

### III. Methoden und Inhalte in der Suchtselbsthilfe

1.	Gruppenregeln	2
2.	Gruppenphasen	3
3.	Methoden / Inhalte	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Gruppenstunde beginnen</li> <li>▪ Gruppenarbeit auch mal anders</li> <li>▪ einen guten Abschluss finden</li> </ul>	
4.	Umgang mit Konflikten	18
5.	Gespräche führen und dabei den richtigen Ton finden!	20
6.	Wie weiter in der Gruppe? - Gruppeninspektion	24
7.	Selbsthilfe für Angehörige	25
	Anlagen / Kopiervorlagen	27
	Zettelbox A (Risikosituationen)	
	Zettelbox B (Gruppensituationen)	

## 1. Gruppenregeln

Für den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit in der Gruppe ist es wichtig, sich über Regeln für den Umgang miteinander zu verständigen. Die Regeln werden gemeinsam in der Gruppe aufgestellt und schriftlich festgehalten. Neue Mitglieder werden über die geltenden Regeln informiert und es erfolgen Erklärungen, warum dies für die Gruppe wichtig ist, z. B. als Voraussetzung für ein gutes Gruppenklima, für den Schutz der Privatsphäre usw.

Als Anhaltspunkt können folgende allgemeine Gruppenregeln dienen:

- Jeder leitet die Gruppe mit, in dem er ins Gespräch einbringt, was er einbringen will.
- Nichts aus der Gruppe heraustragen! (Prinzip der Verschwiegenheit)
- Verwende nicht „man“ oder „wir“, sondern sage „ich“. Jeder kann nur seine Meinung sagen und nicht für die anderen sprechen oder sich hinter dem anonymen „man“ verstecken.
- Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder!
- Es spricht immer nur einer!
- Niemand spricht über abwesende Gruppenmitglieder!
- Die Form der Anrede (DU oder SIE) wird in der Gruppe geklärt!
- Gruppenteilnehmer achten auf Pünktlichkeit!
- Wichtig ist eine regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen! Wer fern bleiben muss, sollte anderen Gruppenteilnehmern Bescheid geben!

Die Gruppe kann die eigenen Regeln nach Bedarf formulieren; zu vermeiden ist ein unüberschaubares Regelwerk. Von Zeit zu Zeit sind die Gruppenregeln zu überprüfen und ggf. zu ergänzen bzw. zu verändern.



© ioannis kounadeas – Fotolia.com

## 2. Gruppenphasen (nach Kreuzbund Handreichung für Gruppenleitung)

Gruppen sind keine starren Gebilde, sie unterliegen ständig der Veränderung. Dabei verläuft die Gruppenarbeit in unterschiedlichen Phasen, die nicht zwangsläufig aufeinander folgen. Es ist wichtig, diese Phasen zu kennen, denn so kann das Gruppengeschehen besser reflektiert und verstanden werden.

### **Orientierungsphase**

Der Beginn eines Gruppenprozesses ist geprägt vom sich kennen lernen. Die einzelnen Gruppenmitglieder orientieren sich in der Gruppe, gegenseitige Erwartungen werden geklärt und jeder versucht, die Situation und die Regeln der Gruppe einzuschätzen. Diese Phase wird immer wieder durchlaufen, wenn neue Mitglieder in die Gruppe kommen.

### **Konfliktphase**

Sind die Gruppenmitglieder einander vertrauter geworden, kommt es oft zu Konflikten. Stärken und Schwächen der einzelnen Personen zeigen sich deutlicher und die Gruppenmitglieder treten deutlicher für ihre Überzeugung ein. Kann eine Gruppe gut mit der Unterschiedlichkeit ihrer Mitglieder umgehen und Unbehagen angesprochen werden, wird der Einzelne wie auch die gesamte Gruppe gestärkt aus dieser Phase hervorgehen (siehe auch 6. Umgang mit Konflikten).

### **Vertrautheitsphase**

In dieser Phase kann die Gruppe gut miteinander arbeiten und die Gruppenarbeit verläuft harmonisch. Die Gruppe fühlt eine große Zusammengehörigkeit und grenzt sich möglicherweise deutlich von Außenstehenden ab. Es ist nicht leicht für neue Mitglieder, in dieser Phase zur Gruppe zu finden. Es sollte darauf geachtet werden, dass Schwierigkeiten nicht „unter den Tisch“ fallen und eine offene Auseinandersetzung weiter möglich bleibt.

### **Arbeitsphase**

Die Gruppe arbeitet strukturiert und hat sich gefestigt, anstehende Aufgaben und Konflikte werden sachlich geklärt. Der Entwicklungsprozess des Einzelnen sowie die Verantwortung für die eigene Entwicklung gewinnen an Bedeutung. Die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer bereichert das Gruppengeschehen und die Gruppe läuft wie von selbst. Neue Mitglieder können gut integriert werden, denn sie stellen die gewonnene Sicherheit nicht in Frage.

## Abschlussphase

Da Selbsthilfegruppen meist nicht gemeinsam die Gruppenarbeit beenden, wird diese Phase in der Regel nicht gestaltet. Trotzdem ist das Thema Abschluss für die Gruppe präsent. Zum einen wenn ein Gruppenmitglied sich so stabil fühlt, dass es sich aus der Selbsthilfegruppe verabschieden möchte. Zum anderen, wenn Gruppenmitglieder ohne Ankündigung aus der Gruppe wegbleiben. Dann sollte sich die Gruppe auch ohne seine Anwesenheit von ihm verabschieden. (z.B. Blitzlicht mit der Frage „Was hätte ich dem anderen gern noch gesagt?“)

### *Hinweise & Tipps*

Ein gut gestalteter Abschied erleichtert im Bedarfsfall die Rückkehr in die Gruppe.  
Finden Sie das zu ihrer Gruppe passende Abschiedsritual!

Karten zum Abschied ...



Materialien des Kreuzbundes (Bundesverband), Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung

### 3. Methoden / Inhalte

#### Literatur-Empfehlung:

- Dr. Matthias Brecklinghaus (2012) Alkohol und Sucht: Arbeits-heft als Grundlage für Gruppenstunden. Blaukreuz-Verlag
- Andrea Schmidt (2013) Arbeitsheft für Gruppenstunden. Blaukreuz-Verlag- LINK [www.blaukreuz-verlag.de](http://www.blaukreuz-verlag.de)



#### Die Gruppenstunde beginnen (= Einstiegshilfe)

##### **Vorstellungsrunde**

Vorstellungsrunden finden aus verschiedenen Gründen auch innerhalb fester Gruppen statt. Damit dies aber nicht langweilig wird, können hier durch kleine Änderungen immer wieder neue Aspekte erfragt werden, so dass alle Mitglieder interessiert dabei bleiben.

##### *Durchführung*

Im Vorfeld ist zu überlegen, weshalb eine Vorstellungsrunde eingebaut werden soll, z.B. sind Gäste in der Gruppe, viele neue Teilnehmer/innen, ein/e Referent/in für ein Thema eingeladen usw. Hieraus ergibt sich meist schon, welche Fragen für diese Gruppenzusammensetzung interessant sind.

Bsp.: In die Gruppe ist ein Gast (Krankenkassenmitarbeiter, Politiker etc.) eingeladen worden, um sich über die Gruppenarbeit zu informieren.

Zuerst sollte der Gast und der Grund für die Einladung vorgestellt werden.

Die Fragestellung für die Gruppenvorstellung könnte, wie folgt, gestaltet werden:

- Name (Vorname), Form der eigenen Betroffenheit (Angehörige/r, suchtkrank)
- Wie hilft mir die Gruppe?

Die Vorstellungsrunde kann auch für den Einstieg in ein Thema genutzt werden.

Bsp.: Das Thema der Gruppenstunde ist Rückfallvorbeugung

- Name (Vorname), Was sind riskante Situationen für mich?
- Wie habe ich solche Situationen schon gemeistert?

##### **Blitzlicht**

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

Fragen zur Eröffnung eines Treffens können beispielsweise sein:

- Wie geht es Dir / Ihnen momentan?
- Was hast Du / haben Sie in der vergangenen Woche erlebt?
- Hast Du / Haben Sie ein Anliegen oder Thema mitgebracht? Wenn ja, welches?
- Was hast Du / haben Sie in der vergangenen Woche nur für Dich / sich getan?



© Tijana – Fotolia.com

### **Zettelbox als Einstiegshilfe**

Mit dieser Methode gelingt der Einstieg in Themen, die schwer anzusprechen sind. Auf vorbereiteten Zetteln werden Standpunkte formuliert, die sonst tabuisiert werden (Risikosituationen, Gruppensituationen).

#### *Vorbereitung & Material*

Kleine Box bzw. Kiste für die gefalteten Zettel zum Thema, auf denen kurze Sätze aufgeschrieben werden. Anzahl der Zettel sollte sich an der Gruppenstärke orientieren.

#### *Durchführung*

Die Box mit den vorbereiteten Zetteln wird in der Gruppe herumgereicht und von jedem wird „blind“ ein Zettel gezogen, die er/sie für sich betrachtet. Wenn alle Teilnehmer einen Zettel haben, beginnt ein Gruppenmitglied, seinen Zettel vorzulesen und entsprechend des Textes die eigene Meinung vorzutragen. Andere Gruppenmitglieder können nun ihre Meinung dazu äußern. Hierbei kann sich eine angeregte Diskussion entwickeln.

Der Gruppenleiter kann die Diskussion weiter fördern:

Wie sehen das die anderen?

Gibt es weitere Meinungen zu diesem Punkt?

Wie kann das angesprochene Problem in der Gruppe gelöst werden?

#### *Hinweise & Tipps*

Der Gruppenleiter kann auch für die Vorbereitung eines Themas den Mitgliedern als Hausaufgabe leere Zettel mitgeben, auf denen bis zur nächsten Gruppenstunde Sätze/ Aussagen zum Thema aufgeschrieben werden sollen. Vor der nächsten Sitzung werden diese eingesammelt (ohne Namen) und in der Box gemischt und dann in der Gruppe wie oben beschrieben ausgeteilt. So können die Gruppenmitglieder stärker eingebunden werden.

☞ Kopiervorlagen in Anhang:

Zettelbox A – Risikosituationen/ Zettelbox B - Gruppensituationen

Zettelbox C - Leer, für eigene Ideen

## Gruppenarbeit auch mal anders

### ***Allgemeine Bildersammlung als Gesprächseinstieg***

Eine eigene Sammlung unterschiedlicher Bildmotive (des Gruppenleiters/Moderators) kann eine wertvolle Hilfe zum Gesprächseinstieg darstellen. Über eigene Gefühle und Befindlichkeiten zu sprechen, fällt manchem in der Gruppe schwer. An ein Bildmotiv kann sich ein Gruppenmitglied „anlehnen“, wenn es über sich selbst spricht. Das Bildmotiv illustriert, was das Gruppenmitglied sonst eher schwer in Worte fassen könnte.

### ***Vorbereitung & Material***

Eine individuelle Bildersammlung kann selbst ohne große Mühe angelegt werden. Von ausrangierten Postkarten-/Foto- bzw. Posterkalender kann das Bildmaterial ausgeschnitten werden und Bilder mit unterschiedlichen Motiven (Landschaften, Menschen, Orte, Technik, Sport, Tiere usw.) gesammelt werden. Schnell hat man eine Sammlung unterschiedlicher Bildmotive zusammen.

### ***Durchführung***

Die unterschiedlichen Bildmotive werden offen vor allen Gruppenteilnehmern ausgelegt und ein jeder wählt sich das Motiv, das ihm am ehesten hilft, die Einstiegsfrage zu beantworten. Einstiegsfragen können sein:

Welches Bild gibt am ehesten wieder, wie es Dir in den letzten Wochen ergangen ist?

Wie geht es Dir zurzeit?

Was denkst und fühlst Du, wenn Du auf die vor Dir liegenden Wochen schaust?

Die Teilnehmer beantworten die Frage und erklären, warum sie sich gerade für dieses Bild entschieden haben.

### **Pro- und Kontraliste erarbeiten**

Eine Pro- und Kontraliste (Für und Wider) dient der besseren Entscheidungsfindung (z. B. Rauchen / Nichtrauchen) oder Situationseinschätzung.

#### Vorbereitung & Material

Benötigt wird ein großes Blatt Papier, welches in der Mitte abgeteilt wird, so dass zwei Spalten entstehen. Auf der einen Seite steht „Pro / Ja / Positiv“ und auf der anderen „Kontra / Nein / negativ“.

Die Überschrift wird entsprechend der Fragestellung gewählt.

#### Durchführung

Die Gruppe wird aufgefordert, zu einer vorgegebenen Fragestellung Standpunkte zu formulieren. Diese können auf kleine Zettel bzw. Karten geschrieben werden. Die Gruppenmitglieder tragen ihre Standpunkte einzeln laut vor, und anschließend wird über die Einordnung in die Pro- und Kontraliste diskutiert. Wenn die Gruppe sich für eine „Seite“ entschieden hat, wird es in die Liste eingetragen.

Wenn alle Standpunkte / Meinungen eingetragen wurden, kontrolliert die Gruppe, ob ein wichtiger Aspekt in der Liste fehlt.

Im Anschluss kann mit dieser Darstellung am Thema weitergearbeitet werden.



© picturia - Fotolia.com



### **Kleingruppen bilden**

Für eine intensive Auseinandersetzung mit speziellen Themen kann das Teilen der Gruppe von Vorteil sein. Viele Menschen öffnen sich lieber gegenüber einzelnen Menschen, als in einer Gruppe zu reden. Auch kann in einer kleineren Gruppe ein intensiverer Austausch erfolgen.

Hierzu können die verschiedensten Gegenstände genutzt werden, die je nach Kleingruppenstärke vorbereitet sein sollten.

Spielkarten: 4 Asse, 4 Könige, 4 Damen, 4 Buben (bei Bedarf auch weitere Karten)

Bsp.: In einer Gruppe von 16 Teilnehmern soll eine Teilung in vier Gruppen zu je vier Personen erfolgen.

Der Gruppenleiter mischt die vorbereiteten Karten, jeder Teilnehmer zieht seine Karte und schaut sie an. Danach finden sich alle „Asse“, „Könige“, „Damen“ und „Buben“ in einer Ecke des Raumes; sie bilden eine Kleingruppe.

### Hinweise & Tipps

Die Gruppenteilung sollte unter Berücksichtigung der gestellten Aufgabe erfolgen. Das heißt, dass die Größe der Kleingruppen je nach Aufgabe und Gesamtgruppengröße festgelegt werden sollte.

Bei der Gruppenteilung ist es wichtig, auf persönliche Wünsche der Teilnehmer gerade nicht einzugehen, da so neue intensive Kontakte innerhalb der Gruppe gefördert werden. Wenn keine Zeit für die oben beschriebenen Vorbereitungen zur Gruppenteilung möglich ist, kann dies auch durch einfaches Abzählen erfolgen. Wenn vier Gruppen entstehen sollen, wird der Reihe nach im Kreis von 1 bis 4 gezählt. Danach finden sich alle „Einsen“, „Zweien“, „Dreien“ und „Vieren“ jeweils zusammen.

### Top-Ten-Listen

Zu verschiedenen Themenbereichen gibt es so genannte TopTen-Listen. Die wichtigsten Aspekte zu einer Thematik werden aufgelistet. Solche Listen eignen sich gut als Leitfaden für ein Gruppengespräch über besonders sensible Themen wie z. B. Ehe/ Partnerschaft/ Freundschaft.

#### Vorbereitung & Material

Die Paartherapeutin Mira Kirshenbaum hat zwei Listen aufgestellt mit je 10 Aspekten, die Beziehungen in Ehe / Partnerschaft / Freundschaft besonders fördern bzw. gefährden.

<b>Beziehungen fördernde Aspekte</b>	<b>Beziehungen gefährdende Aspekte</b>
Auf Fairness und Gleichgewicht achten	Aneinander vorbei leben
Bedürfnisse äußern	Auf Kosten des Partners handeln
Einander zuhören	Den anderen kontrollieren
Körperkontakt	Den anderen verletzen
Offenheit zeigen	Einen Streit ins Leere führen lassen
Sich gegenseitig unterstützen	Herabwürdigung
Sich in den anderen hineinversetzen wollen	Lügen und Unklarheiten
Spaß miteinander haben	Misstrauen
Wertschätzung zeigen	Trauerspiele aufführen
Zeit miteinander verbringen	Unversöhnlich sein

Diese 2 Listen entweder auf ein großes Blatt Papier schreiben und gut sichtbar in die Mitte legen bzw. an die Wand hängen oder auf eine Folie schreiben und über einen Tageslichtschreiber an die Wand projizieren.

#### Durchführung

Nachdem kurz in das Gesprächsthema eingeführt wurde, wird jedes Gruppenmitglied aufgefordert, sich aus der Liste zwei „Beziehungen fördernde Aspekte“ auszuwählen, die es für besonders wichtig hält. Ebenso wird es gebeten, aus der Liste „Beziehungen gefährdende Aspekte“ zwei auszuwählen, die es für besonders gefährlich hält. Sehr gut wäre es, wenn es den Gruppenmitgliedern gelingt zu begründen, warum sie gerade jeweils diese 2 Aspekte für so hilfreich bzw. so gefährlich halten. Es darf ein sehr angeregtes Gespräch erwartet werden.

## Die 6 Hüte des Denkens von Edward de Bono

Diese Methode ermöglicht es, Situationen, Themen und Problemstellungen unter verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und so strukturiert zu Lösungen zu kommen, die von der Gruppe mitgetragen werden.

Unsere Wahrnehmungen und unser Verhalten werden von Erziehung, Ausbildung, Erfahrungen und Medien stark beeinflusst. Menschen sind „Gewohnheitstiere“. Vielen Leuten fällt es schwer, neue Wege zu suchen. Jedem sind Sätze vertraut wie

„Das haben wir nie so gemacht!“ / „Wir haben schon alles versucht!“

„Bei uns ist alles ganz anders!“ / „Wir haben schon vieles anderes zu tun!“

„Viel zu teuer!“

Bei den sechs Hüten des Denkens geht es um einen Perspektivenwechsel, den ausgetretenen Trampelpfad des Gewohnheitsdenkens zu verlassen und die Situation von einem neuen Standort aus zu betrachten.

Dafür nutzt man eine Metapher. Wir setzen uns verschiedene Hüte auf. Die Farbe des Hutes verdeutlicht, welche Sichtweise wir wählen.

**Der weiße Hut** steht für die objektive Information über die Ist-Situation.

**Der rote Hut** gibt Raum für Gefühle und Intuition.

**Der gelbe Hut** richtet ihre Aufmerksamkeit auf Vorteile und neue Möglichkeiten.

**Der schwarze Hut** warnt vor Risiken und Gefahren.

**Der grüne Hut** setzt ihre Kreativität frei und sucht nach Alternativen.

**Der blaue Hut** ordnet, moderiert, fasst zusammen.



So können Situationen, Themen und Problemstellungen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Es fällt leichter, strukturiert Lösungen zu finden. Gemeinsam gefundene Lösungen werden eher umgesetzt als einsam gefasste Beschlüsse des „Chefs“. Das Geniale an den sechs Hüten ist, dass die ganze Gruppe zur selben Zeit den gleichen Hut trägt. Vorbei die endlosen Diskussionen, weil einige für den Vorschlag kämpfen und andere aus Prinzip dagegen sind und ihre Kräfte mobilisieren, um zu beweisen, dass es so nicht funktionieren wird. Es werden z.B. alle Gruppenmitglieder mit dem gelben Hut das Positive des Vorschlages beleuchten. Nach 5 Minuten wird gewechselt und der schwarze Hut kommt zum Zug. Auch die Verfechter der Idee müssen sich nun mit den Risiken und Gefahren auseinandersetzen. Der grüne Hut untersucht, wie die Idee weiter verbessert werden kann, damit die potenziellen Gefahren nicht Wirklichkeit werden.

In relativ kurzer Zeit kann mit dieser Methodik eine Lösung erarbeitet werden, mit der sich alle Gruppenmitglieder identifizieren können, weil sie im Entscheidungsprozess aktiv mitgewirkt haben.

### Entscheidungsmatrix für die Abstinenz

Alkoholabhängige Menschen sind weder willensschwach noch in der Regel uneinsichtig. Vielmehr erleben sie sich „gefangen“ in einer Ambivalenz, d. h. ihren inneren Widersprüchen.

Einerseits wollen sie die Vorzüge des Alkoholkonsums (Sorgen „vergessen“ können, stimuliert werden, „abschalten“ können) weiter nutzen. Andererseits wollen sie die negativen Folgen des Trinkens möglichst beseitigen. In diesem innerlichen Hin- und Hergerissensein zeigt sich die Widersprüchlichkeit.

Häufig passiert folgendes in der Praxis. Der Helfer versucht, die negativen Folgen des Trinkens noch deutlicher zu machen. Der Alkoholabhängige findet, dass die Vorzüge des Trinkens aber auch nicht zu unterschätzen sind (ohne das in jedem Fall tatsächlich auszusprechen). Letzterer zeigt sich nicht einsichtig und ist nicht überzeugt. Häufig lässt er sich (noch) nicht helfen.

Damit Helfer nicht einen mühsamen argumentativen Kampf mit dem Alkoholabhängigen führen müssen, bietet sich eine sogenannte Entscheidungsmatrix an. Die besteht aus 4 Seiten (für bzw. gegen das Weitertrinken, für bzw. gegen die Abstinenz - siehe Kopiervorlage), die mit Argumenten gefüllt werden können. Wie folgt kann vorgegangen werden:

1. Der Helfer bittet den Alkoholabhängigen, alle 4 Seiten möglichst konkret mit Argumenten zu füllen.
2. Dann kann im Gespräch darüber geredet werden, welche der Argumente für den Abhängigen das größte Gewicht haben. Der Helfer erfährt dadurch sehr viel, wie der Abhängige über die verschiedenen Aspekte denkt.
3. Der Abhängige kann ermutigt werden, eine Entscheidung auf der Grundlage dieser Argumente zu treffen (für bzw. gegen das Weitertrinken, für bzw. gegen die Abstinenz).
4. Der Abhängige kann gebeten werden zu überlegen, was er nun als Nächstes tun will. Die Verantwortung für das Entscheiden und Handeln bleibt beim Abhängigen.

Diese Entscheidungsmatrix kann als Gesprächsgrundlage sehr gut zu einer Gruppenstunde angewendet werden. Voraussetzung ist, ehrlich die widerstreitenden Gedanken und Argumente tatsächlich auszuformulieren.



© fotomek – Fotolia.com

**Entscheidungsmatrix - Kopiervorlage\***  
**Was spricht für und gegen das Weitertrinken bzw. die Abstinenz?**

	Vorteile	Nachteile
<b>Wenn ich (exzessiv) weitertrinke:</b>		
<b>Wenn ich beginne, abstinent zu leben:</b>		

\* Man muss bei dieser Methode nicht ein solches A4-Blatt mit Tabelle nutzen. Es vereinfacht das Reden allerdings. Möglich ist auch, im Gespräch nacheinander diese 4 Aspekte der jeweiligen Vor- und Nachteile durchzusprechen.

**Durch Fragen eine Gruppenstunde strukturieren – in 5 einfachen Schritten!** (gekürzt aus „Arbeitsheft für praxisorientierte Gruppenstunden Teil 2“, Blaukreuz-Verlag, 2012)

Wie kann ich ein Thema in einer Gruppe durchsprechen, so dass ein gutes Gesprächsergebnis erzielt wird? Es braucht ein einfaches Konzept mit nachvollziehbaren Schritten! Dieses Konzept soll es ermöglichen, mit einem überschaubaren Zeitaufwand eine Gruppenstunde klar zu strukturieren, zum Gespräch anzuregen und Inhalte zu vermitteln. Das Entscheidende dabei sind verständliche Fragen.



© Eclipse Digital – Fotolia.com

*Hier nun die 5 einfachen Schritte, um ein Thema mit Fragen für die Gruppenstunde aufzubereiten:*

1. Schritt **Thema auswählen!** – Wähle ein Thema aus, über das du mit der Gruppe sprechen möchtest. – Vielleicht steht durch einen aktuell Rückfälligen das Thema „Rückfall“ plötzlich im Raum. In der nächsten Gruppenstunde soll es um dieses Thema gehen. Oder es ist ein Thema auf dem Wunschzettel der Gruppe (siehe Seite 16).
2. Schritt **Fragen sammeln!** - Sammle so viel wie möglich Fragen zum Thema! Alles, was dir einfällt. Besonders günstig ist es, wenn man gemeinsam nach Fragen sucht. Da werden in der Regel noch deutlich mehr Fragen gefunden! Überlege zuerst, welche Fragen möchte *ich* gern zu diesem Thema beantwortet haben. Dann überlege, welche Fragen werden (*andere*) *suchtkranke Menschen* zu diesem Thema interessieren, welche Fragen werden *einen Angehörigen* interessieren? So kann ich viele Fragen sammeln.
3. Schritt **Fragen auswählen und ordnen!**
  - 3.1. **Eine Zielfrage** – das ist meine wichtigste Frage! Was beabsichtige ich mit diesem Thema? Was ist mein Ziel in dieser Gruppenstunde? Die Antworten auf diese Zielfrage sollen den Teilnehmern in ihrem Leben konkret weiter helfen.
  - 3.2. **Eine Einstiegsfrage** – soll Appetit auf das Thema machen, sollte möglichst allgemein gehalten sein und jedem erlauben, mitreden zu können. Als Einstiegsfragen ungeeignet sind Fragen, die schon sehr persönlich sind.
  - 3.3. **Zwei bis vier hinführende und vertiefende Fragen** – sollen helfen, das Thema im Gespräch zu erschließen und zu vertiefen. Hier bieten sich auch persönliche Fragen an, wo ich von mir erzählen kann. Diese Fragen sollen die inhaltliche Brücke zwischen der Einstiegsfrage und der Zielfrage bilden.

4. Schritt     **Fragen überprüfen!** – Überprüfe die ausgewählten Fragen, ob sie allgemein verständlich formuliert sind.
- „W“-Fragen sind die geeigneteren Fragen; Fragen, die mit „W“ beginnen: Wer, wie, was, wovor, womit, wozu ... ?
  - Verben sind besser als Substantive, Tätigkeitsworte besser als Hauptwörter: Nicht „Worauf setzen Menschen ihre Hoffnung?“, besser: „Worauf hoffen Menschen?“
5. Schritt     **Antworten suchen und einfügen!** - Suche Antworten auf diese Fragen (z. B. im „Handbuch für die Suchtkrankenhilfe, Blaues Kreuz“ (sieh Kapitel VII) oder anderer geeigneter Literatur; im Internet usw.) und ordne sie diesen Fragen zu.

### Durchführung + Beispiel

Führe die Gruppenstunde durch, indem Du zuerst die Einstiegsfrage stellst. Lasse dann die Teilnehmer antworten und ergänze schließlich Deine gefundenen Antworten. Dann stelle die 1. der hinführenden und vertiefenden Fragen, lasse wiederum die Teilnehmer antworten und ergänze schließlich. So geht es weiter bis zur Zielfrage. **Das Entscheidende sind die Fragen!** Die regen zum Gespräch an und fordern heraus.

Beispiel zum Thema Angst

#### **Einstiegsfrage (allgemein gehalten, leicht verständlich, jeder sollte mitreden können)**

1. Wovor haben Menschen unserer Tage Angst?

#### **Hinführende und vertiefende Fragen (lebensnah, spezifisch und konkret)**

2. Wovor haben suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen Angst?
3. Was ist eigentlich Angst?
4. Was habe ich bisher getan, wenn ich Angst hatte?

#### **Zielfrage (die Antworten darauf sollen den Teilnehmern konkret helfen)**

5. Was kann uns helfen, Ängste zu überwinden bzw. besser mit Ängsten leben zu können?

## Themen für Gruppenstunden

Bei der Themenfindung für die Gruppenstunden sollten alle Teilnehmer einbezogen werden. Dies kann z.B. schriftlich über Wunschzettel erfolgen.

### Durchführung

Jeder Teilnehmer schreibt sein Wunschthema auf seinen Wunschzettel. Danach werden die Wunschzettel im Uhrzeigersinn weiter gereicht. Die Empfänger signalisieren durch Kennzeichnung (X) das Interesse am Thema. Wenn alle Themenwunschzettel die Runde gemacht haben, erfolgt die Auswertung, welches Wunschthema die meisten Markierungen erhalten hat und somit zum Favoritenthema gewählt wurde. Auch können weitere Themen mit hoher Zustimmung in den weiteren Gruppenstunden aufgegriffen werden.

Nachfolgend werden einige mögliche Themen als Anregung aufgeführt. Diese Auswahl soll für die Planung interessanter Gruppenstunden anregen. Referenten der Suchtselbsthilfe- bzw. Wohlfahrtsverbände sowie Fachleute aus Beratungsstellen und anderen Institutionen können diesbezüglich als Gastreferenten / -Referentinnen einbezogen werden.

Themenauswahl (alphabetische Reihenfolge):

- Alkoholfreie Lebensgestaltung
- Berufliche Chancen
- Beziehungen und was sie gut macht
- Das Hilfesystem für Suchtkranke
- Der Rückfall - Vorboten und Vorbeugung / Der Rückfall - beenden und bewältigen
- Der Rückfall – Katastrophe oder Chance?
- Freizeitgestaltung
- Genuss und Genussfähigkeit
- Gesellschaft und Abhängigkeit
- Gesprächsführung
- Gesunde Ernährung
- Gesundheitsförderung
- Hoffnungen und Wünsche in meinem Leben
- Junge Menschen und Suchtgefährdung
- Elternschaft und Sucht
- Konflikte bewältigen!
- Lebenssituationen meistern!
- Leid, Trauer und Trost
- Rauchen / Nichtraucher
- Sucht und Öffentlichkeitsarbeit
- Suchtbehandlung / Suchttherapie
- Sucht und Gewalterfahrungen
- Suchtformen / Suchtverlagerung
- Suchtkranke Männer – suchtkranke Frauen: Unterschiede im Suchtverlauf
- Suchtprävention – Möglichkeiten zur Vermeidung von Suchterkrankungen
- Unterstützung und Hilfen für Angehörige
- Wohlbefinden und Zufriedenheit



## Einen guten Abschluss finden

### **Schluss-Blitzlicht**

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

Zu empfehlen ist eine Fragerunde z. B. mit folgenden Anfragen:

Was nimmst Du von diesem Treffen mit?

Wie geht es Dir jetzt?

Sind noch Fragen offen?

Was soll in der nächsten Sitzung noch einmal angesprochen werden?

Gibt es Themenvorschläge für die nächsten Treffen?

Es ist darauf zu achten, dass durch die Aussagen in der Abschlussrunde keine neuen Diskussionen entstehen, d. h. es sollte keine Kommentierung stattfinden.



### **5-Finger-Feedback**

Mit dieser Methode werden sehr differenzierte Rückmeldungen am Modell der Hand erfragt:

- Daumen: Was hat mir gefallen?
- Zeigefinger: Worauf würde ich gerne hinweisen, was ist mir wichtig zu betonen?
- Mittelfinger: Was hat mir nicht gefallen?
- Ringfinger: Was habe ich gelernt, was nehme ich mit nach Hause?
- Kleiner Finger: Was habe ich vermisst, was ist zu kurz gekommen?
- Faust: Was werde ich tun, was sind die nächsten Schritte?

Jeder Finger steht somit für einen besonderen Aspekt an Rückmeldemöglichkeit.

Erklärt wird zunächst die Bedeutung der einzelnen Finger mit Unterstützung durch passende Gesten (Daumen hoch, erhobener Zeigefinger, gestreckter Mittelfinger usw.). Dies ist für die Teilnehmer sehr eingängig und die Bedeutungen sind leicht zu merken. Anschließend werden die Teilnehmer aufgefordert, die Gesten zu wiederholen und jeweilige Fragen zu beantworten. Auch kann die Methoden schriftlich erfolgen und ein Zusammentragen der jeweiligen Rückmeldungen auf der Moderatorentafel erfolgen.

#### 4. Umgang mit Konflikten

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens und so auch des Geschehens in Selbsthilfegruppen. Auch wenn in den Gruppen Menschen mit ähnlichen Problemen zusammenkommen, treffen dort unterschiedliche Lebensgeschichten, Ansichten, Erwartungen, Ziele und Wertvorstellungen aufeinander. Für das Gelingen der Gruppenarbeit ist der konstruktive Umgang mit Konflikten entscheidend und manchmal für den Fortbestand der Gruppe überlebenswichtig.

Konflikte werden häufig als etwas Unangenehmes, Feindseliges betrachtet. In ihrem Bedürfnis nach Harmonie haben viele Menschen Strategien entwickelt, Konflikte zu vermeiden und zu verleugnen. Konflikte bieten jedoch auch die Chance, sich neu zu orientieren und persönlich zu reifen. Hinter Konflikten stehen oft echte Bedürfnisse der Beteiligten, die nicht erfüllt werden.

Ungelöste Konflikte treten immer wieder auf, sie rauben sehr viel Zeit und Kraft.

Brauchbare und wirklich haltbare Lösungen sind meist solche, die von den Konfliktparteien selbst gefunden wurden. Nur wer verantwortlich für seine Entscheidung ist, steht anschließend auch dazu.

Wenn Konflikte als etwas Normales und Vorübergehendes betrachtet werden können, eröffnen sich Möglichkeiten der Veränderung und Entwicklung für jeden Einzelnen wie auch für die Gruppe.

Welche Funktionen können Konflikte haben? (Quelle: Gruppen im Gespräch/ Gespräche in Gruppen, DAG SHG, 2004)

#### **Negative Merkmale**

Konflikte können:

- Ursachen zudecken
- zu Niedergeschlagenheit führen
- Kommunikation erschweren
- zum Abschwung führen
- Motivationsverlust auslösen
- zu Orientierungslosigkeit führen
- Lernprozesse blockieren
- Gruppen auflösen
- zu Verletzungen führen
- angebrachte Lösungen verhindern

### Positive Merkmale

Konflikte können:

- Hinweis auf Probleme sein
- Neuerungen herbeiführen
- Stillstand verhindern
- Interesse anregen
- Veränderungen auslösen
- neue Ideen hervorbringen
- Gruppen festigen
- zur Selbsterkenntnis führen
- nach Lösungen verlangen

Typische Anlässe mit Konfliktpotential sind z. B. die Auseinandersetzung um die Aufgaben und das zentrale Thema, ein anstehender Generationswechsel, ein „Abschlaffen“, „Stillstand“ der Gruppenarbeit oder wenn verdrängte Gefühle wieder aufbrechen. Diese Situationen gilt es mit einem wertschätzenden Umgang und dem richtigen Ton zu meistern. Falls dies schwierig ist, wäre externe Unterstützung (z. B. Fachkräfte in den Suchtberatungsstellen oder Referenten der Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfeverbände) eine wichtige Hilfestellung (in der Art einer Gruppen-Supervision).

#### *Hinweis & Tipps*

Setzen Sie sich mit Ihrer persönlichen Haltung gegenüber Konflikten auseinander.

Versuchen Sie den Sinn von Konflikten zu verstehen.

Können Sie Konflikte als ein zur Weiterentwicklung notwendiges Geschehen akzeptieren?

Suchen Sie ggf. eine überparteiische dritte Person zur Konfliktvermittlung /-lösung.

## 5. Miteinander sprechen und dabei den richtigen Ton finden!

Beitrag nach „Grundregeln der Gesprächsführung“ unter <http://www.einblicke-altenburg.de/?q=node/1683> und „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ Nr. 29 / 2014

Kurz und knapp: no goes

- ⊗ Besserwisserei
- ⊗ Moralisierendes Verhalten
- ⊗ Zu hoher Redeanteil
- ⊗ Abwertende Bemerkungen

Gerade in den Vorgesprächen mit neuen

Gruppenmitgliedern ist es notwendig, den richtigen Ton zu finden, um das Interesse für die Suchtselbsthilfe zu wecken, Vorurteile abzubauen und zum Besuch der Gruppenstunden zu motivieren.

Aber auch innerhalb der Gruppe sollte ein gutes Gesprächsklima herrschen, da es für eine gute Gruppenarbeit entscheidend ist.

Nach dem „Eisbergmodell der Kommunikation“ besteht jedes Gespräch zu 80% aus Emotionen und Beziehung (= Beziehungsebene), der restliche Anteil von 20% aus den Informationen (= Sachebene). Die Gestaltung der Beziehungsebene ist somit ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Gesprächsführung.

Einige Grundregeln sollen helfen, für den „richtigen Ton“ zu finden:

### A) Anderen respektvoll gegenüberreten

Dieser Punkt bezieht sich auf die innere Haltung: Ich nehme die anderen ernst mit ihren Problemen und in ihrem Bemühen um eine Problemlösung. Jeder Mensch verfügt über einen konstruktiven Kern und gute Ressourcen. Menschen, die aus dieser Haltung heraus handeln, sind gelassen gegenüber der Wirklichkeit und offen für positive Entwicklungen.

Oft führt das Gefühl, geachtet oder zumindest ernst genommen zu werden, zu einem Klima, in dem die Bereitschaft zu konstruktiven Lösungen gedeihen kann. Diese dem Anderen entgegengebrachte Wertschätzung kann selbstverständlich auch für meine Person mit den eigenen Bedürfnissen und Schwierigkeiten erwartet werden.

### B) Kontakt herstellen

Jede Kommunikation beruht auf Kontakt. Trotzdem wird oft weiter geredet, obwohl kein Kontakt mehr zum anderen besteht oder dieser nie bestanden hat. Die Beteiligten am Gespräch haben bereits auf 'Durchzug' gestellt oder versuchen nur, ihre eigenen Meinungen anzubringen; es findet lediglich der Austausch von Monologen statt. Unangenehm ist es vor allem dann, wenn Menschen pausenlos reden (unterrichten), ohne zu registrieren, dass das Gegenüber nonverbal schon längst den Abbruch des Kontakts signalisiert hat.

Der augenfälligste Kontakt im wahrsten Sinne des Wortes ist der Blickkontakt. Dabei geht es natürlich nicht darum, sich unentwegt anzustarren. In vielen Gesprächen wird man vielmehr beobachten können, dass solange man mit der Formulierung eines Gedankens beschäftigt ist, der Blick häufig vom Gesprächspartner abwendet wird und ihn quasi nach innen richtet. Danach wird man wieder Blickkontakt aufnehmen und die Gedanken aussprechen. Erfahren haben wir alle schon, wie Gefühle, wie Freude und Lachen, ansteckend sein kann. Diese Wirkung gilt es zu nutzen in Mimik, Gestik und Redeweise, um Zuversicht und Freundlichkeit auszustrahlen, die den Gesprächspartner damit 'ansteckt'. Dabei sollte beachtet werden, ob die betreffende Person dem Impuls auch wirklich folgt.

C) Erwartungen klären

Auf das Aussprechen der gegenseitigen Erwartungen folgt im besten Falle die Formulierung eines klaren Ziels, dem auch beide Seiten zustimmen können. Auf diese Art und Weise können unrealistische Erwartungen frühzeitig korrigiert werden. Oft werden dabei heimliche Erwartungen aufgedeckt, die andernfalls unausgesprochen durch das Gespräch 'mitgeschleppt' worden wären. Die Gefahr von Irritationen, Enttäuschungen und gegenseitigen Vorwürfen wäre gegeben. Meistens genügt schon eine kurze Klärung der Erwartungen allen Beteiligten, um sich über ihre Motive klar zu werden und später Abstimmungen vorzunehmen.

D) Informationen einholen

Es ist ebenso verbreitet wie unproduktiv, mit Lösungsvorschlägen aufzuwarten, bevor überhaupt klar ist, um welche Schwierigkeiten es eigentlich geht. Schon in der Einstiegsphase ist es also wichtig, sich eine Problembeschreibung geben zu lassen und die dafür notwendigen Informationen einzuholen. Schon beim Zusammentragen von Informationen kann vieles geordnet und geklärt werden. Dabei ist zu empfehlen:

- **öffnende Fragen zu stellen** (alle 'W -Fragen' wie z.B.: „Was ist konkret deine Schwierigkeit?“) statt Alternativen vorzugeben („Hast du dies Problem oder dies oder jenes...?“);
- die gehörten Informationen **nicht zu bewerten** („Um Himmels Willen, wie konntest du nur - das ist ja schrecklich!“), damit der Andere nicht verunsichert oder geängstigt wird;
- den anderen aufzufordern, das **Problemfeld zu strukturieren**, falls er Probleme aufhäuft, zu viele Details oder eine zu große Komplexität präsentiert. Dann geht es darum, herauszufinden, was hier und heute aktuell und bearbeitbar ist („Ordne deine Probleme nach ihrer Bedeutung!“ „Mit welchem Aspekt wollen Sie beginnen?“).

- E) Geben Sie keine Ratschläge – Tipps sind nur dann hilfreich, wenn die anderen ausdrücklich darum bitten!

Wenn jemand Ratschläge erteilt bekommt, fühlt er sich meist abgefertigt, reglementiert und nicht ernst genommen. Machen Sie sich bewusst: Wer gerade von seinen Schwierigkeiten spricht, muss seine Gefühle sortieren und seine Gedanken klären, ehe er sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn ein Gruppenmitglied denkt, eine Lösung anbieten zu können, wartet er, bis er ausdrücklich um seine Meinung gebeten wird.

- F) Vermeiden Sie es, die Aussagen der Anderen zu interpretieren, zu analysieren oder mit bohrenden Fragen zu vertiefen!

- G) Wichtige Gesprächsinhalte wiederholen!

Werden im Gespräch (vermutete) Inhalte mit eigenen Worten wiederholt, fühlt sich der Gesprächspartner wahrgenommen und verstanden bzw. kann auch eine Richtigstellung vornehmen.

- H) Hören Sie aufmerksam zu – unterbrechen Sie niemanden!

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat immer das Gefühl, es sei uninteressant, was er sagt. Deshalb muss jeder, der unterbrochen wird, mit einer kleineren oder größeren Kränkung fertig werden. Diese Kränkung – die übrigens auch durch leise Seitengespräche ausgelöst wird – vermeiden Sie durch aufmerksames Zuhören.

- I) Auf das „Hier und Jetzt“ orientieren!

Aktuelle Probleme anzugehen bedürfen das „Hier und Jetzt“ für die Perspektiven in die Zukunft unter Berücksichtigung der Erfahrungen aus der Vergangenheit. Dabei sollte der Fokus klar in der Gegenwart bleiben.

- J) 'Ich' statt 'Man' und 'Wir' benutzen!

Wer 'ich' meint, sollte auch 'ich' sagen. Das ist nicht nur persönlicher, sondern wirkt auch aktiver. Auch ist es wichtig, sich gegen das vereinnahmende 'wir' abzugrenzen und Eigenverantwortlichkeit anzuregen.

### K) Bilanz ziehen

Ebenso wichtig wie eine gute Vorbereitung und die Erwartungsklärung zu Beginn eines Gesprächs ist eine aufmerksame Bilanzierung des Erreichten am Ende. Für die Weiterarbeit ist es in der Regel sehr lohnenswert, Zeit dafür einzuplanen, den gegenwärtigen Stand und das weitere Vorgehen mit den anderen Beteiligten zu besprechen. Dabei kann das Ergebnis noch einmal im Licht der anfänglichen Erwartungen angeschaut werden. Wichtige Fragestellungen sind in diesem Zusammenhang:

Was wollten wir? Was war unsere Thema und Ziel?

Was haben wir geklärt und erreicht?

Was ist offengeblieben?

Sind neue Aspekte aufgetaucht?

Welche nächsten Schritte sind zu planen?

Eine solche Auswertung bedarf meistens nur weniger Minuten. Danach können stimmige Verabredungen getroffen werden.

Ein guter Abschluss des Gesprächs bildet ein kurzes gegenseitiges Feedback mit **knappen** Rückmeldungen der Beteiligten, auch und gerade dann, wenn es um schwierige Themen ging.

**„Jedes Gruppenmitglied soll sich gesehen, gehört, gefühlt, wertgeschätzt und respektvoll behandelt fühlen.“**

aus Tagungsdokumentation „SLS-Konferenz der Suchtselbsthilfe 2016“ Arbeitsgruppe – Mit Angehörigen ins Gespräch kommen!

Online unter:

[www.slsev.de/veranstaltungen/2016/](http://www.slsev.de/veranstaltungen/2016/)



## 6. Wie weiter in der Gruppe? - Gruppeninspektion

In Abständen kann es sinnvoll sein, die gemeinsame Arbeit in der Gruppe zu überprüfen, sozusagen eine Bestandsaufnahme durchzuführen und sich der gemeinsamen Ziele zu vergewissern. Spätestens wenn Spannungen, Unzufriedenheit und Stillstand in der Gruppe festgestellt werden, ist es Zeit für eine Gruppen-Inspektion, quasi einen „TÜV“ für die Gruppenarbeit, damit es im Anschluss wieder besser läuft.

Manchmal hilft es, eine erfahrene Gruppenleitung/ Mitarbeitende einer Suchtberatungsstelle „von außen“ für den TÜV einzubeziehen.

### **Impulsfragen für eine Gruppen-Inspektion**

Dabei geht es um die Beantwortung grundlegender Fragen, die zur Klärung und „Instandsetzung“ helfen können. Nützlich ist es, einige auszuwählen, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

1. Wie gehen wir miteinander um?
2. Fühlt sich jemand verletzt oder ungerecht behandelt?
3. Möchte jemand eine persönliche Erklärung abgeben?
4. Welche Erwartungen haben die einzelnen Mitglieder an die Gruppe?
5. Hören wir einander wirklich aufmerksam zu?
6. An welche Absprachen haben wir uns gehalten, an welche nicht?
7. Wie verfolgen wir (vor allem in der letzten Zeit) unsere Ziele?
8. Welche Ziele haben wir erreicht?
9. Müssen wir Ziele korrigieren?
10. Sind wir noch begeistert? Was könnte uns neu „beflügel“?
11. Falls es zu Konflikten kam: Wie geschah das?
12. Haben wir die Konflikte bearbeitet und gelöst?
13. Wie ist das Verhältnis zwischen der Gruppe und dem Leiter/der Leiterin und umgekehrt?
14. Was waren Höhen und Tiefen in unserer Zusammenarbeit?
15. Was wünsche ich mir von der Gruppe und einzelnen Gruppenmitgliedern?
16. Was will ich bei mir verändern? Wo will ich mich verstärkt einbringen?
17. Wie soll es weitergehen?



© Spencer – Fotolia.com



## 7. Selbsthilfe für Angehörige

Das Zusammenleben mit einem suchtkranken Menschen bringt hohe Belastungen für Familienangehörige mit sich, die zu Schuld- und Schamgefühlen, zu Wut, Verzweiflung und Ohnmacht, wie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, nicht zuletzt zu Ängsten und Depressionen etc. führen können. Obwohl Angehörige oft mehr und mehr Verantwortung auf sich nehmen, bemerken sie, dass ihre Hilfe keine Veränderung im Suchtverhalten bewirkt.

*Wichtig ist uns an dieser Stelle zu betonen, dass Hilfe für Angehörige den gleichen Stellenwert hat wie Hilfe für suchtkranke Menschen.*

Die Angebote der Suchthilfe richten sich sowohl an gefährdete oder abhängige Menschen als auch an Angehörige, d. h. Eltern, Kinder und besonders an Partnerinnen oder Partner. Dennoch fühlen sich Angehörige mit ihren Anliegen und Nöten oft nicht wahrgenommen. Beispielsweise finden sie bei der finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen weniger Unterstützung (keine Förderung der DRV Bund von reinen Angehörigen-Gruppen).

Das Konzept der „Co-Abhängigkeit“ stellt für viele zwar ein Erklärungsmodell dar, wird jedoch der besonderen Problemlagen von Angehörigen und ihren Ressourcen nicht gerecht und sollten kritisch hinterfragt werden. Dazu zitieren wir einige Passagen aus dem Memorandum der DHS „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ von 2013 (LINK: [http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/dhs\\_stellungnahmen/2013-09-19\\_Memorandum\\_Angehoeerige\\_in\\_der\\_Sucht-Selbsthil.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs_stellungnahmen/2013-09-19_Memorandum_Angehoeerige_in_der_Sucht-Selbsthil.pdf)):

Auch für Angehörige bieten Selbsthilfegruppen Möglichkeiten mit gleichbetroffenen Menschen zusammenzukommen. Angehörige verstehen Angehörige in ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Dieses einführende Verstehen wird in der Selbsthilfegruppe genutzt, um Probleme zu benennen und zu bearbeiten. Es können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, aber auch eigene Bedürfnisse erkannt und wahrgenommen, Schuld- und Schamgefühle, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht überwunden sowie Kontrollzwänge und übermäßiges Verantwortungsgefühl abgelegt werden. Die Selbsthilfegruppen (sowohl die zielgruppenspezifisch arbeitenden als auch die gemischten Gruppen) können Angehörigen wieder Mut geben und die eigene Lebensqualität verbessern. Eine veränderte Einstellung und ein anderes Verhalten von Angehörigen – wie beispielsweise neue Kommunikations- und Verhaltensmuster – kann ein erster Schritt zur Veränderung des gestörten Systems (Familie und Abhängige) sein.



*Selbsthilfe bietet Angehörigen:*

- Informationen über Abhängigkeit sowie entsprechende Hilfemöglichkeiten
- Raum für sich selbst – zum Erfahrungsaustausch, zum Lernen und zum Ausprobieren
- Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung der bisherigen eigenen Bemühungen
- Rückmeldungen (Feedback) zum bisherigen Verhalten und den Konsequenzen,
- Hilfe beim „Loslassen“ alter Verhaltensmuster
- Unterstützung, um die positiven Eigenschaften des/der Abhängigen stärken und wertzuschätzen zu können
- Hilfe bei der Setzung eindeutiger Grenzen und konsequenter Haltungen
- Möglichkeiten, sich selbst (wieder) wertzuschätzen und vieles andere mehr...

*Zum Begriff „Co-Abhängigkeit“:*

„Co-abhängiges“ Verhalten bezeichnet Haltungen und Verhaltensweisen von Angehörigen (in der Regel Frauen), die das Suchtverhalten ihres Partners oder auch des heranwachsenden / erwachsenden Kindes begünstigen. Eine übermäßige Fürsorge und Kontrolle könnte zur Aufrechterhaltung der Suchtproblematik beitragen und den Gesundungsprozess behindern. Nach dem Konzept der „Co-Abhängigkeit“ werden Angehörige gleichermaßen zu potenziell Kranken erklärt, deren Heilungsweg ausschließlich in Form von Abgrenzung zum Suchtkranken möglich ist, unabhängig vom Wunsch des Angehörigen und belasteten Partners. Dieses Konzept ist nicht mehr zeitgemäß und wird einer notwendigen differenzierten Betrachtung verschiedener Bewältigungsbemühungen und Belastungsreaktionen nicht gerecht. Die Zuschreibung der „Co-Abhängigkeit“ verunsichert und schwächt die Angehörigen zusätzlich. Sie würdigt weder die ernstgemeinten und konstruktiven Bemühungen, das suchtkranke Familienmitglied zu unterstützen, noch nimmt sie die vorhandenen Bewältigungsstrategien Angehöriger ernst. Zudem wird es für Angehörige schwieriger, angemessen für sich selbst zu sorgen und bei Bedarf einen eigenen Zugang zu weiterführenden Hilfen zu finden, wenn sie mit einer stigmatisierenden Zuschreibung rechnen müssen. Vor diesem Hintergrund ist das Konzept der „Co-Abhängigkeit“ sehr umstritten und nicht hilfreich.

Fakt ist, dass unterstützende Angehörige ein wichtiger Wirkfaktor für die erfolgreiche Genesung eines Suchtkranken sind und insofern unterwandert das Konzept der „Co-Abhängigkeit“ auch den Wunsch eines Paares, gemeinsam die suchtbedingten Belastungen durchzustehen und nach entsprechenden Hilfen zu suchen.

## Kopiervorlagen

Zu Methoden für die gesamte Gruppe, speziell Rückfall

### Zettelbox A Risikosituationen

Er / Sie fühlt sich seit einiger Zeit überschwänglich / sehr gut.

Er / Sie ist ständig frustriert und verärgert.

Er / Sie hat auf Arbeit sehr viel Stress.

In der Familie gibt es viele verschiedene Probleme.

Er / Sie hat Probleme bei Behörden und anderen Institutionen.

Er / Sie hat Schwierigkeiten in der Ehe / Beziehung.

Er / Sie fühlt sich permanent missverstanden.

Er / Sie stürzt sich in verschiedene Aufgaben und fängt immer neue Projekte an, ohne etwas abschließen zu können.

Er / Sie kümmert sich ständig um die Probleme anderer und lenkt bei persönlichen Anfragen von sich auf andere ab.

Er / Sie wirkt oberflächlich und unkonzentriert bei Gruppensitzungen.

Er / Sie kommt nicht mehr zu Gruppensitzungen und distanziert sich von den Gruppenmitgliedern.

Er / Sie trifft sich wieder mit Menschen aus dem „alten“ (trinkenden) Umfeld.

### Zettelbox B Gruppensituationen

---

Wenn ich in die Gruppe gehe, habe ich ein gutes Gefühl,  
weil .....

---

Vor der Gruppensitzung habe ich immer öfter ein ungutes  
Gefühl, weil .....

---

Ich habe das Gefühl, dass sich immer deutlicher kleine  
Untergruppen bilden.

---

Ich habe das Gefühl, dass immer dieselben in der Gruppe  
reden.

---

Ich habe das Gefühl, dass ich mit meinen Problemen nicht  
ausreichend zu Wort komme.

---

Ich weiß nicht, wie ich eigene Themen in die Gruppe  
einbringen kann.

---

Ich fühle mich mit meiner Situation allein in meiner Gruppe.

---

Ich habe das Gefühl, dass alle anderen besser mit der  
Krankheit zurechtkommen als ich.

---

Ich will nicht immer nur über Probleme reden.

---

Ich glaube, mit meiner Situation will sich keiner  
auseinandersetzen.

---

Ich möchte nicht immer über Rückfall reden.  
Das führt doch nur zum Suchtdruck.

---

Ich will zur Gruppe gehören und vertusche meinen „kleinen“  
Rückfall.

---

Ich möchte nicht vor den anderen als „Verlierer“ dastehen und  
versuche, meine Situation zu schönen.

---