



GRUPPEN

BEGLEITUNG

IN DEN FREUNDESKREISEN FÜR SUCHTKRANKENHILFE

**Box mit
Infobroschüre „Basiswissen“
und Praxisanregungen
auf Karten**



Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis
für Sucht-
krankenhilfe?

**Herausgeber:**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V.
Selbsthilfeorganisation
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. 05 61 78 04 13, Fax 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de
Freundeskreis-Sucht-Chat: www.sucht-chat.de (täglich 19 – 21 Uhr)

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

Redaktion: Gertrud Kessler, Landesverband Saarland; Manfred Kessler, Landesverband Saarland; Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin; Sina Limpert, Suchtreferentin; Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende; Ralf Vietze, stellv. Vorsitzender sowie die folgenden Mitarbeitenden aus dem Arbeitskreis „Neu“: Bettina Beran-Mlodzian, LV NRW; Antje Kaufmann, LV Thüringen; Mirko Schober, LV Sachsen und Bodo Schmidt, LV Thüringen.

Verantwortlich i. S. d. P.: Andreas Bosch, Vorsitzender

Layout: Redbüro Lothar Simmank, Kassel

Fotos / Grafiken: wie angegeben

Herstellung: Triple-d GmbH, Mannheim, www.triple-d.de

Stand: April 2022

Gender: Wir möchten mit diesen Praxisanregungen gleichermaßen alle Geschlechter (w, m, d) ansprechen. Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Text jedoch i. d. R. die gewohnte männliche Ansprache.

PRAXISANREGUNGEN FÜR DIE GRUPPENBEGLEITUNG VORWORT

Liebe Mitarbeitende in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe!

Ergänzend zur Broschüre „Basiswissen“ finden Sie und findet Ihr in diesem Karton Anregungen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen. Damit kommen wir einem Bedürfnis nach, das bei verschiedenen Gelegenheiten an den Bundesverband herangetragen wurde.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verstehen sich als Selbsthilfegruppen, und sie arbeiten natürlich nach den Prinzipien von Selbsthilfegruppen. Das bedeutet zum Beispiel auch: Beim Zusammentreffen wird das zum Thema gemacht, was die Menschen auf dem Herzen haben und mitbringen. Ihre persönlichen Bedürfnisse und -anliegen stehen grundsätzlich im Vordergrund und bestimmen die Themen einer Gruppenstunde.

Freundeskreisler wünschten sich Anregungen, um Gruppenstunde zu gestalten, um Gespräche neu zu beleben oder auch einmal anders zu gestalten und auch um Gesprächsinhalte vertiefen zu können. Denn Freundeskreise wollen aktuell sein und möglichst allen Teilnehmenden Orientierung und Unterstützung durch die Gruppenarbeit anbieten. Auch die glücklichen Erfahrungen in der Abstinenz sollen Thema sein.

Die Arbeitsmaterialien sind inhaltlich gegliedert wie die Broschüre „Basiswissen“. Bei Bedarf kann weiter dort nachgelesen, und zusätzliche Informationen zu einem Thema können eingeholt werden. Wichtig ist außerdem, dass es Raum gibt für die eigenen Ideen und Materialien. Dafür sind die Blanko-Karten gedacht.

Nicht nur Menschen in der Gruppenbegleitung, sondern alle in der Gruppe sind nun eingeladen zum Blättern. Wenn dabei eine Karte anspricht und gesagt wird: „Darüber möchten ich gerne einmal sprechen!“ haben die Karten ihr Ziel. Im Namen der Reaktionsgruppe – viel Freude beim Stöbern und Betrachten der Karten und anregende Gruppengespräche.

Herzlichen Dank an die DAK-Gesundheit für die Bewilligung ihrer kassenindividuellen Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V. Diese hat uns die Umsetzung dieser Hilfen für die Praxis ermöglicht.

Elisabeth Stege
stellv. Vorsitzende

Ute Krasnitzky-Rohrbach
Suchtreferentin

Kassel, im April 2022

Selbsthilfeförderung:

Die Umsetzung dieser ermöglichte die kassenindividuelle Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V. Wir danken der DAK-Gesundheit für die Bewilligung dieser Fördermittel.

Projektpartner:



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden im Jahr 1956 auf Initiative von Patienten, die eine Behandlung in einer Einrichtung der Diakonie abgeschlossen hatten und die in der Abstinenz weiter in Kontakt bleiben wollten, um sich gegenseitig in Krisensituationen unterstützen zu können.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden als Selbsthilfebewegung von suchtbetroffenen Menschen. Das war damals ein neuer Ansatz. – Heute sind Freundeskreise in allen Bundesländern in Deutschland vertreten und bieten Suchtkranken, ihren Familienangehörigen und Freunden in den örtlichen Gruppen Hilfe zur Selbsthilfe an. Örtlich, auf der Länder- und Bundesebene sind die Freundeskreise vernetzt im System der Suchthilfe. Aufgaben in der Nachsorge, Motivation und Begleitung sowie in der Prävention werden übernommen.



Die DAK-Gesundheit – eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung – ist ein moderner, bundesweiter Gesundheitsdienstleister. Die DAK-Gesundheit ist nicht nur eine der großen deutschen gesetzlichen Krankenkassen, sie ist auch traditionsreiches Unternehmen, ein sozialer Arbeitgeber und fairer Partner zahlreicher Akteure im Gesundheitswesen.

Seit Jahren fördert die DAK-Gesundheit die Selbsthilfe aus dem gesundheitsbezogenen Bereich als zentrales Anliegen. Selbsthilfearbeit gehört zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheiten und Behinderungen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens und tragen dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser

bewältigen können. Die Anzahl chronisch kranker Menschen nimmt in Deutschland mit der steigenden Zahl älterer Menschen zu. Auf diese Situation ist unsere Gesundheitsversorgung leider noch ungenügend eingestellt.

Aufgrund von Veränderungen am Arbeitsplatz, in den Familien und der heute nicht mehr so funktionierenden Nachbarschaft mangelt es vor allem an Unterstützung im sozialen Bereich. Hier setzt aus Sicht der DAK-Gesundheit die sehr wichtige Arbeit der Selbsthilfegruppen/-organisationen ein. Sie trägt entscheidend dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser bewältigen, dass sie sich aktiv mit ihrer Situation beschäftigen und persönliche Beziehungen zum Beispiel in der Familie weiterhin positiv erlebt werden.

Die DAK-Gesundheit unterstützt die gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Jahr 2022 insgesamt mit rund 6,6 Millionen Euro. Für die Projektförderung der Bundes- und Landesorganisationen sowie örtlicher Selbsthilfegruppen stehen hiervon rund zwei Millionen Euro zur Verfügung.

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

Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen
für Suchtkrankenhilfe

Gruppenbegleitung: Was in den Müll gehört ...

Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Drei Fragen zur Entstehung der Freundeskreise

Freunde miteinander im Kontakt

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Wie sind Freundeskreise heute organisiert?

Was uns kennzeichnet – Merkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Abstinenzverständnis der Freundeskreise

Anwärmübung: Werte in meinem Leben

Freundeskreise: Wir sind eine Selbsthilfebewegung

Haltungen und Werte in den Freundeskreisen

Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Logo der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Passende Wörter finden

Selbsthilfe außerhalb der Gruppenstunden

PRAXISANREGUNGEN FÜR DIE GRUPPENBEGLEITUNG INHALT

Was ist Sucht?

Familie und Sucht

Ich begegne meinem Suchtmittel

Ich kann mich wieder spüren! Ich kann genießen! - Für mich lohnt sich, abstinenter zu sein.

Gefangen im „Loch“ der Abhängigkeit – Mein Weg heraus

Was ist Sucht? - Meine Bilder zur Abhängigkeit

Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung

ICH-DU-ER-SIE-WIR-IHR-SIE Alle sind anders

Alte Zöpfe – „Das wurde schon immer so gemacht!“

Eine Collage erstellen

Gruppen- und Gesprächsregeln

Gruppenthemen – Eine bunte Mischung

Liste mit persönlichen Themen

Kreative Vorstellungsrunde

Kreatives Blitzlicht

Man – wer steht dahinter?

Rollen in Gruppen

Wo finde ich passende Geschichten zum Vorlesen?

Unser Freundeskreis ist wie ein Zug

Willkommenskultur in der Gruppe

Schwierige Themen in Selbsthilfegruppe

Abschied und Neubeginn

Alles unter den Teppich kehren?

Bleiben - Gehen – Verlieren - Gewinnen

Du bist nicht allein

Mir klarer werden, wie ich mit Konflikten umgehe -
Fragebogen 1

Mir klarer werden, wie ich mit Konflikten umgehe -
Fragebogen 2

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Tabuthemen in der Gruppe

Über Gefühle sprechen

Umgang mit Schuldgefühlen

Was bedeutet Glück für dich?

Was hat sich verändert?

Was ich gelernt habe?

Was sind meine Ziele?

Wieder Vertrauen wagen

Wie ist dir heute das Glück begegnet?

PRAXISANREGUNGEN FÜR DIE GRUPPENBEGLEITUNG INHALT

Kommunikation und Achtsamkeit

Alle hat seine Zeit

Bewusstes Gehen

Du-Botschaften

Eine Schatzkiste anlegen

Hilfreiche Antworten

Ich finde meinen Stein – Meditative Übung

„Ratschläge können auch Schläge sein“ –
Nicht hilfreiche Antworten für ein Gespräch

Schokolade, Schokolade – eine Meditationsübung

Unter dem Regenbogen Ruhe finden – eine Meditationsübung

Was triggert dich?

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Wie ich mich einschätze? Was ich kann?

Zuhören können „Ich bin ganz Ohr“

Was mir noch wichtig ist ...

**„Wo Freudeskreis
draufsteht,
muss auch Freundeskreis
drin sein“**



Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe



Hintergrundwissen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen, in denen es in der Regel eine Gruppenbegleitung gibt. Menschen, die in der Gruppenbegleitung tätig sind, sollten die Geschichte des Verbands, das Leitbild und das Selbstverständnis der Freundeskreise kennen. Sie sollten über Grundwissen zur Suchtkrankheit verfügen und um die Grundsätze von Selbsthilfe wissen. Sehr treffend drückte dies Hildegard Arnold, langjährige Vorsitzende des Landesverbands Württemberg, schon vor vielen Jahren aus: „Wo Freundeskreis draufsteht, muss auch Freundeskreis drin sein“. Und dazu gehört auch, dass nicht nur angelerntes Wissen, sondern Fähigkeiten, wie zum Beispiel zuhören, Empathie zeigen, sich selbst zurücknehmen können vorhanden sein sollten.

So kann die umseitige Skizze in der Gruppen eingesetzt werden

- Die Skizze für alle Teilnehmenden kopieren oder diese Karte herumgeben.
- Den Teilnehmenden Zeit geben zum Betrachten und Nachdenken.
- Ergebnisse der Diskussion zusammenfassen.
- Was waren deine Gedanken, als du diese Skizze sahst?
Wie ist deine Einstellung dazu?

Fragen zur Diskussion

- Was verbindest du mit der „Gruppenbegleitung“ in den Freundeskreisen?
- Was erlebst du in der Gruppe?
- Könntest du dir vorstellen, dich im Freundeskreis zu engagieren?
- Gibt es Aufgaben, die du in deinem Freundeskreis übernehmen möchtest?

Hinweise

Es macht Sinn, sich immer wieder einmal mit dem Thema „Gruppenbegleitung“ zu befassen. Dies hat NICHT zum Ziel, das Engagement der Gruppenbegleitung in herabzuwürdigen oder gar sie als Person zu kritisieren. Im Gegenteil, den Gruppenteilnehmenden sollte so bewusst werden, welche Aufgaben mit der Gruppenbegleitung eines Freundeskreises verbunden sind. Vielleicht ergeben sich somit auch Möglichkeiten, eventuell vorhandene Überlastungen anzusprechen und zu mildern. Unterstützung durch Gruppenteilnehmende könnte angeboten werden, in dem Aufgaben übernommen werden.

Gruppenbegleitung: Was in den Müll gehört ...



Skizze: Ute Krasitzky-Rohrbach

Hintergrundwissen

Nach dem Selbstverständnis der Freundeskreise bedeutet „Gruppenbegleitung“ ...

- ansprechbar zu sein für Menschen, die neu hinzukommen und für Mitglieder, die bereits langjährig dabei 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 Probleme angehen möchten.
- Kontaktperson für die Öffentlichkeitsarbeit 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, übernehmen Verantwortung und sind das „Aushängeschild“ des Verbands. Sie tragen erheblich dazu bei, wie Freundeskreise in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden und bekannt sind.

Wie in der Gruppen darüber sprechen?

- Die Skizze auf einen Flipchart malen.
- Zeit lassen zum Betrachten und Nachdenken.

Fragen zur Diskussion

- Wie sähe eine Gruppe aus, in der die Gruppenbegleitung all die negativen Eigenschaften verkörpert, die hier im Mülleimer zu sehen sind?
- Welche Eigenschaften verbindet ihr mit Gruppenbegleitung? Warum?

Hinweise

An die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe werden Anforderungen gestellt. Einmal sollte ein Grundwissen zu Sucht und Abhängigkeit vorhanden sein. Hierzu kann im „Basiswissen“, S. 25 ff. nachgelesen werden. Aber insbesondere sind weitere Fähigkeiten wie Empathie, Sensibilität, Freundlichkeit und Solidarität wichtig.

Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Drei Fragen zur Entstehung der Freundeskreise

1. Die ersten Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden im Jahr

- ☐ 1918 ☐ 1956 ☐ 1963

2. Was unterscheidet die Gründung der Freundeskreise von anderen Abstinenz- und Selbsthilfegruppenverbänden? Die Gründer der Freundeskreise waren ...

- ☐ ehemalige Patienten, die eine Behandlung in einer Suchtklinik erfahren hatten.
- ☐ Mitglieder einer Kirchengemeinde, die das Leid der von Sucht betroffenen Menschen wahrnahmen und ihnen helfen wollten.

3. Warum wurden die Freundeskreise gegründet?

- ☐ Die Gründer wollten nach der Behandlung nicht allein bleiben, sondern sich austauschen über ihre Erfahrungen im abstinenten Leben.
- ☐ Die Gründer wollten deutlich machen, dass suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen Unterstützung benötigen. Sie wollten ihnen ein Hilfeangebot machen.

Hintergrundwissen

Die **Abstinenzverbände** wurden gegründet von Menschen, die nicht selbst von Suchtkrankheit betroffen waren. Diese Menschen wollten aus ethischer/christlicher Motivation heraus Abhängigen und ihren Familien beistehen und ihnen helfen.

Bei den **Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe** war es anders. Von Sucht betroffene Menschen kamen zusammen, wollten von sich sprechen, die Erfahrungen der anderen Abhängigen und Angehörigen hören, sich austauschen und für ihr eigenes Leben übernehmen, was ihnen selbst als hilfreich erschien. Die Teilnehmenden in den Gruppen bestimmten selbst über Ablauf und Gestaltung der Treffen. Freundeskreise waren – und sind es natürlich auch heute noch – Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen gab es damals selten. Es war ein neuer Ansatz in der Suchtbehandlung, der jedoch nach und nach an Bedeutung gewann.

Vorgehen in der Gruppenarbeit

- Die umseitigen Rätselfragen im Gruppengespräch lösen.

Fragen

- Was ist das Besondere in der Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?
- Warum hast du dich für einen Freundeskreis entschieden?
- Was erwartest du davon?
- Welches Ziel hast du?

Tipp

Es kann hilfreich sein, die Fragen zu thematisieren, wenn neue Interessenten in die Gruppe kommen, um ihnen die Besonderheiten der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bei ihrer Entstehung erfahrbar zu machen.

Freunde miteinander im Kontakt

Freunde ...

*... verstehen und akzeptieren einander,
... bewerten einander nicht,
... können sich aufeinander verlassen,
... sind gleichberechtigt.
In einer Freundschaft geht es nicht
um Leistung und Gegenleistung.
Freundschaft ist ein Geschenk.*



Foto: Ute Krasitzky-Rohrbach

Die Gerbera ist die Blume der Freundschaft. In der „Sprache der Blumen“ wird mit ihr verbunden: „Du bist mir etwas wert. Durch dich wird alles schöner.“

Hintergrundwissen

Als Freunde miteinander im Kontakt zu sein, war den Gründern der Freundeskreise wichtig, und das gilt auch heute noch. Das freundschaftliche und wertschätzende Miteinander brachte es mit sich, dass sich über die eigentlichen Treffen hinaus freundschaftliche Verbindungen entwickeln. Ein Teil der Freizeit wurde miteinander verbracht. Man unterstützte sich gegenseitig, wo es notwendig war. Das Miteinander in den Freundeskreisen beschränkte sich also nicht nur auf die Gruppenstunden, sondern ging zum Teil weit darüber hinaus.

So kann die Umsetzung erfolgen

- Die umseitigen Sätze auf Karten oder Zettel schreiben und diese in die Mitte des Stuhlkreises oder Tisches legen.
- Alle Teilnehmenden sollten sie gut erkennen können.
- Den Teilnehmenden Zeit lassen zum Betrachten und Nachdenken.

Fragen zur Diskussion

- Welcher der Sätze gefällt dir besonders? Warum?
- Was bedeutet dieser Satz für dich persönlich und für das Miteinander in deinem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe?
- Finde eigene Sätze für das Miteinander in eurem Freundeskreis.
- Schreibe diese auf Karten / Zettel und füge sie ein in die vorhandene Sammlung.
- Beschreibe dein Gefühl, wenn du jetzt alle Karten betrachtest?

Hinweise

Dieses Gespräch kann in Abständen – im Sinne einer Bestandsaufnahme – wiederholt werden: Entspricht unser Miteinander noch dem Selbstverständnis einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe? Auf was müssen wir besonders achten? Was sollten wir ändern?

Am Schluss dieser Diskussion kann das Zitat von Carl Rogers vorgelesen werden: „*Es ist das Schwerste, den anderen zu jedem Zeitpunkt so anzunehmen, wie er ist.*“ Dieses Zitat kann als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden und in der nächsten Gruppensitzung kann das Thema unter diesem neuen Aspekt wieder aufgenommen werden.

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

*Die Vergangenheit vergeht nicht ohne
Grund, so kannst du den Blick nach vorne
richten und dich um die Zukunft bemühen.*

Pascal Hilgendorf



Foto: Dieter Rohrbach

Hintergrundwissen

Die ersten Freundeskreise entstanden 1956 in Reutlingen und Backnang (Württemberg). Die Gründer waren ehemalige Patienten, die in der damaligen Suchtklinik Haus Burgwald (bei Darmstadt/Hessen) behandelt worden waren. In der Therapie waren sie zur Erkenntnis gelangt, dass sie im abstinenten Leben nicht allein und isoliert bleiben wollten. Es war ihnen wichtig, die eigenen Erfahrungen mit Gleichgesinnten zu teilen und einander Mut zu machen. Diese gegenseitige Unterstützung erschien den Patienten wichtig, um Rückfällen vorzubeugen. Dass Patienten nach einer Behandlung in Kontakt blieben, um den Behandlungserfolg zu festigen, war damals recht neu. Die ersten Gruppengespräche fanden in den Privatwohnungen der Teilnehmenden statt. In alten Aufzeichnungen finden wir daher oft auch die Bezeichnung „Wohnzimmerkreise“. So waren die Partnerinnen und Partner sowie die Kinder ganz selbstverständlich dabei. Sie lernten die Sichtweisen der Suchtkranken kennen und konnten eigene Fragen und Probleme einbringen. Die Abhängigen erfuhren, wie sich die Sucht auf ihre Familienangehörigen ausgewirkt hat. Dieser Austausch ermöglichte ein gegenseitiges Verstehen und Verzeihen. Partnerschaften und Familien konnten sich wieder stabilisierten.

So kann die Umsetzung erfolgen

- Das Zitat von Pascal Hilgendorf vorlesen und/oder alternativ das Blumenfoto betrachten.
- Den Text aus dem Hintergrundwissen vorlesen.

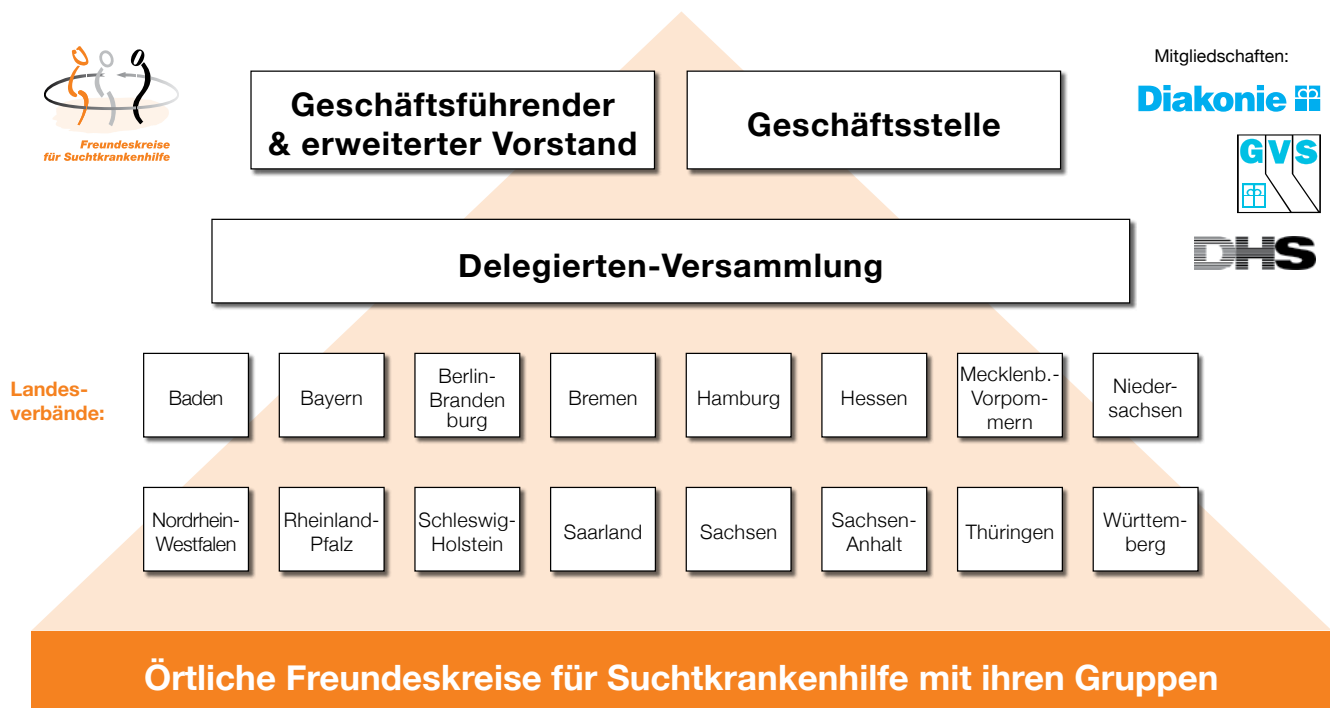
Fragen zur Diskussion

- Nenne deine Gedanken zum Zitat und/oder dem Foto?
- Kannst du beides in Beziehung bringen zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe?
- Wie wirkt sich die Geschichte der Freundeskreise auf die Gegenwart aus?
- Was sollte weiter in der Zukunft von Bedeutung sein?

Hinweis

Es ist wichtig, herauszuarbeiten, dass die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eine Selbsthilfebewegung sind und was dies für das Miteinander in den Gruppen bedeutet.

Wie sind Freundeskreise heute organisiert?



Hintergrundwissen

Die umseitige Grafik zeigt die Organisation der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Die örtlichen Freundeskreise (s. oranger Balken) bilden die Basis. Auf der Länderebene haben die Freundeskreise Landesverbände (LV) gebildet. Heute gibt es LV in Baden, Bayern, Berlin-Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Württemberg (s. Kästchen). Jeder Landesverband benennt Delegierte für die Delegiertenversammlung des Bundesverbands. Dort wird ihnen die Arbeit des Bundesverbands vorgestellt, und sie stimmen über die einzelnen Schwerpunkte ab.

Der Bundesverband unterhält eine Geschäftsstelle, die hauptamtlich besetzt ist – zurzeit mit zwei Suchtreferentinnen und einer Bürofachkraft. Dorthin können sich, Abhängige, Angehörige, Interessierte, Menschen in der Gruppenbegleitung und in den Landesverbänden wenden.

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

Wie in der Gruppenzusammenkunft darüber sprechen?

- Eine Kopie des umseitigen Organigramms anfertigen, evtl. auch in DIN A 3.
- Bei der Vorstellung des Organigramms in der Gruppenstunde empfiehlt es sich, bei den Freundeskreisen zu beginnen. Denn dazu haben die Gruppenmitglieder einen Zugang.
- Offene Fragen können an den Landesverband oder die Geschäftsstelle des Bundesverbands gestellt werden.

Hinweise

Wenn neue Interessierte beim Gruppentreffen anwesend sind, ist es sinnvoll, das Organigramm vorzustellen. So erfahren Neue, dass die örtliche Freundeskreisgruppe nicht isoliert ist, sondern wichtiger Teil eines Verbands ist. Die Neuen können erfahren, dass diese Gemeinschaft die Unterstützung der Einzelnen benötigt, wie zum Beispiel durch die Zahlung eines Mitgliedsbeitrags. Für die Gruppe und ihre Mitglieder bietet der Verband an: Umfangreiche Informationsmaterialien, eine Mitgliederzeitschrift mit aktuellen Informationen (Exemplare parat haben und zeigen!), Teilnahme an geselligen Veranstaltungen und Seminaren, Ausbildung für die Gruppenbegleitung, Durchführung von Projekten und vieles andere mehr.

Was uns kennzeichnet – Merkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Abstinenzverständnis der Freundeskreise

- *selbstbewusste Entscheidung*
- *individuell und eigenständig*
- *gesundheitliche, berufliche und gesellschaftliche Rehabilitation*
- *Begleitung und Motivation im Entscheidungsprozess durch die Gruppe*
- *verlässliche, authentische und offene Ansprechpartner in Krisensituationen*
- *Gewinn für die eigene Lebensgestaltung*
- *auch die nicht abhängigen Partner entscheiden individuell und eigenständig über ihre Abstinenz*
- *Paare werden durch die Gruppe angeregt, Lösungen zu finden, die von beiden akzeptiert werden*
- *in der Öffentlichkeit wird vertreten, dass sich Abstinenz und Lebensfreude nicht ausschließen*

Hintergrundwissen

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 abstinenter Leben individuell, selbstbewusst und eigenständig erfolgen. Denn die Motivationsforschung belegt, dass Entscheidungen aus eigenem Antrieb einen anhaltenden Erfolg haben. Das gilt so auch für die Entscheidung zur Abstinenz. Eine schriftliche Verpflichtungserklärung gibt es bei den Freundeskreisen nicht.

So kann die Umsetzung erfolgen

- Die umseitige Kurzfassung der Kernaussagen zur Abstinenz für alle Gruppenmitglieder kopieren und verteilen.
- Die einzelnen Punkte miteinander durchgehen.

Fragen zur Diskussion

- Was ist mir bei den Kernaussagen aufgefallen und wichtig?
- Wie sieht mein persönlicher Notfallplan aus? Was kann ich tun, wenn ich meine Abstinenz ins Straucheln gerät?

Hinweise

Beim Thema „Abstinenz“ ist es möglicherweise hilfreich, wenn den Gruppenteilnehmenden die „Abstinenzkarte“ des Bundesverbands vorgestellt wird. Alle könnten ihren persönlichen „Notfallpass“ erstellen und fortan bei sich tragen. Die „Abstinenzkarte“ ist auch in größeren Stückzahlen zu haben beim Bundesverband: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413



Anwärmübung: Werte in meinem Leben

A worksheet for a warm-up exercise titled "Werte in meinem Leben". The page features a solid orange header bar at the top and a vertical orange bar on the right side. The main title is centered in bold black text. Below the title, there are ten horizontal rounded rectangular boxes, each intended for a handwritten value. The boxes are arranged vertically and are currently empty.

Hintergrundwissen

Bevor wir uns mit dem Thema „Haltungen und Werten in den Freundeskreisen“ befassen, könnte die Beschäftigung mit dieser Karte als „Anwärmübung“ durchgeführt werden. Hier geht es um Werte, die für das eigene Leben gelten.

So kann die Umsetzung erfolgen

- Die Kästchen von der Vorderseite für jedes Mitglied kopieren.
- Für jeden einen schwarzen und einen roten Stift bereithalten.
- Die Mitglieder auffordern, in die Kästchen zu schreiben, welche Werte ihnen für das eigene Leben wichtig sind.
- Das, was ihnen am wichtigsten ist, mögen sie in Rot schreiben.

Fragen zur Diskussion

- Wenn ihr eure Blätter vergleicht, was fällt euch auf?
- Welche Haltungen stehen hinter deinen Werten?
- Gibt es Haltungen, auf die du besonders stolz bist?
- Gibt es Haltungen, die du ablegen willst?

Hinweise

Anschließend könnte die Beschäftigung mit der Karte „Haltungen und Werten in den Freundeskreisen“ folgen (auch im Kapitel „Merkmale der Freundeskreise“ enthalten).

Freundeskreise: „Wir sind eine Selbsthilfebewegung!“

Von Betroffenen gegründete Initiative.

Selbst organisierte Treffen.

„Wohnzimmer-Freundeskreise“

Nach einer Behandlung nicht allein.

Leitbild.

Eigene Beweggründe haben für den Besuch einer Gruppe.

Selbstbestimmung über Ablauf und Inhalte der Gruppenstunde.

Ideen für die Freizeitgestaltung entwickeln.

Abstinenz ist eine eigene und selbstbewusste Entscheidung.

Akzeptanz – auch der Rückfall kann zur Suchtkrankheit gehören.

Menschen, die rückfällig geworden sind, werden nicht ausgeschlossen.

Begleitung der Abhängigen und Angehörigen.

Verbandstruktur ist entstanden, weil Freundeskreisler es so wollten.

Hintergrundwissen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden 1956 – es lässt sich sagen: als Selbsthilfebewegung. Denn es waren Abhängige, die nach der Therapie weiter in Verbindung bleiben wollten. Ihnen war der Austausch über Erfahrungen im abstinenten Alltag wichtig. Der Behandlungserfolg sollte dadurch weiter stabilisiert werden. Über Ablauf und Inhalt der Treffen bestimmten sie selbst. Zunächst fanden diese Treffen in privaten Räumlichkeiten statt und wurden daher auch „Wohnzimmerfreundeskreise“ genannt.

So kann die Umsetzung erfolgen

- Die umseitigen Begriffe auf Karten schreiben.
- Die Karten verdeckt in der Gruppenmitte verteilen.
- Wer möchte, kann sich eine Karte nehmen, liest diese vor und sagt der Gruppe, was der Inhalt für ihn bedeutet. Die Gruppenmitglieder ergänzen dies mit eigenen Gedanken.

Fragen zur Diskussion

- Was heißt „Selbsthilfe“ für dich persönlich?
- Welche Voraussetzungen sind notwendig, damit Selbsthilfe funktionieren kann?
- Welche Veränderungen nimmst du an dir wahr, seitdem du eine Selbsthilfegruppe besuchst?

Hinweise

Zur Vertiefung des Themas könnte sich die Gruppe mit den Info-Materialien befassen, die vom Bundesverband herausgegeben werden. Im Internet können diese per Download angesehen und bestellt werden: www.freundeskreise-sucht.de, auch in größeren Stückzahlen. Hier finden sich Anregungen und viele praktische Beispiele, in denen Freundeskreisleiter über ihre Erfahrungen mit der Sucht-Selbsthilfe berichten.

Haltungen und Werte der Freundeskreise



Hintergrundwissen

Im Freundeskreis treffen Menschen auf andere Menschen. Die gemeinsame Haltung ist: Es kommt ein Mensch, der nach Unterstützung sucht bei der Bewältigung seiner durch die Sucht entstandenen Probleme. Nicht das jeweilige Suchtmittel ist wichtig, sondern der Mensch mit den individuellen Lebenserfahrungen steht im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Die Gruppenmitglieder hören zu und bringen ihre Erfahrungen ein. Welche Werte sind dabei in den Freundeskreisen wichtig?

So kann die Umsetzung erfolgen

- Die Kästchen von der Vorderseite für jedes Mitglied kopieren.
- Für jeden einen schwarzen und einen roten Stift bereithalten.
- Die Mitglieder auffordern, in die Kästchen zu schreiben, welche Werte sie beim Zusammensein im Freundeskreis spüren und erleben.
- Das, was besonders wichtig erscheint, soll rot unterstrichen werden.

Fragen zur Diskussion

- Wenn ihr eure Blätter vergleicht, was fällt euch auf?
- Was bedeuten dir die Werte der Freundeskreise?
- Welche Haltungen stehen hinter diesen Werten?
- Wie gehen wir damit um, wenn es im Freundeskreis Menschen gibt, die die Werte der Freundeskreise nicht mittragen?
- „Dürfen“ wir Menschen ausschließen? Wenn ja, unter welchen Umständen?

Hinweise

Es kann wichtig sein, sich immer wieder einmal mit Werten und Haltungen zu befassen, die das Zusammensein in den Freundeskreisen bestimmen. Vielleicht haben sich manche Gruppenteilnehmenden in ihrem bisherigen Leben eher selten damit befasst und vielleicht müssen sie auch erst einmal eine eigene Haltung finden. Dies ist ein Prozess, der Zeit benötigt. Auch Anregungen, die durch die Gespräche in der Gruppe vermittelt werden, können dabei hilfreich sein.

Leitbild der Freundeskreise

1.

Wir setzen auf persönliche Beziehungen.

2.

Wir sehen den ganzen Menschen.

3.

Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.

4.

Wir verstehen und 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 Suchthilfe.

9.

Wir sind Freundeskreise.

Hintergrundwissen

Das Zusammensein in einem Freundeskreis ist geprägt durch die Bedürfnisse und Wünsche der Menschen, die zusammenkommen. Das bedeutet, dass jedes Zusammentreffen eine eigene Dynamik hat. Im Laufe der Entwicklung der Freundeskreise hat sich jedoch herausgestellt, dass es Grundsätze gibt, die sich in allen Freundeskreisen mehr oder weniger stark ausgebildet wiederfinden und auch heute wiederfinden. Aus diesen Grundsätzen wurde 1999 das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe formuliert. Dieses ist nicht als starres Gebilde zu verstehen, sondern es wird ständig angepasst an die aktuellen Herausforderungen. Auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbands werden notwendige Aktualisierungen abgestimmt. Zum Leitbild gibt es eine Broschüre, die beim Bundesverband, mail@freundeskreise-sucht.de oder 0561 780413 angefordert werden kann.

So kann die Umsetzung erfolgen

- Die einzelnen Leitsätze des Leitbilds auf DIN A 4-Bögen schreiben.
- Von jedem Leitsatz sollte es mehrere Bögen geben. Insgesamt werden mehr Bögen benötigt, als Gruppenmitglieder anwesend sind, damit „Aussuchen“ tatsächlich möglich ist.
- Die Bögen in der Mitte des Stuhlkreises oder auf dem Tisch verteilen, so dass man sie bequem lesen kann. Den Gruppenmitgliedern Zeit zum Nachdenken lassen.
- Sie bitten, sich den Bogen mit dem Leitsatz zu wählen, der ihnen am besten gefällt.
- Ein Meinungsbild erstellen: Welcher Leitsatz ist am wichtigsten?

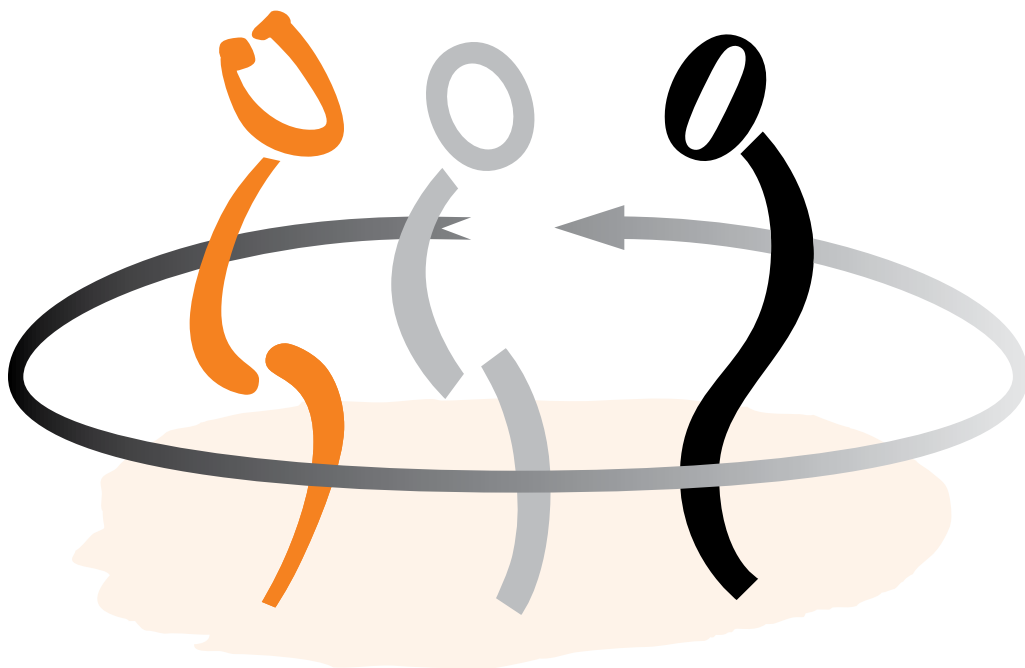
Fragen zur Diskussion

- Warum hast du diesen Leitsatz ausgewählt?
- Was bedeutet er für dich?
- Welche Meinung haben die anderen dazu?
- Wie werden die anderen Leitsätze eingeschätzt?

Hinweise

Die Diskussionsergebnisse werden vom Moderator zusammengefasst. Dabei soll deutlich werden: Gruppenteilnehmende eines Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe kennen das Leitbild und befassen sich damit. Es ist ihnen wichtig, es zu verstehen und anzuerkennen.

Logo der Freundeskreise



***Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe***

Hintergrundwissen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe präsentieren sich in der Öffentlichkeit mit einem Logo. Das Selbstverständnis soll damit nach außen gespiegelt werden. Die Wörter „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ und das Bild gehören zusammen. Das Logo ist vom Patentamt geschützt worden. Nur Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und Landesverbände, die Mitglied im Bundesverband sind, dürfen das Logo für ihre Öffentlichkeitsarbeit benutzen.

Was soll das Logo zum Ausdruck bringen? Drei Figuren haben unterschiedlichen Farben. Sie stehen für Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und Erfahrungen. Die Figuren sind einander zugewandt. Dies symbolisiert das freundliche und wertschätzende Miteinander in der Gruppe. Das um die Figuren gewundene Band ist ein Bild für den Zusammenhalt im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. An einigen Stellen ist die Farbe kräftig schwarz, an anderen Stellen kaum wahrnehmbar. Das bedeutet: Die Personen innerhalb des Kreises dürfen darauf vertrauen, dass sie den individuell benötigten Halt durch die Gruppe erhalten werden. Wie fest sich die Einzelnen jedoch an die Gruppe binden, bestimmen sie selbst. Die offene Stelle will zeigen: Menschen können in den Freundeskreis eintreten und finden einen Platz. Aber auch der umgekehrte Weg ist denkbar. Sie können Abschied von der Gruppe nehmen. Die drei Figuren agieren nicht in einem luftleeren Raum, sondern sie haben eine Basis. Das ist das Leitbild sein, nach dem alle Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe arbeiten. Oder die Basis könnte auch der Verband sein, in den die einzelne Gruppe eingebunden ist.

Wie darüber im Freundeskreis sprechen?

- Für jedes Gruppenmitglied ein gut erkennbares Logo parat haben, z. B. das auf dem Faltblatt „Selbsthilfe – Wie geht das?“ (kann beim Bundesverband, mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413 angefordert werden).
- Die Gruppenteilnehmenden auffordern, ihre Gedanken zum Logo zu äußern: „Finde ich einen Zugang dazu?“ „Spricht es mich an?“ „Was könnte das Logo bedeuten?“
- Zum Abschluss die Interpretation des Logos (s. Hintergrundwissen) vorstellen.

Hinweise

Die Gruppenteilnehmenden sollten erkennen, dass das Logo der Freundeskreise von großer Bedeutung für den Verband und für dessen Außendarstellung ist. Freundeskreise identifizieren sich damit.

Passende Wörter finden

Abstinenz

Achten auf meine Bedürfnisse

A

Bodenständig werden

B

Sonnenaufgänge erleben

S

Taff!

T

Interessen entwickeln

I

Nachdenken über neue Wege

N

Empathie entwickeln

E

Neugierig auf das Leben werden

N

Zufrieden sein

Z

Hintergrundwissen

Das Gruppengespräch kann durch die Übung „Passende Wörter finden“ auf der einen Seite aufgelockert werden. Andererseits wird dadurch die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema gefördert. Hier geht es noch einmal um das Thema „Abstinenz“.

Wie umsetzen?

- Den Gruppenteilnehmenden erklären, wie die Übung funktioniert: Es werden Wörter gesucht, die eine besondere Beziehung haben zum Ausgangswort.
- Bei anderen Gruppenzusammenkünften könnten die folgenden Ausgangswörter gewählt werden:
„Freundeskreis“,
„Offenheit“,
„Begegnung“,
„Suchtmittel“,
„Gruppenarbeit“ etc.
- Die Buchstaben des jeweiligen Wortes werden untereinander geschrieben, die ersten Buchstaben dabei farbig markiert. Dahinter durch Punkte verdeutlichen, dass etwas dazu geschrieben werden soll (s. vorn).
- Dann einzelne Wörter oder Satzteile suchen, die zum Ausgangswort passen. Diese auf die Punktlinie schreiben.

Hinweis

Diese Übung kann mit allen Gruppenteilnehmenden gemeinsam durchgeführt werden. In diesem Fall bietet es sich an, die Buchstaben gut sichtbar auf einen Flipchart zu notieren. Auf Zuruf notiert ein Gruppenmitglied die Wörter, die zu jedem Buchstaben genannt werden. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass auch diejenigen beteiligt sind, die nicht schreiben möchten. Alternativ kann auch eine Einzel- oder eine Kleingruppenarbeit durchgeführt werden. Die Ergebnisse werden dann anschließend in der Gruppe vorgestellt.

Selbsthilfe außerhalb der Gruppenstunden



Fotos: pixabay

Hintergrundwissen

Neben den wöchentlichen Gruppenstunden, kann in der Selbsthilfe auch die Freizeit darüber hinaus gemeinsam gestaltet werden und enge Freundschaften aufgebaut werden.

Einige Menschen brechen die Freundschaften und Kontakte zu ihrem alten Umfeld ab, wenn sie sich dafür entscheiden, ein abstinentes Leben zu führen. Die Selbsthilfegruppe bietet eine Möglichkeit neue Freundschaften zu schließen. Bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten können die Menschen in ausgelassener Atmosphäre ins Gespräch kommen. Die Beziehungen innerhalb der Gruppe können aufgebraut und intensiviert werden. Gemeinsame Freizeitaktivitäten lassen den Raum dafür auch Familienangehörigen und Freunde einzuladen, die nicht die Gruppe besuchen.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

Um eine Aktivität zu planen, kann sich die Gruppe fragen:

- Wozu haben wir Lust?
- Welche Möglichkeiten gibt es?
- Möchte jemand das eigene Hobby vorstellen? Vielleicht interessieren sich noch mehr Personen aus der Gruppe dafür.
- Wenn du selbst z. B. gerne Wandern gehst, frag in der Gruppe, ob noch jemand Lust dazu hat.

Hinweis

Für die Umsetzung ist es sinnvoll Aufgaben und Verantwortlichkeiten für die Durchführung zu verteilen. Das Wichtigste ist, gemeinsam Spaß zu haben und eine gute Zeit zu verbringen.

Was ist Sucht?



Familie und Sucht

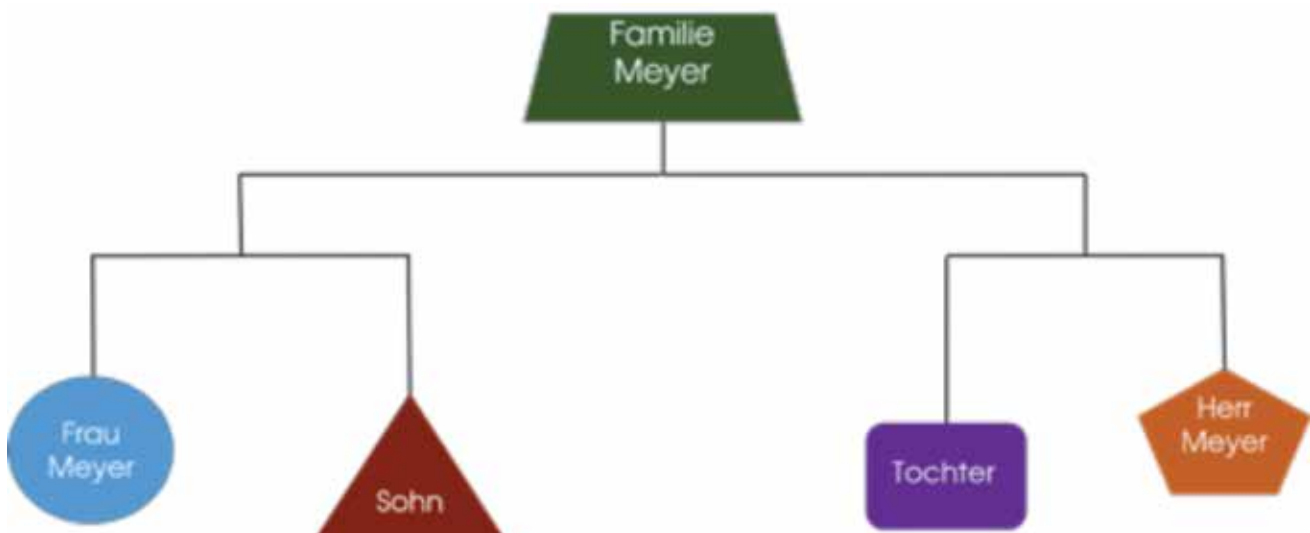


Abb.1: Die Familie Meyer – Das Familiensystem als Mobile

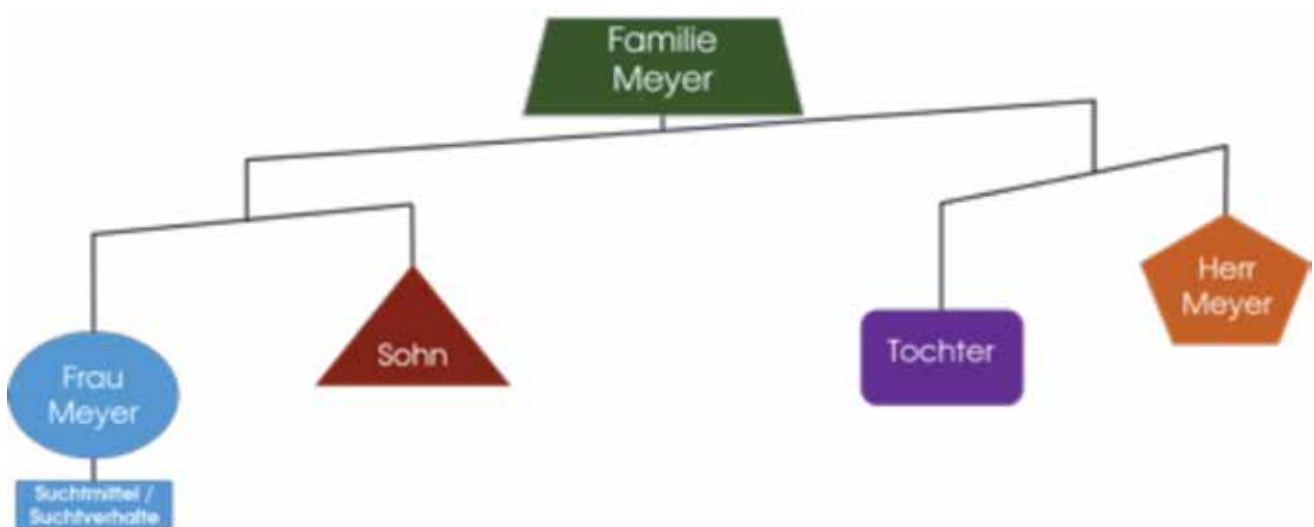


Abb 2: Eine Abhängigkeit entwickelt sich

Hintergrundwissen

Auf der Rückseite ist ein Familiensystem als Mobile abgebildet. Es zeigt die einzelnen Familienmitglieder, die einzelnen Elemente des Systems. In Abb. 1 befindet sich das System im Gleichgewicht. Jedes System strebt danach, das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, damit es gut funktionieren und weiterhin bestehen kann. Alle Familienmitglieder verhalten sich also so, dass die Familie „funktioniert“ und weiterhin besteht.

In Abb. 2 ist zu sehen, dass sich bei der Mutter* eine Abhängigkeit entwickelt hat, und das Mobile damit aus dem Gleichgewicht gerät. Alle anderen Familienmitglieder werden nun versuchen mit Hilfe ihres Verhaltens das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen. Beispielsweise ist es möglich, dass die Tochter nun mehr Aufgaben im Haushalt erledigt und sich mehr um die Erziehung ihres kleinen Bruders kümmert. Oder dass der Vater nun mehr Überstunden an der Arbeit leistet, um Einkommensausfälle von Frau Meyer auszugleichen.

* Frau Meyer wird als Beispiel herangezogen. Das Familiensystem verhält sich auch so, wenn die Abhängigkeit/ das Suchtverhalten bei einem anderen Familienmitglied auftritt.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Die Abbildungen anschauen und den o. e. Text vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen, die einen Austausch einleiten können

- Welche Personen sind Teil deines Familiensystems?
- Wie hat das Suchtmittel / Suchtverhalten dein Familiensystem beeinflusst?
- Gibt es noch immer ein Ungleichgewicht?

Ich begegne meinem Suchtmittel



Hintergrundwissen

Auch wenn einige Gruppenbesuchende schon viele Jahre suchtmittelfrei leben, können immer wieder Situationen entstehen, in denen es schwer(er)fällt nicht rückfällig zu werden. Diese Karte dient dazu, sich aktiv damit auseinanderzusetzen und die damit verbundenen Gefühle bewusst wahrzunehmen.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den Text obenstehenden vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen, die einen Austausch einleiten können

- Beschreibe die letzte schwierige Situation, in der dir dein Suchtmittel begegnet ist, so genau wie möglich.
- Was hast du gesehen, gerochen etc.?
Warst du alleine oder mit anderen zusammen?
- Was hast du gefühlt? Und was fühlst du jetzt?
- Wie gehst du damit um?
- Was ist / was wäre für dich in diesen Situationen hilfreich?

Ich kann mich wieder spüren! Ich kann genießen!



Fotos: Elisabeth Stege

Für mich lohnt es sich, abstinent zu sein.

Persönliche Anmerkungen

Text bitte kürzen!

Auf meiner täglichen Schnellstrecke gab es ab und an mal einen Stau oder eine Baustelle, die mich zwangen, langsamer zu fahren. Im Nachhinein war dies mein großes Glück. Manchmal gab es auch eine Umleitung, so dass ich die Autobahn verlassen musste. Doch mein Weg führte wieder zu ihr hin. Manchmal schaffte ich es auch, auf Parkplätzen auszuruhen, aber leider führte die Weiterfahrt immer wieder auf die Autobahn ...

Manchmal schaffte ich es, eine Abfahrt bewusst zu nutzen und die Autobahn zu verlassen ... MEINE Abfahrt habe ich nach mehreren Versuchen dann irgendwann für mich gefunden: Das Verlassen der Autobahn führte mich zur Abstinenz. Ich musste lernen, die verschlungenen Wege der Vergangenheit wieder zu entdecken und mir Zeit nehmen, meine Ziele neu zu definieren. Der Rückweg zum Start war steinig und lang, und nicht nur einmal führte mich mein Weg wieder auf die Autobahn zurück.

Die Abfahrten hießen für mich Entgiftung, Entwöhnung, Familie, Selbsthilfe, Freundeskreise, Arbeitsstelle ... Ich musste mich trauen, diese Abfahrten zu nehmen und auszuprobieren. Irgendwann habe meinen Startpunkt wieder gefunden und meine Abstinenz erreicht. Das heißt aber nicht, dass ich die Autobahnen und das Gefühl der Schnelligkeit vergessen habe. Ich kann mich sehr gut daran erinnern. Aber ich habe auch die Zeit der Suche nach neuen Wegen im Gedächtnis. Ich weiß noch genau, wie schwierig es war und was für Mühen es mich kostete, mich erneut zu orientieren und die Autobahn zu ignorieren. Doch heute spüre ich vor allem eine Freude in mir, die FREUDE, das JETZT zu genießen und mich selbst spüren zu können. Für mich lohnt es sich, abstinent zu sein. Elisabeth Stege

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

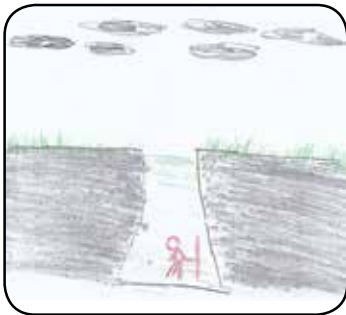
- Den obigen Text vorlesen und den Gruppenteilnehmenden Zeit lassen, darüber nachzudenken.

Fragen zur Diskussion

- Was ist dein persönlicher Gewinn im abstinenten Leben?
- Was ist für dich heute anders?
- Auf was möchtest du nicht mehr verzichten?
- Was hilft dir, wenn Gedanken an die „Autobahn“ kommen?
- Was wünschen sich die Teilnehmenden, die das abstinente Leben noch nicht erreicht haben, von der Gruppe? Wie kann sie die Gruppe unterstützen?

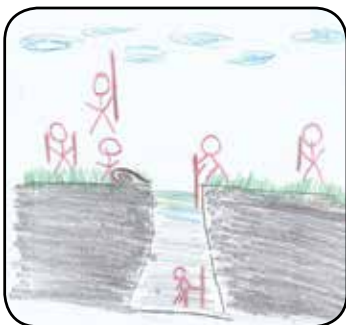
Hinweis

Am Ende dieser Gruppenstunde kann die Hausaufgabe gestellt werden, dass alle ein Foto, eine Ansichtskarte oder einen Gedanken mitbringen, der für sie Abstinenz ausmacht. Alle stellen dies beim nächsten Gruppenzusammentreffen vor. Wenn es möglich ist und gewünscht wird, lässt sich daraus auch eine Collage – siehe Rückseite – erstellen, die im Gruppenraum aufgehängt werden kann.



Im Loch der Abhängigkeit

Gefangen in der Sucht, befinde ich mich in einem tiefen Loch unter der Erde: Allein, verlassen, unverstanden, verzweifelt



Es gibt Menschen, die mir helfen wollen und Unterstützung anbieten: Meine Familie, meine Freunde, Kollegen, die Nachbarschaft. Sie reichen Stäbe und Stöcke hinab, nehmen sich Zeit für mich



Mir ist es nicht möglich, diese Hilfeangebote überhaupt zu erkennen oder gar anzunehmen. Die Helfende wenden sich ab. Es war nicht die richtige Zeit, nicht der rechte Ort oder das passende Hilfeangebot für mich.



Ich brauche wahrscheinlich jemanden, der mir Zuversicht vermittelt, der mir das Gefühl gibt, bei mir zu bleiben, auch wenn es schwierig wird. Ich habe Angst vor dem, was auf mich zukommt. Ich brauche jemanden, der versteht, was Abhängigkeit ist, Leitern nach oben baut, über die ich dann klettern kann.



So kann ein Weg nach oben gelingen. Schritt für Schritt. Ich werde mutig, das Loch zu verlassen, finde die Kraft, diese vielen Schritte zu tun, auch bei Rückschritten nicht aufzugeben und die immer wieder eine neue Balance zu finden.

Persönliche Anmerkungen

So ähnlich war mein Weg aus dem „Loch der Abhängigkeit“. Heute ist mein Leben ein ganz anders. Ich bin dankbar dafür, dass es Menschen gab, denen ich so wichtig war, dass sie mir Stäbe, Stöcke und Seile gaben und für mich da waren. Mit ihrer Hilfe konnte ich es schaffen, meinen Weg zu finden, ich brauchte jedoch Anregungen und Motivation, damit ich diesen Weg fand und es schaffte, ihn zu gehen.
DANKE! Elisabeth Stege

Wie darüber in der Gruppe sprechen?

- Die umseitigen Texte als Einstieg vorlesen und dabei gemeinsam die Bilder betrachten.

Fragen zur Diskussion

- Wie waren eure Wege aus der Abhängigkeit?
- War der Weg nach oben immer gradlinig, oder gab es auch Rückschritte, Abstürze?
- Gibt es Gründe, im Loch zu bleiben und den unsicheren Weg nach oben nicht zu wagen? Unten ist es eine bekannte Situation, was mich oben erwartet, weiß ich nicht?
- Gibt es Gruppenmitglieder, die „im Loch“ stecken? Was wünschen sie sich von der Gruppe?
- Wer aus der Gruppe reicht Hilfsmittel an, wer könnte an der Leiter mitbauen?
- Gibt es jemanden oder etwas, wofür die Gruppenmitglieder dankbar sind?

Hinweis

Das Thema könnte in der Gruppe auf kreative Art weiter behandelt werden. Stellt euern Weg kreativ in der Gruppe vor: malt, schreibt, fotografiert, klebt Collagen, töpft, näht ... Vielleicht kocht Jemand für die Gruppe sogar seine Geschichte. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt viele Möglichkeiten, sich kreativ auszudrücken.

Meine Bilder zur Abhängigkeit



Foto: Dieter Rohr

Persönliches von mir

Text bitte kürzen!

Bevor ich abhängig trank, hatte ich eine Art Straßenkarte in mir. Sie zeigte mir viele kleine Wege, die bereits kannte. Ich wusste um die Umwege. Dabei ging es mir nicht darum, an ein bestimmtes Ziel zu kommen, sondern ich genoss war ich an schönem auf diesen Wegen erlebte. Meine Freude bestimmte die Richtung.

Für meinen Genuss von Alkohol hieß das: Ich trank ein Bier an schönen Tagen im Biergarten, zum Essen gab es am Sonntag vielleicht mal ein Glas Wein. Und bei einer Feier durfte es auch mal mehr als ein Glas sein.

Mit der Zeit lernte ich, „gut“ mit dem Alkohol zurechtzukommen. Er tat mir zu dieser Zeit sogar gut: Ich konnte besser einschlafen, ich fühlte mich lockerer, er half meine körperlichen Verspannungen zu lösen, er unterstützte mich bei der Bewältigung des täglichen Einerleis – der Alkohol war die „kleine Freude“ meines Alltag.

Auf meiner Karte sah ich jetzt den Start und das Ziel. Der Weg dorthin war direkt und zielorientiert. Es ging nicht mehr um schöne Erlebnisse. Ich gewöhnte mich an Konsum von Alkohol. Es waren auch nicht mehr nur die die kleinen Ziele, sondern so konnte ich jedes Ziel erreichen.

Auf meiner inneren Karte fuhr ich auf Land- und Bundesstraßen mit der Höchstgeschwindigkeit von 100km/h dahin. Manchmal nahm ich noch eine schöne Burg oder einen anderen schönen Weg, aber das hatte keine Bedeutung mehr für mich. Ich wollte nur noch von A nach B kommen.

Der Alkohol hatte mich immer mehr im Griff. Ich musste immer mehr und öfter trinken, das Ziel des Rausches erreichte ich nicht mehr so schnell. Und vom Ziel ließ ich mich auch immer weniger ablenken.

Schließlich ging es nur noch um den Alkohol. Er bestimmte mich regelrecht. War ich noch nicht am Ziel, dem Rausch, tat ich alles, um dorthin zu gelangen. Meine innere Karte zeigte nur noch eine Autobahn, auf der ich mit der höchst möglichen Geschwindigkeit dahinbrauste. Vom Wegesrand nahm ich nichts mehr wahr.

Die Sucht hatte mich vollends in ihrem Griff: Die Beschaffung des Nachschubs, der Konsum, die Entsorgung der Flaschen ...

Elisabeth Stege

Wie darüber in der Gruppe sprechen?

Dies ist mein Erklärungsversuch. Es hat eine Weile gedauert, bis ich ihn entwickelt hatte. Wenn mich jemand fragt, was Abhängigkeit ist, habe ich die Erfahrung gemacht, dass diese Bilder gut verstanden wurden.

Fragen zur Diskussion

- Habt ihr auch Bilder entwickelt, die euch helfen, die Abhängigkeit zu erklären?
- Wie sehen eure Bilder aus?
- Wie hilfreich sind euch solche Bilder? Wie fühlt dies sich für euch an?

Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung



Alle sind anders

ICH – DU – ER – SIE – WIR – IHR – SIE:

Alle sind anders

Ich denke anders, als du denkst.

Du handelst anders, als ich handele.

Er bewegt sich anders, als sie sich bewegt.

Wir meinen etwas anderes, als ihr es versteht.

Ihr tut etwas anderes, als wir von euch erwarten.

Sie sagen etwas anderes, als wir es als passend empfinden.

Ich lache und trauere anders, als ihr es tut.

Du schlussfolgert anders, als ich es für logisch halte.

Wir äußern uns anders, als ihr es hören wollt.

DU – ER – SIE – WIR – IHR – SIE – alle leben anders als ich.

Text: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Hintergrundwissen

Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem sich Menschen ohne Ängste äußern und neues Verhalten ausprobieren können. Menschen bringen sich mit den individuellen Fähigkeiten ein. Die Erfahrungen der Anderen machen Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen. Toleranz im gegenseitigen Miteinander ist wichtig. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Es gibt keine Hierarchien.

Mit dem Text „ICH-DU-ER-SIE-WIR-IHR-SIE: Alle sind anders“ kann vermittelt werden, dass gerade in einer Selbsthilfegruppe alle von den unterschiedlichen Fähigkeiten, Erfahrungen und Anschauungen profitieren können.

So könnte man mit dem Text in der Gruppe umgehen

- Den Text vorlesen und den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder ausgesuchte Fragen (s.u.) diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Was fällt auf?

Fragen, die eine Diskussion einleiten können

- Was waren deine ersten Gedanken, als du den Text gehört hast?
- Gibt es Parallelen zu dem, was du erlebt hast? Kannst du einzelne Aussagen auf dein Leben und deine Erfahrungen beziehen?
- Gibt es Parallelen zum Zusammensein in eurer Gruppe?
- Was kann jeder Einzelne in der Gruppe dazu beitragen, damit alle ihr „Anderssein“ auch leben können?

Hinweise

Mit dem Text lässt sich ein ganzes Gruppentreffen gestalten. Er kann aber auch an das Ende einer Gruppenstunde gestellt werden, um zu zeigen, dass alle in der Gruppe gleichberechtigt und ihre Erfahrungen gleichermaßen wichtig sind, gerade dann, wenn kontrovers diskutiert wurde. Ein solcher Text könnte dann die Gruppe einen, ohne dass alle dieselbe Meinung haben müssen.

Alte Zöpfe – „Das wurde schon immer so gemacht!“



Hintergrundwissen

Jeder Mensch hat Gewohnheiten¹ und Traditionen² die Teil des Lebens sind. Einige davon werden von der Familie übernommen, andere von Freunden, Arbeitskollegen oder der Gesellschaft. Gute und auch schlechte Gewohnheiten und Traditionen werden im Laufe der Zeit zu einem festen Bestandteil des Alltags. Sie geben Struktur, und es fällt manchmal schwer davon abzuweichen oder sie loszulassen. Eine persönliche Gewohnheit kann zum Beispiel sein, jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen, einen Kaffee zu kochen. Eine Familientradition kann es sein, dass an jedem Sonntagmittag die gesamte Familie zusammen isst.

Eine Tradition in der Selbsthilfegruppe kann es sein, dass alle Teilnehmenden einen festen Sitzplatz haben oder, dass jeden Sommer ein Grillfest veranstaltet wird.

Wenn wir neue Menschen kennenlernen oder neue Menschen in die Gruppe kommen, ist ihnen nicht immer direkt klar, wieso manche Dinge gemacht werden, wie sie gemacht werden. Sie könnten sich fragen „Wieso sitzen alle immer an demselben Ort während der Gruppenstunde?“ „Wie finde ich meinen Platz?“ Für die Gruppe ist die Sache klar, „das wurde schon immer so gemacht.“

¹ etwas, das man immer wieder tut, sodass es schon selbstverständlich ist

² etwas, das von Generation zu Generation entwickelt und weitergegeben wird

So kann man mit dem Text in der Gruppenstunde umgehen

- Den obenstehenden Text vorlesen und den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen, die eine Diskussion einleiten können

- Welche Gewohnheiten und Traditionen gibt es in deinem Leben?
Welche findest du gut, welche weniger?
Welche Gefühle lösen sie aus?
- Welche Gewohnheiten und Traditionen gibt es in der Gruppe?
Welche findet ihr gut, welche weniger?
Welche Gefühle lösen sie aus?
- Gibt es Wünsche / Vorschläge für eine Veränderung?

Eine Collage herstellen



Hintergrundwissen

Der Begriff „Collage“ kommt aus der französischen Sprache und leitet sich ab von „coller“. „Coller“ bedeutet „kleben“. Die „Collage“ ist also ein Bild, das zusammengeklebt wird, aus verschiedenen Materialien (z.B. Zeitungsausschnitten, Ansichtskarten, Kalenderbildern, kleinen Gegenständen). Ein ganz neues Bild lässt sich so kreieren. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es ist auch möglich mit Hilfe einer Collage, kleine Geschichten zu erzählen oder Statements und Botschaften zu transportieren.

Auch in der bildenden Kunst gibt es Künstler, die gerade wegen ihrer Collagen berühmt wurden. Beispielsweise stellte Kurt Schwitters seine Collagen her aus Materialien, die er in Mülleimern fand, an denen er auf seinen Spaziergängen vorbeikam. Der Maler George Braque ist bekannt für das Bild seiner Mandoline, das er als Collage anlegte.

Wie Collagen in der Selbsthilfegruppe einsetzen?

- Den Teilnehmenden die Collage als kreative Methode vorstellen. Weitere Infos gäbe es dazu auch noch im Internet.
- Miteinander klären, ob Interesse besteht, eine Collage in einer Gruppenstunde zu gestalten.
- Was wird weiter gebraucht: Zeichenblock in DIN A4 oder A3 als „Träger“ für die Collage, Schere, Papier-Klebstoff, Zeitungen, Illustrierte, Ansichtskarten, kleine Gegenstände, Schleifenband, Pappe etc.
- Klären, wer was mitbringen kann.
- In der Gruppenstunde, in der Collagen angefertigt werden sollen, klären, ob ein gemeinsames Thema bearbeitet wird oder ob alle erste einmal versuchen, die Technik anzuwenden – ohne Themenvorgabe.
- Wenn alle fertig sind, die Collagen präsentieren. Alle die mögen, erzählen, welche Gedanken kamen beim Gestalten.
- Abschluss: Mit welchem Gefühl geht ihr nach der heutigen Gruppenstunde nach Hause?

Hinweise

Die Erstellung von Collagen ist einfach, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Effekt ist jedoch groß. Diejenigen, die sich darauf einlassen, werden Freude daran haben, weil sie die eigene Kreativität spüren.

Viele Themen könnten über diese Technik in die Gruppe eingebracht und diskutiert werden. Ebenso ist denkbar, dass Gruppenteilnehmende zu Hause eine Collage anfertigen zu einem Thema, das ihnen auf der Seele brennt. Diese Collage kann mit in die nächste Gruppenstunde gebracht werden, um mit den anderen Teilnehmenden darüber ins Gespräch zu kommen.

Gruppen- / Gesprächsregeln

Zehn Gesprächshilfen nach Ruth C. Cohn*

1. Alle sind für sich selbst verantwortlich!
2. Nicht alle gleichzeitig!
3. Den eigenen Ärger möglichst bald in die Gruppe bringen!
4. Seitengespräche unterlassen!
5. Sich selbst zur Sprache bringen!
6. Klar sagen, was ich will!
7. Den anderen auch einmal sagen, was mir an ihnen gefällt!
8. Gefühle aussprechen!
9. Auf Körpersignale achten!
10. Rücksicht nehmen!

(*weitere Infos dazu: Basiswissen, S. 38 und 39)

Hintergrundwissen

Jede Gruppe hat ihre eigenen Gesprächs- bzw. Gruppenregeln. Sie dienen als Rahmen für das gemeinsamen Miteinander. Sie erklären, wie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe arbeiten und sollten schriftlich festgehalten werden.

So kann man mit dem Text in der Gruppenstunde umgehen

- Den Text vorlesen.
- Anschauen der bestehenden Gesprächs-/ Gruppenregeln.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.

Fragen, die eine Diskussion einleiten können

- Ist jede Regel noch aktuell?
- Muss etwas ergänzt, verändert oder entfernt werden?
- Sind alle mit den aufgestellten Regeln einverstanden?

Gruppenthemen – eine bunte Mischung

- Warum brauche ich die Gruppe? Was bedeutet mir die Gruppe?
- Wie kann ich anderen Menschen in der Gruppe sagen, dass sie mich nerven?
- Was tue ich, wenn ich verantwortlich gemacht werde für etwas?
- Die Schweigepflicht in der Gruppe: Warum ist sie so wichtig? Was tun wir, wenn sich jemand nicht daranhält?
- Mit welchen anderen Stellen ist meine Gruppe vernetzt?
- Wie lange muss ich an den Gruppenstunden teilnehmen?
- Wie geht die Gruppe mit unterschiedlichen Meinungen um? Was wird akzeptiert? Was nicht?
- Wie werden Konflikte in der Gruppe gelöst? Wie bringe ich mich dabei ein?
- Die Gruppe ist zu groß: Was können wir tun?
- Der Schwung ist irgendwie verlorengegangen: Welche Möglichkeiten haben wir, um die Gruppenarbeit neu zu beleben?
- Wie kann sich die Gruppe in der Öffentlichkeit präsentieren? Wer ist bereit mitzuwirken? Woher bekommen wir Materialien für die Präsentation in der Öffentlichkeit?
- Wie erreichen wir, dass sich alle Anwesenden so beteiligen können, wie sie es möchten? Gibt es auch Grenzen?
- Unsere Gruppenmitglieder entscheiden, dass sich die Gruppe auflöst? Wie können wir diesen Prozess gestalten?
- Wo und wie kann ich Verantwortung in der Gruppe übernehmen? Was würde ich gerne tun? Warum tue ich es nicht?
- Gibt es Themen – Tabu-Themen oder schwierige Themen – die nicht in die Gruppe eingebracht werden? Aus welchen Gründen? Und was wollen wir tun?

Hintergrundwissen

In einer Selbsthilfegruppe geht es bekanntlich vorrangig um die Befindlichkeit und Gesprächsbedürfnisse, die die Teilnehmenden mitbringen. Dies hat nach dem Selbsthilfeprinzip immer Vorrang. Dennoch kann es Gruppensituationen geben, wo niemand ein eigenes Anliegen vorbringen möchte.

In solchen Situationen könnte es von Vorteil sein, wenn es eine Liste gibt, auf der thematische Anregungen zu finden sind. Die umseitigen Themenvorschläge wurden unterstützt durch Kurt Niewerde vom Freundeskreis Gütersloh. Hier geht es vorrangig um Themen zur Selbsthilfegruppe.

So kann die Umsetzung erfolgen

Von der Gruppenbegleitung könnte vorab deutlich gemacht werden, dass es nicht Absicht ist, der Selbsthilfegruppe bestimmte Themen aufzudrängen. Alle sollen beteiligt sein an der Auswahl von Themen. Ein Thema, das niemanden wirklich interessiert, kommt natürlich nicht zum Zuge.

Fragen zur Einleitung in die Themenliste

- Welche Themen interessieren euch? Gibt es Erfahrungen zu den vorgeschlagenen Themen?
- In welcher Reihenfolge wollen wir sie besprechen?

Hinweise

Wenn durch die Gruppenbegleitung deutlich gemacht wurde, worin der Sinn der Themenliste liegt, könnte die Themenliste auch kopiert im Gruppenraum aufgehängt werden. Sie wäre dann für alle Mitglieder stets präsent.

Denkbar ist auch, dass ein kleines Team, bestehend aus Gruppenmitgliedern, ein Thema aus der Liste vorbereitet und dieses bei der nächsten Gruppenzusammenkunft moderiert. Das ist eine gute Möglichkeit, um Menschen, die sonst noch nicht an der Moderation von Gruppenstunden beteiligt sind, einzubinden. Vielleicht entwickelt sich somit auch die Motivation, sich mehr in die Gruppenarbeit einbringen.

Liste mit persönlichen Themen

- Angst, dass mein Suchtproblem in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird.
- Welche Menschen tun mir gut? Welche nicht? Was kann ich tun?
- Rückfall: Andere sind in Gefahr – ich nicht ...
- Meine Entscheidungen: Wer „trifft“ sie?
- Ich verurteile mich: Für was und warum?
- Kenne ich mich und meine Wünsche?
- Warum lasse ich mich ausnutzen?
- Wie gehe ich mit Abschied, Tod und Trauer um?
- Wer bin ich? Wer möchte ich gerne sein?
- Wie gehe ich um mit Aufgaben, die mir unangenehm sind?
- Warum lasse ich mich von anderen verplanen?
- Wie gehe ich mit meinen „katastrophierenden“ Gedanken um?
- Warum will ich jedem helfen?
- Darf ich glücklich sein, wenn andere es nicht sind?
- Wie kann ich mich und meine Rechte durchsetzen?
- Kann ich Kritik annehmen?
- Kann ich mir verzeihen, dass ich abhängig bin?
- Warum kann ich mit Lob und Erfolg nicht umgehen?
- Jeder wird gebraucht! Jeder ist wichtig! Und ich?
- Abhängigkeit und Job: Wem vertraue ich meine Abhängigkeit an? Wo halte ich mich zurück?
- Wie plane ich Feste (Geburtstage, Feiertage etc.): Mit Alkohol für die Gäste? Oder ganz ohne Alkohol? Welche Alternativen gäbe es?
- Meine Kindheitserfahrungen? Wie habe ich mich mit ihnen auseinandergesetzt? Warum habe ich es nicht getan?
- Ich habe mich verändert. Wie nehme ich meine Familie mit?
- Wie erreiche ich Zufriedenheit?
- Was macht mir in meinem Leben Freude?
- Was macht mich demütig?
- Verzeihen: Wem will ich verzeihen? Wer muss mir verzeihen?

Hintergrundwissen

In einer Selbsthilfegruppe geht es vorrangig um die Befindlichkeit der Teilnehmenden. Diese hat nach dem Selbsthilfeprinzip immer Vorrang. Dennoch kann es Gruppensituationen geben, wo es allen Teilnehmenden gut geht und niemand ein Problem oder ein anderes Anliegen vorbringen möchte.

Dann kann es von Vorteil sein, wenn es eine Liste gibt, auf der thematische Anregungen schnell zu finden sind. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, zwei Themenlisten mit unterschiedlichen Schwerpunkten in die Praxisanregungen aufzunehmen. Diese Themenvorschläge wurden unterstützt durch Kurt Niewerde vom Freundeskreis Gütersloh.

So kann die Umsetzung erfolgen

Diese Themen könnten mit den Gruppenteilnehmenden angeschaut werden. Vielleicht stellt sich dabei heraus, dass es sogar gleich einen aktuellen Gesprächsbedarf gibt, weil bestimmte Themen mit den Lebenserfahrungen der Gruppenteilnehmenden im Zusammenhang stehen.

Fragen zur Einleitung in die Themenliste

- Welches Thema interessiert euch? Wozu gibt es Erfahrungen?
- Wann wollen wir es besprechen?

Hinweise

Wenn durch die Gruppenbegleitung deutlich gemacht wurde, worin der Sinn der Themenliste liegt, könnte die Themenliste auch kopiert im Gruppenraum aufgehängt werden. Sie wäre dann für alle Mitglieder stets präsent.

Denkbar ist auch, dass ein kleines Team, bestehend aus Gruppenmitgliedern, ein Thema aus der Liste vorbereitet und dieses bei der nächsten Gruppenzusammenkunft moderiert. Das ist eine Möglichkeit, um Menschen, die bisher noch nicht an der Moderation von Gruppenstunden beteiligt sind, einzubinden. Vielleicht entwickelt sich so auch eine Motivation für eine stärkere Einbindung in die Gruppenarbeit.

Kreative Vorstellungsrunde

Hintergrundwissen

Eine Vorstellungsrunde sollte immer dann zu Beginn einer Gruppenstunde durchgeführt werden, wenn jemand neues die Gruppe besucht. In der Regel stellt sich jede Person selbst vor. Neben dem Vornamen kann auch das Alter, der Beruf, Familienstand oder Hobbies genannt werden.

Zu erwähnen, wie lange man selbst suchtmittelfrei lebt, kann für neue Gruppenbesuchende einschüchternd und abschreckend wirken. Es ist ausreichend die Vorstellungsrunde kurz zu halten. Weitere Informationen wie zum Beispiel die persönliche Suchtgeschichte können bei Nachfragen des neuen Besuchenden ausgetauscht werden.

So kann die Umsetzung erfolgen

Um die Vorstellungsrunde einmal anders zu gestalten hier nun einige Anregungen:

- Zu jedem Buchstaben des Vornamens eine persönliche Eigenschaft nennen: Beispiel Lena: L - lustig, E – engagiert, N – nett, A – aufmerksam
- Partnerinterview: Alle Teilnehmenden bilden Zweiergruppen und stellen sich einander vor. In der Gruppe stellt Person A dann Person B vor und umgekehrt.
- Jede Person stellt sich nicht nacheinander in der Sitzreihenfolge vor, sondern mit Hilfe von Zuwerfen eines Balls oder Ähnliches von Person zu Person, entsteht eine gemischte Reihenfolge.
- Neben der Nennung von Namen, Alter etc. können zum Beispiel die Lieblingsfarbe, das Lieblingsessen, der Lieblings-Urlaubsort oder das Lieblings-Restaurant genannt werden. Welche Informationen genannt werden soll, sollte vor Beginn der Vorstellungsrunde festgelegt werden.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Die verschiedenen Anregungen bei den Gruppenstunden ausprobieren.
- Weitere kreative Ideen entwickeln.

Kreatives Blitzlicht und kreative Befindlichkeitsrunden



Hintergrundwissen

Zu Beginn und oder am Ende einer Gruppenstunde kann ein „Blitzlicht“ durchgeführt werden. Ein Blitzlicht ist eine kurze Befindlichkeitsrunde, in der alle Teilnehmenden sagen können, wie es ihnen aktuell geht.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den obigen Text vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken
- Möchte die Gruppe ein Blitzlicht zum Stundenbeginn oder Stundenabschluss durchführen?

Ideen für ein kreatives Blitzlicht

Anstelle der direkten Frage „Wie geht es dir / euch gerade?“ können auch andere Fragen gestellt werden:

- „Wenn du eine Pflanze wärst, welche wärst du und wieso?“
- „Wenn du eine Farbe wärst, welche wärst du und wieso?“
- „Wenn du ein Tier wärst, welches wärst du und wieso?“
- „Wenn du eine Wetterlage wärst, welche wärst du und wieso?“

„Man“ – wer steht dahinter?

Man tut ...

Man sagt ...

Man überlegt ...

Man findet schön ...

Man hat heutzutage ...

Man darf nicht ...

Man benimmt sich nicht ...

Man redet ...

Man ...

Hintergrundwissen

In der Kindheit haben manche Gruppenteilnehmende vielleicht noch gelernt: „Sprich nicht von „ICH“. Das ist egoistisch.“ „Fange einen Brief nie mit „ICH“ an, denn dann denkt der Empfänger: Ich und der Esel.“. Die Erziehung zielte auf Bescheidenheit ab: nicht auffallen und sich nicht hervortun. Einen eigenen Standpunkt vertreten, eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern – das war bei Kindern eher nicht gewünscht. Das unpersönliche „Man“ war folglich ein nützliches Hilfskonstrukt.

Dass „man“ nicht unbedingt klar war im Gespräch, wurde oft nicht gesehen. Ein Beispiel: „Das Wetter ist heute so schön, eigentlich müsste man nach draußen gehen.“ Wie wird wohl die Reaktion sein? „Es ist so stickig hier drin. Ich mache gleich mal das Fenster auf.“ oder „Da laufen ganz schön viele Leute draußen rum.“ Sicher, dass dies die Botschaft?

Umsetzung in der Selbsthilfegruppe

- Den umseitigen Text vorlesen.

Fragen dazu:

- Welche Qualität haben Gespräche, in denen eigene Bedürfnisse und Wünsche über „man ...“ ausgedrückt werden?
- Warum ist es gerade in einer Selbsthilfegruppe so wichtig von „ICH“ zu sprechen?

Hinweise

In der Gruppenarbeit sollte deutlich werden, dass „ICH-Aussagen“ helfen, die Bedürfnisse des Sprechenden klarer auszudrücken und auch zu verstehen. „ICH“ macht authentisch, und ich werde so auch wahrgenommen.

Deshalb lautet ja eine Regel Selbsthilfegruppen auch: „Spreche von ICH, wenn du etwas Persönliches über dich erzählen möchtest.“ Bildlich ausgedrückt, ist eine „ICH-Aussagen“ die Brücke zu meinem Gegenüber. Wenn ich von mir rede, erfährt mein Gesprächspartner, was mit mir los ist oder was mir wichtig ist. Zurück zu unserem obigen Beispiel: „ICH möchte jetzt rausgehen, weil das Wetter so schön ist.“ Darauf kann eine angemessene Reaktion erfolgen: entweder gemeinsam raus gehen, oder eben allein.

In der Gruppe könnte dazu eine „Formulierungs-Übung“ durchgeführt werden. Ein Gruppenmitglied beginnt mit: „Man muss doch erst mal zur Ruhe finden, wenn man von der Arbeit kommt“. Die anderen versuchen, das Bedürfnis des Sprechenden zu verstehen und eine „ICH-Aussage“ zu formulieren. Weitere „Man-Sätze“ könnten gefunden und anschließend in persönliche Aussagen umgewandelt werden.

Rollen in der Gruppe

Gruppenbegleitung:	hält die Gruppe zusammen und koordiniert die Gruppenziele.
Emotionale Unterstützer:	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 / Mitschwimmer:	orientiert sich an der Gruppenbegleitung, setzt jedoch keine eigenen Akzente.
Opponent / Rebell:	stellt Dinge und Personen in Frage, was auch zur Überprüfung der Gruppenziele beitragen kann.
Sündenbock / schwarzes Schaf:	ist oft ein schwaches Mitglied, bekommt Verantwortung dafür zugeschrieben, wenn es in der Gruppe nicht läuft.
Außenseiter:	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:	bremst Gruppe und Thema aus, kann auf der anderen Seite auch dazu beitragen, dass die Gruppe nicht aus dem Ruder gerät.

Hintergrundwissen

Jeder Mensch übernimmt im Laufe seines Lebens unterschiedliche Rollen, viele davon gleichzeitig. Einige Rollen sind veränderbar, andere nicht. Zum Beispiel kann eine Frau 15 Jahre in der Rolle der Ehefrau leben und diese durch eine Scheidung aufgeben. Die Rolle als Tochter begleitet sie allerdings ihr ganzes Leben. Je nachdem in welcher Rolle wir uns befinden, werden unterschiedliche Dinge von uns erwartet. Z.B. muss in der Rolle als Arbeitnehmer etwas anderes geleistet werden als in der Rolle als Vater.

Auch eine Selbsthilfegruppe kann unter dem Aspekt der Rollenverteilung betrachtet werden. Alle Teilnehmenden tragen diese Rollen in sich. Viele Faktoren bedingen, welche Rolle eingenommen wird. Wer heute der Clown ist, kann morgen der Tüchtige sein. Wer heute bremst, kann morgen emotional unterstützen. Gerade weil unterschiedliche Rollen an unterschiedliche Erwartungen geknüpft sind, verfallen wir schnell in eine Art „Schubladen-Denken“. Von Menschen, die häufig einen flotten Spruch auf Lager haben, erwarten wir immer einen und sind überrascht, wenn es einmal anders ist. Außerdem können Menschen vorschnell in eine Rolle/ Schublade gedrängt werden, aus der es schwierig ist wieder herauszukommen.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den Text oben vorlesen und den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen zum Austausch in der Gruppe

- Ist es sinnvoll die Gruppenteilnehmenden in die genannten Rollen zu unterteilen?
- Haben Menschen in der Gruppe die Möglichkeit ihre „gewohnte“ Rolle zu verlassen und eine andere einzunehmen?
- Siehst du dich selbst in einer dieser Rollen? Wie gefällt dir das?

Hinweise

Die Verteilung solcher Rollen kann Orientierung geben, sich in einer Gruppe zurecht zu finden. Allerdings sollte niemand eine Rolle gedrängt werden und klar sein, dass Rollen stets veränderbar sind und von jeder Person in der Gruppe übernommen werden kann.

Wo finde ich passende Geschichten zum Vorlesen?

Freundeskreis-Journal

Hrsg.: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.
In beinahe allen Ausgaben der Zeitschrift sind unter der Rubrik „Material für die Gruppenarbeit“ Geschichten zu finden.

Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Hrsg. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.

Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit, von Holle Schneider, erschienen im Klens-Verlag, ist im Antiquariat zu erhalten.

Der Kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry, Karl Rauch Verlag Düsseldorf

Zum Glück bist du einzigartig von Rainer Haak, Herder-Verlag Freiburg. Vom Autor ist noch eine Fülle von Büchern erschienen, die ebenfalls Texte enthalten zum Vorlesen und Nachdenken.

Grundrechte – ein Manifest. von Ulrich Schaffer, Kreuz-Verlag. Vom Autor gibt es ebenfalls eine Fülle von anderen Büchern mit Texten zum Vorlesen und Nachdenken.

Michaela Krieg: Abschied und Neubeginn – Ein Wegbegleiter für herausfordernde Zeiten. Meditationen, Übungen und Alltagstipps, Vier-Türme-Verlag. Eine Kartensammlung mit interessantem und hilfreichem Begleitheft.

Nossrat Peseschkian: Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. Fischer Taschenbuch. Schöne Geschichten zum Nachdenken, die immer noch aktuell sind, obwohl das Buch schon vor vielen Jahren erschienen ist.

Jorge Bucay: Komm, ich erzähle Dir eine Geschichte. Fischer Taschenbuch. Märchen aus aller Welt, Sufi-Gleichnisse, Zen-Weisheiten, antike Sagen und selbst Erfundenes zur Bearbeitung von Ängsten und anderen Problemen.

Hintergrundwissen

Die umseitige Liste ist nicht vollständig und enthält lediglich einige Beispiele. Jede Gruppenbegleitung ist eingeladen, sich ein eigenes Konvolut von Geschichten zusammenzustellen, die bei den unterschiedlichen Gelegenheiten im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe vorgelesen werden können. Dafür ist unter anderem auch Platz in dieser Box – im Kapitel: „*Was mir noch wichtig ist*“.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

Eine passende Geschichte zur Hand zu haben, kann immer hilfreich sein, um in ein Thema einzuführen, um es abzuschließen oder um zwi- schendrin einen neuen Aspekt einzubringen.

Allerdings bedarf dies einer gewissen Vorbereitung. Spontan einen Text, den man nicht kennt, vorzulesen, kann mächtig daneben gehen. Es macht daher Sinn: Immer dann, wenn du auf einen Text triffst, der dir gefällt und geeignet zum Vorlesen erscheint, diesen aufzuheben. So hast du mit der Zeit eine wertvolle Sammlung, auf die du immer wieder zurückgreifen kannst.

Hinweise

Es empfiehlt sich, die gesammelten Geschichten zu sortieren. Oberbegriffe könnten sein:

- Aufmuntern
- Abschied nehmen
- Lebensfreude
- Gelassenheit
- Kraft finden
-

Vielleicht fragen einzelne Gruppenmitglieder, ob sie die Geschichte in schriftlicher Form mitnehmen dürfen. Das kannst du im privaten Rahmen natürlich machen. Wir wollen hier aber auch einen Hinweis auf das Urheberrecht geben. Wenn ihr fremde Texte veröffentlicht zum Beispiel in einer Info-Schrift des Freundeskreises, muss die Quelle nachvollziehbar angegeben werden. Es empfiehlt sich, eine Abdruck- genehmigung bei dem jeweiligen Verlag einzuholen. In der Regel gilt das Urheberrecht für eine Dauer von 70 Jahren nach dem Tod des Urhebers. Verstöße dagegen werden geahndet.

Unser Freundeskreis ist wie ein Zug



Hintergrundwissen

Was hat der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe mit einem Zug zu tun, außer dass dieser vielleicht benutzt wird, um zu einem der Treffen zu gelangen. Bei einer Zugfahrt kann es ebenso um Beziehungen gehen, denn wir können mit den Mitreisenden ins Gespräch kommen. „Wir sitzen alle in einem Zug“ – das wird gesagt, wenn verdeutlicht werden soll, dass wir miteinander im Kontakt und Beziehung sein sollten, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Fragen zum Einsatz in der Selbsthilfegruppe

- Wie schätzen wir unseren Freundeskreis-Zug im Moment ein? Läuft er ruhig über die Schienen? Ist er vielleicht gar ganz stehen geblieben?
- Was könnte helfen, den Stillstand zu bewältigen? Wie könnten die Weichen neu gestellt werden?
- Wie ist die Stimmung im Zug? Schauen einige gelangweilt aus dem Fenster? Schlafen einige?
- Was könnte helfen, die Stimmung zu verbessern? Kaffee und Kuchen? Mehr Blumen und Farbe?
- Fühlen wir uns noch wohl in unserem Zug? Was vermissen wir?
- Haben wir einen Lokführer, oder gibt es weiteres Zugpersonal, das unterstützend einspringt?
- Wissen wir alle um das Ziel unserer Reise? Sind wir alle mit diesem Ziel einverstanden?
- Wer hat vielleicht keine Lust mehr auf die Fahrt und will aussteigen? Wann wäre dies möglich?
- Gibt es eine Notbremse und wenn ja, wer kann sie erreichen, um sie zu ziehen?
- Lassen wir neue Fahrgäste am nächsten Bahnhof zusteigen? Ist auch Umsteigen denkbar? Wohin?
- Können schwere Lasten mit ins Abteil genommen werden, oder sollten diese lieber draußen bleiben?
- Gibt es Trittbrettfahrer, die die Schnelligkeit des Zuges ausnutzen, aber nicht einsteigen?

Hinweise

Im Gespräch ist es wichtig, sich immer auf konkrete Erlebnisse und Begebenheiten zu beziehen und nicht beim „Zug-Bild“ zu bleiben. Das Bild ist ein Einstieg, eine „Übersetzungs-Hilfe“, die den Transfer zur Realität benötigt, auch damit sich ggf. etwas ändern kann.

Willkommenskultur in der Gruppe



Das Haus stirbt nicht,
das einen Gast willkommen heißt.

(Aus dem Sudan)

Hintergrundwissen

Hilfesuchende, die sich entschließen, zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringen häufig Gefühle wie Scham, Angst, Verzweiflung und Unsicherheit mit. Damit neue Gruppenbesuchende sich als Person und mit ihren Gefühlen angenommen fühlen, ist es deshalb wichtig, dass die Gruppe sich aufgeschlossen und mitfühlend zeigt. Neuen Besucher*innen sollten zu einer aktiven Beteiligung in der Gruppenstunde eingeladen werden, allerdings ist es ihnen selbst überlassen, ob sie dieser Einladung nachkommen oder zunächst vielleicht nur zuhören möchten.

Auf die Verschwiegenheitspflicht der Gruppe nach Außen sollte in jeden Fall hingewiesen werden. Die Gesprächs-/ Gruppenregeln können erläutert werden. Weitere Informationen zur Struktur und Organisation der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist für Hilfesuchende bei dem ersten Gruppenbesuch meist nicht so wichtig.

Holt die Hilfesuchenden dort ab, wo sie stehen. Ermutigt sie bereits bei dem ersten Besuch dazu, eigene Gefühle und Grenzen zu äußern. Darüber hinaus könnt ihr darauf hinweisen, dass auch andere Gruppen besucht werden können, um die passende Gruppe zu finden. Teilt eure Erfahrungen mit den neuen Besucher*innen und seid offen für andere Lebensentwürfe und Lösungswege.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den obigen Text vorlesen und den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen zum Austausch in der Selbsthilfegruppe

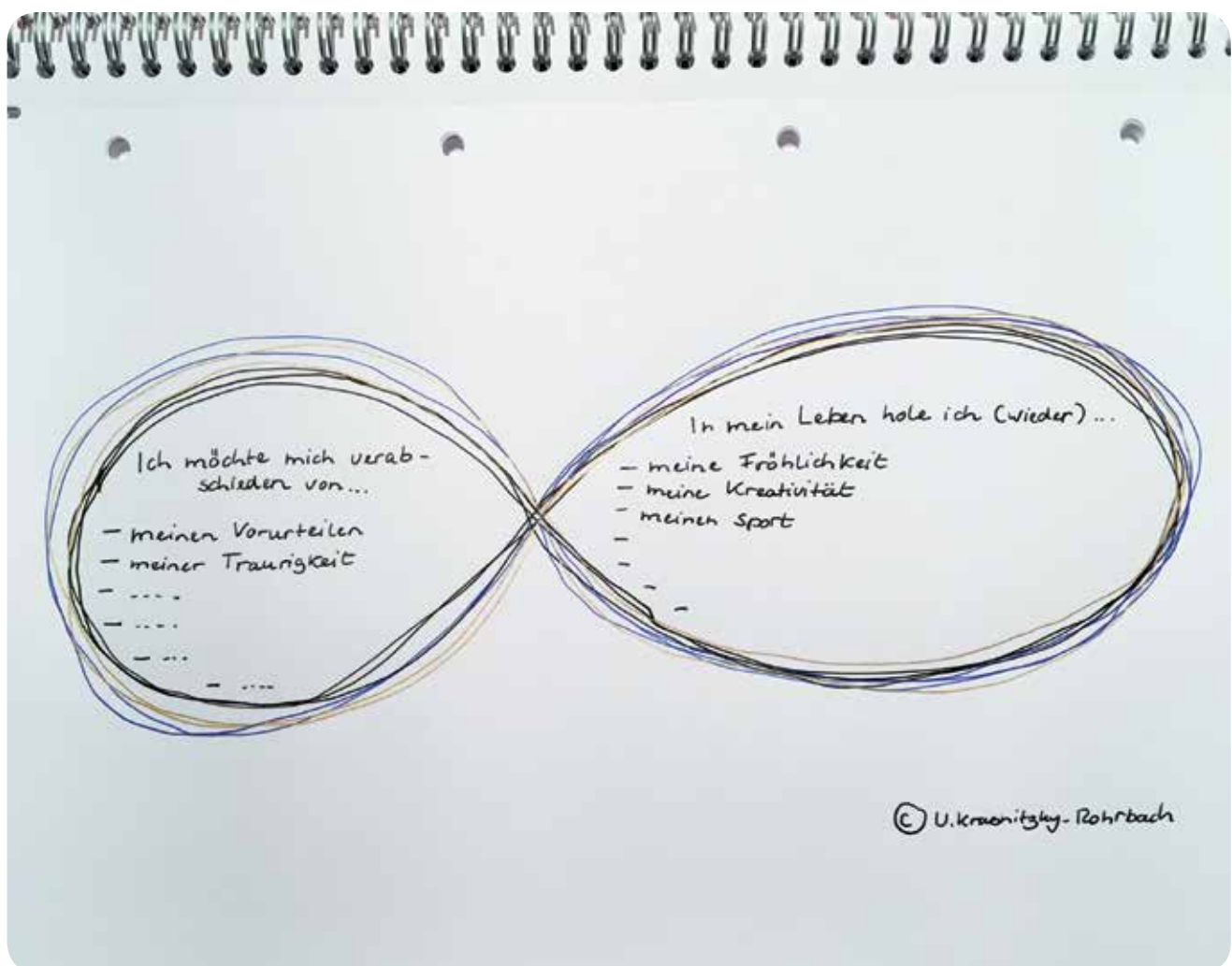
- Wie gestalten wir die Willkommenskultur in unserer Gruppe?
- Wie hast du dich selbst bei deinem ersten Besuch gefühlt?
Was hast du dir von den Teilnehmenden gewünscht?
Was hat dir geholfen?
Was hat dazu beigetragen, dass du weiterhin die Gruppe besucht hast?

Schwierige Themen in der Selbsthilfegruppe



Abschied und Neubeginn

Übung und Gespräch



Manchmal kann Weitergehen hart sein und schmerzlich,
aber Festhalten an etwas, was niemals sein kann,
ist noch schwieriger und schädigend.

Blaze Olamiday

Hintergrundwissen

Hier geht es um das Thema „Wie kann ich Abschiede bewältigen? Wie gestalte ich mein Leben nach einem Abschied neu?“ Dazu wird eine Übung vorgeschlagen, die einsetzbar ist in unterschiedlichen Abschiedssituationen, zum Beispiel Trennung, Tod, Kündigung, Kinder verlassen das Elternhaus und gehen eigene Wege ...

Wie sich dem Thema in der Gruppe nähern?

Situation: In der Selbsthilfegruppe berichtet eine Teilnehmerin, dass ihr urplötzlich gekündigt wurde und dass sie damit nicht zurechtkommt. Nachdem alle in einer ersten Gesprächsrunde versucht haben, der Teilnehmerin Solidarität und Unterstützung zuzusagen, kann die Gruppenbegleitung zu dieser gemeinsamen Übung einladen.

Hierbei geht es darum, auf einen Bogen Papier eine liegende Acht zu malen. Es macht Sinn, diese Acht mehrmals hintereinander zu malen. Vielleicht wird damit auch der Zugang zum Thema leichter. Wer möchte kann auch mit unterschiedlichen Farben arbeiten. Linke Seite: Hier soll alles hineingeschrieben werden, was die Abschiedssituation schwer und bedrückend macht. Rechte Seite: Hier wird alles notiert, was man sich an Neuem im Leben wünscht bzw. was man sich wieder aktivieren möchte.

Fragen zum Austausch in der Selbsthilfegruppe

- Betrachte deine Bestandsaufnahme auf der linken Seite .
- Schneide die Acht aus und in der Mitte durch. Verabschiede dich von allem, was du auf der linken Seite geschrieben hast, z. B.: „Ich will nicht mehr täglich traurig sein.“ „Ich will meine Vorurteile aufgeben.“
- Zerreiße diesen Teil und wirf die Schnipsel in den Papierkorb.
- Dann wende dich bewusst dem anderen Teil zu. Lese aufmerksam durch, was du geschrieben hast. Wenn du möchtest, male diesen Teil bunt aus und denke über deine Aussagen nach.
- Nimm diesen Teil mit nach Hause und hefte ihn zum Beispiel an den Spiegel, wo du ihn immer wieder siehst.
- Wie war diese Übung für dich? Was konntest du mitnehmen?

Hinweis

Diese Übung erfordert Vorbereitung. Es müssen farbige Stifte für alle Gruppenteilnehmenden und jeweils Blanko-DIN A4-Bögen vorhanden sein.

Alles unter den Teppich kehren?



Hintergrundwissen

Im Prinzip gibt es weder schwierige noch leichte Themen. Es kommt immer auf die individuellen Erfahrungen der Einzelnen an. So stellt ein Thema für den einen kein Problem dar, für die andere ist es aber das Thema, über das sie nicht spricht, das sie meidet, wann immer es geht. Wenn aber ein Thema immer vermieden wird, passiert das, was auf der umseitigen Zeichnung zu sehen ist. Der Teppich, unter den alles gekehrt wird, erhält immer mehr Beulen. Das Gehen darüber wird irgendwann äußerst schwierig. Stolpern und Hinfallen sind vorprogrammiert.

Wie sich dem Thema in der Gruppe nähern?

Hierzu könnte eine Übung als Einstieg durchgeführt werden. Dabei werden die Teilnehmenden gebeten, alle Themen auf einen Zettel zu schreiben, die sie als schwierig empfinden. Was fällt beim Vergleich auf? Themen werden ganz unterschiedlich bewertet und eingeschätzt.

Fragen zur Diskussion

- Gibt es Themen, die alle als schwierig empfinden?
- Welche sind dies?
- Welche anderen Themen werden außerdem als schwierig empfunden?
- Was könnte die Erklärung sein dafür, dass Menschen ein Thema als schwierig empfinden, andere nicht?
- Über welche der genannten Themen wollen wir eingehender sprechen?

Hinweise

Es kann sinnvoll sein, alle genannten Themen auf einen Flipchart zu schreiben. Dann sollte sich die Gruppe einigen, was mit dieser Themensammlung passieren soll. Es soll keine Wertung erfolgen, zum Beispiel in der Art: „Weil es nur einmal genannt wurde, ist es kein schwieriges Thema.“

Die Themen, die noch nicht besprochen wurden, könnten entweder auf die nächsten Gruppenstunden verschoben werden bzw. sie könnten auch in die Liste der persönlichen Themen im Kapitel „Selbsthilfegruppe in der Suchtbehandlung“ aufgenommen werden. Alternativ könnte eine Kleingruppenarbeit durchgeführt werden zu einzelnen Themen. Die Ergebnisse werden dann allen Gruppenteilnehmenden vorgestellt. Oder die Durchführung eines Tagesseminars zu „Schwierigen Themen“ ist denkbar.

Bleiben – Gehen – Verlieren – Gewinnen



Fotos: Dieter Rohrbach

Ohne Schmerz, gibt es keinen Trost – ohne Leiden keine Erlösung. (Cato)

Wenn du traurig bist, dann schau in dein Herz und du wirst erkennen, dass du weinst um das, was dir Freude bereitete. (Khalil Gibran)

Wo gehen wir denn hin? Immer nach Hause. (Novalis)

Abschied: Wir lassen nur die Hand los, nicht den Menschen. (Anke Maggauer-Kirsche)

Herr Simmank, bitte fertigen Sie aus den Bildern und Zitaten eine Collage an. Es sollte so aussehen, wie die unter Hinweis erwähnte Kartensammlung.

Leider verstehe ich nicht, was gemeint ist ...

Hintergrundwissen

Der Tod von nahen Angehörigen kann uns schnell aus unseren gewohnten Bahnen werfen. Wir stehen vor der Herausforderung, das Geschehene auszuhalten, es irgendwie zu verarbeiten, um selbst weiterleben zu können.

In einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe können wir mit dem Tod eines Gruppenmitglieds konfrontiert werden. Die Gruppenmitglieder werden dann berührt und mitfühlend sein. Möglicherweise haben sie aber auch den Abstand, um Unterstützung geben zu können in der Begleitung der Trauerenden. Vielleicht ist es eine Herausforderung für alle, aber alle werden dazu lernen und Selbsterfahrung machen.

Wie sich dem Thema in der Gruppe nähern?

Situation: Die Partnerin eines Gruppenteilnehmers ist plötzlich gestorben. Der Gruppenteilnehmer hat es geschafft, trotzdem in die Gruppe zu kommen. Alle in der Gruppe sind traurig. Einige sprechen ihre Anteilnahme aus, andere können nichts sagen, wieder andere nehmen den Gruppenteilnehmer in den Arm. Die Gruppenbegleitung steht nun vor der Herausforderung, das Gespräch nach einer Weile des Schweigens zu eröffnen. „Wir haben uns jetzt ein wenig Zeit gelassen, damit wir innerlich Ruhe finden konnten, um Mariannes Tod erst einmal annehmen zu können. Vielleicht würde es uns allen jetzt weiterhelfen, wenn wir über das, was uns gerade bewegt, ins Gespräch kommen konnten. Wie seht ihr dies?“

- Folgende Fragen könnten besprochen werden:
 - Was können wir tun, um dich, Sebastian zu unterstützen?
 - Was wünschst du dir von uns?
 - Was würde uns allen jetzt guttun? Was können wir tun, um Mariannes Tod anzunehmen und zu verarbeiten?
- Schließlich könnten die umseitigen Gedanken vorgelesen und besprochen werden. Fragen:
 - Findest du einen Zugang?
 - Kannst du diese Gedanken auf die heutige Situation beziehen?

Hinweis

Es ist wichtig, dass die Gruppenmitglieder nach dieser Gruppenstunde hoffnungsvoll auseinandergehen können. Hilfreich könnte dazu eine Sammlung von Ansichtskarten sein mit Motiven und Zitaten zum Thema „Trauer und Hoffnung“ (ähnlich wie auf der Rückseite). Am Ende der Gruppenstunde dürfen sich dann alle ein passendes Motiv aussuchen und jeder sagt, was ihn daran anspricht. Die Karten können mit nach Hause genommen werden. Wer möchte, könnte bei der nächsten Gruppenzusammenkunft sagen, ob die Karte für ihn weiterhin eine Bedeutung hat(te). So ließe sich an das Thema „Tod und Trauer“ wieder neu anknüpfen.

Du bist nicht allein



**Alleinsein,
aber sich nicht einsam fühlen.**

Erhard Blanck

Hintergrundwissen

Keine Angst vor „schwierigen Themen“ – das sollte zumindest für einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe gelten. Alle Teilnehmenden in der Gruppe sind Teil einer Gemeinschaft. Das gilt für die Gruppenbegleitung genauso wie für denjenigen, der zum ersten Mal in einen Freundeskreis kommt. Alle in der Gruppe haben einen großen Schatz an Erfahrungen, an Wissen und an Kompetenzen. Gerade eine Selbsthilfegruppe ist daher auch in der Lage, schmerzhafteste Phasen zu begleiten. Derjenige, der sich erst einmal allein fühlt und darunter leidet, ist nicht einsam. In der Gruppe sind Menschen, die ähnliche Erfahrungen und Probleme haben. Alle werden wahr- und ernstgenommen. Die Gruppenteilnehmenden befinden sich in einem Prozess, in dem sie ihre Möglichkeiten und Potentiale entwickeln und ausschöpfen können. Das Ziel dieser Gruppenstunde könnte sein, sich bewusst zu machen, dass man in der Zeit der akuten Suchtphase einsam war. In einer Selbsthilfegruppe besteht jedoch die Chance, zu ganz neuen Einsichten und Erfahrungen gemeinsam zu gelangen.

Fragen für das Gruppengespräch

- Wie ist deine innere Haltung zu schwierigen Themen?
- Welche innere Haltung kann die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen hindern?
- Was kann die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen fördern?
- Was kann dich entlasten bzw. wo findest du Entlastung?

Hinweis

Auch zu diesem Thema lässt sich mit einer Schatzkiste arbeiten. Diesmal geht es um eine Kiste, die sich jedes Gruppenmitglied selbst anlegen kann und die dann von Zeit zu Zeit durchgesehen werden kann, besonders in schwierigen Situationen. Diese – vielleicht sogar farbig gestaltete – Schatzkiste enthält kleine Karten. Auf jeder ist eine Erfahrung notiert, die schon einmal bei der Lösung von Problemen und schwierigen Situationen geholfen hat. Es ist auch möglich, kleine Gegenstände, die an die Bewältigung einer konkreten Situation positiv erinnern, hinzuzufügen.

Nach einem anstrengenden Gruppentreffen kann es ein schönes Ritual sein, zu Hause die eigene Schatzkiste hervorzuholen, darin zu kramen und einzelne Karten zu lesen. Deutlich kann dann werden, dass viele Situationen schon positiv gelöst wurden. Diese persönliche Schatzkiste lässt sich ständig weiterführen und aktualisieren. Damit wird sie immer wertvoller.

Mir klarer werden, wie ich mit Konflikten umgehe

Fragebogen 1

Bitte kreuze an,
was auf dich
zutrifft!



Grundsätzlich bewerte ich Konflikte ...

- ☐ Ich vermeide sie, wo ich kann.
- ☐ Ich sehe darin eine Chance, weil sie mich zu einer Entscheidung führen.
- ☐ Ich suche sie, weil ich Auseinandersetzungen mag.
- ☐ Konflikte machen mir Angst.
- ☐ Ich möchte, dass jeder Konflikt gelöst wird.
- ☐ Konflikte sind normal. Ich möchte lernen, besser mit ihnen umzugehen.
- ☐ Ich mag keine Konflikte, weil ich damit Streit und schlechte Gefühle verbinde.
- ☐ Ich habe keine Meinung zu Konflikten.

Für mich sind konfliktgeladene Situationen, wenn ...

- ☐ mir jemand meinen Zeitplan durcheinanderbringt.
- ☐ ich mit Verboten konfrontiert werde, deren Sinn ich nicht sehe.
- ☐ ich mich unterlegen fühle.
- ☐ ich in einer unangenehmen Situation Stellung beziehen muss.
- ☐ ich mit Menschen zusammen sein muss, die ich nicht leiden kann.
- ☐ ich das Gefühl habe, dass Menschen mich ausnutzen.
- ☐ ich meine eigene Meinung nicht durchsetzen kann.
- ☐ ich kritisiert werde.

Wie reagiere ich dann oft?

- ☐ Ich platze vor Wut.
- ☐ Ich warte ab, vielleicht regelt sich alles von selbst.
- ☐ Ich versuche, ruhig zu bleiben.
- ☐ Ich will nicht, dass alles noch schlimmer wird und „schlucke alles herunter“.
- ☐ Ich versuche, die unterschiedlichen Positionen erst einmal zu überdenken.
- ☐ Ich suche eine Aussprache.
- ☐ Ich erzwingen eine Klarstellung.
- ☐ Ich hoffe, dass ein anderer die Situation klärt.

Hintergrundwissen

In der Regel ist im Menschen eine Sehnsucht nach Harmonie angelegt. Das kann bewirken, dass Probleme und Konflikte im Miteinander verdrängt werden oder dass versucht, Probleme zu überspielen. Auch die Alternative, jeden Konflikt bearbeiten und möglichst schnell lösen zu wollen, kann sich als hinderlich erweisen. Welche Erfahrungen haben wir mit Konflikten gemacht? Welche Erfahrungen machen wir heute? Was haben wir in unserer Kindheit gelernt im Umgang mit Konflikten? Was haben wir beibehalten? Der Einstieg in dieses Thema kann über die Beantwortung der umseitigen Fragen erfolgen.

Wie in der Gruppe mit dem Thema umgehen?

Den umseitigen Fragebogen kopieren, so dass alle jeweils ein Exemplar vor sich haben. Zeit geben zum Lesen und Bedenken der beschriebenen Situationen. Anschließend die Teilnehmenden bitten, anzukreuzen, was auf sie zutrifft. Gemeinsam schauen, was auffällt. Gibt es Statements, die auf viele zutreffen? Gibt es „Ausreißer“?

Fragen für die Diskussion

- Was fällt mir auf, wenn ich meine angekreuzten Statements betrachte?
- Worin könnte der Grund dafür liegen, dass ich gerade diese Statements ausgewählt habe?
- Hat sich mein Verhalten in Konfliktsituationen in der Abstinenz verändert?
- Wenn ja, wie hat es sich verändert?
- Was möchte ich noch lernen?

Hinweise

Der zweite Fragebogen zum Thema „Konflikte“ könnte im Anschluss behandelt werden. Oder aber er wird mit nach Hause gegeben und die Teilnehmenden können sich dort eingehend damit befassen. Die nächste Gruppenstunde könnte dann mit der Frage begonnen werden: Welche Selbsterfahrung habe ich gemacht? Was habe ich hinzugelernt bei der Beschäftigung mit dem Fragebogen?

Zitate zum Thema

- Ziel eines Konflikts oder einer Auseinandersetzung soll nicht der Sieg, sondern der Fortschritt sein. (Joseph Joubert)
- Nicht jene, die streiten sind zu fürchten, sondern jene, die ausweichen. (Marie von Ebner-Eschenbach).
- Wer sich selbst treu bleiben will, kann nicht immer anderen treu bleiben. (Christian Morgenstern)

Mir klarer werden, wie ich mit Konflikten umgehe

Fragebogen 2

Bitte kreuze die Statements an, die zu dir passen!

Warum reagierte ich Konfliktsituationen so, wie ich reagierte?



- ☐ Mein Bedürfnis ist, mit allen gut auskommen zu wollen.
- ☐ Ich kann eine angespannte Situation oder Streit schlecht aushalten.
- ☐ Ich kann mit Ablehnung nicht umgehen.
- ☐ Ich will meine Ruhe haben und mich nicht weiter aufregen.
- ☐ Ich will, dass die Atmosphäre in der Familie oder im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe angenehm ist und bin bereit, dafür Verantwortung zu übernehmen.
- ☐ Es gibt Dinge, die mir wichtig sind. Da muss ich einfach Stellung nehmen.
- ☐ Ich kann nicht einfach ruhig bleiben, wenn mir etwas wichtig ist.
- ☐ Ich möchte auch am nächsten Tag noch in den Spiegel gucken können.
- ☐ Ich möchte meine Freunde nicht verlieren.

Welche „Konfliktlösungsstrategien“ halte ich für angemessen und erfolgreich?

- ☐ Einige Tage nicht mehr darüber sprechen.
- ☐ Nichts mehr zu der ganzen Angelegenheit sage und sich zurückziehen.
- ☐ Eigene Meinungen anders einschätzen lernen.
- ☐ Angst haben vor der nächsten Auseinandersetzung.
- ☐ Auf die positiven Erkenntnisse aus Konfliktsituation stolz sein.
- ☐ Das Gefühl haben, ein Stück weiter gekommen zu sein.
- ☐ Beim nächsten Mal genauer hinhören, was der andere gesagt hat.
- ☐ Wenn mehrere Betroffen sind von dem Konflikt betroffen sind, alle gleichermaßen an Lösung beteiligen.

Hintergrundwissen

In der Regel ist im Menschen eine Sehnsucht nach Harmonie angelegt. Das kann bewirken, dass Probleme und Konflikte im Miteinander verdrängt werden oder dass versucht wird, diese Probleme zu überspielen. Auch die Alternative, jeden Konflikt bearbeiten und möglichst schnell lösen zu wollen, kann sich als hinderlich erweisen.

Welche Erfahrungen haben wir mit Konflikten gemacht? Welche Erfahrungen machen wir heute? Was haben wir in unserer Kindheit gelernt im Umgang mit Konflikten? Was haben wir beibehalten? Der Einstieg in dieses Thema kann über die Beantwortung der umseitigen Fragen erfolgen.

Wie in der Gruppe mit dem Thema umgehen?

Den umseitigen Fragebogen kopieren, so dass alle jeweils ein Exemplar vor sich haben. Zeit geben zum Lesen und Bedenken der beschriebenen Situationen. Anschließend die Teilnehmenden bitten, anzukreuzen, was auf sie zutrifft. Gemeinsam schauen, was auffällt. Gibt es Statements, die auf viele zutreffen? Gibt es „Ausreißer“?

Fragen für die Diskussion

- Was fällt mir auf, wenn ich meine angekreuzten Statements betrachte?
- Worin könnte der Grund dafür liegen, dass ich gerade diese Statements ausgewählt habe?
- Hat sich mein Verhalten in Konfliktsituationen in der Abstinenz verändert?
- Wenn ja, wie hat es sich verändert?
- Was möchte ich noch lernen.

Hinweise

Der zweite Fragebogen zum Thema „Konflikte“. könnte im Anschluss an diesen Bogen behandelt werden. Oder aber er wird mit nach Hause gegeben und die Teilnehmenden können sich dort eingehender damit befassen. Die nächste Gruppenstunde könnte dann mit der Frage begonnen werden, welche Selbsterfahrung habe ich gemacht, und was habe ich gelernt?

Zitate zum Thema

- Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns. (Rumi)
- Den Kopf in den Sand zu stecken, verbessert die Aussicht nicht. (Anais Nin)
- Es gibt nur eine falsche Sicht der Dinge: der Glaube, meine Sicht sei die einzig richtige. (Nagarjuna)

Selbst- und Fremdwahrnehmung

akzeptierend	geduldig	mutig	tapfer
albern	gelassen	nachdenklich	tolerant
angespannt	geschickt	nett	treu
anpassungsfähig	glücklich	offen	unabhängig
aufmerksam	großzügig	organisiert	unbeschwert
bescheiden	hilfsbereit	optimistisch	verantwortungs- bewusst
bestimmend	intelligent	reaktionsschnell	vernünftig
energievoll	kompetent	reif	vertrauenswürdig
entspannt	kreativ	religiös	warmherzig
extrovertiert	liebervoll	rücksichtsvoll	weise
fähig	logisch	selbstbewusst	witzig
freundlich	mächtig	spontan	würdevoll
fröhlich	mitfühlend	stolz	zuverlässig
fürsorglich	mitreißend	suchend	

Schreibe hier deinen Namen auf:

Hintergrundwissen

Jeder Mensch hat ein eigenes Bild über von sich selbst im Kopf. Dies nennt man Selbstwahrnehmung, und es beschreibt, wie sich eine Person selbst sieht. Es bezieht sich nicht nur auf äußerliche Merkmale, sondern auch auf Charaktereigenschaften und Fähigkeiten. Fremdwahrnehmung beschreibt, wie die eigene Person von anderen Personen wahrgenommen wird.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Kopiert die Vorderseite der Karte zweimal für alle Teilnehmenden.
- Jeder Teilnehmende trägt den eigenen Namen auf beide Blätter ein.
- Das eine Blatt füllt er selbst aus und markiert die vier Adjektive, die ihn aus eigener Sicht am besten beschreiben (Selbstwahrnehmung).
- Das zweite Blatt wird von den anderen Teilnehmenden ausgefüllt (an dieser Stelle ist es sinnvoll, Kleingruppen mit 3 bis 4 Personen zu bilden und den zeitlichen Rahmen zu begrenzen). Die Teilnehmenden markieren jeweils vier Adjektive die, die andere Person aus ihrer eigenen Sicht am besten beschreiben. (Fremdwahrnehmung).
- Am Ende geht das ausgefüllte Blatt an die Person zurück dessen Namen darauf steht. Sie kann nun ihre Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung miteinander vergleichen.

Hinweis

Die Ergebnisse dieser Übung können für einige Menschen unangenehm oder überraschend sein und negative Gefühle auslösen. Es ist wichtig, einen guten Abschluss zu finden und dass niemand mit schlechten Gefühlen den Gruppenabend verlässt.

Tabuthemen in der Gruppe



Hintergrundwissen

Für jeden Menschen gibt es Themen über die er nicht sprechen möchte oder kann und sogar das Zuhören bei Gesprächen zu diesen Themen schwerfällt. Diese persönlichen Grenzen müssen von jeder Person akzeptiert werden. Es ist möglich, dass einem Gruppenmitglied ein spezielles Thema auf der Seele liegt, es sich unsicher ist, ob das Thema offen in der Gruppe angesprochen werden kann. Um solchen Unsicherheiten entgegen zu wirken, kann sich die Gruppe darüber austauschen, für welche Themen die Gruppenstunde nicht der richtige Ort für einen Austausch ist. Dies kann auf Grund persönlicher Grenzen oder auch allgemeiner Überforderung der Gruppe beruhen. Für diese Themen kann im Anschluss eine Liste erstellt werden, auf der einzelnen Ansprechpersonen aus der Gruppe oder externen Anlaufstelle aufgelistet sind. Diese Liste kann dann weitergegeben werden, wenn Gruppenmitglieder zu diesem Thema Unterstützung benötigen.

Fragen, die einen Austausch in der Gruppe einleiten können

- Gibt es Tabuthemen / schwierige Themen in unserer Gruppe?
- Gibt es einzelne Gruppenmitglieder, die bei diesen Themen als Ansprechperson zu Verfügung stehen?
- Welche (professionellen) Anlaufstellen gibt es in der Umgebung zu diesem Thema?
- Würde es helfen, externe Fachkräfte in eine Gruppenstunde einzuladen, um Wissenslücken zu schließen und Unsicherheiten zu nehmen?

Hinweis

Es sollte nochmals auf die Verschwiegenheit der Gruppe nach außen hingewiesen werden.

Weiter soll es nicht darum gehen, traumatische Erlebnisse einer einzelnen Person aufzudecken oder zu besprechen. Es soll ein allgemeiner Austausch zu Tabuthemen angeregt werden.

Über meine Gefühle sprechen ...

Verschlüsselte Botschaften	Direkte Aussagen
Du hast ja schon wieder keine Zeit.	Ich habe das Gefühl, dir nicht wichtig zu sein.
Was ich denke, interessiert hier niemanden.	Ich fühle mich nicht ernstgenommen von euch.
Das kann ich nicht.	Ich fühle mich überfordert und brauche Unterstützung.
Im Büro ist es richtig blöd.	Ich habe das Gefühl, dass mich meine Kollegen nicht leiden können.
Ich bin hier von morgens bis abends am Schaffen.	Ich fühle mich kaputt und entmutigt, weil ich das Gefühl habe, die anderen schaffen mehr als ich.
Ich bin ja nur das fünfte Rad am Wagen.	Ich fühle mich ausgeschlossen und überflüssig.
Iris hat schon wieder ein neues Outfit.	Ich habe das Gefühl, dass sich andere mehr leisten können als ich. Das macht mich neidisch und traurig zugleich.
Ein Tropfen hat das Fass zum Überlaufen gebracht.	Ich konnte endlich mal das sagen, was mir schon lange auf der Seele brannte.
Heute setze ich mein Pokerface auf.	Heute lasse ich nicht zu, dass mich jemand verletzt. Ich lasse niemanden an mich heran.

Hintergrundwissen

Es ist möglich, dass Gruppenteilnehmende in ihrer Kindheit gelernt haben: „Über Gefühle spricht man nicht“. Erinnerungen an Äußerungen kommen hoch, wie: „Sei keine Heulsuse!“, „Nimm dich doch mal zusammen!“, oder „Wie es in mir aussieht, geht niemanden etwas an!“

Diesen Menschen kann es daher schwerfallen, die eigenen Gefühle zum Thema zu machen oder sie zu zeigen. Aus Wut, eine Tür zu zuschlagen oder aus Freude zu tanzen – das ist kaum denkbar für sie. Manche konnten auch nie einen Zugang zu den eigenen Gefühlen finden, weil sie eben verinnerlicht haben, Gefühle zu unterdrücken bzw. „abzuspalten“.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe kann hier ein Übungs- und Lernfeld sein. Denn auch hier gilt: Ich bin nicht allein! Du bist nicht allein. Es gibt viele unterschiedliche Erfahrungen zum Thema.

Die Umsetzung

- Den umseitigen Fragebogen für alle kopieren und in der Mitte umknicken, so dass zunächst nur die linke Seite mit den verschlüsselten Botschaften zu sehen ist.
- Die Gruppenmitglieder lesen die Aussagen durch und überlegen, welche zu ihnen passen könnte.
- Es können auch eigene verschlüsselte Botschaften gefunden werden.
- Welche Wirkung haben diese auf dich?
- Dann die rechten Aussagen durchlesen bzw. eigene direkte Aussagen eintragen.
- Welche Wirkung haben diese?
- Wie kann ich lernen, direkter über mich und meine Gefühle zu sprechen? Was oder wer kann mir dabei helfen?

Hinweise

Über die eigenen Gefühle zu sprechen, kann Unsicherheit, vielleicht auch Angst, auslösen. Deshalb werden einige Teilnehmenden Ermutigung durch die anderen Mitglieder der Gruppe benötigen. Dabei sollte gelten: Wenn ich lerne, mehr direkt von mir zu sprechen, ist dies eine Chance. Denn ich lerne mich besser kennen und mache Selbsterfahrung. Auch die anderen können mich so kennenlernen.

Umgang mit Schuldgefühlen

Scham

Chaos im Kopf

Hoffnung

Unvermögen

Loslassen

Demut

Grübeln

Entschuldigung

Frieden

Übergriffigkeit

Hier und Jetzt

Liebe

Emotion

Hintergrundwissen

Die Suchtkrankheit wird oft von Schuldgefühlen begleitet, die auch in der abstinenten Zeit noch da sein und immer wieder hochkommen können. Schuldgefühle können extrem belastbar sein bzw. werden. Menschen mit Schuldgefühle empfinden oft Scham. Ohne eine entsprechende Aufarbeitung kann die persönliche Weiterentwicklung und Neuorientierung schwierig werden.

Wie das Thema umsetzen in der Selbsthilfegruppe

- Den Teilnehmenden die Übung erklären: passende Wörter suchen zu den einzelnen Buchstaben eines Ausgangswortes, in unserem Beispiel: „Schuldgefühle“.
- Sie bitten eigene Wörter zum Thema „Schuldgefühle“ zu suchen und aufzuschreiben.
- Diese in der Gruppestunde vorstellen.

Fragen zur Diskussion

- Gibt es Situationen, an die du immer wieder denkst, und wo du dich für dein Verhalten schämst?
- Könnte es hilfreich sein, wenn du dich entschuldigen würdest?
- Wenn keine Entschuldigung mehr möglich ist, was könntest du trotzdem machen?
- Welche Unterstützung gäbe es außerhalb der Gruppe – zum Beispiel durch Psychotherapie? Wer hat dazu Erfahrungen?

Hinweise

Es gibt natürlich kein Patentrezept für den Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen. Hilfreich kann jedoch das Gespräch darüber sein, weil die Erfahrungen der anderen Anregungen und Orientierung bieten können und zeigen, dass man nicht allein ist.

Eine andere Methode ist das Schreiben von Elfchen (eine Übung, die aus dem Schreiben von elf Wörter besteht – siehe unten). Dies könnte auch eine „Hausaufgabe“ sein, um bei der nächsten Zusammenkunft noch einmal neu an das Thema anknüpfen zu können.

*Schuld
ich leide
ich bedauere aufrichtig
will um Verzeihung bitten
Lebensumstände*

Elfchen: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Was bedeutet Glück für dich?

Glück ist für mich ...

... ein Spaziergang im Wald.

... eine Achterbahnfahrt.

... Zeit mit meiner Familie zu verbringen.

... ein gutes Essen.

... ein gutes Eis mit Freunden.

... eine grüne Welle im Feierabendverkehr.

... anderen eine Freude zu bereiten.

... mit meinem Haustier zu spielen.

... mir Zeit für mich selbst zu nehmen.

... den Sonnenaufgang zu beobachten.

... ein Tag am See.

... mit anderen zu lachen und Spaß zu haben.

Hintergrundwissen

Für jeden Menschen bedeutet Glück etwas anderes. Jede*r fühlt sich durch andere Dinge glücklich und empfindet es anders. Mit dieser Karte soll die Aufmerksamkeit auf das Glück gelenkt werden und ganz aktiv wahrgenommen werden. Die Selbsthilfegruppe ist nicht nur ein geschützter Raum in dem Herausforderungen und Sorgen angesprochen werden können, sondern auch ein Raum persönliches Glück miteinander zu teilen.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den Text vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle Gruppenteilnehmende sollen eine eigene Definition von Glück in wenigen Sätzen formulieren.
- Gemeinsamer Austausch über die individuellen Definitionen in der Gruppe.

Fragen, die den Austausch anregen können

- Wie empfindest du Glück?
Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du glücklich bist?
Welche Gedanken hast du, wenn du glücklich bist?
- Machst du dich selbst glücklich?

Was hat sich verändert?

Ich weiss nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

(Georg Christoph Lichtenberg)

Hintergrundwissen

Ein suchtmittelfreies Leben bedeutet Veränderungen in vielen Lebensbereichen. Dies ist nicht nur für Menschen mit langjähriger Abstinenz der Fall, sondern auch für Personen, die kürzere Zeit nicht mehr konsumieren. Auch sie werden bereits Veränderungen erleben.

Mögliche Lebensbereiche:

- Familie
- Freunde und Bekannte
- Beruf
- Zeit
- Freizeitgestaltung
- Gefühle erleben und wahrnehmen
- Beziehungsgestaltung
- Problemlösestrategien
- Umgang mit Konflikten und Kritik
- Umgang mit Lob, Freunde, Glück
- Selbstwert

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den obenstehenden Text vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen, die den Austausch anregen können

- In welchen Lebensbereichen haben Veränderungen stattgefunden?
- Was vermisst du?
- Was ist besser geworden?
- Was soll noch besser werden?

Hinweis

Es ist der Gruppe überlassen, ob alle oben genannten Bereiche einbezogen werden oder der Fokus nur auf Einzelnen liegt.

Was ich gelernt habe ...

Ich habe gelernt: Sei bescheiden. Bleibe im Hintergrund!
Zeige ich mich jedoch selbstbewusst, dann sagen mir die anderen: Du bist stolz.

Ich habe gelernt: Sprich nicht so laut! Was sollen die Leute denken? Sage ich aber meine Meinung deutlich, dann sagen mir die anderen: Du bist hart, unnachgiebig und schwierig.

Ich habe gelernt: Sage entweder „Ja“ oder „Nein“!
Tue ich das wirklich, dann sagen mir die anderen: Sei nicht so undiplomatisch.

Ich habe gelernt: Habe keine Wünsche und wenn, äußere sie eher leise und zurückhaltend! Äußere ich meine Wünsche jedoch offen, dann sagen mir die anderen: Du bist egoistisch.

Ich habe gelernt: Zeige dich, wie du bist! Bin ich in meinem Verhalten echt und authentisch, dann sagen mir die anderen: Du bist viel zu gefühlsbetont.

Was habe ich denn nun gelernt?
Vieles, aber nicht, ganz ich selbst zu sein.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Hintergrundwissen

In Selbsthilfegruppen binden sich Menschen 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 der Gruppe 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 Probleme und Konflikte. Im umseitigen Text „Was ich gelernt habe ...“ geht es um Selbstverwirklichung und um Schranken. Je mehr ich in diese verwiesen werde, umso schwerer habe ich es, eigene Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln. Wie kann der umseitige Text in einer Sucht-Selbsthilfegruppe eingesetzt werden?

Wie kann der umseitige Text in der Gruppe eingesetzt werden?

- Vorlesen und den Teilnehmenden Zeit geben, eigene Gedanken dazu zu entwickeln.

Fragen zur Einleitung in die Diskussion

- Sind mir meine Fähigkeiten und Stärken bewusst?
- Weiß ich um meine (innere) Kraft?
- Wie geht es mir damit, über das zu sprechen, was ich gut kann? Welche Gefühle nehme ich dabei wahr?
- Wie ist meine Bereitschaft, Neues zu lernen bzw. anzunehmen?
- Wie gehe ich mit meiner Unsicherheit um?
- Wer trifft die Entscheidungen in meinem Leben?
- Wann bin ich zufrieden?

Hinweis

Die Auseinandersetzung mit diesem Text könnte bei einigen Gruppenteilnehmenden schmerzhaft Erinnerungen wachrufen. Es sollte Raum sein für diesen Schmerz. Am Ende dieser Gruppenstunde sollten alle gehen können mit einem guten Gefühl. Deshalb kann es Sinn machen, die Gruppenstunde mit einem Mutmachenden Text oder einer Meditations-Übung aus dem Kapitel „Kommunikation und Achtsamkeit“ ausklingen zu lassen.

Was sind meine Ziele?

„Ich werde morgens pünktlich aufstehen.“

„Ich werde in einem anderen Land leben.“

„Ich werde mich / mein Leben verändern.“

„Ich werde Morgen abstinent,
zufrieden meinen Weg fortsetzen.“

„Ich werde um die Welt reisen.“

„Ich werde eine erfolgreiche Tennisspielerin.“

Hintergrundwissen

Ziele geben unserem Leben Orientierung und eine Richtung in die wir uns bewegen möchten. Ziele sind etwas sehr Persönliches und unterliegen wenigen Grenzen. Ziele können sehr groß oder auch klein sein. Große Ziele können in Zwischenziele unterteilt werden, dies steigert die Motivation am Ball zu bleiben und bescheren schnellere Erfolge. Wenn wir ein Ziel erreichen möchten, legen wir unser Handeln darauf aus. Ziele können nur uns selbst betreffen, aber auch andere Personen miteinbeziehen.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den obenstehenden Text vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen bzw. diskutieren.
- Die Ergebnisse zusammenfassen. Vielleicht gibt es Dinge, die Einzelne umsetzen möchten.

Fragen zum Austausch in der Gruppe

- Beschreibe deine Ziele:
- Welche Gefühle hast du, wenn du an deine Ziele denkst?
- Was ist für die Erreichung (noch) notwendig?
- Wieso hast du dieses Ziel?
- Bist du deinem Ziel schon nähergekommen, wenn ja, wie?

Hinweis

Diese Fragen könnten auch zur Beantwortung als Hausaufgabe mitgegeben werden. In der nächsten Gruppenstunde kann dann an die vorhergehende Zusammenkunft angeknüpft und neue Erfahrungen einbezogen werden.

Wieder Vertrauen wagen



Foto: Elisabeth Stege

Hintergrundwissen

Das Urvertrauen eines Kindes entwickelt von Geburt an. Es weiß noch nichts darüber, aber um leben zu können, muss es darauf vertrauen, das Passende zu trinken und zu essen zu bekommen und eine angemessene Pflege zu erhalten. Wenn das Kind in die Arme eines Erwachsenen läuft, verlässt es sich darauf, aufgefangen zu werden. Zutrauen und Vertrauen wachsen bei positiven Lebenserfahrungen. Im Laufe seines Lebens begreift ein Kind aber auch, dass Vertrauen erschüttert werden kann. Es wird ihm etwas versprochen, was nicht einhalten wird, es wird etwas erzählt, was es anders wahrnimmt ... „Vertrauen“ ist ein schwieriges Thema in suchtselasteten Partnerschaften und Familien. Partnerinnen/Partner und Kinder erfahren, dass sie sich auf Versprechen und Aussagen der Abhängigen nicht (mehr) verlassen können. Diese negativen Erfahrungen bewirken, dass sich Vertrauen in Misstrauen verändern kann. Das Zutrauen schwindet, was auch Auswirkungen auf das Selbstvertrauen haben kann.

Das Thema in die Gruppe bringen

Das Bild auf der Rückseite gemeinsam betrachten. Die Teilnehmenden bitten, Begriffe zu überlegen, die mit dem Thema „Vertrauen“ zu tun haben und diese auf Karten notieren – zum Beispiel Offenheit, Zuwendung, Annahme, Wertschätzung, Ehrlichkeit, Wagemut, Verantwortungsgefühl, Achtung, sich fallen lassen können, Reden, dem anderen etwas zumuten. Diese Karten einsammeln. Es soll nicht bekannt sein, wer was geschrieben hat. Dann alle Karten offen hinlegen auf den Tisch oder in die Stuhlkreismitte. Alle dürfen sich eine Karte aussuchen, und erzählen der Gruppe, was der Begriff mit ihnen zu tun hat.

Fragen zum Austausch in der Gruppe

- Was ist mir durch den Kopf gegangen, als ich das Wort „Vertrauen“ gehört habe? Von welchen Erfahrungen möchte ich der Gruppe erzählen?
- Haben diese Enttäuschungen noch Einfluss auf mein jetziges Leben?
- Konnte ich sie zum Thema machen? Bei wem?
- Wie ist es heute mit meinem Vertrauen, anderen Menschen gegenüber bestellt? Was hat verloren gegangenes Vertrauen mit mir gemacht?

Hinweise

Es ist möglich, dass die Gespräche emotional werden. Erinnerungen werden wach, die vielleicht noch nicht aufgearbeitet sind. Hier könnte sich die Gruppe dann besonders auch mit der Frage befassen: Wie erlange ich verloren gegangenes Vertrauen zurück? Wo gibt es außerhalb der Gruppe evtl. auch Unterstützung?

Wie ist dir heute das Glück begegnet?



Glück entsteht oft durch
Aufmerksamkeit in kleinen Dingen.

(Wilhelm Busch)

Glück ist nicht in einem
ewig lachenden Himmel zu suchen,
sondern in ganz feinen Kleinigkeiten,
aus denen wir unser Leben zurechtzimmern.

(Carmen Sylva)

Hintergrundwissen

Häufig nehmen wir in unserem Alltag negative Ereignisse stärker wahr als positive. Das kleine Glück zieht unbemerkt an uns vorüber, während wir das kleine Pech nicht übersehen können. Mit dieser Karte soll die Aufmerksamkeit auf das Glück im Alltag gelenkt werden und ganz aktiv wahrgenommen werden. Die Selbsthilfegruppe ist nicht nur ein geschützter Raum in dem Herausforderungen und Sorgen angesprochen werden können, sondern auch ein Raum persönlich Glücksmomente miteinander zu teilen.

So kann man damit in der Gruppenstunde umgehen

- Den obenstehenden Text vorlesen.
- Den Gruppenteilnehmenden Zeit geben, über das Gehörte nachzudenken.
- Alle oder einzelne der untenstehenden Fragen besprechen.
- Die Ergebnisse zusammenfassen.
- Wenn wir uns die Ergebnisse ansehen, gibt es Dinge, die einzelne von euch umsetzen möchten?

Fragen zur Diskussion in der Gruppe

- Benenne eine Situation in der du heute Glück erlebt hast.
- Wie hat es sich angefühlt (Emotion und körperliche Wahrnehmung von Glück)?
- Was geht gerade in dir vor?
- Konntest du das Gefühl bewahren / konservieren?
Wenn, ja – wie?
- Wieso hast du es als Glück empfunden?

Hausaufgabe

Erlebe das Glück in der nächsten Woche ganz bewusst und berichte in der nächsten Stunde darüber.

Kommunikation und Achtsamkeit

Alles hat seine Zeit

Ein jegliches hat seine Zeit,

und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:

Geboren werden hat seine Zeit. Sterben hat seine Zeit.

Pflanzen hat seine Zeit. Ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit.

Töten hat seine Zeit. Heilen hat seine Zeit.

Abbrechen hat seine Zeit. Bauen hat seine Zeit.

Weinen hat seine Zeit. Lachen hat seine Zeit.

Klagen hat seine Zeit. Tanzen hat seine Zeit.

Steine wegwerfen hat seine Zeit. Steine sammeln hat seine Zeit.

Herzen hat seine Zeit. Aufhören zu Herzen hat seine Zeit.

Suchen hat seine Zeit. Verlieren hat seine Zeit.

Lieben hat seine Zeit. Hassen hat seine Zeit.

Streit hat seine Zeit. Friede hat seine Zeit.

(gekürzt nach Prediger 3, Lutherbibel 2017)

Hintergrundwissen

„Zeit“ ist ein Thema, das Menschen beschäftigt. In der Bibel ist davon schon die Rede. Heute wird Zeit oft anders bewertet. Wir fühlen uns in Zeitdruck, gestresst und gehetzt von Termin zu Termin. Wir leben nach Plänen, die im Grunde nicht unsere Pläne sind. Wir sind getrieben durch ein Leben, das mehr und mehr von äußeren Einflüssen bestimmt ist. Den Bezug zu wiederkehrenden Rhythmen und Traditionen haben viele verloren. Die Nacht wird zum Tag. Der Feierabend ist nicht die Zeit der Ruhe, sondern es beginnt ein neuer Stress. Auch für diese freie Zeit haben viele einen Terminkalender. Der Sonntag ist nicht mehr der Tag des Kirchgangs und der Vorbereitung auf die neue Woche, sondern es werden all‘ die Dinge erledigt, die in der vergangenen Woche nicht geschafft wurden. Jeder Tag wird so zum Alltag.

Fragen zur Diskussion in der Gruppe

- Was sind meine Gedanken zum Thema „Zeit“?
- Bin ich mit meiner Zeitgestaltung zufrieden?
Was gefällt mir nicht?
- Wie nehme ich die jahreszeitlichen Rhythmen Frühling, Sommer, Herbst und Winter wahr?
- Gibt es noch Traditionen, die ich begehe?
- Wie feiere ich Feste, zum Beispiel Weihnachten, Ostern, Geburtstage?
- Für was möchte ich mir zukünftig mehr Zeit nehmen?
- Gibt es Zeitkiller in meinem Leben? Was will ich verändern?
Welche Unterstützung benötige ich dazu?

Hinweise

Zum Thema „Zeit“ gibt es noch viele andere Zitate und Sprichwörter. Sie sind im Internet oder in Büchern veröffentlicht. Die Gruppenteilnehmenden können als Hausaufgabe mitbekommen, zur nächsten Zusammenkunft einen Text mitzubringen, der sie anspricht. Das Thema kann damit dann weiter fortgesetzt werden.

Antworten können hilfreich sein, wenn ...

- ... Interesse und Anteilnahme an der Person und deren Problem gezeigt wird,
- ... keine Ratschläge gegeben werden.
- ... nachgefragt wird, ob das Problem verstanden bzw. rückmelden, was verstanden wurde.
- ... um weitere Informationen zum Problem bitten. **gramm. falsch**
- ... die Gefühle wahrgenommen werden.
- ... Mitfühlen möglich ist.
- ... die eigene Meinung zurückgestellt wird.

Hintergrundwissen

Entscheidend ist das Anliegen, den Menschen mit seinem Problem erst einmal vorbehaltlos anzunehmen und wirklich verstehen zu wollen, was er zum Ausdruck bringen will. Oft sind wir nämlich gedanklich rasch dabei, uns innerlich bereits mit der Lösung des Problems zu beschäftigen. Oder wir spüren, dass das Problem irgendwie mit uns selbst zu tun hat. Dann wird es schwer werden, hilfreich und unterstützend zu sein.

Fragen zur Diskussion in der Gruppe

Übung 1: Wenn eure Gesprächsgruppe groß ist, könntet ihr für diese Übung kleine Untergruppen bilden. Aufgabe ist, die umseitigen Sätze durcharbeiten. Fragen dazu:

- Welche der umseitigen Grundsätze sind für mich hilfreich?
- Was braucht es noch, damit ich hilfreiche Antworten geben kann?
- Was will ich in Gesprächen zukünftig stärker im Blick haben?

Übung 2: Analyse einer Gesprächssituation. Stellt euch vor, eine Teilnehmerin sagt in der Gruppenstunde: „Bei uns ist aber auch überhaupt nichts mehr los.“ Die Aufgabe ist, mit dieser Teilnehmerin (fiktiv) ins Gespräch zu kommen. Die gefundenen Antworten auf einen Flipchart schreiben. Die Antworten anschließend unter den folgenden Fragestellungen analysieren:

- Wie sind wir auf das Anliegen der Teilnehmerin eingegangen?
- Was haben wir verstanden? Um was ging es der Teilnehmerin?
- Fühlten wir uns durch ihren Satz eventuell auch angegriffen? Wie und warum?
- Hatte dies einen Einfluss auf unsere Antworten?
- Wie sieht unsere Lösung für die Gesprächssituation aus?

Hinweise

Die Gesprächssituation könnte weiter als Rollenspiel nachgestellt werden. Die aktive Beteiligung und das Miterleben des Gesprächs können Selbsterfahrung ermöglichen. Als Abschluss könnte der Gedanke von Simone Weil vorgelesen werden: „Sobald man einen Gedanken gefasst hat, soll man forschen, ob nicht das Gegenteil genauso wahr ist.“

Bewusstes Gehen



Foto: Fotolia

Hintergrundwissen

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus und hat zum Ziel, stärker hinzusehen auf das, was gerade mit mir passiert und dem nachzuspüren. Der jeweilige Moment soll in den Blickpunkt geraten. Wir sollen uns konzentrieren und uns nicht ablenken lassen mit Gedanken aus der Vergangenheit oder dem, was wir als nächstes machen wollen. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst kann helfen, alte Denkmuster zu durchbrechen und altes Verhalten aufzugeben. Somit können wir zu neuen Einsichten und Erfahrungen gelangen.

Anleitung

„Bei dieser Übung geht es darum, bewusst auf unser Gehen zu achten und unsere Füße zu spüren. Deshalb gehen wir jetzt erst einmal hin und her und konzentrieren uns nur darauf. Gedanken, die kommen, bitte nicht festhalten. Lasst sie ruhig weiterziehen und konzentriert euch weiter auf das Gehen.

Versucht nun, zu schreiten. Große Schritte gehen, aufrecht bleiben, ruhig ein und ausatmen. Achtet bewusst darauf, dass bei jedem Schritt jeder Punkt eures Fußes den Boden berührt hat. Den Fuß mit der Ferse aufsetzen, dann abrollen bis zu den Zehen. Vielleicht hilft es, wenn ihr euch vorstellt, den Fuß in Farbe zu tauchen und einen bunten Farbabdruck zu hinterlassen. Versucht beim Gehen auch den Untergrund zu erspüren. Wie fühlt sich dieser an? Welche Temperatur hat der Untergrund? Wie ist er beschaffen? Rau, mit Spitzen, glatt, angenehm... Versucht, die Konzentration darauf noch einen Moment zu halten. Dann atmet bewusst dreimal tief ein und wieder aus. Wir wollen nun ein wenig über eure Eindrücke bei dieser Meditation sprechen.“

Fragen zur Auswertung

- Wie hat dir diese Gehmeditation gefallen?
- Ist es dir gelungen, andere Gedanken auszublenden?
- Konntest du innerlich zur Ruhe finden?
- Wie schätzt du den Gewinn einer solchen Meditation für dich ein?

Hinweis

Es ist unbedingt notwendig, für diese Übung genügend Zeit einzuplanen. Die Anleitung sollte langsam vorgetragen werden, auch mit Pausen nach jedem Satz. Von der Stimme des Vortragenden sollte eine gewisse Ruhe ausgehen. Deshalb nicht drängen lassen beim Vorlesen. Sollten Gruppenteilnehmende nicht an der Übung teilnehmen wollen, so ist dies natürlich in Ordnung. Sie sollten dann jedoch nicht die Rolle der Zuschauenden einnehmen, sondern sich während der Übung an einer anderen Örtlichkeit aufhalten. Diejenigen, die an der Gehmeditation teilnehmen, sollten sich nicht beobachtet fühlen.

Du-Botschaften



Skizze: Ralf Vietze

Hintergrundwissen

Du-Botschaften sind übliche Rückmeldungen an Gesprächspartner in Konflikt-situationen. In diesen Botschaften werden häufig Vorwürfe, Tadel und Schuld-zuweisungen vermittelt, oft aus dem Grund, die eigenen Gefühle nicht preisgeben zu wollen.

Für Du-Botschaften ist es typisch, wenn wir von einem Menschen ein anderes Verhalten erwarten oder wünschen. Dann wollen wir ihm die Enttäuschung oder Kritik mitteilen. Meistens führt das jedoch nicht zum gewünschten Ergebnis beim Empfänger. Auf Du-Botschaften wird kaum interessiert oder kooperativ reagiert, weil sie meist in erregtem oder lautem Ton vorgebracht und somit aggressiv erlebt werden. Die Reaktion des Empfängers wird entweder ein Gegenangriff, Schweigen, Gesprächsabbruch oder aber ein emotionaler Rückzug sein. Der Vorteil für den Absender einer Du-Botschaft ist: Er drückt direkt und offen seinen Unmut und Ärger aus. Danach fühlt er sich oft befreiter.

Fragen zur Diskussion

- Du-Botschaften – Was steckt dahinter?
- Was können Du-Botschaften bewirken – auch in Bezug auf Sucht?
- Gib es Vorteile einer Du-Botschaft?
- Warum kann ein „Du“ sinnvoller sein, als ein „Ich“?
- Versuche eine Du-Botschaft in eine Ich-Botschaft umzuwandeln! Was macht den Unterschied aus?

Hinweise

Eine Gestaltungsmöglichkeit für eine Gruppenstunde könnte sein, dass die Gruppenmitglieder über eigene Erfahrung mit Du-Botschaften erzählen. Dabei sollten sie auch sagen, was die DU-Botschaften bei ihnen ausgelöst haben – auch in Bezug auf Sucht. Anschließend könnte man eine Übung einfließen lassen, indem die Gruppe ihre Du-Botschaften in Ich-Botschaften umformuliert. Zum Abschluss soll zusammenfassend herausgestellt werden, was können

Du-Botschaften bewirken

- das Selbstwertgefühl des Empfängers zu mindern,
- in altes Suchtverhalten zurückzufallen,
- Schuldgefühle hervorzurufen,
- Widerstand zu provozieren,
- als Verletzung, Bestrafung, Ablehnung oder Tadel empfunden zu werden.

Aber in Konfliktsituationen können authentische Du-Botschaften manchmal Spannungen lösen.

Eine Schatzkiste anlegen



Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Hintergrundwissen

Eine Schatzkiste anzulegen, kann eine positive und schöne Erfahrung sein. Einmal macht es Freude, Dinge zu sammeln, mit denen positive Erinnerungen verbunden sind. Wenn wir uns in unseren Wohnungen umsehen, gibt es möglicherweise viele kleine und größere Dinge, die wir aufheben, weil sie uns mit etwas Positiven verbinden: Eine kleine Figur, ein Stein, eine Muschel, ein Spielzeug, eine Kastanie, ein Duftöfläschchen, eine Murmel, eine Karte oder ...

Die Schatzkiste in der Gruppenarbeit

Eine Schatzkiste mit kleinen Gegenständen zu haben, kann eine schöne Übung in einer Selbsthilfegruppe sein, um die Gruppenteilnehmenden zum Erzählen anzuregen. Folgende Einsatzmöglichkeiten sind möglich.

1. Gestaltung einer Befindlichkeitsrunde

Die Schatzkiste wird herumgegeben. Alle dürfen sich ein Teil nehmen, das ihre momentane Befindlichkeit widerspiegelt. Anleitung: „Zeige den anderen das Teil, das du genommen hast, und erzähle, warum es dich gerade in diesem Moment so angesprochen hat, warum es deine Gefühle widerspiegelt.“

2. Gestaltung der Abschlussrunde

Die Schatzkiste wird herumgegeben. Alle dürfen sich ein Teil aussuchen, das das Gefühl widerspiegelt, mit dem die Gruppenstunde zu Ende geht: „Unsere heutige Gruppenstunde neigt sich ihrem Ende entgegen. Was hat das Teil mit dir zu tun? Warum hast du es gerade am Ende unserer heutigen Gruppenstunde ausgesucht?“

3. Finden eines Themas

Die Schatzkiste wird herumgegeben. Alle dürfen sich ein Teil aussuchen, das sie an ein Erlebnis in den letzten Wochen erinnert: „An was erinnert dich dieses Teil? Für welches Erlebnis in der letzten Woche steht es? Was hat es damit zu tun?“

Hinweise

Das Anlegen einer Schatzkiste geht nicht von jetzt auf gleich, denn es müssen erst einmal Teile gefunden werden, die passen. Es müssen zudem genügend Teile sein, damit Aussuchen auch möglich ist. Faustregel: Mindestens doppelt so viele Teile wie Gruppenmitglieder. Eine Schatzkiste muss außerdem „gepflegt“ werden, denn manchmal nehmen sich Teilnehmende auch Dinge daraus mit, so dass sich der Inhalt peu à peu verringern kann.

„Ich finde meinen Stein“ Meditative Übung



Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Hintergrundwissen

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus und hat zum Ziel, stärker hinzusehen auf das, was gerade mit mir passiert und dem nachzuspüren. Der jeweilige Moment soll in den Blickpunkt geraten. Wir sollen uns konzentrieren und uns nicht ablenken lassen von Gedanken aus der Vergangenheit oder dem, was wir als nächstes machen wollen. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst kann helfen, alte Denkmuster zu durchbrechen und altes Verhalten aufzugeben. Somit können wir auch zu ganz neuen Einsichten und Erfahrungen gelangen.

Was wird gebraucht?

Eine Sammlung mit unterschiedlichen Steinen. Wichtig ist, dass sich die Steine angenehm anfassen lassen und dass sie gut in der Hand liegen, wenn man sie mit der Faust umschließt.

Anleitung

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich einen Stein auszusuchen. Wenn alle den passenden Stein gefunden haben, mit der Anleitung beginnen: *„Nimm deinen Stein nun in die Hand. Umschließe ihn mit den Fingern. Spüre, wie er sich langsam erwärmt. Wie fühlt es sich jetzt an?“*

Jetzt erinnere dich an eine Situation in den letzten Wochen, in der du dich richtig geärgert hast. Spüre diesem Ärger nach? Wo spürst du ihn? Im Bauch, im Kopf, im Hals oder wo sonst ... Konzentriere deine Aufmerksamkeit nun auf den Stein in deiner Hand. Umschließe ihn noch fester mit deinen Fingern. Drücke eine Weile so fest zu, wie du kannst. Spürst du deinen Ärger noch? Genauso, wie vorhin? Stärker? Oder schwächer? Probiere nun das Ganze auch mit deiner anderen Hand aus. Spüre, wie es dir jetzt geht. Hat sich etwas verändert? Atme nun dreimal tief ein und aus und komm mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Wenn du möchtest, kannst du den Stein behalten und die Übung stets wiederholen, wenn du dich geärgert hast. Spüle den Stein ab und zu einmal ab. Damit wird dein Stein frei von altem Ärger.“

Fragen zur Auswertung

- Wie hat dir die Übung gefallen?
- Ist es dir gelungen, dich auf deinen Stein zu konzentrieren?
- Konntest du innerlich Ruhe finden?

Hinweise

Geeignete Steine lassen sich bei Spaziergängen in der Natur finden, oder es gibt (Halb-) Edelsteine käuflich zu erwerben. Die Steine können in einem Körbchen präsentiert werden, das zum Aussuchen von Steinen herumgegeben wird.

Ratschläge können auch Schläge sein

Nicht hilfreiche Antworten in einem Gespräch

- Bagatellisieren
- Beruhigen: „Ist alles nicht so schlimm!“
- Beschuldigen
- Beurteilen
- Mit Fremdwörtern / Fachbegriffen „um sich werfen“
- Ratschläge geben
- Moralisieren
- Belehren
- Dem anderen die eigenen Erfahrungen absprechen: „Na, ob das wirklich so war?“
- Widersprechen

Hintergrundwissen

Manchmal sind wir ein wenig schnell dabei, Ratschläge zu erteilen. Das könnte besonders dann der Fall sein, wenn wir bereits lange in einer Gruppe sind. Natürlich haben wir dann eine Menge Erfahrungen gemacht. Diese Erfahrungen sind noch dazu möglicherweise genau passend für das geschilderte Problem. Trotzdem gilt erst einmal: Zurückhaltung mit Ratschlägen!

Anderenfalls kann das passieren, was eine Frau uns hier berichtet: *„Ich habe mich in der Gruppe gar nicht wohlfühlt. Ich habe so viele Ratschläge bekommen. Ich konnte nichts dazu sagen. Dabei ist meine Situation doch ganz anders als bei denen. Die haben gar nicht verstanden, worum es mir ging. Ich wollte ja nur mal erzählen. Ich wollte nur erst einmal, dass mir zugehört.“*

Übung: Die Gruppe für NICHT förderliche Antworten sensibilisieren

Alle Gruppenteilnehmenden werden gebeten, NICHT fördernde Antworten auf Karten zu schreiben, wie zum Beispiel

- Doch, wir haben dich verstanden.
- Du schilderst das alles ziemlich dramatisch.
- Du fühlst dich schnell angegriffen.
- Geh doch mal ein wenig aus die heraus.
- Sei nicht so schnell beleidigt.
- Wir sind alle Alkoholiker, wir wissen schon, was du meinst.

Gemeinsam erarbeiten, warum diese Antworten nicht förderlich sein können.

Fragen zur Weiterarbeit

- Hast du schon einmal solche NICHT fördernden Antworten erhalten?
- In welchen Situationen?
- Wie ging es dir dabei? Wie hast du dich gefühlt?
- Was hättest du dir stattdessen gewünscht?
- Die NICHT fördernden Antworten in hilfreiche umwandeln.

Hinweise

Zum Abschluss dieser Gesprächseinheit kann dieses Sprichwort aus der Mongolei vorgelesen werden: *„Ein gutes Wort ist wie drei Monate Wärme, ein böses Wort verletzt wie sechs Monate Frost.“*

Schokolade, Schokolade Meditationsübung



Foto: pixabay

Hintergrundwissen

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus und hat zum Ziel, stärker hinzusehen auf das, was gerade mit mir passiert und dem nachzuspüren. Der jeweilige Moment soll in den Blickpunkt geraten. Wir sollen uns konzentrieren und uns nicht ablenken lassen von Gedanken aus der Vergangenheit oder dem, was wir als nächstes machen wollen. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst kann helfen, alte Denkmuster zu durchbrechen und altes Verhalten aufzugeben. Somit können wir auch zu ganz neuen Einsichten und Erfahrungen gelangen.

Was wird gebraucht?

Ein Riegel Schokolade pro Teilnehmer/in. Hilfreich ist, wenn sich der Riegel in der Mitte teilen lässt. Mehrere Sorten zur Auswahl sind schön, denn so können sich alle die Lieblingsschokolade wählen.

Anleitung

„Setzte dich bequem auf deinem Stuhl. Mache es dir gemütlich. Teile deinen Schokoriegel in zwei gleich große Stücke. Dann nimmst du einen Teil in deine Hand. Betrachte ihn eingehend. Muss er vielleicht noch ausgepackt werden? Wie sieht er aus, dieser Riegel? Wie ist seine Farbe? Gibt es Schattierungen? Erkennst du die Bruchstelle? Hat sie scharfe Kanten oder sind diese eher sanft? Rieche an der Schokolade? Welche Gedanken kommen dir?

Führe nun den Riegel zum Mund und lasse ihn genüsslich auf der Zunge zergehen. Kaue nicht, sondern lutsche die Schokolade, lasse sie im Mund zergehen. Danach atme dreimal tief ein und aus. – Die zweite Hälfte kannst du anschließend essen, so wie du gewöhnlich deine Schokolade isst.“

Fragen zur Weiterarbeit

- Wie hat dir die Schokoladenübung gefallen?
- Ist es dir gelungen, dich zu konzentrieren?
- Konntest du innerlich zur Ruhe kommen?
- Was bedeutet „Genießen“ für dich?
- Hat du Unterschiede gespürt beim Verspeisen der Schokoladenstückchen?

Hinweise

Es ist unbedingt notwendig, für diese Übung Zeit einzuplanen. Die Anleitung sollte langsam erfolgen. Vom Sprechenden sollte eine gewisse Ruhe ausgehen. Es sollte ruhig und langsam gesprochen werden. Sollten Menschen in der Gruppe sein, die an Essstörungen leiden, mit ihnen besprechen, ob sie an einer solchen Übung teilnehmen können.

Ruhe finden unterm Regenbogen

Meditative Übung



Foto: Renate Draxler-Klein

Hintergrundwissen

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus und hat zum Ziel, stärker hinzusehen auf das, was gerade mit mir passiert und dem nachzuspüren. Der jeweilige Moment soll in den Blickpunkt geraten. Wir sollen uns konzentrieren und uns nicht ablenken lassen von Gedanken aus der Vergangenheit oder dem, was wir als nächstes machen wollen. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst kann helfen, alte Denkmuster zu durchbrechen und altes Verhalten aufzugeben. Somit können wir auch zu ganz neuen Einsichten und Erfahrungen gelangen.

Anleitung für die Mediationsübung

Setze dich bequem auf deinen Stuhl. Sitze so, dass es dir ein gutes Gefühl macht. Atme ein und aus und nimm wahr, wie du jetzt ruhiger wirst. Jetzt stelle dir vor, du sitzt unter einem schönen Regenbogen. Wie sieht er aus? Wo beginnt er? Ist es ein geschlossener Bogen? Nimm seine Farben wahr. Was siehst du? Das Blau, das Grün, das Rot, das Orange und das Gelb. Vielleicht siehst du noch andere Farben? Welche sind das?

Stell dir vor, wie der Regenbogen über dich hinüber fließt. Die Atmosphäre ist angenehm. Es ist warm. Du fühlst diese Wärme auf deiner Haut. Das Licht des Regenbogens fließt über deine Kopfhaut in deinen Körper bis hin zu jedem deiner Finger. Dann geht die Wärme weiter zu deinen Beinen bis hin zu den Füßen. Hier fließt die Wärme dann wieder aus dir heraus. Erlaube der Wärme, dass sie das mitnimmt, was du nicht behalten möchtest, was dich belastet oder was negativ ist für dich. Lass dir für diesen Prozess Zeit. Fühle, wie es dich erleichtert, wie es dir besser geht. Das Schwere und das Belastende haben dich verlassen. Du fühlst Leichtigkeit und Glück in dir. Genieße diesen Moment!

Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Atme dreimal tief ein und aus. Wenn du möchtest, strecke Arme und Beine aus oder stehe kurz auf. Jetzt wollen wir über deine Erfahrungen sprechen, die du während der Übung gemacht hast.

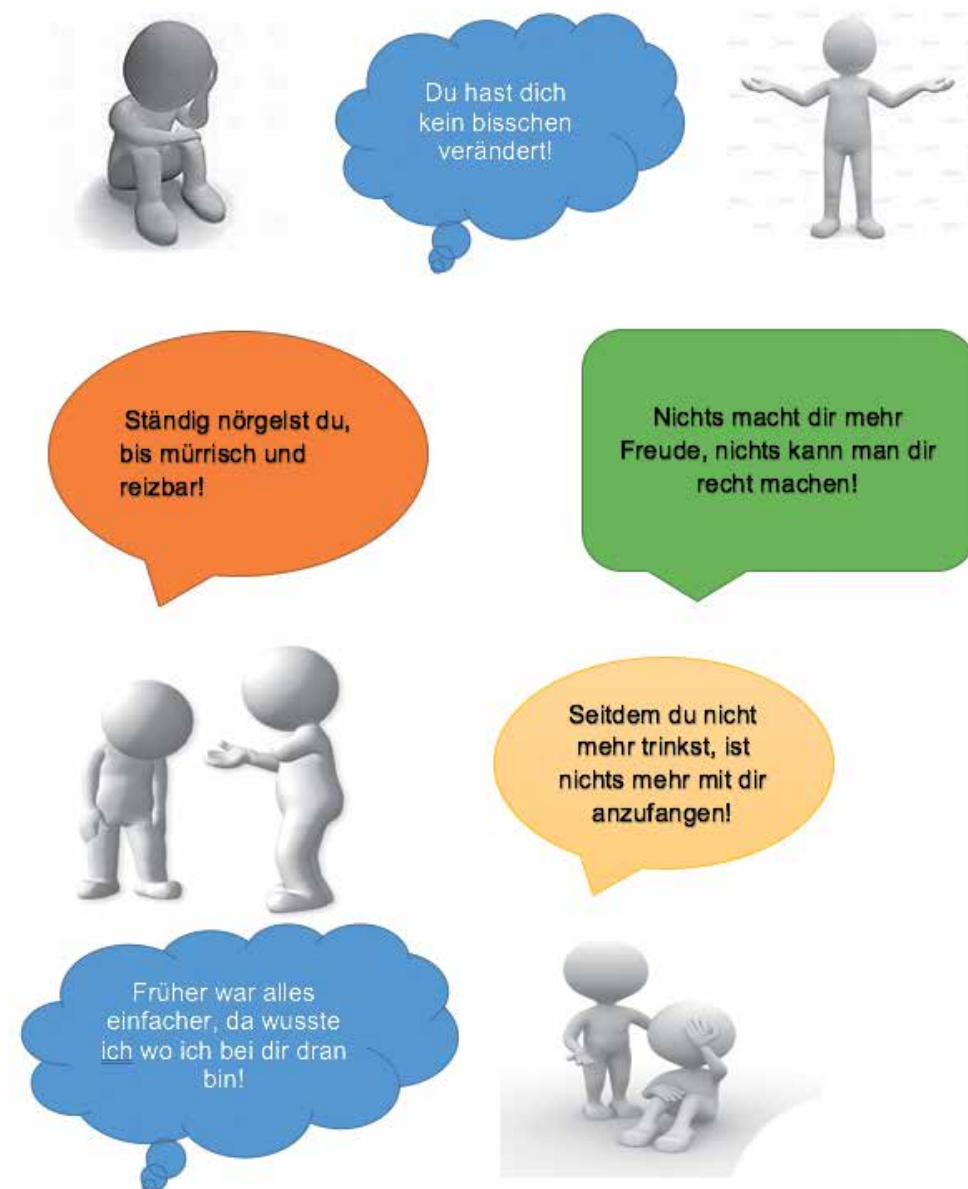
Fragen zur Auswertung

- Wie hat dir die Regenbogenmeditation gefallen?
- Ist es dir gelungen, dabei andere Gedanken auszublenden?
- Gibt es positive Erfahrungen, von denen du der Gruppe berichten möchtest?

Hinweis

Es ist unbedingt notwendig, für diese Übung Zeit einzuplanen. Die Anleitung sollte langsam und mit Ruhe vorgetragen werden. Pausen zulassen, sich nicht treiben lassen.

Was triggert dich?



Hintergrundwissen

Was bedeutet „Triggern“? Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt: „ausgelöst“ bzw. auch „ein Auslöser“. Sätzen oder Bemerkungen wie auf der Rückseite können bei Menschen mit einem Suchthintergrund bestimmte Reaktionen hervorgerufen, oder aber es gibt bestimmte Trigger, die häufig präsent sind. Manchmal genügt ein bestimmtes Wort oder eine eigentlich ganz anders gemeinte Bemerkung im Gespräch. Triggern ist auch nichts Konstantes. Es ist abhängig von der Tagesform des jeweiligen Menschen, der Stärke des Auslösereizes – oft kommen beide Komponenten zusammen. Es kann sein, dass wir an einem Tag umgehauen werden, an einem anderen Tagen oder in einem anderen Zusammenhang passiert nichts.

Wichtig ist zu erkennen, was durch das Triggern ausgelöst werden kann und wie wir uns dann selbstfürsorglich begegnen können, damit wir der Situation nicht ausgeliefert bleiben. Es geht darum, daraus auch positive Aspekte wahrzunehmen. Waren wir in der Abhängigkeit einer bestimmten Situation machtlos, hilflos oder ängstlich ausgeliefert, so haben wir zwischenzeitlich in der Abstinenz neue Erfahrungen gemacht, die es uns möglich machen, ganz anders damit umzugehen. Trotz und Wut haben sich in Mut verwandelt.

Fragen zur Diskussion

- Welches sind deine Trigger?
- Was ist in der jeweiligen Situation gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wie bist du mit der Situation umgegangen?
- Konntest du Hilfe finden?
- Gibt es Techniken, die dir geholfen haben, um mit deinen Triggern umzugehen? Kannst du Beispiele nennen?

Hinweise

Vielleicht kann die Selbsthilfegruppe helfen, deine „Trigger-Situation“ zu verstehen und zu bearbeiten. Da manche Mitglieder vermutlich ähnliche Trigger haben, können sie Süchtige oder Angehörige an die helfende Hand nehmen und Wege aufzeigen, wie sie damit umgehen. Andere Möglichkeiten zur Bearbeitung: Fachliteratur, Gespräche mit Profis (Ärzten, Therapeuten), mit der Familie und/oder Freunden. Positive Erlebnisse schaffen. Grenzen setzen und andere wissen lassen, wo diese verlaufen. Den eigenen Körper in der Situation wahrzunehmen, wie reagiert ich, welche Gefühle, Gedanken kommen auf? „Trigger-Situationen“ regulieren durch zum Beispiel bis Zehn zählen, zerreißen von Papier oder Lesen. Entwickle unterschiedliche Techniken, um mit deinen Triggern umgehen zu können. Überlege, was du erreichen willst und was du dafür braucht. Nichts zu tun, wird jedoch dafür sorgen, dass du deine Ängste behalten werden. Trigger sind übrigens nicht nur ein Problem der Abhängigen, Angehörige können davon genauso betroffen sein.

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Ein in der Meditation erfahrener Mensch wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gelassen ist.

Er antwortete: Wenn ich stehe, dann stehe ich.
 Wenn ich gehe, dann gehe ich.
 Wenn ich sitze, dann sitze ich.
 Wenn ich esse, dann esse ich.
 Wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragenden ins Wort und sagten: Das tun wir doch auch.

Er wiederholte: Wenn ich stehe, dann stehe ich.
 Wenn ich gehe, dann gehe ich.
 Wenn ich sitze, dann sitze ich.
 Wenn ich esse, dann esse ich.
 Wenn ich spreche, dann spreche ich...

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.

Die Antwort aber war: Nein!

Wenn ihr sitzt, dann geht ihr schon.
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

(nach einer Geschichte aus dem Zen-Buddismus)

Hintergrundwissen

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus und hat zum Ziel, stärker hinzusehen auf das, was gerade mit mir passiert und dem nachzuspüren. Der jeweilige Moment soll in den Blickpunkt geraten. Konzentration und sich nicht ablenken lassen von Gedanken aus der Vergangenheit oder dem, was wir als nächstes machen wollen. Ein achtsamer Umgang mit mir selbst kann helfen, alte Denkmuster zu durchbrechen und altes Verhalten aufzugeben. Damit können wir auch zu ganz neuen Einsichten und Erfahrungen gelangen.

Das Thema „Achtsamkeit“ in die Gruppe einbringen

Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden erkennen, dass wir gesünder und glücklicher leben können, wenn wir lernen, uns zu konzentrieren auf das, was gerade wichtig ist. Oft sind wir nämlich abgelenkt und gedanklich schon beim nächsten Schritt. Dabei haben wir den ersten Schritt noch gar nicht bewältigt. Die umseitige Geschichte macht dies deutlich.

Fragen zur Diskussion

- Was weiß ich bereits über Achtsamkeit?
- In welchen Situationen ist mir der Begriff begegnet?
- Konnte ich daraus schon etwas umsetzen in meinem Leben?
- Woran möchte ich weiterarbeiten?
- Welche Unterstützung benötige ich?

Hinweise

Der umseitige Text kann für alle Gruppenteilnehmende kopiert werden. Sie nehmen diesen mit nach Hause und denken weiter darüber nach. Auf Gedanken, die den Teilnehmenden zu Hause gekommen sind, kann in einer der nächsten Gruppenstunden zurückgekommen werden. Das Thema kann damit wieder aufgenommen werden.

Wie ich mich einschätze? Was ich kann?



- | | |
|---|---|
| ☐ Ich kann herzlich lachen. | ☐ Ich kann Gefühle äußern. |
| ☐ Ich kann kochen und backen. | ☐ Ich kann verzeihen. |
| ☐ Ich kann jemanden um etwas bitten. | ☐ Ich kann mich mit jemanden freuen. |
| ☐ Ich kann singen. | ☐ Ich kann malen und zeichnen. |
| ☐ Ich kann danken. | ☐ Ich kann geduldig sein. |
| ☐ Ich kann loben. | ☐ Ich kann schnell reagieren. |
| ☐ Ich kann mich verändern. | ☐ Ich kann fröhlich sein. |
| ☐ Ich kann mich mitteilen. | ☐ Ich kann Taktgefühl zeigen. |
| ☐ Ich kann mich anpassen. | ☐ Ich kann aufmuntern. |
| ☐ Ich kann trösten. | ☐ Ich kann durchhalten. |
| ☐ Ich kann basteln. | ☐ Ich kann Briefe schreiben. |
| ☐ Ich kann zuhören. | ☐ Ich kann mich durchsetzen. |
| ☐ Ich kann | ☐ Ich kann |
| ☐ Ich kann | ☐ Ich kann |
| ☐ Ich kann | ☐ Ich kann |
| ☐ Ich kann | ☐ Ich kann |

Hintergrundwissen

Wenn es mir nicht gut geht, bin ich schnell dabei, Negatives bei mir zu sehen oder wahrzunehmen. Die Sicht auf das, was ich kann oder wo ich dabei bin, es zu lernen, ist dann schnell verschwunden. Das kann dazu führen, dass ich mich noch schlechter, noch unsicherer oder minderwertiger fühle. Hinzu kommt, dass ich bei anderen deren Fähigkeiten durchaus wahrnehme und vielleicht sogar bewundere. Das Gefühl für mich selbst wird dadurch noch schlechter. Ziel soll hier sein zu lernen, in solchen Situationen mir so etwas passiert: Wie schätze ich mich wann ein? Wie kann ich die positiven Seiten an mir deutlicher spüren und wahrnehmen? Wie gelange ich zu mehr Selbstbewusstsein.

So kann die Umsetzung erfolgen

Die umseitige Liste kann als Muster dienen. In der Gruppe soll jedoch eine eigene Liste entstehen mit Fähigkeiten, die auf die Gruppenteilnehmenden zutreffen. Dazu kann jeder sagen, was ihm einfällt zu: „Ich kann ...“ Hier geht es noch nicht um eine Diskussion, sondern um die Sammlung von positiven Fähigkeiten. Die Gruppe bestimmt jemanden, der aufschreibt, was genannt wird, und bittet diesen Menschen darum, einen Fragebogen zusammenzustellen, wie den umseitigen. Wichtig ist, dass Raum ist für eigene Einträge. Dieser Fragebogen wird für die nächste Gruppenstunde für alle kopiert. Die Gruppenteilnehmenden werden nun gebeten, die Fähigkeiten anzukreuzen, die sie bei sich wahrnehmen oder die, von denen sie dabei sind, diese zu lernen.

Fragen zur Diskussion

- Wie ging es mir beim Ankreuzen?
- Was macht es mir für ein Gefühl, wenn ich sehe, wie viele Fähigkeiten ich habe? War mir das vorher schon bewusst?

Hinweise

Die Gruppenteilnehmenden können gebeten werden, den Fragebogen aufzuheben. Nach einer Zeit kann erneut der Blanko-Fragebogen ausgeteilt werden, mit der Bitte, wieder die eigenen Fähigkeiten anzukreuzen. Dann können beide Fragebögen miteinander verglichen werden:

- Hat sich etwas verändert?
- Ist es mir leichter gefallen, meine Fähigkeiten darzustellen?
- Was könnte der Grund dafür sein?

Die Gruppenstunde kann abgeschlossen mit einem Zitat von Wilhelm von Humboldt: „Man kann viel, wenn man sich nur recht viel zutraut.“

Zuhören können: „Ich bin ganz Ohr“



Foto: Dieter Rohrbach

Zuhören: Du strahlst Ruhe aus und lässt mir Zeit.

Du versuchst, dich auf mich einzulassen.

Du kannst meine Meinung stehenlassen, auch wenn du eine andere hast.

Du willst mich zu verstehen, auch wenn ich mich unverständlich ausdrücke.

Du fragst nach.

Du schenkst mir deine Zeit.

Du bist in der Lage, das, was du dazu erzählen möchtest, erst einmal zurückzustellen.

Du gestehst mir eigene Entscheidungen zu, auch wenn du sie für falsch hältst.

Du traust mir zu, dass ich mein Problem selbst lösen kann.

Hintergrundwissen

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass Menschen in der Lage sind, einander zuzuhören. Um zuhören zu können, ist es wichtig, das Gegenüber wichtig und ernst zu nehmen. Und dazu braucht es Zeit.

Ein Sprichwort aus Arabien beschreibt den Prozess des Zuhörens eindrucksvoll: „*Gott gab dem Menschen zwei Ohren, aber nur eine Zunge, damit er doppelt so viel zuhören kann, wie er spricht.*“

Fragen zur Diskussion

- Was bedeutet „Zuhören“?
- Wie kann Zuhören gelingen?
- Warum ist Zuhören können in der Sucht-Selbsthilfe so wichtig?
- Was mache ich, wenn ich mich nicht in der Lage fühle, zuzuhören?

Ergebnissicherung

Es kann hilfreich sein, die Ergebnisse für alle sichtbar auf einem Flipchart zu sammeln. Die gefundenen Antworten können auch mit den Sätzen von der Vorderseite verglichen werden. Was fällt auf?

Hinweise

Vielleicht entsteht in eurer Gruppe der Eindruck, dass alle zu jeder Zeit für alle „ganz Ohr“ sein müssen. Das funktioniert jedoch eher nicht. Es wäre eine Überforderung. Dennoch ist es wichtig, dass ich die Gruppe Anteil nehmen lasse, wenn mir in diesem bestimmten Moment das Zuhören schwerfällt. Wenn ich zum Beispiel müde bin oder selbst große Sorgen habe, bin ich möglicherweise nicht uneingeschränkt aufnahmebereit.

Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Störungen anzumelden, ist nicht umsonst ein Prinzip von Selbsthilfe. Die Gruppe sollte sich ggf. im Vorfeld schon einmal mit dem aktiven Zuhören befassen und festlegen, wie sie einer solchen Situation begegnen könnte, zum Beispiel manchmal ist eine Pause gut, manchmal kann es hilfreich sein, jemanden zu unterbrechen, ihm aber zu versichern, dass das Gesagte verstanden wurde, nun aber Zeit gebraucht wird, um das Gehörte zu verarbeiten (aber auch tatsächlich auf das Versprechen zurückkommen. Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit anstreben!).

Was mir noch wichtig ist ...



Was mir noch wichtig ist ...



Was mir noch wichtig ist ...





Was mir noch wichtig ist ...





Was mir noch wichtig ist ...



Was mir noch wichtig ist ...



Was mir noch wichtig ist ...



Was mir noch wichtig ist ...



Was mir noch wichtig ist ...





Was mir noch wichtig ist ...





Was mir noch wichtig ist ...



