26
Suchtmittel und ihre Wirkung	27
Ursachen von Sucht	28
Wo gibt es Hilfe?	29
Voraussetzung für die Aufnahme einer Therapie	29
Ziele der Therapie	30

Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung 31

Das Prinzip von Selbsthilfe	32
Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe	32
Was bewirken Selbsthilfegruppen?	33
Praxisbeispiele	34
Einen neuen Freundeskreis gründen	34
Einen Treffpunkt finden	34
Öffentlichkeitsarbeit betreiben	35
Das erste Treffen	36
Das Blitzlicht zu Beginn der Gruppenstunde	36
Das Ende der Gruppenstunde	37
Zehn Gesprächshilfen nach Ruth C. Cohn	38
Regeln im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe	40
Phasen einer Selbsthilfegruppe	40
Die Anfangs-, Start- oder Fremdheitsphase	40
Die Orientierungsphase	41
Die Stabilisierungs- bzw. Vertrautheitsphase	42
Die Arbeits- und Differenzierungsphase	43
Die Abschieds- und Auflösungsphase	43
Gruppenstrukturen	44
Rollen in Gruppen	46

Schwierige Themen in Selbsthilfegruppen	47
Was kann hilfreich sein im Umgang mit schwierigen Themen?	49
Die Erkenntnis: Ich bin nicht allein! Ich muss nicht alles allein durchstehen!	49
Auf die eigene innere Haltung schauen!	49
Hinderliche Haltungen	50
Das Thema vermeiden bzw. unter den Teppich kehren	50
Vorschnelle Lösungen und Diagnosen	50
Gefahr der vielen Erfahrungen	51
Grenzen überschreiten	51
Was ist förderlich im Umgang mit schwierigen Themen?	52
Verstehen und Verständnis entwickeln	52
Entlastung finden	53
Ein Tipp: Das Anlegen einer Schatzkiste	53
Praxisbeispiele für schwierige Gruppensituationen	54
Sexueller Missbrauch in der Kindheit	54
Ein Gruppenmitglied ist rückfällig geworden	56
Depressionen	57
Die Gruppe ist „festgefahren“	58
„Nerviges“ Gruppenmitglied	59
Was sonst noch hilfreich sein kann ...	61
Kommunikation	62
„Man kann nicht nicht kommunizieren“	62
Sender und Empfänger	62
Der Mann und der Hammer	63
Das Belastende wahrnehmen und ansprechen	63
Der sorgsame Gebrauch der eigenen Sprache	64
Das Vier-Ohren-Modell oder: Wie Kommunikation abläuft	65
Achtsamkeit	67
Quellenangaben / Benutzte Literatur	68

Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Hier stellen wir die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe vor: Wie sind Freundeskreise und Landesverbände entstanden? Wie hat sich die Freundeskreisarbeit entwickelt? Und warum wurde der Bundesverband gegründet?

Heute sind die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ein großer Sucht-Selbsthilfeverband neben dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, den Guttemplern in Deutschland und dem Kreuzbund.

Freundeskreise sind darüber hinaus auf den unterschiedlichen Ebenen mit zahlreichen weiteren Stellen vernetzt.

Die Entstehung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Die ersten Freundeskreise wurden 1956 in Reutlingen und Backnang (Württemberg) gegründet. Die Gründer*innen waren ehemalige Patient*innen, die in der Suchtklinik Haus Burgwald (bei Darmstadt/Hessen) behandelt worden waren. Dabei waren sie zur Erkenntnis gelangt, dass sie im abstinenten Leben nicht allein und isoliert bleiben sollten. Sie wollten ihre Erfahrungen mit Gleichgesinnten weiter teilen und einander Mut machen in schwierigen Situationen. Diese gegenseitige Unterstützung erschien ihnen wichtig, um das neu erlangte Selbstwertgefühl zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen.

Dass Patient*innen nach einer Behandlung in Kontakt bleiben und sich austauschen, um den Behandlungserfolg zu festigen, war für die damalige Zeit noch recht neu.

Zu ihren Treffen luden sich die ehemaligen Patient*innen nun wechselseitig in ihre Privatwohnungen ein und öffneten dazu ihre Wohnzimmer. Wir finden in alten Aufzeichnungen oft auch die Bezeichnung „Wohnzimmerkreise“. So waren auch die mitbetroffenen Partner*innen und Kinder ganz zwangsläufig dabei. Sie lernten die Sichtweise der Suchtkranken kennen und konnten aber auch die eigenen Fragen und Probleme einbringen. Die Abhängigen erfuhren somit auch, wie sich die Sucht auf ihre Familienangehörigen ausgewirkt hatte. Dieser gegenseitige Austausch führte zu gegenseitigem Verstehen und Verzeihen. Partnerschaften und Familien konnten sich daraufhin wieder stabilisieren.

Das freundschaftliche und wertschätzende Miteinander brachte mit sich, dass man sich über das eigentliche Treffen hinaus miteinander in Verbindung fühlte und sich neue gemeinsame Interessen entwickelten. So hatten die Suchtkranken in der Behandlung auch erfahren, dass die Klärung des Lebenssinns essentiell ist für eine dauerhafte Abstinenz. Deshalb setzten sie sich intensiv mit christlichen Werten auseinander. „Uns wurde geholfen – wir wollen auch helfen“ entwickelte sich als Leitgedanke.

Neben den Gesprächen entstanden bald die sogenannten „Hausbibelkreise“, in denen in der Bibel gelesen wurde und gemeinsam Antworten auf die elementaren Fragen nach dem Lebenssinn diskutiert wurden. Maßgeblich unterstützt wurden die ersten „Wohnzimmerkreise“ auch durch die Diakonisse Thuesnelde in Reutlingen. Im Sinne der Nächstenliebe kümmerte auch sie sich unermüdlich um Suchtkranke und deren Familien und machte diese auf die „Wohnzimmerkreise“ aufmerksam. Immer mehr Suchtkranke und ihre Angehörigen wurden zu den Treffen

in den Wohnzimmern eingeladen, und die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wurden zunehmend als Selbsthilfeangebot für Suchtkranke und Angehörige wahrgenommen.

In Württemberg entwickelten sich dann auch Kontakte zur „Haslachmühle“, der späteren Fachklinik Ringgenhof in Wilhelmsdorf. Immer mehr wurde die Arbeitsweise der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aber auch in anderen Heilstätten bzw. Fachkliniken für Suchtkranke in Deutschland bekannt.

Die Freundeskreisbewegung hatte an Fahrt aufgenommen, und die Wohnzimmer reichten bald nicht mehr für die Treffen der Freund*innen aus. Immer aber waren die Gründer*innen von neuen Gruppen bewegt von den folgenden Gedanken:

- Freund*innen verstehen und akzeptieren einander, so wie sie sind.
- Zwischen Freund*innen wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- Freund*innen sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- Auf Freund*innen kann man sich jederzeit verlassen.
- Freundschaft ist ein Geschenk.

Freundeskreise im Behandlungsverbund

Ab den 1960er-Jahren entstanden nach und nach spezielle Beratungsstellen und Fachkliniken für Suchtkranke. Diese waren mit hauptamtlichen Fachkräften besetzt. Das war möglich, weil auch ab diesem Zeitpunkt die Ausbildung von Sozialtherapeut*innen, Sozialpädagog*innen und Psycholog*innen intensiviert wurde. (s. Seite 29)

Die Freundeskreise wurden als gleichberechtigte Selbsthilfe-Partner von Beratungsstellen und Fachkrankenhäusern mehr und mehr in die Behandlung der Abhängigen eingebunden. Die Aufgaben der Freundeskreise lagen in der ehrenamtlichen Begleitung von suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen. Konkret bedeutete dies, die Freundeskreise waren tätig in der Suchtvorbeugung, in der Motivation zur Behandlung und in der Nachsorge. So ist es auch heute noch.

Auch mit anderen Institutionen (z.B. Betrieben, Schulen, Kirchengemeinden) entwickelte sich eine dauerhafte Zusammenarbeit auf Augenhöhe, die heute noch anhält.

Gründung von Arbeitsgemeinschaften auf Länderebene

Auf Länderebene vernetzten sich die Freundeskreise zunehmend und schlossen sich zusammen. Ab 1967 entstanden Landesverbände – die zunächst noch „Landesarbeitsgemeinschaften“ hießen – in Baden, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Saarland, Schleswig-Holstein, Westfalen und Württemberg.

Initiativen zum Erfahrungsaustausch unter den Landesverbänden wurden damals durch den Gesamtverband für Suchthilfe, dem Fachverband der Diakonie, unterstützt. Die hauptamtlichen Mitarbeitenden übernahmen administrative Arbeiten wie: Einladungen versenden und Protokolle schreiben. Zu dieser Zeit hatte der Gesamtverband seinen Sitz in Kassel.

Ernst Knischewski, ehemaliger Geschäftsführer des Gesamtverbands, war begeistert vom für die damalige Suchthilfe neuen Ansatz: „Betroffene unterstützen Betroffene“. Er setzte sich daher auch für die Freundeskreise ein.

Bekannt war zu dieser Zeit im Bereich der Diakonie bereits das Blaue Kreuz, das sich um Suchtkranke und Angehörige kümmerte. Dieser Verband war jedoch – im Gegensatz zu den Freundeskreisen – nicht aus dem Selbsthilfegedanken heraus entstanden, sondern als Abstinenzverband gegründet worden. Hier verpflichteten sich alle Mitglieder per Unterschrift zur Enthaltensamkeit von Alkohol.

Die Gründung des Bundesverbands

Von 1975 an bemühten sich die Landesverbände auch um einen Zusammenschluss auf der Bundesebene. Es erschien ihnen wichtig, zentral eine Vertretung zu haben, um sich als Verband stärker positionieren zu können. Die Aktivitäten der einzelnen Landesverbände sollten vernetzt sein und der Austausch sowie die Zusammenarbeit gefördert werden.

Am 11. November 1978 wurde die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BAG) in Schwalmstadt-Treysa im Martha-Mertz-Haus gegründet. Das Martha-Mertz-Haus war die neu eröffnete Rehabilitationseinrichtung des Freundeskreises in Schwalmstadt-Treysa. Fünf Landesverbände und Einzelvertreter aus Nürnberg waren insgesamt mit 44 Delegierten dabei.

Die Einbindung der Freundeskreise

Eine hauptamtlich besetzte Geschäftsstelle wurde 1980 in Kassel als Anlaufstelle für die Ehrenamtlichen in den Freundeskreisen und zur Förderung ihres Engagements eingerichtet. Die Freundeskreise gehören heute zu den fünf großen Sucht-Selbsthilfeverbänden, die in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) organisiert sind: Neben den Freundeskreisen sind dies das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD), das BKE – Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, die Guttempler in Deutschland und der Kreuzbund. Die Verbände arbeiten in Projekten zusammen und geben auch eine ge-

16 Landesverbände der Freundeskreise

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Baden** e.V.
www.freundeskreise-sucht-baden.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Nordrhein-Westfalen** e.V.
www.freundeskreise-nrw.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Bayern** e.V.
www.freundeskreise-sucht-bayern.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Rheinland-Pfalz** e.V.
www.freundeskreise-sucht-rheinland-pfalz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Berlin-Brandenburg** e.V.
www.freundeskreise-berlin-brandenburg-sucht.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
im **Saarland** – Landesverband e.V.
www.freundeskreise-saar.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Bremen** e.V.
www.freundeskreise-sucht-bremen.de

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

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Hamburg** e.V.
www.fksucht-hamburg.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Sachsen-Anhalt** e.V.
www.freundeskreise-sucht.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Hessen** e.V.
www.freundeskreise-hessen.de

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

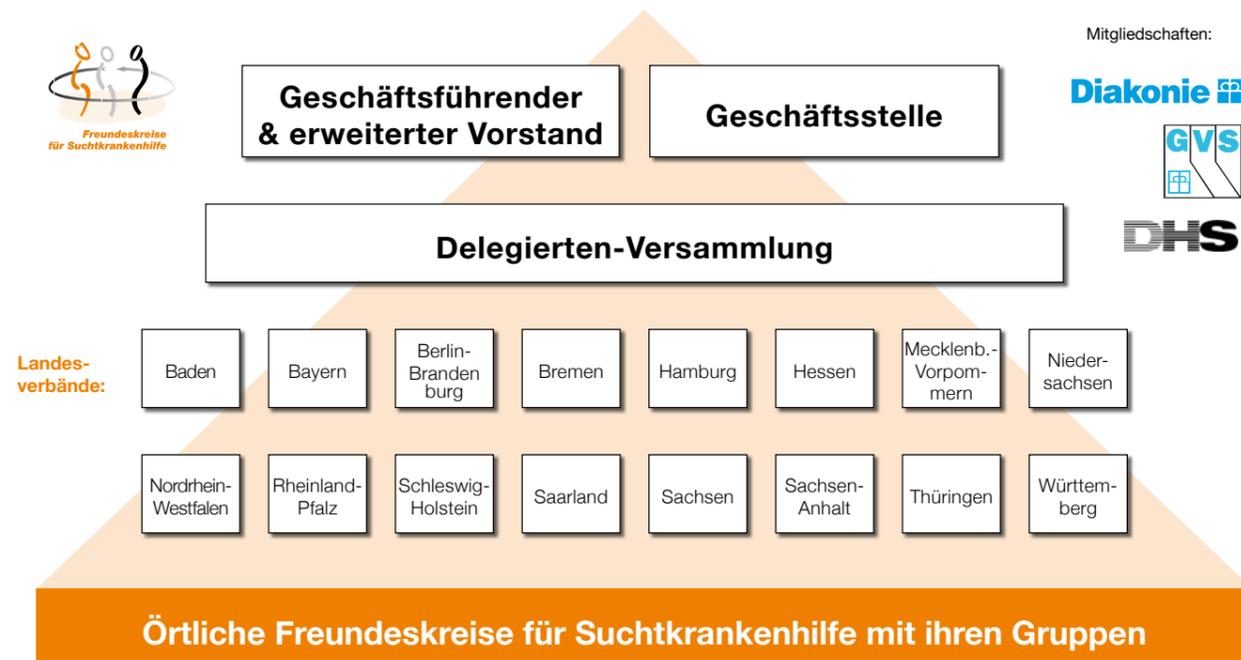
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Mecklenburg-Vorpommern** e.V.
www.freundeskreise-sucht.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Thüringen** e.V.
www.freundeskreise-sucht-thueringen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband **Niedersachsen** e.V.
www.freundeskreise-niedersachsen.de

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

Die Organisationsstruktur der Freundeskreise – heute



Die Grafik vermittelt einen Einblick in die Organisation der Freundeskreise. Die örtlichen Freundeskreise bilden die Basis. Ein einzelner Freundeskreis kann auch aus mehreren Gruppen bestehen. Die Freundeskreise sind auf der Länderebene in ihrem jeweiligen Landesverband organisiert. Jeder Landesverband benennt entsprechend seiner Mitglieder Delegierte für die Delegiertenversammlung des Bundesverbands.

Die Arbeit des Bundesverbands wird im geschäftsführenden Vorstand überlegt und bedacht. Anschließend wird sie im erweiterten Vorstand, zu dem auch der geschäftsführende Vorstand gehört, erörtert. Dann wird sie den Delegiert*innen aus den Landesverbänden auf der jährlichen Delegiertenversammlung des Bundesverbands vorgestellt. Diese stimmen über die Arbeitsschwerpunkte des jeweiligen Jahres ab, die im Verband umgesetzt werden sollen.

Der Bundesverband unterhält auch heute noch die Geschäftsstelle in Kassel. Im Gegensatz zu damals ist der Bundesverband als e.V. heute selbständiger Arbeitgeber. Der geschäftsführende Vorstand hat die Dienstaufsicht und ist Arbeitgeber mit allen Rechten und Pflichten.

Der Bundesverband ist Mitglied in der Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V. und im Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland (GVS). Darüber hinaus ist er Mitglied in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Was uns kennzeichnet: Merkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wer sich den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe als zugehörig empfindet, muss auch die besonderen Merkmale der Freundeskreise kennen und wissen, dass diese sich in der Gruppenarbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wiederfinden.

Hier gibt es Informationen zu den einzelnen Punkten des Leitbilds, zum Verständnis der Freundeskreise zur Abstinenz und Erklärungen zum Logo.

Das Leitbild

1999 wurde der Name „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ geändert in „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“. In diesem Prozess stellte sich heraus, dass jeder Freundeskreis zwar eigenständig arbeitet, es aber dennoch Grundsätze gibt, die sich in allen Freundeskreisen mehr oder weniger stark wiederfinden. Unter der fachlichen Begleitung einer Unternehmensberatung im sozialen Bereich wurde eine Umfrage dazu durchgeführt. Das Ergebnis war die Formulierung von neun Leitsätzen, die so auf alle Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zutreffen.

Die Leitsätze

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 Leitsätze sind in der Broschüre **Leitbild** ausführlich erklärt. Diese kann in der Geschäftsstelle des Bundesverbands, Tel. 0561 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de, angefordert oder über die Internetseite www.freundeskreise-sucht.de heruntergeladen werden.

Welche Haltungen stehen hinter dem Leitbild?

Offen sein für Menschen und ihre Lebenserfahrungen

Im Freundeskreis, dem *Kreis von Freunden*, treffen Menschen auf andere Menschen. Die gemeinsame Haltung ist: *Es kommt ein Mensch, der Unterstützung sucht bei der Bewältigung seiner durch die Sucht verursachten Probleme. Dieser Mensch steht mit seinen Lebenserfahrungen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Die Gruppenmitglieder hören zu und bringen ihre Erfahrungen ein. Dabei begegnen sie sich mit Toleranz und Wertschätzung.*

Freundeskreise sind offen

- für Menschen in unterschiedlichen Lebensaltern,
- für Abhängige, egal von welchem Suchtmittel oder -verhalten,
- für Menschen, die Suchtmittel missbräuchlich konsumieren,
- für deren Familien und deren soziales Umfeld,
- für sonstige Interessierte am Thema.

Freundschaft und persönliche Beziehungen leben

Der Name macht es bereits deutlich: Das Miteinander in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe ist gekennzeichnet durch eine freundschaftliche Atmosphäre.

Das bedeutet:

- Freund*innen sprechen miteinander und nicht übereinander.
- Bei Meinungsverschiedenheiten begegnen sich Freund*innen offen und ehrlich.
- Freund*innen können auch Meinungen zulassen, die nicht die eigenen sind.
- Kritik unter Freund*innen ist nicht verletzend. Vielmehr geht es um Unterstützung zur persönlichen Weiterentwicklung.

- Die Gemeinschaft eines Freundeskreises ist ein Übungs- und Lernfeld für das Leben im Alltag. Alle Teilnehmer*innen erhalten Zeit und Raum, um den eigenen Weg zu einem zufriedenen Leben ohne Suchtmittel auszuprobieren und zu festigen.
- Freund*innen stehen einander bei, wenn verschüttete Gefühle wie Trauer und Schmerz hochkommen. Denn in der akuten Suchtzeit wurden diese oft nicht mehr wahrgenommen und benannt.
- Freund*innen lernen durch das Zusammensein im Freundeskreis ihre Stärken kennen und gewinnen an Selbstbewusstsein.
- Die freundschaftliche Verbundenheit geht oft auch über die Gruppenarbeit hinaus. Die Freund*innen verbringen einen Teil ihrer Freizeit miteinander. So können Geselligkeit und Freizeitgestaltung ohne Angst vor dem abhängig machenden Suchtmittel erlebt werden.

Suche nach Sinn und Werten

Es geht in den Freundeskreisen darum, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens zu finden. Dabei sind christliche Grundwerte, insbesondere die Nächstenliebe, das Fundament. Nach diesem Verständnis gehören die Freundeskreise auch heute noch zur Diakonie.

Suchterkrankung wird im Kontext des sozialen Umfelds gesehen. Menschen, die mit Abhängigkeitserkrankten zusammenleben bzw. mit ihnen eng zu tun haben, können ebenfalls (stark) belastet sein. Beispielsweise können Hoffnungs- und Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kränkung, Schuld- und Schamgefühle bei ihnen genauso vorhanden sein wie Einsamkeit und Schmerz.

Familienangehörige bekommen die Stimmungsschwankungen der Abhängigen hautnah mit bzw. sind diesen ausgesetzt. Sie erleben wie Zuverlässigkeit umschlagen kann in Unzuverlässigkeit, Freundlichkeit in Lieblosigkeit. Im Extremfall erleben Familienangehörige auch körperliche Gewalt und/oder sexuelle Übergriffe.

Die Suchterkrankung kann mit finanziellen Sorgen einhergehen und damit Zukunftsängste bei allen Beteiligten auslösen. Deshalb kümmern sich Angehörige oft nicht nur um die Gesundheit der Abhängigen, sondern versuchen, berufliche Versäumnisse aufzufangen und die Probleme vor Verwandten, Freunden, Nachbarn zu verbergen.

Den spezifischen Fragen und Themen von Angehörigen Raum geben

Angehörige von Suchtkranken erfahren in einem Freundeskreis:

- Wertschätzung für die eigene Person. Förderung der Haltung: Ich kann niemanden ändern, nur mich selbst.
- Unterstützung beim Erkennen der eigenen Rolle im Sucht-System.
- Beistand beim Aussprechen der wahrgenommenen Belastungen.
- Austausch und Anregung, sich selbst (wieder) etwas Gutes zu tun.
- Unterstützung bei der (Wieder-)Beachtung von eigenen Grenzen.
- Vermittlung in weitere spezielle Gesprächs- und Therapieangebote.
- Beistand bei der Einbeziehung der Kinder in den Ausstieg aus dem Sucht-System.
- Kennenlernen von speziellen Hilfeangeboten für Kinder sowie Ermutigung zur Annahme dieser Hilfeangebote.

Den besonderen Hilfebedarf der Kinder in suchtbelasteten Familien erkennen

Kinder von Suchtkranken sind bei den Freundeskreisen besonders im Blick, denn das Aufwachsen in einer suchtbelasteten Familie kann ihre Entwicklungsmöglichkeiten stark einschränken.

Kinder sind der Sucht der Mutter, des Vaters oder beider Elternteile in der Regel hilflos ausgesetzt. Sie sind die schwächsten Mitglieder im Familienverbund. Je nach Alter sind ihre Ausdrucksmöglichkeiten begrenzt, und sie können nicht benennen, was sie erleben.

In der Regel lieben Kinder ihre Eltern. Das trifft natürlich auch auf Kinder in suchtbelasteten Familien zu. Sie versuchen die Eltern zu schützen. Manchmal denken sie, das Suchtproblem lösen zu müssen und übernehmen viel Verantwortung. Damit sind sie überfordert. Die Entwicklung von Schuldgefühlen wird dadurch begünstigt.

Sehr oft fehlen für die Kinder Ansprechpartner*innen, die sie unterstützen und ihnen kindgemäß erklären können, was Abhängigkeit ist und dass es Hilfe gibt.

In vielen suchtblasteten Familien haben die Kinder keine altersgemäßen Kontakte, weil der Kontakt zu anderen Kindern und deren Familien nicht (mehr) gesucht wird.

Einige Freundeskreise führen spezielle Angebote für Familien mit Kindern und Jugendlichen durch, zum Beispiel Kanufahren, Campen und Spielgruppen. In einigen wenigen Freundeskreisen gibt es Angebote für Kinder mit therapeutischer Begleitung.



Ausführliche Informationen sind in der Broschüre **Kindern von Suchtkranken Halt geben** zu finden, die beim Herausgeber angefordert werden kann.

Wichtig ist den Freundeskreisen insbesondere auch die Förderung von Eltern- und Erziehungskompetenz. Hierbei geht um den Erfahrungsaustausch zu Fragen wie:

- Wie können Eltern dazu beitragen, dass Kinder möglichst gesund aufwachsen?
- Welche Grundbedürfnisse haben Kinder in welchem Alter?
- Wie können Eltern die Kinder vom Familiengeheimnis „Sucht“ entlasten?
- Welche Möglichkeiten der Aufarbeitung von Schuld-, Scham- und Angstgefühlen bei Eltern gibt es?
- Welche weiteren fachlichen Unterstützungen gibt es bei Bedarf für die Eltern?
- Welche therapeutischen Hilfen gibt es für Kinder?
- Was können Eltern tun, damit ihre Kinder diese Hilfen annehmen?

Das Konzept von Co-Abhängigkeit kennen

In den 1950er-Jahren entwickelte sich – ausgehend von der amerikanischen Selbsthilfebewegung der AL-ANON-Familiengruppen – der Begriff „Co-Abhängigkeit“. In Deutschland ist er seit Mitte der 1980er-Jahre in der Sucht-Selbsthilfe und in der Therapie gebräuchlich.

Nach dem Konzept von „Co-Abhängigkeit“ sind Angehörige verstrickt in die Suchterkrankung eines nahen Familienmitglieds. Denken, Handeln und Fühlen der Co-Abhängigen drehen sich in hohem Maße um die Sucht und deren Auswirkungen. Angehörige regeln alles und unterstützen die suchtkranken Partner*innen. Sie sehen die Schuld für die Auswirkungen der Sucht bei sich, haben deshalb Ängste und versuchen den Konsum zu verhindern.

Es kommt zu Appellen ohne Wirkung, Drohungen und Streitereien. Irgendwann sind die Angehörigen hilflos. Ihre Gedanken kreisen dann nur noch um das Verhalten des Abhängigen. Die eigene Lebensgestaltung ist massiv eingeschränkt. Scham und Stolz verhindern die sachliche und notwendige Auseinandersetzung mit der Suchterkrankung. So kann es vorkommen, dass Angehörige (unbewusst) dazu beitragen, dass Abhängige nichts gegen ihre Sucht unternehmen.

Das Anliegen des „Co-Abhängigkeitskonzepts“ ist, die Probleme und die Not der Angehörigen wahrzunehmen und in Worte zu fassen.

Die fachliche Sichtweise heute

Auf die Bedürfnisse von Angehörigen wird heute differenzierter geschaut. Die Angehörigen werden stärker als heterogene Gruppe wahrgenommen. Die Hintergründe für die Verhaltensweisen von Angehörigen werden individuell betrachtet. Insbesondere die Sichtweise, dass Angehörige grundsätzlich Mitverantwortung für die Verlängerung einer Suchtentwicklung bzw. für die Verzögerung der Behandlung haben, wird nun abgelehnt. Das gilt auch für die Bewertung der Angehörigen als potentiell kranke Menschen, die in ihrem Denken und Verhalten keinen Abstand vom abhängigen Familienmitglied finden bzw. sich nicht abgrenzen können.

Weitere Informationen dazu sind nachzulesen im DHS-Memorandum **Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe** aus dem Jahr 2013: www.dhs.de/arbeitsfelder/selbsthilfe.html

Selbstbewusst und eigenständig über die Abstinenz entscheiden

Suchtkrankheit kann nur zum Stillstand kommen, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein abhängiger Mensch ist nicht auf Dauer in der Lage, seinen Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren. Nach dem Verständnis der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe soll der Entschluss zum abstinenten Leben individuell selbstbewusst und eigenständig erfolgen.

Die Kernaussagen der Freundeskreise zur Abstinenz

1. Jeder abhängige Mensch steht irgendwann vor der Entscheidung, mit oder ohne das abhängig machende Suchtmittel leben zu wollen. Der dauerhafte Konsum kann gravierende gesundheitliche Einschränkungen (bis hin zum vorzeitigen Tod) mit sich bringen. Ebenso besteht die Gefahr, familiär wie gesellschaftlich ins Abseits zu geraten. In der Abstinenz liegt die Chance auf gesundheitliche, berufliche und gesellschaftliche Rehabilitation.
2. Die Motivationsforschung belegt, dass Entscheidungen aus dem eigenen Antrieb einen langanhaltenden Erfolg haben. Das gilt so auch für die Entscheidung zur Abstinenz. Freundeskreise unterstützen diesen Prozess, begleiten und motivieren Abhängige. Eine schriftliche Verpflichtung wird nicht als notwendig angesehen. Bei Bedarf kann **Meine Abstinenz-Karte** als eine Art Notfallpass für kritische Situationen zur Verfügung gestellt werden, die in der Geschäftsstelle in Kassel zu haben ist.
3. Freundeskreisler*innen sind verlässliche, authentische und offene Ansprechpartner*innen in Krisensituationen. Sie kennen die inneren Konflikte, Kämpfe und Ängste aus der eigenen Erfahrung.
4. Für die Mitglieder in den Freundeskreisen ist das abstinente Leben ein Gewinn. Diese positive Erfahrung tragen sie in die Öffentlichkeit.
5. Ein Mensch im Entscheidungsprozess erinnert an die eigene akute Suchtzeit. Gestärkt durch die gesammelten Erfahrungen unterstützen die Menschen im Freundeskreis die jeweilige Entscheidung zur Abstinenz.



6. Nicht abhängige Partner*innen entscheiden selbst über ihre Abstinenz bzw. ihren Suchtmittelkonsum. Durch die Teilnahme an einem Freundeskreis sollen Paare jedoch angeregt werden zu Lösungen, die von beiden Partner*innen akzeptiert werden können.
7. Die Mitglieder in den Freundeskreisen vertreten in der Öffentlichkeit, dass sich Abstinenz und Lebensfreude nicht ausschließen. Sie setzen sich ein für einen verantwortlichen Umgang mit Suchtmitteln und unterstützen Maßnahmen zur Reduzierung.
8. Es gibt die Verabredung, dass Veranstaltungen im Rahmen der Freundeskreise ohne Alkoholkonsum stattfinden.

Das Logo der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Mit dem Leitbild wurde auch über ein neues Logo diskutiert und schließlich abgestimmt. Denn die Freundeskreise wollten sich in der Öffentlichkeit mit einem modernen Logo präsentieren.

Unser Logo ist eine sogenannte „Wort-Bild-Marke“, die aus dem Schriftzug „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ und einer Grafik besteht. Beides gehört zusammen! Das Logo ist patentamtlich geschützt. Es darf nur von den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und von den Landesverbänden verwendet werden, die Mitglied im Bundesverband sind.

Auch das Logo trägt bildlich nach außen, dass es um Menschen geht. Die drei Figuren zeigen eine Freundeskreis-Selbsthilfegruppe. Sie haben alle unterschiedliche Lebensgeschichten, und sie haben Erfahrungen mit Abhängigkeit. Das soll durch die unterschiedlichen Farben deutlich werden. Die Figuren sind einander zugewandt dargestellt. Dies steht für ein freundschaftliches und wertschätzendes Miteinander.

Das um die Figuren gewundene Band ist ein Symbol für den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Das Band vermittelt Halt, wobei dieser unterschiedlich stark sein kann. An einigen Stellen ist es kräftig schwarz, an anderen nur dezent angedeutet. Die Personen innerhalb des Kreises dürfen darauf vertrauen, dass sie den individuell benötigten Halt erhalten werden. Wie fest sich die Einzelnen binden, bestimmen sie jedoch selbst.

An einer Stelle ist das Band offen. Damit soll deutlich werden, dass Menschen in einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe kommen und dort ihren Platz finden können. Auch der umgekehrte Weg ist denkbar. Menschen können die Gruppe verlassen. Bei Bedarf bleibt der Weg zurück in die Gruppe jedoch offen.

Die drei Figuren agieren nicht in einem luftleeren Raum, sondern sie befinden sich auf einer Basis. Diese Basis kann eine einzelne Gruppe sein, die in einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe eingebunden ist. Oder sie ist der Freundeskreis, der Mitglied in einem Landesverband ist. Denkbar ist auch, dass die Basis ein Symbol für das Leitbild ist, das das Zusammensein in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe regelt und prägt.

Was ist Sucht?

Auf den folgenden Seiten sind Informationen zu den Ursachen und Folgen der Suchtkrankheit sowie deren Behandlung zu finden. Es ist ein Einstieg. Wir gehen nicht auf Details ein, sondern empfehlen hierzu die umfangreiche Literatur der Fachverlage oder die Infos im Internet.

Wichtig ist uns, deutlich zu machen, dass von der Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe durchaus ein gewisses Hintergrundwissen erwartet wird. Dieses ersetzt jedoch das Erfahrungswissen nicht, das in den Gruppen vorhanden ist und das durch jede Gruppenzusammenkunft erweitert und weitergegeben wird.

Die Suchterkrankung

Prof. Dr. Klaus Wanke (1933–2011), ein bedeutender Suchtmediziner, der bereits 1968 die erste Drogenberatungsstelle Deutschlands in Frankfurt gründete und Sprecher des Wissenschaftlichen Kuratoriums der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen und Mitglied des Nationalen Drogenrates der Bundesregierung war, definiert Sucht als „unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstseins-Zustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstands untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums“.

Anzeichen einer Suchterkrankung

- Starker Wunsch und zwanghaftes Verlangen nach dem Suchtmittel.
- Verlust oder verminderte Kontrolle über Menge und Zeitpunkt des Konsums, ein Gefühl von Nicht-mehr-Aufhören-Können.
- Konsum von immer größeren Mengen zum Erzielen der gewünschten Wirkung (Toleranzentwicklung).
- Kreisen der Gedanken und des Körpers um die Sucht.
- Körperliche Entzugssymptome (z.B. Zittern, Schweißausbrüche).
- Vernachlässigung von Beziehungen und Interessen.
- Wissen um die schädlichen Folgen des Suchtmittelkonsums verhindert diesen nicht.
- Leugnung des Suchtproblems.
- Unterschiedliche Phasen im Suchtverlauf. Das tagelange Aussetzen des Suchtmittelkonsums muss nicht das Ende der Suchtproblematik bedeuten.

(nach ICD-10, der internationalen, statistischen Klassifikation der WHO zu Krankheiten und Gesundheitsproblemen)

Eine Suchtkrankheit wird diagnostiziert, wenn drei oder mehr Merkmale erfüllt sind.

Suchtmittel und ihre Wirkung

Psychotrope Substanzen, wie Alkohol, Heroin, Cannabis, Medikamente oder Nikotin, wirken auf das zentrale Nervensystem und greifen in den Haushalt der sogenannten Neuro-Transmitter bzw. Botenstoffe ein. Damit beeinflussen sie auch die Wahrnehmung von Erregung, Entspannung oder Glücksgefühlen.

Werden einem Körper solche Substanzen nur gelegentlich zugeführt, kann dieser relativ schnell das natürliche Gleichgewicht wiederherstellen. Bei einem regelmäßigen Substanzkonsum stellt sich der Körper jedoch um. Er verliert nach und nach die Fähigkeit, in ein normales Gleichgewicht zurückzufinden.

Im Prinzip kann jeder Mensch abhängig werden. Dies ist auch nicht auf stoffgebundene Abhängigkeiten wie zum Beispiel von Alkohol, Medikamenten, Cannabis, Heroin oder Nikotin beschränkt, sondern jedes Verhalten auch kann zur Sucht werden.

Als Verhaltenssüchte werden exzessive und autonom gewordene Verhaltensweisen bezeichnet, die Merkmale psychischer Abhängigkeit aufweisen. Dazu zählen unter anderem Glücksspiel-, Computer-, Arbeits- oder Sexsucht. Auch diese stoffungebundenen Süchte können rauschähnliche Zustände auslösen, die Erleben, Bewusstsein und Gefühle verändern.

Essstörungen (zum Beispiel: Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Fresssucht), die auf psychosomatische Ursachen zurückzuführen sind, können Überschneidungen zum Suchtverhalten aufweisen, sodass auch diese zu den Verhaltenssüchten gezählt werden. Aktuell sind sie im ICD-10 unter „Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren“ zu finden.

Sucht entwickelt sich als schleichender Prozess. Oft beginnt sie harmlos. Der Konsum eines Suchtmittels vermittelt ein vermeintlich gutes Gefühl. Unangenehme Gefühle werden nicht mehr so intensiv wahrgenommen oder unterdrückt. Entspannung stellt sich ein. Dieser vermeintlich positive Zustand nimmt jedoch ab. Die konsumierte Menge reicht nicht mehr aus, sondern muss gesteigert werden. Suchtmittelkonsum wird zur Gewohnheit, wobei sich Zeitpunkt, Anlass und Mengen in dieser Phase noch kontrollieren lassen.

Irgendwann kommt es dann zum Verlust der Kontrolle. Dann ist meist der Zustand einer Abhängigkeit erreicht. Oft kommt neben der psy-

chischen auch eine körperliche Abhängigkeit hinzu. Der Körper reagiert mit Entzugserscheinungen, wenn ihm das Suchtmittel nicht mehr zugeführt wird. Die Kontrolle über Menge, Zeitpunkt und Anlass des Suchtmittelkonsums geht verloren. Das Leben kann sich dann in besonderem Maße um Beschaffung und Konsum des Suchtmittels oder die Ausübung des süchtigen Verhaltens drehen.

Ursachen von Sucht

Die Gründe, warum Menschen zu Suchtmitteln greifen oder abhängig werden, sind vielfältig und unterschiedlich. Das Einzige, was sich sagen lässt, ist, dass in der Regel mehrere Faktoren zusammentreffen. Das können individuelle Faktoren sein, wie

- Beziehungsstörungen, deren Ursachen bereits im Elternhaus bzw. in der Erziehung liegen,
- Probleme im Umgang mit Konflikten oder negativen Gefühlen,
- Probleme im Aufbau und in der Pflege von Beziehungen,
- Probleme mit der Verarbeitung von frustrierenden Erlebnissen und Ängsten,
- mangelndes Selbstwertgefühl,
- Schuldgefühle.

Häufig haben Suchterkrankte schmerzvolle und traumatische Erfahrungen durchgemacht, wie den Verlust von für sie wichtigen Bezugspersonen, sexuellen Missbrauch oder andere körperliche oder seelische Gewalt.

Die Suchtkrankheit kann Auslöser sein für weitere psychische Erkrankungen, wie Angststörungen oder Depressionen. Umgekehrt ist dies ebenso möglich. Das Suchtmittel oder das süchtige Verhalten werden dann eingesetzt als eine „Form der Selbstheilung“.

Geborgen zu sein in einem familiären Verbund, innere Zufriedenheit, Zukunftsperspektiven, materielle Absicherung, positive Vorbilder, Optimismus und Humor können davor schützen, suchtkrank zu werden. Ungünstige familiäre Faktoren wie zerrüttete Familien oder Gewalt in der Familie können die Entwicklung einer Sucht begünstigen.

Soziale Faktoren wie Arbeits- und Perspektivlosigkeit, Stress im Beruf, Über- oder Unterforderung können eine Suchterkrankung ebenso fördern.

Auch gesellschaftliche Faktoren, wie Preis, Erreichbarkeit oder Image eines Suchtmittels können sich auf eine Suchtentwicklung auswirken. Beispielsweise wird Alkohol in unserer Gesellschaft relativ positiv bewertet. Er wird oft sorglos und mit großer Selbstverständlichkeit konsumiert, ohne die mögliche Suchtgefährdung zu sehen.

Wo gibt es Hilfe?

Suchtmittelabhängigkeit ist in Deutschland als Krankheit anerkannt. Bereits 1968 urteilte das Bundesverfassungsgericht entsprechend. Für die Abhängigkeitserkrankten hieß - und heißt - dies: Sie müssen sich nicht schämen, abhängig zu sein. Sucht wird nicht mehr als „Willensschwäche“ bewertet, sondern als Krankheit, die behandelt werden kann.

Heutzutage gibt es ein differenziertes Beratungs- und Behandlungsangebot: Entgiftungsstationen, ambulante Beratungsstellen, stationäre Einrichtungen, Substitutionsplätze, Arbeitsprojekte und Sucht-Selbsthilfegruppen. Das bedeutet, abhängige Menschen können ein auf ihre individuellen Bedürfnisse hin abgestimmtes Therapie- und Behandlungsangebot finden.

Zunehmend rücken auch Familienangehörige in das Blickfeld des Hilfesystems. Vereinzelt gibt es spezielle Maßnahmen für Angehörige. Auch in Jugendämtern, Kindertagesstätten und Schulen sind die Fachkräfte heutzutage sensibler geworden, wenn es um häusliche Suchtprobleme geht. Teilweise gibt es dort schon spezielle Vereinbarungen.

Voraussetzung für die Aufnahme einer Therapie

Der Therapie geht meist ein langer Entscheidungsprozess voraus. Die Aufnahme einer Suchtbehandlung ist dann oft jedoch der erste Schritt zur Erkenntnis:

- Ich habe ein Suchtproblem, das ich allein nicht bewältigen kann.
- Ich bin nicht in der Lage, den Konsum zu kontrollieren oder mein süchtiges Verhalten einzustellen.
- Ich will mich - ohne jegliches Wenn und Aber - in die Therapie begeben.
- Dort wird von mir ein hohes Maß an persönlicher Mitwirkung erwartet.

Ziele der Therapie

Folgende Ziele sind mit einer Therapie verbunden:

- sich selbst wahrzunehmen und die eigenen Bedürfnisse zu spüren,
- Abstinenz vom Suchtmittel,
- angemessener Umgang mit süchtigem Verhalten,
- Erwerb von Strategien zum Umgang mit Belastungssituation (z.B. Verhalten in Konflikten, Umgang mit Kritik),
- Auseinandersetzung mit den das Suchtverhalten bedingenden psychischen und sozialen Faktoren,
- soziale und berufliche (Wieder-)Eingliederung,
- Förderung von Beziehungsfähigkeit,
- Förderung einer lebensbejahenden Einstellung,
- Vermittlung von Anregungen für eine Freizeitgestaltung ohne Suchtmittel.

(entnommen aus: Handbuch der Suchtbehandlung, hrsg. von Jörg Fengler, S. 142)

Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung

Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem sich Menschen ohne Ängste äußern und neues Verhalten ausprobieren können.

Die Besucher*innen von Selbsthilfegruppen lernen ihr Krankheitsbild auch aus der Perspektive anderer Betroffener kennen und erfahren neue Möglichkeiten des Umgangs damit.

Das Prinzip von Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein Problem oder Anliegen haben und gemeinsam Lösungen für dessen Bewältigung suchen.

Wie in vielen anderen Bereichen des Gesundheitswesens auch, sind die Selbsthilfegruppen in der Suchthilfe niederschwellige Angebote – oft neben der ärztlichen Versorgung. Im Suchtbereich beispielsweise finden relativ viele Menschen zur Abstinenz allein durch den Anschluss an eine Sucht-Selbsthilfegruppe (Näheres dazu in der **Statistik der fünf Sucht- und Selbsthilfeverbände**).

In Selbsthilfegruppen bringen sich die Mitglieder mit den individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten ein. Jedem Mitglied steht es frei, das Erfahrene für sich auszuwerten und auf das eigene Leben zu übertragen.

In einer Sucht-Selbsthilfegruppe kann man erfahren, warum das Suchtmittel eine derart große Bedeutung im eigenen Leben einnehmen konnte. Dabei kristallisiert sich meist schnell heraus, dass nicht die Abhängigkeit das alleinige Problem ist, sondern dass sie ein Anzeichen ist für andere ungelöste, gravierende Probleme und Konflikte.

Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe

- Suchterfahrungen (Abhängige oder Angehörige).
- Freiwilliges Zusammensein.
- Annahme und Zuspruch.
- Gemeinsames Angehen von Aufgaben und Problemen.
- Eigenverantwortlichkeit in der Beteiligung am Gruppengespräch.
- Schutz, Zeit und Raum für die Einzelnen.
- Einhaltung der Gesprächsregeln.
- Erfahrungen der Anderen machen Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen.

- Toleranz im gegenseitigen Miteinander.
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt (keine Hierarchien).
- Entwicklung von neuen Möglichkeiten in der individuellen Lebensgestaltung.
- Rückfallprophylaxe.
- Rückfallbearbeitung.
- Schweigen nach außen über Inhalte des Gruppengesprächs.
- Angebote im Freizeitbereich.
- Möglichkeit der Teilnahme an Fortbildungen.

Was bewirken Selbsthilfegruppen?

- Reflexion über das eigene Verhalten.
- Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein.
- Aufbau des Selbstwertgefühls.
- Selbsterfahrung.
- Aktivität und Eigeninitiative.
- Überprüfung und ggf. Veränderung von Verhaltensmustern.
- Entfaltung der Persönlichkeit.
- Neuorientierung und Anregung für das Leben in der Abstinenz.
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Tun.

Praxisbeispiele

Einen neuen Freundeskreis gründen

Wer einen neuen Freundeskreis gründen möchte, kann auf die Erfahrungen von bestehenden Freundeskreisen zurückgreifen. Der jeweilige Landesverband (siehe S. 13) hilft ebenso weiter. Informationen gibt es auch beim Bundesverband.

Wer eine neue Gruppe der Freundeskreise gründen möchte, übernimmt eine Verantwortung! Deshalb ist es wichtig, sich zuvor einige persönliche Fragen zu beantworten, damit die Aufgaben dann auch angenommen werden können, die mit der Gründung einer neuen Gruppe verbunden sind.

- Warum möchtest du eine Gruppe gründen?
Was ist deine persönliche Motivation?
- An wen willst du dich konkret wenden?
Wo findest du konkrete Unterstützung?
- Wieviel Zeit kannst du für die Gruppe aufbringen?
- Wie ist es um deine Geduld bestellt? Wie bereit bist du, auch Rückschläge in der Gründungsphase hinzunehmen?
- Wie ist dein Bezug zum Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe? Hast du alles verstanden? Bist du bereit, es als Grundlage der Gruppenarbeit anzuerkennen? Wie kannst du es umzusetzen?
- Wie groß ist deine Bereitschaft für ein ehrenamtliches – unentgeltliches - Engagement im Verband der Freundeskreise?

Einen Treffpunkt finden

Der Raum für die Treffen sollte groß genug sein, damit etwa acht bis zwölf Personen in einem Stuhlkreis zusammensitzen können. Die Atmosphäre des Raums sollte angenehm sein. Von Vorteil ist es, wenn der Treffpunkt auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist.

Viele Städte und Kommunen haben örtliche bzw. regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen, zum Beispiel KISS oder SEKIS, die bei der Raumsuche behilflich sein können. Die Kontaktdaten sind im Telefonbuch, in den Adressenrubriken von Tageszeitungen oder über NAKOS (www.nakos.de) zu erfragen. NAKOS ist die nationale Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen.

Ansonsten kannst du auch bei Beratungsstellen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden sowie den Diakonischen Werken oder Kirchengemeinden nachfragen.

Öffentlichkeitsarbeit betreiben

Den neuen Freundeskreis bekannt zu machen, ist wichtig, damit Interessierte überhaupt auf das Angebot aufmerksam werden. Wobei die Arbeit der Freundeskreise zu bewerben, natürlich für alle Gruppen gilt. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Selbsthilfekontaktstellen (s.o.) bieten oft ein Forum an, in dem sie Selbsthilfegruppen auflisten. Dort kann dann auch der neue Freundeskreis aufgenommen werden.
- Eine eigene Internetseite kann mit dem Erscheinungsbild der Freundeskreise erstellt werden. Hierzu gibt es Informationen bei den Landesverbänden oder beim Bundesverband.
- Städte und Kreise haben Internet-Seiten. Hier kann nachgefragt werden, ob sie Hinweise über die Freundeskreise veröffentlichen können.
- Manche Lokalzeitungen haben Rubriken, in denen Gruppen und Hilfeangebote aus dem Gesundheitsbereich regelmäßig vorgestellt werden.
- Die Gründung eines neuen Freundeskreises kann für die Presse Anlass sein, Sucht zum Thema zu machen. Kontakte zur örtlichen Presse sind daher von Vorteil.
- Anzeigenblätter oder Stadtmagazine sowie der lokale Hörfunksender können für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden.
- Kirchengemeinden oder Wohlfahrtsverbände haben in der Regel eigene Publikationen, wo auch auf Hilfeangebote im Umkreis hingewiesen wird.

- Flyer über das Angebot der Freundeskreise können an Ärzt*innen, Beratungsstellen, Fachkliniken, Krankenhäuser, Gesundheitsämter, Polizei und andere Stellen, wo Menschen mit Suchtproblemen auftauchen könnten, verteilt werden. Informationen über die Materialien, die der Bundesverband herausgibt, sind zu finden: www.freundeskreise-sucht.de/Info-Material.
- Für Erzieher*innen und Lehrkräfte kann es hilfreich sein, den Kontakt zu einem Freundeskreis zu haben. Denn auch sie haben mit Kindern zu tun, die aus suchtbelasteten Familien kommen, und sie könnten durchaus an einer Vernetzung zu Hilfeangeboten interessiert sein, zu denen sie betroffene Eltern bei Bedarf vermitteln können.

Das erste Treffen

Bei den ersten Treffen des Freundeskreises steht die Klärung von Bedürfnissen und Vorstellungen der Teilnehmer*innen an erster Stelle. Wer einen Freundeskreis gründen möchte, sollte die anderen an seinen Überlegungen, warum es gerade ein Freundeskreis sein soll, Anteil nehmen lassen. Gemeinsam sollte geklärt werden, wie die zukünftigen Treffen aussehen können, nach welchen Regeln das Zusammensein erfolgt und welche Ziele damit verbunden sind. Es sollte deutlich sein, dass regelmäßige wöchentliche Treffen wichtig sind.

Das Blitzlicht zu Beginn der Gruppenstunde

Die folgenden Abschnitte geben Tipps, welche Übungen eingesetzt werden können, um Gruppenstunden zu gestalten.

Das Blitzlicht ist eine Übung, die hilft, um der Gruppe einen kurzen Überblick (zum Beispiel über Befindlichkeiten) zu verschaffen. Die Anwesenden erzählen einander kurz, wie es ihnen geht, was sie gerade bewegt und worüber sie im Anschluss sprechen möchten. Die Kürze (wie ein „Geistesblitz“) ist wichtig, damit alle gleichermaßen zu Wort kommen können. Die Befindlichkeit der Gruppenmitglieder bestimmt die Themen, mit der sich die Gruppe dann näher befasst.

Erzählt jemand dennoch ausführlich, ist es Aufgabe der Gruppenbegleitung empathisch auf die Regel des Blitzlichtes hinzuweisen und darauf aufmerksam zu machen, dass im Anschluss ausführlich berichtet werden kann.

Fragen, mit denen eine Blitzlichtrunde eingeleitet werden könnte:

- Was beschäftigt dich gerade?
- Wie geht es dir jetzt zu Beginn unseres Treffens?
- Was hast du in der vergangenen Woche erlebt?
- Welches Anliegen bzw. Thema hast du mitgebracht?
- Welche Gedanken und Fragen beschäftigen dich gerade?
- In welchen Situationen hast du in der letzten Woche an dein Suchtmittel / dein Suchtverhalten gedacht?
- Was hast du für dich getan? Was hat dir gutgetan?

Das Ende der Gruppenstunde

Auch dem Ende des Gruppentreffens sollte besondere Beachtung gelten. Ein gemeinsamer Abschluss bzw. die Verabschiedung sind wichtig, damit die Gruppenmitglieder nicht aufgewühlt und orientierungslos nach Hause gehen. Es ist sinnvoll, beim Beginn der Gruppenstunde bereits die Zeit für die Abschlussrunde im Blick zu haben.

Fragen für die Abschlussrunde:

- Wie geht es dir jetzt? Was nimmst du von diesem Gruppentreffen mit?
- Welche Fragen sind noch offen? Was soll in der nächsten Sitzung noch einmal Thema sein?

Beim nächsten Treffen bietet sich auch die Möglichkeit, an das letzte Treffen anzuknüpfen, indem mit einer kleinen Geschichte oder mit einem passenden Zitat in das Thema wieder eingeleitet wird. Danach sollten die Anwesenden ihre persönliche Meinung zum Vorgelesenen mitteilen können. Dabei ist darauf zu achten, dass tatsächlich allen Gruppenmitgliedern die Möglichkeit eingeräumt wird, etwas sagen zu können.

Der Freundeskreis kann natürlich auch externe Fachreferent*innen zu bestimmten Themen einladen. Diese können über Beratungsstellen, Fachkliniken, aber auch über die Landesverbände und den Bundesverband gefunden werden.

Auch Gruppenmitglieder können ein Thema vorbereiten und in die Gruppe einbringen. Wichtig in einer Sucht-Selbsthilfegruppe bleibt jedoch, dass es nicht vorrangig um vorbereitete Themen geht, sondern dass die Befindlichkeit der Teilnehmer*innen immer im Vordergrund ist.

Zehn Gesprächshilfen nach Ruth C. Cohn

Die zehn Regeln werden in Anlehnung an den Ansatz der Themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth Charlotte Cohn (1912–2010), der Begründerin der TZI, veröffentlicht.

1. Alle sind für sich selbst verantwortlich!

Alle bestimmen selbst und in eigener Verantwortung, wann sie sprechen und wann sie schweigen möchten. Gruppen erzwingen von niemanden einen Gesprächsbeitrag.

2. Nicht alle gleichzeitig!

Wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört. Vielen geht dann auch der rote Faden im Gespräch verloren. Deshalb hat jede*r dafür zu sorgen, dass nur eine*r spricht.

3. Den eigenen Ärger möglichst bald in die Gruppen einbringen!

Wenn sich ein Mensch ärgert, ist er nicht in der Lage, einem Gespräch zu folgen, sondern wird innerlich eher mit dem Ärger befasst sein. Die anderen können aber nicht angemessen reagieren, weil sie nicht wissen, was ist. Eine Störung in der Beziehung entsteht. Das kann so weit gehen, dass ein Gespräch als unbefriedigend empfunden wird und alle dann unzufrieden sind.

4. Seitengespräche unterlassen!

Eine kurze Bemerkung mit den Nachbar*innen kann individuell zwar entlastend sein. Es stört aber das Gruppengespräch, weil die anderen nicht daran Anteil nehmen können.

5. Sich selbst zur Sprache bringen!

Wer ein Lob, eine Kritik, einen Hinweis und damit die eigene Einstellung oder Meinung ausdrücken möchte, sollte dies immer in der „Ich-Form“ tun. „Ich möchte sagen ...“, „Ich finde ...“, „Ich halte für richtig ...“ ist kein Zeichen von Egozentrik, sondern ein Zeichen von Selbstvertrauen. „Man müsste ...“ „Man könnte ...“ ist dagegen eher unverbindlich und unpersönlich.

6. Klar sagen, was ich will!

Das bewirkt auch, dass die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere deutlicher zum Ausdruck gebracht werden. Nur dann wissen die anderen, woran sie sind. Auf einen ausgesprochenen Wunsch kann entsprechend eingegangen werden. Heimlich Wünschen dagegen werden selten erfüllt.

7. Den anderen auch einmal sagen, was mir an ihnen gefällt!

Das tut gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung fördert, Belehrung hingegen macht den anderen klein. Alle haben das Recht auf Akzeptanz und auf das Gefühl des Angenommenseins.

8. Gefühle aussprechen!

Im gemeinsamen Gespräch stellen sich unweigerlich Gefühle ein. Diese dürfen auch geäußert werden. Dadurch werden mehr Klarheit und Transparenz geschaffen – nicht nur für sich selbst, sondern auch für die anderen Teilnehmenden am Gespräch.

9. Auf Körpersignale achten!

Der Mensch drückt seine inneren Gefühle auch über körperliche Reaktionen aus. Es ist wichtig, diese ebenfalls wahrzunehmen. Sieht ein Mensch zum Beispiel nur vor sich hin und beteiligt sich nicht am Gespräch, so kann dies ganz unterschiedliche Ursachen haben: Das Thema kann für ihn uninteressant sein, oder er ist innerlich mit etwas anderem befasst. Ihn daraufhin anzusprechen, kann helfen, die Situation zu klären und ihm gleichzeitig helfen, wieder ins Gespräch zurückzufinden.

10. Rücksicht nehmen!

Wie wir schon erfahren haben, können sich alle Mitglieder natürlich gleichermaßen in der Selbsthilfegruppe äußern. Es wird aber Situationen geben, wo dies nur begrenzt möglich ist. Deshalb sollte bei den Einzelnen die grundsätzliche Bereitschaft vorhanden sein, Rücksicht zu nehmen und sich mit den eigenen Bedürfnissen zurückzunehmen. Auch wird es nicht immer möglich sein, den eigenen Willen hundertprozentig durchzusetzen. Kompromissbereitschaft ist also gefordert, wenn Menschen zusammentreffen.

Regeln im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Wir haben die Regeln von Ruth C. Cohn veröffentlicht, weil darin viel Potenzial enthalten ist für die Erstellung von eigenen Regeln für das Miteinander in einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe.

Die Regeln sollten auch schriftlich niedergelegt sein. Denn damit lässt sich beispielsweise neuen Gruppenmitgliedern erklären, wie der Freundeskreis arbeitet.

Die Regeln des Freundeskreises könnten beispielsweise lauten:

- Wir gehen respektvoll miteinander um.
- Wir reden in der Ich-Form.
- Was im Raum gesagt wird, bleibt hier und wird nicht nach außen getragen.

Die Gruppe sollte darauf achten, dass die eigenen Regeln sprachlich von allen Mitgliedern verstanden und akzeptiert werden. Sie sollten daher formuliert und schriftlich niedergelegt sein.

Phasen einer Selbsthilfegruppe

Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. Nicht alle der nachfolgend beschriebenen Phasen laufen zwangsläufig nacheinander ab. Einzelnen Phasen können übersprungen werden. Auch Rückschritte in vorhergehende Phasen sind möglich. Denn Gruppen sind keine starren Gebilde! Sie verändern sich, teilen sich oder bilden sich neu.

Die Anfangs-, Start- oder Fremdheitsphase

Beim Start einer Gruppe sind sich die Teilnehmenden fremd. Einerseits sind sie gespannt und interessiert, andererseits aber auch unsicher. Die Teilnehmenden probieren aus, was akzeptiert wird: Darf ich so sein, wie ich bin? Welche Regeln gelten hier? Werde ich anerkannt, so wie ich bin?

In dieser Phase entstehen schnell auch unausgesprochene Normen und Regeln. Manche werden beim ersten Treffen mehr reden als andere. Daraus kann sich dann die „Regel“ herleiten: „Wer redet, hat etwas zu sagen. Wer ruhig ist, hat nichts zu sagen.“ Für die Gruppenbegleitung ist es wichtig, im Blick zu haben, dass tatsächlich alle zu Wort kommen können. Deshalb sind hier Themen vorteilhaft, zu denen viele Teilnehmende etwas sagen können, zum Beispiel die Klärung von Erwartungen und Vorstellungen oder die gemeinsame Erstellung von Gesprächsregeln. (siehe S. 38)

Fragen, die hilfreich sein können:

- Warum bin ich in dieser Gruppe?
- Was erwarte ich?
- Was will ich erreichen?
- Welche Ängste und Befürchtungen habe ich?

Der Gruppenbegleitung kommt in dieser Phase durchaus eine besondere Bedeutung zu. Ihr Verhalten kann sich zum Maßstab für die Teilnehmenden entwickeln. Hilfreich ist deshalb ein offenes Verhalten, wie Aufmerksamkeit für alle haben, Zuhören können oder auch die eigene Unsicherheit anzusprechen.

Die Orientierungsphase

In dieser Phase versuchen die Teilnehmenden, ihren „Platz“ in der Gruppe zu finden. Denn alle brauchen einen für sie akzeptablen Platz, der auch von den anderen anerkannt ist.

Einzelnen Mitgliedern könnten hier bereits bestimmte Rollen zugeschrieben werden. Zum Beispiel kann derjenige, der viel und laut redet, in die Rolle des „Fachmanns“ geraten oder diejenige, die öfter lustige Bemerkungen macht, erhält die Rolle des „Gruppen-Clowns“. Noch sind hier die Rollen aber nicht festgeschrieben. Für die Gruppenbegleitung ist es wichtig, unbewusste Rollenzuschreibungen wahrzunehmen und diese zum Thema zu machen.

In der Orientierungsphase wird der Grundstock für den weiteren Umgang der Gruppenmitglieder miteinander gelegt. Auch wird sich für die Gruppenbegleitung zeigen, ob sie in dieser Funktion anerkannt wird oder nicht.

Aufgaben der Gruppenbegleitung in der Orientierungsphase:

- Die Regeln der Gruppe immer wieder bewusst machen.
- Vorbildfunktion und andere Rollen in Gruppen zum Thema machen.
- Spannungen thematisieren und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Die Stabilisierungs- bzw. Vertrautheitsphase

In dieser Phase hat nun jedes Gruppenmitglied „seinen“ Platz gefunden. Alle haben sich kennengelernt und fühlen sich untereinander akzeptiert. Abläufe und Regeln sind bekannt. Ein „Wir-Gefühl“ ist entstanden. Alle fühlen sich wohl und aufgehoben.

Die Gefahr dieser Phase besteht darin, dass die Gruppenmitglieder zu sehr auf Vertrautheit und Gemeinsamkeit fokussiert sind. Unterschiede und abweichende Meinungen werden dann als Störung empfunden und nicht zugelassen. Die Harmonie ist das Wichtigste. Kontroversen werden „ausgesessen“.

Aufgaben der Gruppenbegleitung:

- Auf Offenheit gegenüber anderen Meinungen und Erfahrungen achten.
- Schwierigkeiten ansprechen.
- Damit die Gruppenmitglieder stabil zusammenwachsen und Verantwortung für den Zusammenhalt der Gruppe übernehmen, können gemeinsame Aktivitäten geplant werden.
- Verteilung von Aufgaben auf möglichst viele Gruppenmitglieder.
- Eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung schaffen, die auch Konflikte und Spannungen aushält.
- Gemeinsamkeit bei der Erarbeitung von Lösungen.

Die Arbeits- und Differenzierungsphase

In dieser Phase hat die Gruppe die Regel verinnerlicht, dass jede*r für sich und das Geschehen in der Gruppe verantwortlich ist. Gruppenprozesse werden wahrgenommen. Alle sind darin einbezogen. Gegenseitige Achtung und Wertschätzung sind vorhanden, was auch neue Mitglieder sofort spüren werden.

Die Einzelnen gewinnen an Bedeutung gegenüber dem „Wir“. Die Tatsache, dass Menschen verschieden sind, wird als Gewinn gesehen. Das Recht auf einen eigenen Weg und damit auf eigene Fehler und Umwege wird jeder*m zugestanden. Andere Erfahrungen werden akzeptiert und nicht als Bedrohung angesehen.

Gruppenbegleitung wird zur gemeinsamen Aufgabe. Die Gruppe ist in der Lage, sich Neuem zu öffnen.

Die Abschieds- oder Auflösungsphase

Manchmal gerät eine Gruppe, die lange zusammen war, an einen Punkt, wo alle Teilnehmenden das Gefühl haben: Wir haben uns alles gesagt, es geht uns gut, die Gruppenstunden bringen uns nichts Neues mehr. Dann entstehen auch Gedanken, die sich um die Auflösung dieser Gruppe drehen.

Eine Auflösung könnte natürlich abrupt erfolgen. Im Sinne der gegenseitigen Wertschätzung könnte man aber auch daran denken, die Abschiedsphase auf eine besondere Art und Weise zu gestalten. Somit wäre es möglich, dass sich alle auch gerne daran und an die gemeinsam verbrachte Zeit zurück erinnern können.

Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Es kann ein letzter gemeinsamer Ausflug oder ein letztes bewusstes Zusammensein sein. Vielleicht gibt es eine Kleinigkeit, die jedem Gruppenmitglied als Erinnerung an die gemeinsam verbrachten Jahre geschenkt werden kann.

Ebenso kann man überlegen, ob in größeren Abständen noch einmal ein zwangloses Zusammentreffen erfolgen kann, wo die gemeinsame Geselligkeit im Vordergrund steht.

Auch können sich einzelne Mitglieder besuchen, telefonisch oder online miteinander in Kontakt bleiben, denn die Auflösung einer Gruppe bedeutet ja nicht das Ende einer gewachsenen Bindung oder Freundschaft.

Wichtig zu bedenken wäre jedoch, dass auf der örtlichen Ebene den Beratungsstellen, Fachkliniken oder sonstigen Institutionen, mit denen die Gruppe zusammengearbeitet hat, die Auflösung der Gruppe bekannt gemacht wird, damit Hilfe suchende Menschen nicht mehr dorthin vermittelt werden.

Auch der jeweilige Landesverband und der Bundesverband sollten informiert werden, damit die bisherigen Ansprechpartner*innen aus den Adressenlisten für Postsendungen und die Kontaktadresse aus dem Internet gelöscht werden können.

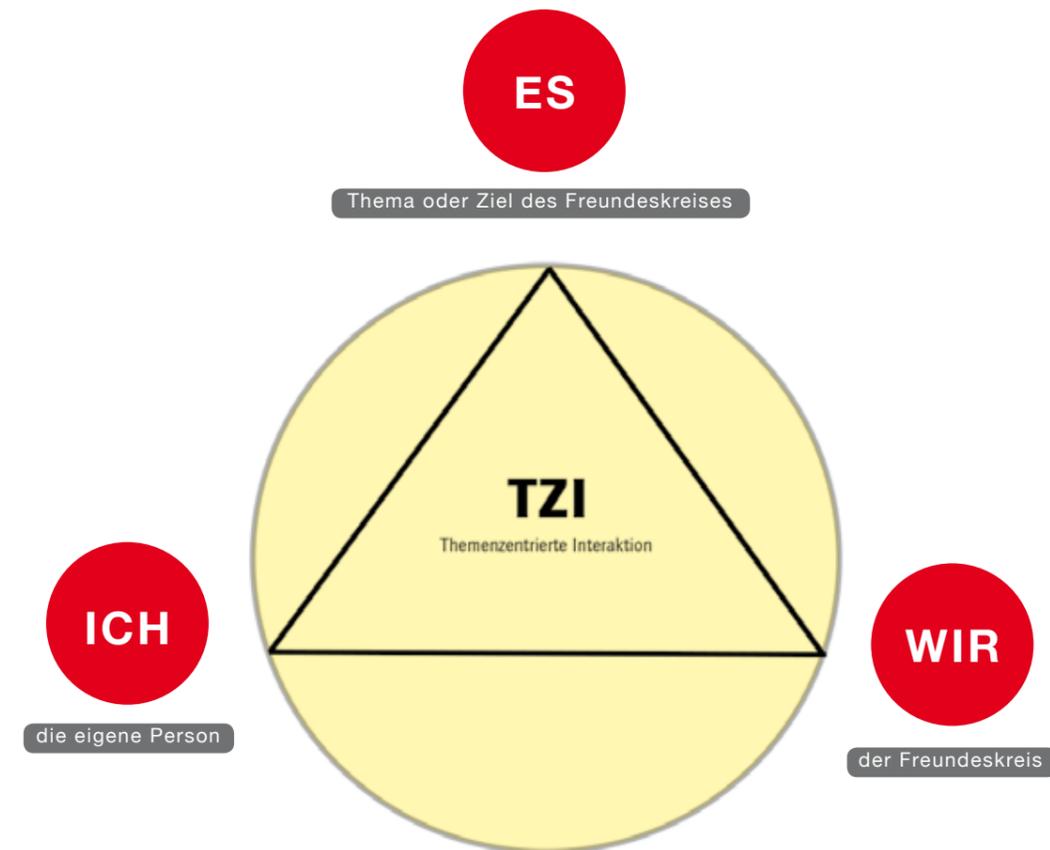
Gruppenstrukturen

Eine Gruppe besteht immer aus ganz unterschiedlichen Menschen, die in Beziehung zueinander stehen. Zum einen gibt es das einzelne Gruppenmitglied, also das Individuum mit seinen ganz eigenen Fähigkeiten und Stärken. In der Themenzentrierten Interaktion (TZI, siehe nebenstehende Grafik) ist dieses das ICH:

- Ich nehme mich in der Gruppe ernst.
- Ich darf so sein, wie ich bin.
- Ich werde angenommen, so wie ich bin.

Zum anderen trifft das ICH auf ein WIR. Hier geht es um die Beziehungen in der Gruppe zueinander:

- Wie kommunizieren wir miteinander?
- Was erleben wir dabei?
- Wie ist der gegenseitige Respekt?
- Wie wertschätzend gehen wir miteinander um?



ICH und WIR stehen wiederum in Beziehung zum ES: Das ist das Thema oder das Ziel, mit dem sich ICH und WIR befassen.

ICH, WIR und ES stehen immer auch in Beziehungen zur Außenwelt und agieren in einem bestimmten Umfeld. Zum Umfeld gehören bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe beispielsweise auch

- die Landesverbände oder
- der Bundesverband oder
- andere Sucht-Selbsthilfegruppen oder
- auch andere Institutionen wie Kommunen, Regionen und Kirchen.

Rollen in Gruppen

Die Übernahme von Rollen ist in Systemen wichtig. Das gilt auch für eine Selbsthilfegruppe. Bestimmte Rollen sind wichtig, damit das „System Gruppe“ funktioniert. Zugeschriebene Rollen können aber verhindern, dass sich Menschen weiterentwickeln. Jeder Mensch kann seine Rollen jedoch wechseln, und es gibt Mischformen.

Rollen, die in Gruppen entstehen können:

Gruppenbegleitung: hält die Gruppe zusammen und koordiniert die Gruppenziele.

Emotionale Unterstützer*in: ist fürsorglich, wird von allen gemocht, verkörpert die gefühlsbetonte Seite der Gruppenbedürfnisse.

Tüchtige: verkörpert die Normen und Werte der Gruppe, setzt sich dafür ein, dass diese auch eingehalten werden.

Mitläufer*in / Mitschwimmer*in: orientiert sich an der Gruppenbegleitung, setzt jedoch keine eigenen Akzente.

Opponent*in / Rebell*in: stellt Dinge und Personen in Frage, was auch zur Überprüfung der Gruppenziele beitragen kann.

Sündenbock / schwarzes Schaf: ist oft ein schwaches Mitglied, bekommt die Verantwortung dafür zugeschrieben, wenn es in der Gruppe nicht läuft.

Außenseiter*in: gehört irgendwie nicht richtig dazu, erfüllt die Regeln und Normen der Gruppe nicht oder nur teilweise.

Clown: hat in Konflikten schnell einen flotten Spruch bereit und kann dadurch eine konfliktbeladene Situation mit Humor entschärfen.

Bremser*in: bremst Gruppe und Themen aus, kann auf der anderen Seite auch dazu beitragen, dass die Gruppe nicht aus dem Ruder gerät.

Schwierige Themen in Sucht-Selbsthilfegruppen

Ein Thema kann für den einen schwierig sein, für die andere nicht.

Die Frage ist immer, welche Erfahrungen, Einstellungen und Haltungen sind ganz individuell damit verbunden.

Hierzu könnte eine Übung im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe durchgeführt werden. Dabei werden die Teilnehmenden gebeten, alle Themen aufzuschreiben, die als schwierig empfunden werden. Beim Vergleich der Aufzeichnungen wird dann schnell deutlich, dass es ganz unterschiedliche Themen sind, die als schwierig empfunden werden. Andere Themen jedoch werden dann bei fast allen Teilnehmenden genannt.

In dieser Übung wird bereits deutlich, dass es ganz unterschiedlich sein kann, was einzelne Menschen als schwierig empfinden. DAS schwierige Thema gibt es nicht. Im Prinzip kann jedes Thema schwierig werden. Bei der Bewertung geht es immer um die jeweilige Person und um deren Erfahrungen und Haltungen zu einem Thema.

Menschen empfinden oft als schwierig, was neu oder unbekannt ist. Es braucht ein gewisses Maß an Übung bis das schwierige Thema einfach oder unkompliziert wird:

- das erste Mal allein zur Schule zu gehen,
- die ersten Kilometer mit einem neuen Auto,
- das Erlernen einer anderen Sprache oder
- der erste Schritt in einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe.

Das sind nur einige wenige Beispiele. Jeder*in werden sicher viele persönliche Herausforderungen einfallen.

Menschen gehen mit den individuell als schwierig empfundenen Themen sehr unterschiedlich um. Die einen haben Angst zu scheitern und nehmen eine Aufgabe deshalb als schwierig wahr. Andere sehen darin eine Chance, etwas zu lernen und empfinden das Schwere oder schwierige als Herausforderung.

Eines wird an dieser Stelle bereits klar: Weil es DAS schwierige Thema nicht gibt, kann es auch keine Patentlösung für schwierige Themen geben.

Was kann hilfreich sein im Umgang mit den schwierigen Themen?

Die Erkenntnis: Ich bin nicht allein! Ich muss nicht alles allein durchstehen!

Grundsätzlich gilt für die Teilnehmer*innen eines Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe: Sie alle sind Teil einer Gemeinschaft – egal ob sie in der Gruppenbegleitung tätig sind oder ob sie das erste Mal in einen Freundeskreis kommen. Alle in der Gruppe bringen einen großen Schatz an Erfahrungen, an Wissen und an Kompetenzen mit. Die Gruppe begleitet auch die schmerzhaften Phasen, nimmt Probleme ernst und bewertet nicht. Alle befinden sich in einem Prozess, in dem sie ihre Möglichkeiten und Potenziale entwickeln und ausschöpfen können.

Sich bewusst zu machen, dass man früher allein mit Problemen zurecht kommen musste, ist ein weiterer wichtiger Schritt. Heute sind die Gruppenmitglieder da und können unterstützen. So besteht auch die Chance, zu ganz neuen Erfahrungen zu gelangen.

Auch sind Rückschritte für das Lernen in der Zukunft besonders geeignet. Wir reflektieren dann unser Verhalten neu und können nicht selten feststellen: Gerade dieser Rückschritt hatte seinen besonderen Sinn für unsere persönliche Weiterentwicklung. So kann gerade auch die Bearbeitung von schwierigen Themen ein wichtiger Meilenstein sein auf unserem persönlichen Weg hin zu einer zufriedenen Abstinenz.

Wenn Menschen gefragt werden, woraus sie am meisten in ihrem Leben gelernt haben, antworten die meisten: aus den schwierigen Momenten im Leben. Denn dort bestand die Chance, einen Sachverhalt auf neue Art und Weise zu überdenken und zu bewerten.

Auf die eigene innere Haltung schauen!

Die eigene innere Haltung ist wesentlich für den Umgang mit schwierigen Themen im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, im Verband und auch sonst im Leben. Sie bestimmt, ob schwierige Themen konstruktiv bearbeitet oder ob sie totgeschwiegen werden und zu einem schlechten Gefühl beitragen.

Hinderliche Haltungen

Um zu verstehen, was wir meinen, möchten wir uns hier zuerst mit Haltungen auseinandersetzen, die hinderlich sind und Ängste auslösen können, wenn ein schwieriges Thema im Raum steht.

Das Thema vermeiden bzw. unter den Teppich kehren

Sucht ist oft verbunden mit der Vermeidung von unangenehmen Themen und Gefühlen. Auch in der Abstinenz und in der Selbsthilfegruppe kann es passieren, wieder in die Haltung, Konflikte zu vermeiden, zurückzufallen. Dann werden schwierige Themen auch schnell einmal „unter den Teppich gekehrt“:

- Komm mir bloß nicht damit, in unserer Gruppe hat dieses Thema keinen Platz.
- Das erscheint mir zu schwierig, das lassen wir jetzt mal weg.
- Das gehört nicht in unsere Gruppe, wir „können nur Alkohol“. Für andere Suchmittel sind wir nicht zuständig.

Oder aber es wird ein Problem „weggelacht“. Aus Unsicherheit macht man sich darüber lustig.

Manchmal mangelt es auch an dem Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, und dann wird das, was gerade als unangenehm wahrgenommen wird, einfach nicht angesprochen.

Vorschnelle Lösungen und Diagnosen

Bei Menschen, die schon lange in der Gruppenbegleitung tätig sind, könnte sich die Haltung entwickeln, dass sie für jedes Problem schnell und allein eine Lösung parat haben müssen. Möglicherweise erwarten dies sogar die Gruppenteilnehmenden. Die schnelle Lösung eines Problems verhindert aber, dass sich alle Gruppenteilnehmende beteiligen können mit ihren individuellen Erfahrungen.

Dass alle einbezogen sind, wird auch dann verhindert, wenn die Gruppenbegleitung schnell dabei ist, eine Lösung anzubieten oder gar eine „Diagnose zu stellen“. Denn dann „braucht“ sich niemand mehr mit ei-

genen Ideen zu beteiligen, „weil ja bereits alles gesagt ist“. Abgesehen davon, sollten sich alle darüber im Klaren sein, dass es nicht Aufgabe von Selbsthilfegruppen ist, Diagnosen zu stellen. Dafür wäre bei Bedarf die berufliche Suchthilfe zuständig.

Der Bericht über individuelle Erfahrungen – wenn einen das Erzählte an eigene Krankheitserlebnisse erinnert – kann helfen. Zum Beispiel: *„Ich habe auch so was erlebt, war immer irgendwie traurig, habe bei jeder Gelegenheit geweint. Alles war Grau in Grau. Ich bin dann zum Arzt, und der diagnostizierte eine Depression.“*

Denn Selbsthilfe bedeutet, aus den Erfahrungen der anderen etwas für sich selbst erkennen und zu einer eigenen Lösung kommen. Die Erfahrungen der anderen können dabei also hilfreich bzw. eine Orientierung sein.

Gefahr der vielen Erfahrungen

Wer langjährig in der Gruppenbegleitung tätig ist, hat natürlich auch schon viel gehört und viele Erfahrungen gesammelt. Dabei kann aber auch der Trugschluss entstehen, dass man die eigenen Erfahrungen für allgemeingültig hält nach dem Motto: „Was für den einen ein guter Weg war, ist es für die andere auch“. Eine derartige Haltung kann jedoch bewirken, dass dem einen oder der anderen etwas übergestülpt wird, was nicht passt, und damit wird dann der individuelle Entwicklungsprozess unterbunden.

Grenzen überschreiten

Sucht hat mit Grenzüberschreitungen zu tun. Eigene Grenzen werden nicht (mehr) wahrgenommen und die des Gegenübers auch nicht. Wer die eigenen Grenzen nicht kennt bzw. sie nicht wahrnimmt, kann jedoch schnell die Haltung entwickeln: *„Ich kann jedem helfen“*. Eine derartige Haltung wird uns aber ziemlich schnell an unsere Grenzen bringen.

Die eigenen Grenzen hingegen zu kennen und sich diese auch einzugestehen, hat nichts mit Schwäche zu tun. Im Gegenteil, es ist oft ein Ausdruck von persönlicher Stärke.

Was ist förderlich im Umgang mit schwierigen Themen?

Die Lösung von Problemen liegt bei jedem selbst.

Ein Grundsatz von Selbsthilfe ist: Jeder Mensch trägt die Lösung seiner Probleme bereits in sich. Oft braucht es nur Zeit und Unterstützung, um zu dieser Lösung zu gelangen. Das gilt für alle Menschen, egal ob sie in der Gruppenbegleitung oder ob sie Teilnehmende einer Gruppe sind.

Verstehen und Verständnis entwickeln

Gerade im Zusammenhang mit den schwierigen Themen sollten wir erst einmal versuchen zu verstehen, was uns das Gegenüber überhaupt mitteilen will.

Verstehen und Verständnis werden uns erleichtert, wenn wir

- authentisch und ehrlich sind,
- empathisch und einfühlsam sind,
- respektvoll mit uns und den Anderen umgehen,
- zuhören können,
- nachfragen,
- ausreden lassen,
- nicht bewerten,
- geduldig sind,
- Grenzen (die eigenen und die des Gegenübers) wahrnehmen und akzeptieren.

Immer gilt es daher, sich bewusst zu machen: Alle gehen ihren eigenen Weg.

Entlastung finden

Nach einer schwierigen Gruppensitzung ist es wichtig, dass alle noch einmal Gehör finden. Deshalb ist gerade auch hier die Abschlussrunde von ganz besonderer Bedeutung (siehe S. 37).

Schwierige Themen sind jedoch auch für die Gruppenbegleitung eine besondere Herausforderung. Auch hier braucht es eine Form von Entlastung.

Für die Gruppenbegleitung ist es besonders wichtig:

- sich grundsätzlich nicht allein zuständig zu fühlen,
- delegieren und andere Gruppenteilnehmende einzubinden,
- über die eigene Verantwortung nachzudenken (Für was bin ich ganz konkret verantwortlich in dieser Situation? Für was nicht?),
- überlegen, was jetzt guttun würde und sich dies auch erlauben.

Ein Tipp: Das Anlegen einer Schatzkiste

Schreibe alle deine Erfahrungen auf, die dir schon einmal bei der Lösung von Problemen und schwierigen Situationen geholfen haben, jede Erfahrung und Fähigkeit auf einen eigenen Zettel. Bewahre alle diese Zettel wie einen „Schatz“ in einer Kiste auf. Erweitere diese „Schätze“ kontinuierlich.

Füge auch Dinge/Gegenstände dazu, die dich an die Bewältigung einer konkreten schwierigen Situation positiv erinnern.

Nach einem anstrengenden Gruppentreffen kann es ein schönes Ritual sein, die Schatzkiste hervorzuholen, darin zu kramen und sich noch einmal bewusst zu machen, dass man schon viele Situationen gelöst hat und danach ein gutes Gefühl zurückgeblieben ist.

Vielleicht ist es auch eine Idee, eine solche Schatzkiste gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern anzulegen. Diese Schatzkiste könnte dann in einer Abschlussrunde eingesetzt werden und zeigen, wie groß der Erfahrungsschatz der Gruppe bereits ist, oder sie wird befüllt mit einer neuen Erfahrung.

Praxisbeispiele für schwierige Gruppensituationen

Nachfolgend findest du einige schwierige Gruppensituationen und Lösungsansätze dazu.

Sexueller Missbrauch in der Kindheit

Gruppenmitglied Lotte erzählt in der Gruppe überraschend: „Ich wurde von meinem Onkel sexuell missbraucht. Da war ich zwölf.“

Die Gruppenmitglieder schweigen erst einmal. Sie sind überrascht und betroffen.

Gruppenbegleitung: „Es macht mich ganz sprachlos, was du uns gerade anvertraut hast. Möchtest du noch mehr darüber erzählen?“

Lotte: „Nein, erst einmal nicht. Ich wollte es einfach nur mal sagen.“

Gruppenbegleitung: „Das finde ich sehr mutig von dir. Können wir irgendetwas für dich tun?“

Lotte: „Mir ist wichtig, dass ihr wisst, was mir passiert ist. Ich habe noch nicht vielen Menschen davon erzählt. Ich war damals allein zu Hause. Mein Onkel kam vorbei. Mir war aufgefallen, dass er mich so komisch ansah. Na ja, dann hat er mich angefasst. Ich konnte nichts sagen, mich nicht wehren, war ganz starr und habe mich so hilflos gefühlt.“

Lotte beginnt zu weinen: „Weiter will ich nichts darüber sagen.“

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

Lotte nickt und weint noch immer.

Ein anderes Gruppenmitglied steht auf und sagt: „Ich würde dich jetzt einfach gerne in den Arm nehmen. Ist das in Ordnung für dich?“

Lotte nickt, beide umarmen sich eine Weile. Alle schweigen. Dann löst sich die Umarmung wieder.

Die Gruppenbegleitung: „Gibt es noch etwas, was wir für dich tun können?“

Lotte: „Nein, nein, heute nicht.“

Die Gruppenbegleitung: „Magst du uns sagen, wie es dir jetzt geht?“

Lotte: „Es geht mir jetzt besser. Ich bin froh, dass ich euch das gesagt habe.“

Die Gruppenbegleitung: „Ich möchte dir für das Vertrauen danken, ich bin sehr berührt davon, dass du uns das gesagt hast. Wenn es noch etwas gibt, wir hören dir jederzeit zu. Und wir könnten auch gemeinsam überlegen, ob es noch eine Unterstützung über unsere Gruppe hinaus für dich geben könnte. Ich stelle es mir sehr schwer vor, mit so einer Erfahrung allein zurechtzukommen zu müssen.“

Lotte nickt. Dann blickt die Gruppenbegleitung in die Runde: „Ich frage euch alle, wie es euch jetzt geht. Das ist ja das erste Mal, dass wir in der Gruppe über dieses Thema gesprochen haben.“

Jedes Gruppenmitglied sagt, was das Gespräch mit ihm gemacht hat. Die Gruppenbegleitung liest dann eine Mut machende Geschichte vor. Alle verabschieden sich voneinander.

In der nächsten Sitzung spricht die Gruppenbegleitung Lotte noch einmal an und fragt sie, wie es ihr geht und ob sie eine Unterstützung außerhalb der Gruppe benötige.

Ein Gruppenmitglied ist rückfällig geworden

Wie ein Freundeskreis mit dem 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, weil diese Ängste auslösen können und es der oder dem Rückfälligen nicht ermöglichen, einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Problem zu finden.

Das Erlangen einer zufriedenen abstinenten Lebensführung ist Ziel des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe. Der Weg dorthin kann sehr unterschiedlich sein. Für manche führt er auch über einen oder auch mehrere Rückfälle.

Berichtet ein Gruppenmitglied über einen Rückfall, so macht es Sinn, dass sich alle erst einmal selbst sortieren und dann gemäß der Selbsthilfegruppen-Regel: „*Sprich von dir und deinen Erfahrungen!*“ von den eigenen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen erzählen können. Der Rückfall eines Gruppenmitglieds sollte immer dazu führen, dass alle Teilnehmenden sich über die eigenen Ängste austauschen, damit diese bearbeitet werden können.

Depressionen

Gruppenmitglied Lars wird zunehmend schweigsamer und wirkt traurig. Die anderen Gruppenmitglieder wissen, dass Lars in der Vergangenheit eine depressive Phase hatte.

Gruppenbegleitung: „*Lars, du wirkst in der letzten Zeit auf mich so still. Ist etwas los?*“

Lars zuckt mit den Schultern.

Anderes Gruppenmitglied: „*Das ist mir auch schon aufgefallen, Lars. Und ich mache mir Sorgen.*“

Lars: „*Müsst ihr nicht. Bin nur müde.*“

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

Lars: „*Weiß nicht, ist eben in der letzten Zeit so.*“

Gruppenbegleitung: „*Wie genau fühlt sich das denn an?*“

Lars: „*Na ja, ich habe irgendwie keine Lust, aufzustehen. Heute musste ich mich auch richtig aufraffen, um in die Gruppe zu gehen.*“

Gruppenbegleitung: „*Lars, du hattest doch schon von deinen Depressionen erzählt. Vielleicht ist die Depressionen wieder da? Vielleicht solltest du wieder zum Arzt gehen, ehe es ganz schlimm wird. Das hat dir doch damals so geholfen.*“

Lars: „*Nee, das geht schon. Zum Arzt brauche ich nicht.*“

Gruppenbegleitung: „*Bitte bleib doch nachher noch einen Moment, dann reden wir noch einmal.*“

Lars nickt.

Im Einzelgespräch betont die Gruppenbegleitung noch einmal, wie wichtig sie den Besuch beim Arzt findet. Von allein werde das nicht besser. Die Möglichkeiten einer Sucht-Selbsthilfegruppe zur Heilung von Depressionen seien eher begrenzt. Vielleicht müssten auch Medikamente verschrieben werden. Das könne aber nur das medizinische Fachpersonal entscheiden. In der nächsten Gruppenstunde wird die Gruppenbegleitung Lars noch einmal ansprechen.

Die Gruppe ist „festgefahren“

In langjährig existierenden Selbsthilfegruppen kann es zur Stagnation kommen. Keiner hat mehr so rechte Lust. Beinahe jede Gruppe kennt solche Zeiten, denn Gruppen haben auch mal einen „Durchhänger“.

Trotzdem ist es wichtig, sich den Stillstand bewusst zu machen und gegenzusteuern, vor allem, wenn der Zustand länger anhält. Ein solcher Stillstand kann unterschiedliche Gründe haben.

Vielleicht werden Konflikte und Spannungen vermieden und verdrängt oder ein Konflikt gärt unter der Oberfläche.

Oder die Gruppe ist vielleicht in einer der oben genannten Phasen steckengeblieben (siehe S. 40 ff). Häufig geschieht dies in der Vertrautheitsphase. In diesem Fall macht es Sinn, sich dies bewusst zu machen und es sich einzugestehen – sowohl für die Gruppenbegleitung als auch für die anderen Gruppenmitglieder.

Möglicherweise ist die Gruppe auch zu „geschlossen“ und nicht mehr offen für neue Mitglieder und für Erneuerung.

Notwendig ist das offene Gespräch über die aktuelle Situation. Solche Gespräche sollten nicht vorwurfsvoll geführt werden, sondern aus der eigenen Betroffenheit heraus, ausgehend von den eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen.

Vielleicht ist die Gruppe auch schon sehr lange zusammen, und es fehlen Ideen für neue Themen. In diesem Fall könnten die Anregungen aus der Themenliste in den **Praxishilfen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe – Übungen und Texte zum Einsatz in der Gruppenstunde** hilfreich sein. (Zu erhalten beim Bundesverband.)

„Nerviges“ Gruppenmitglied

Ganz gleich zu welchem Thema, Holger hat etwas dazu zu sagen. Er redet, ob gefragt oder ungefragt. Er achtet auch nicht darauf, wenn andere Gruppenmitglieder direkt angesprochen werden: Er reagiert, er agiert ständig und nervt.

Die anderen Gruppenmitglieder verdrehen die Augen, wenden sich ab. Nach der Gruppensitzung beschwerten sie sich bei der Gruppenbegleitung, und sie reden untereinander negativ über Holger. Mit Holger redet aber niemand.

Als dann Marie nicht mehr in die Gruppe kommt und auch Jochen immer wieder fehlt, reagiert die Gruppenbegleitung. Offen wird im Beisein von Holger angesprochen, was wahrgenommen wird: Die Beiträge in der Gruppe werden oberflächlicher. Marie fehlt schon länger.

Jochen merkt an: *„Es hat sich hier ja so viel verändert. Alles was gesagt wird, wird von Holger kommentiert, als ob er für alles zuständig wäre. Ein richtiges Gruppengespräch kommt gar nicht mehr zustande, weil alle sich langsam zurückziehen.“*

Holger reagiert empört und wird mit jedem Wort lauter: *„Na ja, ihr bringt euch ja gar nicht ein. Wenn ich nicht rede, redet hier keiner!“*

Die Gruppenbegleitung bittet um Ruhe und fragt: *„Schaffen wir es, dass in einer Runde jede*r sagen kann, was als störend empfunden wird?“*

Die Runde ist mühsam, aber sie gelingt. Alle bringen sich ein, und Holger hört zu. Nach einer Zeit der Betroffenheit, die die Gruppenbegleitung zulässt, fragt sie die Gruppe, was es braucht, damit es gut weitergehen kann.

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

Helga: *„Manchmal will ich nur etwas mitteilen und erwarte gar keine Antwort – schon gar keinen Ratschlag. Mir hat es oft geholfen, wenn ich sprechen konnte. Eine Lösung habe ich dann für mich selber gefunden.“*

Helen: *„Ich brauche etwas Zeit, damit ich mich wieder einbringen kann.“*
Wolfgang: *„Vielleicht könnten wir ein Zeichen vereinbaren, dass Holger akzeptiert und auf das er reagiert, wenn es wieder mal schwierig wird. Holger, kannst du dir das vorstellen?“*

Noch etwas zurückhaltend stimmt Holger zu.

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

In der Abschlussrunde äußern alle ihre Erleichterung und sind froh, dass das Thema endlich auf den Tisch gekommen ist.



Was sonst noch hilfreich sein kann ...

In diesem Kapitel gibt es noch ein paar Informationen, die nützlich sein können für die Gruppenbegleitung.

Wir gehen ein auf die Themen Kommunikation und Achtsamkeit.

Kommunikation

„Man kann nicht nicht kommunizieren“

Der Gedanke „Man kann nicht nicht kommunizieren“ stammt von dem österreichischen Kommunikationsforscher Paul Watzlawick (1921–2007). Mit diesem Gedanken will er sagen: Auch wenn ein Mensch schweigt, sendet er Signale aus. Man nennt dies nonverbale Botschaften.

Nonverbale Botschaften sind also Botschaften, bei denen nicht gesprochen wird. Sie können aus einem Blick, einer Betonung oder einer Geste bestehen. Wenn ich beispielsweise die Hand hebe mit der Handfläche auf mein Gegenüber ausgerichtet, nimmt es wahr: „Halt!“

Auch unsere Bekleidung kann etwas aussagen über unsere momentane Stimmung, unseren Status und unsere innere Haltung. Beispielsweise werden wir zu einem Vorstellungsgespräch nicht in unseren häuslichen „Wohlfühlklamotten“ gehen, sondern werden je nach Anlass etwas Passendes auswählen, weil wir ja auch nonverbal einen guten Eindruck hinterlassen möchten.

Sender und Empfänger

Der Sender sendet eine Botschaft. Der Empfänger nimmt diese Botschaft in irgendeiner Weise auf. Natürlich möchte der Sender, dass seine Botschaften vom Empfänger verstanden wird. Aber, nicht immer ist sicher, dass der Empfänger den Sender genauso versteht, wie es sich der Sender wünscht.

Denn sowohl Sender als auch Empfänger bringen eigene Meinungen, Ängste, Vorurteile, Vorerfahrungen etc. in den kommunikativen Prozess ein. Es versteht sich von selbst, dass es hier ein großes Potential für die Entwicklung von Missverständnissen geben kann.

Eindrücklich vermittelt dies die folgende Geschichte von Paul Watzlawick.

Der Mann und der Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und den Hammer auszuborgen.

Doch da kommen dem Mann Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgetäuscht, und er hat was gegen mich. Aber was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen möchte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer“.

(aus: Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein)

Für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen ist es wichtig zu wissen: Nicht alles, was wir sagen, kommt beim Empfänger so an, wie wir es meinen. Es gibt ein großes Potenzial an Missverständnissen. Deshalb hier noch einige Beispiele aus der Praxis.

Das Belastende wahrnehmen und ansprechen

Bei einem Gruppentreffen fühlt sich ein Mitglied durch die Äußerung eines bestimmten anderen Gruppenteilnehmers verletzt. Dieses Mitglied hat nicht gelernt, dies anzusprechen, sondern schweigt. Im Laufe der Gruppenstunde ist es weiter mit der Verletzung beschäftigt und wirkt abwesend auf die anderen. Diese wissen aber nichts von der Verletzung und können deshalb das Verhalten des Mitglieds nicht einordnen. Bald wird sich dies auf das Klima in der Gruppe auswirken. Möglicherweise wird das Mitglied auch Vorbehalte zurückbehalten gegen diesen Teilnehmer, der es verletzt hat.

Deshalb ist es wichtig, dass die Gruppenbegleitung – oder natürlich auch jedes andere Gruppenmitglied – die eigene Wahrnehmung mitteilt: „Auf mich wirkst du so abwesend, ist irgendwas passiert?“

Das kann schon bewirken, dass sich die Situation auflöst. Selbsthilfe lebt von der ehrlichen und einfühlsamen Rückmeldung an das Gegenüber. Passiert dies nicht, entsteht in der Gruppe oft schnell ein Unbehagen, das sich über viele Gruppensitzungen hinaus fortsetzen kann. Vertrauen geht verloren. Die Gesprächsbeiträge werden oberflächlicher. (siehe S. 59, „Nerviges Gruppenmitglied“)

Offenheit und der bewusste Umgang mit sich selbst und den anderen schaffen jedoch ein Klima, in dem Vertrauen wachsen kann und sich Kommunikation verbessern und vertiefen kann.

Der sorgsame Gebrauch der eigenen Sprache

Besonders in Sucht-Selbsthilfegruppen, die lange miteinander in Kontakt sind, können sich Begriffe einschleichen, die von den Gruppenmitgliedern zwar verstanden werden, aber auf neue Teilnehmende merkwürdig und vielleicht auch verletzend wirken können. „Frischling“ meint jemanden, der erst kurz in der Gruppe ist oder kurz trocken ist. „Drehtürpatient*innen“ haben bereits mehrere Therapien hinter sich.

Wenn wir einmal eingehender über derartige Äußerungen nachdenken, merken wir schnell, dass wir damit jemanden in eine „bestimmte Schublade stecken“, aber wir wissen eigentlich überhaupt nichts Persönliches über diesen Menschen. Wir sind oberflächlich und werden dem jeweiligen Menschen nicht gerecht.

Ein weiteres Beispiel: Das Wort „Betroffene“ meint in vielen Fällen ausschließlich die Suchtmittelabhängigen. An die Angehörigen ist dabei eher weniger gedacht, obwohl sie von den Auswirkungen einer Sucht durchaus betroffen sind (siehe S. 19 ff).

Und wenn wir beim Begriff „Angehörige“ bleiben, so ist noch nicht klar, wer gemeint ist. Sind es beispielsweise:

- Partner*innen von Suchtkranken?
- Kinder, die in einer suchtbelasteten Familie aufwachsen oder aufgewachsen sind?
- Eltern von suchtkranken Kindern?
- Arbeitskollegen*innen?
- Oder sonst jemand, der den Suchtkranken nahesteht?

Auch, wenn es manchmal mühsam erscheint: Ein differenzierter und sorgsamer Sprachgebrauch hilft, Wertschätzung in Gesprächen auszudrücken und zu halten. Begriffe sollten immer wieder geklärt werden. Alle sollten mitbekommen, was der Einzelne oder die Gruppenmitglieder damit verbinden.

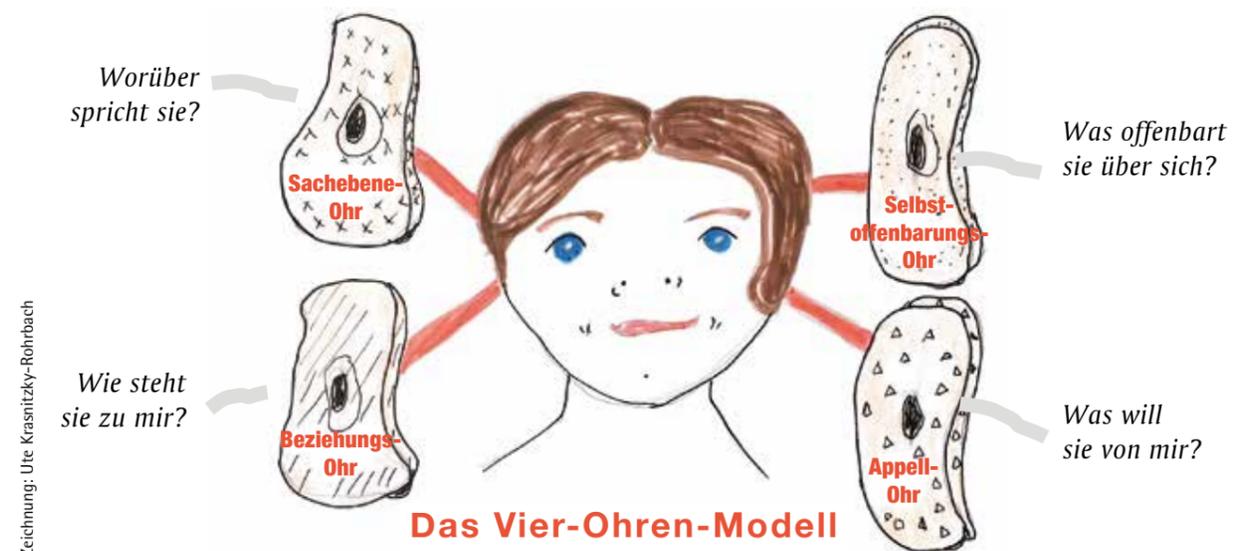
Vier-Ohren-Modell oder: Wie Kommunikation abläuft

Ein anderer Kommunikationswissenschaftler und Psychologe ist Friedemann Schulz von Thun (geb. 1944), Gründer des Schulz von Thun-Instituts für Kommunikation in Hamburg. Er entwickelte ein Modell zur Darstellung von Kommunikation: das sogenannte „Kommunikationsquadrat“, das auch als „Vier-Ohren-Modell“ bekannt geworden ist.

Schulz von Thun geht davon aus, dass der Mensch eine Äußerung nach vier unterschiedlichen Aspekten (Ohren) hin interpretieren kann. Das gilt für den Sender genauso wie für den Empfänger. Bildlich übertragen meint das: Der Sender spricht mit vier unterschiedlichen „Schnäbeln“, und der Empfänger nimmt das Gesprochene mit vier „Ohren“ auf.

Die vier „Schnäbel“ des Senders:

- Auf der **Sachebene** informiert der Sender bzw. Sprechende über einen Sachverhalt, z.B. über die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.
- Die **Selbstoffenbarung** (= Information über den Sprechenden selbst) kann hier sein: „*Ich gehöre schon seit 35 Jahren zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.*“



- Die **Beziehungsseite**: Dies meint, wie der Sprechende zum Empfänger steht und was er von ihm hält. In unserem Beispiel kann dies sein: *„Es ist mir wichtig, dass du gut über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bescheid weißt.“*
- Die **Appellseite**: Dies ist das, was der Sprechende beim Empfänger erreichen möchte, z. B.: *„Ich will aus der Gruppe ausscheiden und möchte, dass du die Gruppenbegleitung übernimmst.“*

Der **Empfänger** nimmt die Nachricht mit seinen vier „Ohren“ auf. Folgendes beim könnte bei ihm ankommen:

- Auf der **Sachebene** wird die Geschichte der Freundeskreise gehört.
- Die **Selbstoffenbarung** könnte jedoch sein: *„Ich bin erst kurz bei den Freundeskreisen und habe viel mehr damit zu tun, wie ich den Tag ohne mein abhängigkeitsmachendes Suchtmittel überstehe.“*
- Auf der **Beziehungsseite** wird gespürt: *„Ich werde es nie schaffen, so lange clean zu bleiben ...“*
- Der **Appell** an den Sender könnte daher sein: *„Sprich nicht über die Geschichte, sondern erzähle mir lieber, wie du die Anfangszeit ohne Suchtmittel durchgestanden hast.“*

Es funktioniert auch nicht so, dass alle „Schnäbel“ und „Ohren“ immer gleichermaßen aktiv sind, sondern sie sind von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich ausgeprägt. Der eine Mensch kann sich eher auf der Sachebene angesprochen fühlen, der andere auf der Ebene der Selbstoffenbarung.

Es versteht sich daher von selbst, dass es viele Missverständnisse auf dem Weg einer Nachricht vom Sender zum Empfänger geben kann. In unserer Kommunikation miteinander sind wir deshalb gefordert, möglichst viele dieser Missverständnisse wahrzunehmen und auszuräumen, damit wir gemeinsam zu einem hohen Einklang kommen können.

Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus der Tradition des Buddhismus und hat zum Ziel, mehr bei dem zu bleiben, was im Hier und Jetzt passiert und dem jeweiligen Moment stärkere Aufmerksamkeit zu schenken. Der achtsame Umgang mit uns selbst kann uns helfen, das Gedankenkarussell sowie alte Denkmuster zu durchbrechen. Dazu gehört allerdings die Bereitschaft, alte Denkmuster bewusster wahrzunehmen und sich auf den Prozess der Achtsamkeit einzulassen.

Was damit gemeint ist, wird deutlich in der kleinen

Geschichte eines Zen-Mönchs

Da er eine so große innere Ruhe ausstrahlte, wurde ein Mönch nach seiner Art des Meditierens gefragt.

Darauf antwortete er: *„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“*

Daraufhin meinte der Fragende: *„Das ist doch nichts Besonderes. Das tun wir doch alle auch.“*

Der Mönch aber antwortete: *„Nein, wenn du sitzt, dann isst schon. Und wenn du isst, dann gehst du schon. Und wenn du gehst, bist du schon zu Hause.“*

Die Geschichte zeigt, dass wir oft nicht bei einer Sache bleiben, sondern gedanklich vorpreschen oder mit mehreren Dingen gleichzeitig befasst sind. Das bewirkt aber nicht, dass wir mehr leisten und schneller sind, sondern eigentlich genau das Gegenteil. Wir bekommen wenig bis gar nichts mit.

In dem Wort „Achtsamkeit“ stecken die Wörter: „achten“, „beachten“ und „hochachten“. Es geht darum, sich auf das mit Geduld und Achtsamkeit zu konzentrieren, was man gerade tut, was einem gerade gesagt wird bzw. was man gerade von sich gibt. Im Prinzip ist Achtsamkeit das Gegenteil von Multitasking.

Für den Kommunikationsprozess bedeutet dies, erst einmal genau hinzuhören, was gesagt wird und nicht bereits mit Lösungen befasst zu sein, um die es vielleicht im jeweiligen Moment noch gar nicht geht.

Quellenangaben / Benutzte Literatur

Diese Broschüre vereint und aktualisiert die Inhalte der Broschüren „Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe“ und „In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten“ – Schwierige Themen in der Sucht-Selbsthilfe – ein Denk- und Arbeitshilfe für Gruppenbegleiter“.

Diese beiden Broschüren sind vor mehr als 15 Jahren erstellt worden mit Unterstützung der kassenindividuellen Förderung der DAK und fassten die Ergebnisse einer intensiven Diskussion im Arbeitskreis (AK) „Aus- und Fortbildung“ des Bundesverbands zusammen.

Damals schrieb die Journalistin, Autorin und Diplom-Psychologin Jaqueline Engelke aus Kassel den Text. Dabei haben mitgewirkt: Hildegard Arnold, Landesverband (LV) Württemberg, Jürgen Bräuer, LV Schleswig-Holstein, Annelene Fink, LV Württemberg, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin, Elisabeth Stege, damals: LV Niedersachsen sowie die Mitglieder des damaligen geschäftsführenden Vorstands: Andreas Bosch, Ilse Bräuer-Wegwerth, Brigitte Sander-Unland sowie Geschäftsführerin Käthe Körtel.

Benutzte Literatur

Irene Klein:

Gruppenleiten ohne Angst. Themenzentrierte Interaktion (TZI) zum Leiten von Gruppen und Teams. Auer-Verlag, 17. Auflage, 2019. ISBN 10-3403034011

Holle Schneider:

Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen. Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit. Klens-Verlag, 1997. ISBN 13-9783873090828

Friedemann Schulz von Thun:

Miteinander reden.
(4 Bände: Störungen und Klärungen (1) / Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung (2) / Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation (3) / Fragen und Antworten (4).
Rowohlt Verlag, 2014. ISBN 13-9783499628757

Paul Watzlawick:

Man kann nicht nicht kommunizieren. Das Lesebuch.
Hogrefe Verlag, 2015.
ISBN 13-9783456856001