

Eine Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes

Inhaltsverzeichnis

Einige Worte vorweg

Die Gruppe – das Herzstück des Kreuzbundes

Die Gruppenleitung

Wertschätzung

Einfühlungsvermögen

Echtheit und Offenheit

Grundinformationen zur Sucht

Der Rückfall

Thematisieren eines Rückfalls in der Selbsthilfegruppe

Tipps für den Umgang in der Selbsthilfegruppe

Gruppenphasen

Die Orientierungsphase

Die Konfliktphase

Die Vertrautheitsphase

Die Arbeitsphase

Die Abschlussphase / Das Abschiednehmen

Die Rollenverteilung in der Gruppe

Die Gruppenstruktur

Nicht nur das Thema bewegt die Teilnehmenden

Gesprächsregeln

So können Sie Regeln in die Gruppe einbringen

Das Seminarwesen des Kreuzbundes

Praxisberatung

Die Arbeitsbereiche im Kreuzbund

Glauben und hoffen – Religiosität im Kreuzbund

Die Gruppenleitung in der Öffentlichkeit

Die Familie im Blick

Angehörige sind mit betroffen

Elternschaft

Frauen und Männer – geschlechtergerechte Suchtselbsthilfe

Junge und ältere Menschen – alle im Kreuzbund

Junger Kreuzbund

Senioren – 55plus

Ehrenamtliches Engagement im Kreuzbund

Anregungen für die Arbeit in Sucht-Selbsthilfegruppen

Literaturverzeichnis

Eine jüdische Geschichte

Ein Rabbi hatte eine Unterhaltung mit Gott über den Himmel und die Hölle. Ich werde dir die Hölle zeigen, sagte Gott und führte den Rabbi in einen Raum, in dem ein großer Tisch stand. Die Menschen, die am Tisch saßen, waren ausgehungert und verzweifelt. Mitten auf dem Tisch stand eine gewaltige Kasserolle mit einem Eintopf, der so köstlich roch, dass dem Rabbi der Mund wässrig wurde. Jeder am Tisch hielt einen Löffel mit einem sehr langen Griff. Obwohl die langen Löffel gerade eben die Kasserolle erreichten, waren die Griffe länger als die Arme der potenziellen Esser: Da die Menschen die Nahrung nicht an den Mund führen konnten, konnte niemand etwas essen. Der Rabbi sah, dass ihr Leiden tatsächlich schrecklich war.

Jetzt werde ich dir den Himmel zeigen, sagte der Herr, und sie begaben sich in ein anderes Zimmer, das genauso aussah wie das erste. Dort standen der gleiche große runde Tisch und die gleiche große Kasserolle mit Eintopf. Die Menschen hielten wie die nebenan die gleichen langstieligen Löffel – aber hier waren alle wohl genährt und rundlich, lachten und unterhielten sich. Der Rabbi verstand gar nichts. Es ist einfach, erfordert aber eine gewisse Fähigkeit, sagte der Herr. In diesem Zimmer, musst Du wissen, haben sie gelernt, einander zu füttern.

(aus: Yalom, Irving D. (2000), Die Reise mit Paula. Goldmann, München)

Einige Worte vorweg

Die Handreichung für die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes hat zum Ziel, Gruppenleitungen Orientierung und Hilfestellung für ihre Aufgaben zu geben: Was heißt es, eine Gruppe zu leiten? Wie leite ich so, dass es für die Gruppe und für alle Teilnehmenden eine Hilfe und Bereicherung ist? Die Handreichung hält viele Anregungen bereit. Dazu gehört es, einige Besonderheiten und Ideen des Kreuzbundes vorzustellen und das Zugehörigkeitsgefühl zum Kreuzbund im Sinne von Weggefährtenschaft zu stärken.

Das Leben im Kreuzbund ist bunt und vielfältig. Die Handreichung bietet eine Grundorientierung, die es in den zahlreichen Bildungsveranstaltungen des Kreuzbundes zu vertiefen gilt.

Die Gruppe – ein Herzstück des Kreuzbundes

Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Suchtselbsthilfe des Kreuzbundes dar. Sie bietet Suchtkranken und Angehörigen Möglichkeiten, Sorgen und Probleme zu bewältigen, zu gesunden und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Es ist ein ganzer „Blumenstrauß“ von persönlichen Kompetenzen, Wertvorstellungen, Wissen und Zugehörigkeitsgefühlen, der in einer Sucht-Selbsthilfegruppe heilend wirksam wird.

Einer Gemeinschaft Gleichgesinnter anzugehören, erleichtert den Betroffenen, neue Wege zu suchen und zu gehen. Wenn die Suchterkrankung enge Beziehungen zerstört hat, erlebt mancher Abhängige die Gruppe für einen gewissen Zeitraum durchaus als seine Familie. In der Gruppe erfahren Suchtkranke wie Angehörige, dass sie mit ihren persönlichen Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht alleine sind.

Sich selbst helfen, sich entwickeln und wachsen – das geschieht besonders dort, wo im gemeinschaftlichen Gespräch und Tun die besonderen Stärken und Fähigkeiten von Menschen in den Mittelpunkt gestellt werden. Das einzelne Gruppenmitglied gewinnt im Erzählen seiner

Geschichte, im gemeinschaftlichen Zuhören und Lernen von- und miteinander sowie in wertschätzender Auseinandersetzung die verlorene Kontrolle über das eigene Leben zurück. Als besondere Werte gelten Solidarität und Hoffnung, Selbstbestimmung und Authentizität jedes Einzelnen.

Üblicherweise treffen sich Suchtkranke und Angehörige, Männer wie Frauen, Junge wie Ältere gemeinsam während der wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen. Selbstverständlich gibt es, ergänzend zu den Standard-Gruppen, auch interessen- und zielgruppenspezifische Angebote. So werden bedarfsorientiert auch Frauen- und Männergesprächskreise, Angehörigengesprächskreise oder auch spezielle Angebote für junge und ältere Mitglieder eingerichtet. Die Gestaltung dieser Gruppen ist individuell verschieden und richtet sich nach den Bedürfnissen der unterschiedlichen Menschen.¹

Begegnung im Kreuzbund heißt auch, sich außerhalb der Gruppe zur suchtmittelfreien Freizeitgestaltung zu treffen, wie z.B. zu jahreszeitlichen und sportlichen Aktivitäten und Festen. Beim Zusammentreffen mit Mitgliedern aus anderen Kreuzbundgruppen eröffnen sich für den Einzelnen Chancen zur Überwindung von noch bestehenden Berührungängsten. So werden manchmal auch neue beständige Freundschaften geschlossen.

Die Gruppenleitung

Eine Gruppenleitung ermöglicht, dass sich eine Anzahl von Teilnehmenden zu einer verbindlichen Gruppe zusammenfinden kann und dass allen durch die Zugehörigkeit zur Gruppe und ihre Art und Weise des Gesprächs geholfen werden kann.

Die Gruppenleitung informiert die Gruppenmitglieder über die Arbeit und Ziele der Selbsthilfearbeit des Kreuzbundes und hält sie über Entwicklungen und Neuigkeiten aus dem Verband auf dem Laufenden. Die vielfältigen Anforderungen an eine Gruppenleitung werden im Rahmen der „Schulung für Gruppenleitungen“ aufgegriffen und sind ausführlich in „Kreuzbund kompakt“ beschrieben.² Im Folgenden stellen wir Haltungen vor, die hilfreich für Gruppenleitungen sein können.

Die Gruppenleitung wird in regelmäßigen Abständen von der Gruppe gewählt. Das ist wichtig, denn moderieren kann nur, wer den Auftrag und das Vertrauen der Gruppe dazu hat.

Um den Aufgaben gerecht zu werden, ist es wichtig, dass die Gruppenleitung schon Erfahrungen als Mitglied des Kreuzbundes mitbringt. Die Gruppenleitung sollte sich bewusst darüber sein, dass sie im Umgang mit sich und anderen eine Vorbildfunktion hat. Dazu gehört es, trotz aller Erfahrung, in der Haltung des Lernenden zu bleiben sowie die eigenen Stärken und Schwächen, Wünsche und Bedürftigkeiten gut zu kennen. In Krisenzeiten gilt es, sich frühzeitig Unterstützung zu holen und gut für sich zu sorgen. Nur so kann die Gruppenleitung auch gut für andere da sein.

Gruppenleitungen tragen durch ihre Moderations- und Organisationsaufgaben wesentlich zum Gelingen der Gruppenarbeit bei. Sie sorgen für eine gute Erzähl- und Lernatmosphäre während des Gruppengeschehens. Das ist wichtig, weil viele Suchtkranke und Angehörige in ihrer Lebensgeschichte persönliche Frustrationen oder Verletzungen erlitten haben und besonders empfänglich für zwischenmenschliche Störungen sind.

Damit das Leiten gut gelingt, dienen bestimmte Haltungen als Schlüssel zum Erfolg:

¹ Nähere Informationen dazu enthält das Kapitel „Die Arbeitsbereiche im Kreuzbund“ auf Seite 14 ff.

² Weitere Informationen zu den Aufgaben der Gruppenleitung finden Sie in „Kreuzbund kompakt“, Anlage F

- **Wertschätzung**

Persönliches Wachstum geschieht dort, wo Menschen sich gesehen und angenommen fühlen: „Du darfst so sein, wie du bist“. Vor dem Hintergrund der ständig wechselnden Herausforderungen des Lebens ist die beste Übung, diese freundlich annehmende Haltung zu verinnerlichen, sie gegenüber sich selbst zu üben, sie auf andere wirken zu lassen und damit offen und lernbereit zu bleiben.

Eine wertschätzende Haltung gegenüber allen Gruppenmitgliedern einzunehmen heißt auch, für die vereinbarten Gruppenregeln einzustehen und wo nötig Grenzen aufzuzeigen. Ein regelmäßig Zu-spät-Kommender geht z.B. nicht respektvoll mit den Anliegen und der Zeit der Anderen um und braucht ggf. entsprechende Hinweise, um sein Verhalten zu korrigieren. Verbindliche Regeln eröffnen Freiheits- und Entwicklungsräume für die Gruppe und den Einzelnen und gewährleisten so einen lebendigen und wechselseitig respektvollen Umgang.

- **Einfühlungsvermögen**

Um sich in die Lebenswelt und Sichtweisen des Anderen einfühlen zu können, ist es hilfreich, einen „Rollentausch“ mit dem Anderen zu üben und sich von Zeit zu Zeit folgende Fragen zu stellen:

- Wie würde ich mich in der Situation des Anderen fühlen? Was würde ich dann denken / tun?
- Welche Sichtweise würde ich an seiner/ihrer Stelle vertreten?
- Welche Beweggründe hat der Andere, so zu handeln?
- Welche positiven Absichten stecken hinter seinem/ihrer schwierigen Konfliktverhalten?

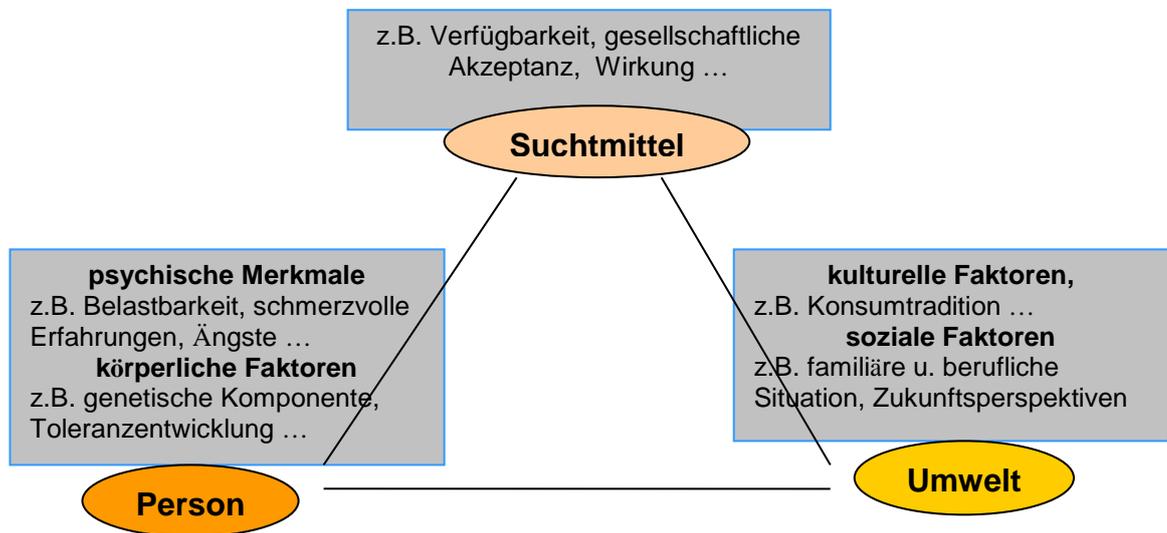
Einer Gruppenleitung, die sich selbst solche oder ähnliche Fragen stellt, fällt es leichter, eine akzeptierende Haltung gegenüber dem Anderen zu haben und Veränderungsprozesse geduldig(er) zu begleiten.

- **Echtheit und Offenheit**

Echtheit bedeutet, dass Denken und Fühlen im Gespräch und im Handeln sichtbar werden und man sich authentisch fühlt bzw. von anderen als stimmig wahrgenommen wird. Dies schafft Vertrauen und Sicherheit und hat gleichzeitig eine Vorbildfunktion für die Anderen. Echtheit in Verbindung mit Wertschätzung und Einfühlungsvermögen bedeutet: Ich sage das, was in Verantwortung gegenüber mir und der anderen Person hilfreich ist. Kritik darf sein! Schweigen ist erlaubt!

Grundinformationen zur Sucht

Wenn eine Suchterkrankung entsteht, wirken drei Faktoren zusammen, die zusammen ein Ursachenbündel ergeben und nicht isoliert voneinander betrachtet werden dürfen:



Die sichere **Diagnose „Abhängigkeit“** wird von Fachleuten nur gestellt, wenn während des letzten Jahres mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren:

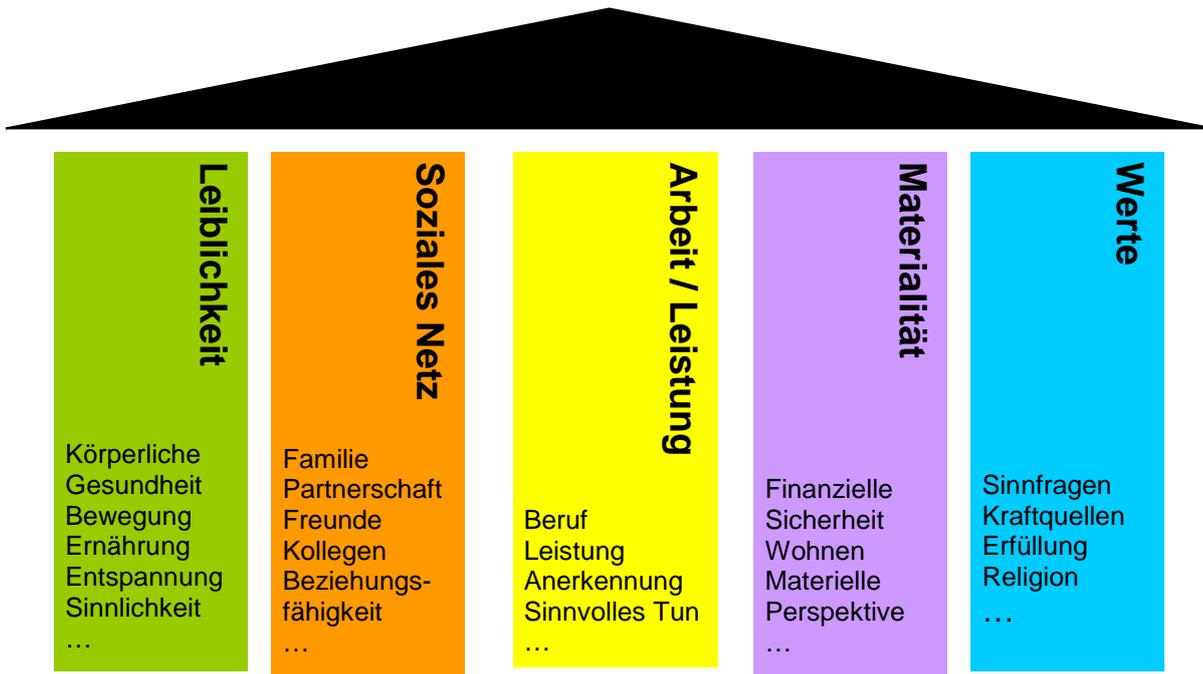
- Ein **starker Wunsch** oder eine Art Zwang, Suchtmittel **zu konsumieren**
- **Verminderte Kontrollfähigkeit** bezüglich des Konsums (Kontrollverlust)
- Ein **körperliches Entzugssyndrom** bei Beendigung oder Reduktion des Konsums – Substanzgebrauch, um Entzugssymptome zu mildern
- **Nachweis einer Toleranz** (Dosissteigerung)
- Eingeengtes Verhaltensmuster beim Konsum – Fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Vergnügen oder **Interessen** (erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen)
- **Anhaltender Substanzkonsum trotz eindeutig nachweislicher schädlicher Folgen** (z.B. suchtmittelbedingte Leberschädigung, depressive Verstimmung oder Nachlassen der Denkfunktionen)

Eine Sucht entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern schleichend. So verläuft auch die Gesundung prozesshaft und ist manchmal auch von Rückfallphasen begleitet. Bestimmte Risikofaktoren können die Entwicklung der Sucht begünstigen. Schützende Faktoren helfen eine Erkrankung zu verhindern oder vor einem Rückfall zu schützen:

Mögliche Risikofaktoren: z.B. andauernder (Beziehungs-)Stress, Einsamkeit, längerfristige Über- oder Unterforderung, ungesicherte oder schlechte materielle Versorgung, negative Erwartungen an die Zukunft ...

Mögliche schützende Faktoren: z.B. positive mitmenschliche Kontakte, zufriedenstellende Arbeit, materielle Sicherheit, freundliche humorige Grundhaltung, Sinnerfüllung, ausgewogene Lebensführung, positive Erwartungen in die Zukunft.

Die Suchterkrankung erfasst den Menschen in allen Bereichen seiner Persönlichkeit und kann ihn und sein soziales Umfeld, wenn sie länger währt, auch zerstören. Besonders die folgenden fünf Lebensbereiche werden von der Suchterkrankung erfasst³:



- Suchtkranke haben ihren Körper vernachlässigt und durch den Suchtmittelkonsum extrem geschädigt.
- Die Suchterkrankung hat die nahen Beziehungen des Betroffenen erheblich belastet.
- Nicht selten zieht die Suchterkrankung schwerwiegende Folgen im beruflichen Leben nach sich, weil die Leistungsfähigkeit bzw. –bereitschaft des Betroffenen krankheitsbedingt eingeschränkt ist.
- Der Suchterkrankung folgen nicht selten materielle Nöte, z.B. durch Arbeitslosigkeit oder weil die Ersparnisse aufgebraucht sind.
- Abhängige leiden oftmals unter einer Sinn- und Wertekrise im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung.

Suchtkranke brauchen Zeit und Unterstützung, sich von den vielfältigen Belastungen zu erholen. Um das Leben wieder positiv auszurichten, lohnt es sich für die Betroffenen wie für die belasteten Angehörigen, die oben genannten verschiedenen Lebensbereiche auch in der Sucht-Selbsthilfegruppe in den Blick zu nehmen und gemeinsam, entsprechend der fünf Lebensbereiche, nach neuen Zielen Ausschau zu halten. Folgende Fragen können dabei helfen:

- Wie Sorge ich für meinen Körper? Wie gut fühle ich mich in meinem Körper?
- Wie schaffe ich mir ein tragfähiges soziales Umfeld? Welche Wegbegleiter/innen tun mir gut? Wie pflege ich diese Beziehungen dauerhaft?
- Wie zufrieden bin ich mit dem, was ich leiste? Macht mir meine Arbeit Freude? Wie steht es mit dem Verhältnis von Arbeit und Freizeit?

³ „Säulen der Identität“ nach H. Petzold

- Entspricht mein Lebensstil meinen finanziellen Möglichkeiten? Wie ist die Wohnsituation und die Zufriedenheit damit? Kann ich die Spannung unerfüllter Wünsche aushalten?
- Welchen Werten fühle ich mich verbunden? Wofür stehe ich ein? An welchen Werten möchte ich mein Leben (neu) ausrichten?

Der Rückfall – „Hindernisse sind die schrecklichen Dinge, die wir sehen, wenn wir das Ziel aus den Augen verlieren.“ (Autor unbekannt)

Keiner wünscht sich einen Rückfall, aber häufig gehört er dazu. Ein Rückfall sollte daher weder von dem Betroffenen noch von seinem Umfeld als prinzipielles Scheitern eines Ausstiegsversuches bewertet werden. Es ist eher ein normales Durchgangsstadium innerhalb eines längeren und umfassenden Veränderungsprozesses. Eine moralisierende negative Bewertung von Rückfällen, z.B. in der Selbsthilfegruppe, erschwert die Auseinandersetzung mit der potenziellen Möglichkeit eigener Rückfälligkeit. Hier sind einige Beispiele für ungünstige Bewertungen:

- „Nach dem ersten Schluck geht es unweigerlich bergab...“
- „Es fehlt ihm / mir einfach der eiserne Wille...“
- „Jetzt ist alles zu spät, ich kann nichts mehr ändern ...“

Mit solchen oder ähnlichen Gedanken fällt es schwer, etwas zu unternehmen, weil sie hilflos machen!

Ob ein Rückfall folgenschwer verläuft oder eher eine zu bewältigende Krise ist und damit zu einer Lernerfahrung werden kann, hängt also auch davon ab, wie ich selbst und wie andere das Geschehen bewerten und wie entsprechend die Umgehensweise damit ist.

Thematisieren eines Rückfalls in der Selbsthilfegruppe:

- Fragen Sie den Betroffenen und den Angehörigen, wie es ihm in der Runde geht, was er braucht.
- Bleiben Sie „nüchtern“ in Ihrer Grundhaltung: Weder übermäßige Hilfe noch eine zu distanzierte Haltung sind hilfreich.
- Tauschen Sie Erfahrungen zum Thema Rückfallvorbeugung aus.
- Sprechen Sie darüber, wo und wie es konkrete und zeitnahe Hilfe gibt und vermitteln Sie Hoffnung.
- Sorgen Sie dafür, dass die Gruppenmitglieder von ihren eigenen Gedanken und Gefühlen zum Thema „Rückfälligkeit“ erzählen und stellen Sie Lösungen in den Mittelpunkt.

Tipps für den Umgang in der Selbsthilfegruppe:

Der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe wirkt sich günstig auf die Aufrechterhaltung der Abstinenz sowie auch auf eine schnelle Beendigung des Trinkens im Fall eines Rückfalls aus.

- Sorgen Sie für eine offene und angstfreie Atmosphäre in Ihrer Gruppe, damit ein rückfällig gewordener Suchtkranker die Selbsthilfegruppe nicht etwa meidet, sondern gezielt aufsucht. Auch eigene Gedanken und Wünsche bzgl. des Alkoholtrinkens muss man ansprechen dürfen.
- Besprechen Sie Ihr persönliches „Handwerkszeug“ im Umgang mit belastenden Gefühlen wie Ängsten, Enttäuschungen, Kränkungen oder Traurigkeit.
- Machen Sie das Thema „Rückfallvorbeugung“ von Zeit zu Zeit zu einem Gruppenthema. Sprechen Sie z.B. darüber,
 - wie Sie Ihre Lebensführung ausgewogen gestalten können,
 - was Sie Gutes für Körper und Seele tun können,

- o und halten Sie sich miteinander von Zeit zu Zeit Ihre positiven Ziele für ein suchtmittelfreies Leben vor Augen!⁴

Gruppenphasen – „Das Wissen um den richtigen Zeitpunkt ist der halbe Erfolg.“ (Maurice Couve de Murville)

Gruppenprozesse sind lebendig und verlaufen oftmals in verschiedenen Phasen. Es lohnt sich, diese Phasen zu kennen, um den geschichtlichen Verlauf von Gruppen und das Gruppengeschehen besser zu verstehen. Die verschiedenen Phasen einer Gruppenentwicklung, deren Zeitdauer und Intensität verlaufen jedoch nicht gradlinig, denn Selbsthilfegruppen sind in der Regel ständig offen für neue Mitglieder. So befinden sich nicht alle Gruppenmitglieder zur gleichen Zeit in derselben Phase. Manche durchlaufen eine Phase schneller als andere, oft durchläuft eine Gruppe eine Phase auch mehrfach.

Die Orientierungsphase

Der Beginn eines Gruppenprozesses ist von wechselseitiger Orientierung und von Suchprozessen nach möglichen Hilfen und Sicherheiten gekennzeichnet. Es geht darum, sich kennen zu lernen, Erwartungen zu klären und die Gruppensituation und –regeln einschätzen zu lernen. Diese Phase wird von Selbsthilfegruppen oft wiederholt durchlaufen, wenn neue Mitglieder aufgenommen werden. Der Gruppenneuling kennt nur das große gemeinsame Ziel der Sucht-Selbsthilfegruppe. Er kommt häufig mit Ängsten (Was erwartet mich dort?), Hoffnungen (Hoffentlich kriege ich dort Rat!) und manchmal übersteigerten Erwartungen (Ich erhoffe mir „Rezepte“ für meine Situation zu bekommen!) (vgl. Deutsche Arbeitsgemeinschaft, Heft IV, S. 3). Oft werden Erfahrungen aus der Vergangenheit wiederbelebt, denn wir alle haben Erfahrungen zu dem Thema „Dazugehören – Ausgeschlossenensein“, die aktuell werden, wenn wir zu einer fremden Gruppe stoßen, die jedoch (noch) nicht besprochen werden können.

Tipp: Beginnen Sie mit einer Vorstellungsrunde und heißen Sie den Gruppenneuling ausdrücklich willkommen. Ein Neuer braucht besondere Akzeptanz und Wertschätzung, eine ermutigende Ansprache und einen besonderen Schutz, der z.B. dadurch gewährleistet wird, dass man durch Austausch von Lebensgeschichten und Erfahrungswissen nach Gemeinsamkeiten und Verbindendem sucht. Hilfreich kann es sein, wenn einem Neuen für die erste Zeit ein erfahrener Wegbegleiter zur Seite steht, der allgemein unterstützt, einige der wichtigsten Regeln (z.B. Verschwiegenheit) der Gruppe sowie das Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt. Eine Visitenkarte der Gruppenleitung oder ein Infoblatt mit wichtigen Telefonnummern können dem Neuen auch Sicherheit über den Gruppenabend hinaus vermitteln.

Die Konfliktphase

Ist man sich in einer Gruppe vertraut geworden und kennt sich eine Weile, entstehen häufig Konflikte. Man gehört dazu, zeigt und vertritt sich und seine Meinung deutlicher und setzt sich klarer auseinander, so dass Stärken und Schwächen sowie Unterschiede deutlicher hervortreten. Manchmal kommt es zu Machtkämpfen um Rollen und Positionen, die von Neulingen als unverständlich und irritierend empfunden werden oder gar verletzend wirken können.

Findet eine Gruppe einen guten Umgang mit den Unterschieden, können bisher vielleicht ungeklärte Störungen aufgeklärt und verstanden werden. Damit vertiefen sich die Beziehungen in der Gruppe. Die emotionale Bindung des Einzelnen an die Gruppe wird verstärkt, denn nach

⁴ In der Bundesgeschäftsstelle können Sie sogenannte „Abstinenzkarten“ bestellen. Sie bieten hilfreiche Tipps und sind so handlich, dass sie in jedem Portemonnaie Platz finden.

durchstandenen Konflikten wächst die Gewissheit, auch mit persönlichen Ecken und Kanten einen Platz in der Gruppe zu haben. Oft genug löst sich die Konfliktphase jedoch nicht günstig auf. Manchmal werden „Sündenböcke“ für das konflikthafte Geschehen in einer Gruppe gesucht, und erst durch deren Weggang wird deutlich, dass die Konflikte möglicherweise andere Ursachen hatten.

Tipp: Diese Phase gehört zu jeder entwicklungsorientierten Gruppe, so wie Blumen zu ihrem Wachstum Wasser brauchen. Die Moderation hilft, die Konflikte in konstruktive Bahnen zu lenken, indem sie z.B. den Gruppenmitgliedern das Wort erteilt oder auch strukturierende Fragen stellt:

- „Wir machen mal eine Runde, in der jeder sagt, was aus seiner Sicht gut oder schlecht läuft.“
- „Muss irgendetwas geklärt werden, bevor wir inhaltlich weitermachen?“

Als hilfreich erweist sich, mit allen Gruppenmitgliedern Regeln zu erarbeiten, die den Konflikt steuern. Als Gruppenleitung sollten Sie mit einer nach Verständnis suchenden Haltung die Gefühle der Konfliktpartner erfragen. Die am Konflikt Beteiligten sollten zeigen, dass sie zur Konfliktklärung beitragen wollen und könnten beide nach eigenen Anteilen an dem Konflikt suchen. Manchmal kann es auch hilfreich sein, einen Praxisberater zu Rate zu ziehen.

Die Vertrautheitsphase

Diese Phase ist geprägt von einer Harmonisierung der Beziehungen. Die Gruppenmitglieder sind erleichtert über die wachsende Fähigkeit miteinander zu arbeiten. Sie verstärken ihr zwischenmenschliches Engagement und verabreden sich häufig auch zu privaten Aktivitäten. Der Einzelne weiß nun besser über Regeln und Strukturen Bescheid und gewinnt Klarheit darüber, welche inhaltlichen und zwischenmenschlichen Ziele er mit der Gruppe erreichen kann und welche nicht. Das Gefühl der Zugehörigkeit bildet sich durch das Finden gemeinsamer Werte und Einstellungen. Die Gruppe gewinnt an „Wir-Gefühl“ und grenzt sich deutlicher von Außenstehenden ab.

Tipp: Achten Sie darauf, dass Schwierigkeiten nicht „unter den Teppich“ gekehrt werden und die Gruppe auseinandersetzungsfreudig und offen bleibt. Für neue Selbsthilfemitglieder ist es nicht immer leicht, während dieser Phase in die Gruppe zu kommen. Durch den Neuankömmling könnte sich die Gruppe gestört fühlen, denn in dieser Phase reagieren die Mitglieder oft verunsichert bei einem Neuzugang, und die Gruppe kann in vorherige Entwicklungsstufen zurückfallen.

Die Arbeitsphase

Diese Phase ist die „goldene Zeit“ bzw. der „goldene Moment“ des gemeinsamen Handelns und der gegenseitigen Unterstützung. Die Gruppe ist strukturiert und gefestigt, Aufgaben und Konflikte werden sachlich gelöst. Der Einzelne gewinnt an Bedeutung und übernimmt die Verantwortung für seine Entwicklungsprozesse in der Gruppe. Unterschiede dürfen sein und bereichern das Gruppenerleben. Neue Mitglieder können in dieser Phase leicht integriert werden, denn das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit der anderen Gruppenmitglieder ist dadurch nicht bedroht.

Tipp: Die Gruppenleitung ist in dieser Phase „arbeitslos“ und darf sich zurückhalten. Vor dem Hintergrund stabilen gegenseitigen Vertrauens ist jetzt möglicherweise auch der Kontakt und die Kooperation zu Menschen außerhalb der Gruppe (verbandsintern oder –extern zu Institutionen der Suchthilfe u.a.) besonders sinnvoll bzw. nützlich.

Die Abschlussphase / Das Abschiednehmen

Sucht-Selbsthilfegruppen gestalten die Abschlussphase in der Regel nicht, weil sie ihren Gruppenprozess in der Regel nicht gemeinsam abschließen. Für einzelne Gruppenmitglieder ist diese Phase jedoch sehr wohl relevant. Gruppenmitglieder, die sich aufgrund ihrer gewonnenen Stabilität aus ihrer Sucht-Selbsthilfegruppe verabschieden möchten, sollten ihren Weggang bewusst gestalten bzw. gestalten dürfen! Fragen wie „Was war mir wichtig? Was habe ich erreicht? Woran möchte ich weiterarbeiten?“, kennzeichnen einen konstruktiven Abschied, festigen das Gelernte und wirken ermutigend auf den, der geht.

Aber auch Gruppenmitglieder, die ohne Ankündigung einfach wegbleiben, sollten von der Gruppe, in Abwesenheit des Betroffenen, verabschiedet werden können. Oft ist die Gruppe verunsichert, weil die Gründe des Weggangs nicht nachvollzogen werden können oder eigene Anteile für das Wegbleiben des Gruppenmitgliedes im Raum stehen. Abschiedsprozesse stellen in jedem Fall eine besondere Herausforderung an die verbleibenden Gruppenmitglieder dar!

Tipp: Ein hilfreicher und gut gestalteter Abschied bedeutet, dass man sich gemeinsam über das Erreichte freut und den Ausscheidenden im Bedarfsfall zur Rückkehr ermutigt. Abschiedsrituale helfen, diesen Schritt positiv zu gestalten und geben den verbleibenden Gruppenmitgliedern sowie dem Ausscheidenden Sicherheit und Halt!

Z.B. in Anwesenheit des bewusst ausscheidenden Gruppenmitgliedes:

- ein gemeinsames Abendessen oder Fest
- ein kleines (symbolisches) Abschiedsgeschenk
- positive Wünsche aufschreiben und mitgeben ...

Z.B. in Abwesenheit des plötzlich Weggebliebenen für die Gruppe:

- Ein Blitzlicht mit der Frage „Was hätte ich dem anderen gerne noch gesagt?“
- Gestaltung eines Themenabends zum Thema Abschied: Welche positiven und welche eher schwierigen Erfahrungen habe ich mit Abschieden gesammelt? Was habe ich daraus für mein heutiges Leben gelernt?

Übrigens, ein ritualisiertes Blitzlicht zu der Frage „Was war mir heute Abend besonders wichtig“, könnte auch jeden Gruppenabend zu einem guten Abschluss bringen.

Wenn ...

- neue Menschen in Ihre Gruppe kommen ...
- sie nach dem ersten Besuch wieder kommen ...
- die Beendigung des Gruppenbesuches besprochen wird ...

dann ...

läuft es prima in Ihrer Selbsthilfegruppe!

Die Rollenverteilung in der Gruppe – „Seelische Heimatgebiete“

Haben Sie auch schon Erfahrungen mit einem Klassentreffen gemacht? Nach 20 Jahren der Trennung, in denen jeder Einzelne persönliche Entwicklungen durchgemacht hat und in vielen Gruppen unterschiedliche Rollen eingenommen hat, dauert es nur wenige Minuten aufgebrachter Orientierungslosigkeit bis alle wieder so sind wie sie früher waren: Martin hat wieder witzige Sprüche auf Lager und sorgt für allgemeines Gelächter (Clown), Friedhelm beobachtet stirnrunzelnd und Pfeife rauchend das Geschehen aus der Ferne (Außenseiter oder Eigenbrödler) und Inge eilt fürsorglich von Person zu Person und erkundigt sich nach dem persönlichen Wohlergehen auf dem Fest (emotionale Unterstützerin).

Auch in Sucht-Selbsthilfegruppen gibt es zahlreiche unterschiedliche Rollen, die von den Teilnehmenden je nach ihren lebensgeschichtlichen Erfahrungen oder nach gruppenspezifischen Geschehen eingenommen werden. In besonders belastenden Situationen neigen Gruppenmitglieder dazu, alt vertraute aber leider auch einengende Rollen

zu übernehmen, teils, weil diese den Persönlichkeitsmerkmalen des Gruppenmitgliedes entsprechen, teils, weil sie der Erwartungshaltung der Gruppe entsprechen (z.B.: der Rebell, der Sündenbock, der Außenseiter, der Clown, der Mitläufer). Diese Rolle ist für das Gruppenmitglied in seiner Gruppe so etwas wie das „seelische Heimatgebiet“, denn eine Rolle zu besetzen, bedeutet zu wissen, wer ich (in dieser Gruppe) bin. Das entlastet von Selbstunsicherheit und mindert Ängste, engt aber oft genug auch ein, wenn sich das jeweilige Rollenmuster manifestiert. Wenn sich die Rollenfestlegungen störend auf die Gruppenarbeit oder für den Einzelnen auswirken, ist es hilfreich nach Möglichkeiten der Veränderung zu suchen. Hilfreich können folgende Fragen sein:

- Welche Personen beeinflussen andere am meisten, wenn es um Meinungsbildung geht?
- Wer ist am schnellsten bereit, angegriffene Personen zu schützen?
- Wer versucht, möglichst oft im Rampenlicht zu stehen?
- Wer erinnert immer wieder an die gesetzten Ziele?
- Wer zieht immer wieder die Gruppenkonflikte auf sich?
- Welche Rolle spiele ich selbst am liebsten? Bin ich zufrieden mit meiner Rolle? Was würde ich gerne ändern? Was wäre der erste Schritt dazu? ... (vgl.: Deutsche Arbeitsgemeinschaft, Heft VII, S. 3)

Die Gruppenstruktur – Nicht nur das Thema bewegt die Teilnehmenden

Als hilfreich zum Verstehen und Strukturieren des Gruppengeschehens hat sich das TZI-Konzept erwiesen, das die Psychologin Ruth Cohn entwickelt hat. TZI steht für **themenzentrierte Interaktion** und fördert ein lebendiges gemeinschaftliches Lernen. Es wird besonders in der Erwachsenenbildung eingesetzt, denn die Methode gibt den Gruppenmitgliedern Werkzeuge in die Hand, sich in Gruppen selbst zu leiten.

Jedes Gruppengeschehen enthält drei Faktoren, die man sich bildlich als Eckpunkte eines Dreiecks vorstellen könnte:

Das **Ich**: die einzelnen Personen mit ihren Anliegen und Befindlichkeiten

Das **Wir**: die Gruppe, das Miteinander in der Gruppe

Das **Es**: die Aufgabe, das Ziel der Gruppe

Dieses Dreieck ist in eine Kugel (**Globe**) eingebettet, die das engere und weitere Umfeld der Gruppe darstellt: z.B. organisatorische Gegebenheiten (z.B. Zeit, Ort, Raum), kulturelle, soziale und politisch-kulturelle Bedingungen (z.B.: andere Selbsthilfegruppen, die Kreuzbund-Verbandsebenen, die Institutionen in der Region).



Eine Gruppe sollte sich um eine dynamische Balance der Dreiheit von Ich-Wir-Es bemühen. Die folgenden (**Gesprächs-)Regeln**, taktvoll angewandt, erleichtern eine thematische Bearbeitung in der Gruppe. Sie fördern aber auch die Selbstbestimmtheit jedes Einzelnen und stärken die Verbundenheit untereinander:

- Ich bin für mich selbst (mein Fühlen und Handeln), verantwortlich. Die Gruppe kann Anregungen geben, jedoch keine Probleme für den anderen lösen.
- Ich habe das Recht, meine Gefühle (z.B. Ängste, Schwächen, Sorgen) zu zeigen, zu äußern oder zu schweigen.
- Es sollte immer nur einer sprechen. Wenn's mal hoch her geht, empfiehlt es sich, die Reihenfolge der Wortmeldungen festzulegen.
- Störungen (z.B. leidenschaftliche Gefühle, Seitengespräche, Alkoholfahne bei einem Teilnehmenden) werden vorrangig behandelt. Wer nicht zuhören kann, weil er beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen.
- Ich spreche von mir als „ich“ und nicht als „man“ oder „wir“.
- Ich spreche den anderen direkt an und spreche nicht über ihn.
- Wenn ich Aussagen über andere mache und Fragen habe, teile ich auch mit, was das mit mir zu tun hat.
- Ich nehme Rücksicht auf andere und stelle, wenn nötig, meine eigenen Wünsche zeitweilig freiwillig zurück.
- Ich bin authentisch und wertschätzend im Gespräch mit anderen.
- Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über Gespräche in den Gruppen ist selbstverständlich.

(vgl: Arenz-Greiving, S. 47 ff)

Tipp: Denken Sie mal daran, wann Sie sich das letzte Mal besonders wohl in einem Gespräch mit jemandem gefühlt haben. Welche Eigenschaften haben Ihnen besonders gut getan? Manchmal hilft es, anhand eines eigenen inneren Vorbildes die eigenen (Gespräch-)Fähigkeiten zu entwickeln.

Tipp: So können Sie Regeln in die Gruppe einbringen, damit sich jeder für die Einhaltung der Regeln mitverantwortlich fühlt:

- Machen Sie Regeln, die sich die Gruppe selbst geben möchte, (positiv formuliert!) zum Thema eines oder mehrerer Treffen.
- Jeder Teilnehmende sucht sich eine für ihn wichtige Regel heraus, stellt diese vor und begründet, worin die Bedeutung für ihn mit Blick auf die Gruppe liegt.
- Alle bewerten die Regeln, schätzen ein, ob sie schon gut umgesetzt werden, wo die Gruppe noch besonderen Nachholbedarf hat oder welche Regeln verändert werden sollten.

Das Seminarwesen des Kreuzbundes – „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (Lao Tse)

Um eine Gruppe gut leiten zu können, ist die Bereitschaft an Schulungen teilzunehmen, eine wichtige Voraussetzung. Besonders die regional angebotenen Schulungsprogramme vertiefen vieles von dem, was in dieser Handreichung steht, so dass die Gruppenleitungen in ihrem Handeln an Kompetenz und Sicherheit dazu gewinnen.

Der Kreuzbund unterhält auf den unterschiedlichen Verbandsebenen ein breit gefächertes Seminarangebot mit Themen, die sich mit der Suchterkrankung direkt auseinandersetzen, aber selbstverständlich auch Themen zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung in den Blick nehmen. Durch die gezielte Teilnahme daran hat die Gruppenleitung die Möglichkeit, sich über neue Entwicklungen in der Suchthilfe zu informieren und Aspekte aus der Gruppenleitungsausbildung je nach persönlichen Interessensgebieten zu vertiefen.

Nicht zuletzt bietet die Teilnahme an den Bildungsangeboten auf Bundesebene eine prima Möglichkeit, über den Tellerrand des örtlichen Geschehens hinaus zu schauen und Weggefährten im gesamten Bundesgebiet zu treffen. Das „Sammelsurium“ an Erfahrungen, Sichtweisen, Dialekten und Begegnungen ist ein Genuss!

Praxisberatung – „Wenn der Horizont mal nicht mehr sichtbar ist ...“

Manchmal läuft es während der Gruppentreffen nicht ganz „rund“. Vielleicht brodeln über einen längeren Zeitraum Konflikte, vielleicht leidet die Gruppe unter „Leerlauf“ oder andere Störungen erweisen sich als recht hartnäckig, so dass es einen unterstützenden Blick von außen braucht.

In solchen Fällen kann eine Praxisberatung hilfreich sein. Der Kreuzbund ist ein Fachverband der Caritas. So empfiehlt es sich, eine Praxisberatung z.B. bei einer örtlichen Caritasberatungsstelle oder einer anderen nahegelegenen Suchthilfeeinrichtung sowie ggf. auch in der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes anzufragen.

Im Rahmen einer Praxisberatung hat die Gruppenleitung die Möglichkeit, mit dem Berater alleine oder gemeinsam mit der Gruppe über die schwierige Gruppensituation nachzudenken und nach neuen Wegen und Lösungen Ausschau zu halten. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle festigt die Gruppenleitung ihre Handlungssicherheit, die Gruppe zu begleiten.

Darüber hinaus bietet die Praxisberatung eine sehr gute Gelegenheit, die Vernetzung zwischen ehren- und hauptamtlichen Suchthilfeangeboten aktiv zu pflegen und im lebendigen Austausch miteinander zu bleiben.

Die Arbeitsbereiche im Kreuzbund

„Das ganze Leben ist ein Prozess des Miteinander-in-Beziehung-Stehens. Erhöhe die Qualität dieses Prozesses und der Rest wird sich von selbst ergeben.“ (Moshé Feldenkrais)

Aus der Vielfalt des Kreuzbundes haben sich verschiedene Arbeitsschwerpunkte entwickelt. Diese Arbeitsschwerpunkte unterliegen entsprechend innerer und äußerer gesellschaftlicher Gegebenheiten auch Veränderungen. Zurzeit werden folgende Arbeitsbereiche voneinander unterschieden:

- Seelsorge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Familie als System
- Frauen- und Männerarbeit / Gender
- Junger Kreuzbund
- Senioren 55 +

In Ihrem Diözesanverband gibt es verschiedene Beauftragte, sogenannte Multiplikatoren, die sich jeweils für einen dieser Arbeitsbereiche besonders interessieren und engagieren. Sie können die Namen dieser Beauftragten bei Ihrem Diözesanverband bzw. in der Geschäftsstelle Ihres Kreuzbundes erfragen und, wenn Sie mögen, dort zu den verschiedenen Arbeitsschwerpunkten Anregungen für Ihre Gruppenarbeit bekommen.

Im Folgenden haben wir Themen aufgegriffen, die im Zusammenhang mit den Arbeitsbereichen auch für Sie als Gruppenleitung hilfreich sein können.

Glauben und hoffen – Religiosität im Kreuzbund

Dem Kreuzbund als katholischem Verband ist die Gesundung der ganzen leiblich-seelisch-geistigen Existenz des Menschen ein Anliegen. Auch die Gruppenleitungen sollten diese Dimension in ihrer Leitungsfunktion mit im Blick behalten. Die Verbundenheit mit christlichen Werten sowie eine religiös-spirituelle Orientierung helfen, das eigene Leben sowie die damit verbundenen Lebensaufgaben und -ziele besser zu erspüren und zu verstehen. Daher ist es wichtig, dass Gruppenleitungen Fragen des Glaubens, der persönlichen Überzeugungen, Hoffnungen und Werte – auch nichtreligiöser Natur – im Gruppengeschehen aufgeschlossen begegnen und positiv aufgreifen können. Wie dies im Einzelnen innerhalb der Gruppe geschehen kann, welche Möglichkeiten und Grenzen hierbei zu berücksichtigen sind, entscheidet die Gruppe. Gruppenleitungen können sich gegebenenfalls Unterstützung holen: durch die Seelsorger vor Ort und durch die Geistlichen Beiräte auf den unterschiedlichen Ebenen.

Seelsorge will Suchtkranke und Angehörige – in ökumenischer Offenheit ohne Unterschied hinsichtlich Religion, kulturellem Hintergrund, Stand oder Lebensweise – voraussetzungslos annehmen, ermutigen und Orientierungshilfe für eine sinnorientierte Lebensführung vermitteln.

Die Gruppenleitung in der Öffentlichkeit – „Tu Gutes und rede darüber!“

Jede Gruppenleitung ist öffentliche Ansprechperson für nach Selbsthilfe suchende Abhängigkeitskranke und Angehörige in ihrer Region. Ihr Name, Ihre Telefonnummer und die Kontaktdaten Ihrer Gruppe sind über den Link <http://www.kreuzbund.de/hilfeinmeinernaeh.php> auf der Internetseite des Kreuzbundes für Hilfesuchende abrufbar.

Als Gruppenleitung wirken Sie durch eine offene, freundlich zugewandte Haltung und durch Ihr Vorbild positiv nach außen. Im Rahmen öffentlicher regionaler Veranstaltungen können Gruppenleitungen informieren, aufmerksam machen und lebendiges Beispiel für positive Veränderungen und Lebensgestaltung sein. Durch Sie wird deutlich, dass Abhängigkeitserkrankungen behandelt werden können, dass es solidarische und nachhaltige Unterstützung gibt und abstinent lebende suchtkranke Menschen interessierte und engagierte Mitglieder der Gesellschaft sind. Somit tragen Sie dazu bei, das negative Image von Suchtkranken in der Öffentlichkeit zu korrigieren.

Gute Selbsthilfearbeit lebt auch von Vernetzungen und guter Beziehungspflege mit anderen. Dies macht Sinn, um sich finanzielle, organisatorische, ideelle oder anderweitige Unterstützung zu sichern, die Gruppe bekannt zu machen und um Hilfesuchende bei Bedarf weiter vermitteln zu können. Seien Sie das „Aushängeschild“ des Kreuzbundes und bieten Sie sich als Ansprechperson für die professionelle Suchthilfe an (Beratungsstellen, Kliniken, Krankenhäuser, Betriebe, Kirchengemeinden u.a.). So profitieren alle Seiten voneinander.

Die Familie im Blick

- **Angehörige sind mit betroffen!**

Angehörige sind durch die Erkrankung ihres suchtkranken Familienmitgliedes sehr belastet. Sie versuchen alles Erdenkliche, um es vom Suchtmittel fernzuhalten. Manche fühlen sich für den Zustand des suchtkranken Familienmitgliedes mitverantwortlich, schämen sich und übernehmen seine Aufgaben. Dabei kann die Belastung der Angehörigen so groß werden, dass sie mitunter selbst seelisch oder gar körperlich krank werden. Aus diesem Grund wird in weiten Teilen der Suchthilfe auch von der „Co-Abhängigkeit“ Angehöriger gesprochen. Viele haben diesen Begriff so lieb gewonnen, dass sie ihn, trotz fachlicher Argumente, die dafür sprechen würden, nicht aufgeben mögen. Manche sprechen sogar von der „Familienkrankheit Sucht“. Der Kreuzbund regt an, im Sinne der Angehörigen auf solche stigmatisierenden und

schwächenden Zuschreibungen zu verzichten. Der Begriff „Co-Abhängigkeit“ birgt die Gefahr, jeden Angehörigen generell zu einem Kranken zu erklären und die vielen Stärken und Bemühungen der Angehörigen um den Suchtkranken zu übersehen bzw. nicht zu würdigen. Damit Angehörige die nötige Unterstützung bekommen, um die Krankheit ihres Familienmitgliedes zu verstehen und sich gleichzeitig selbst zu schützen, gibt es neben den regulären Gruppentreffen besondere Angebote für Angehörige, z.B. Gesprächskreise und spezielle Angehörigenseminare. Hier werden zum Beispiel folgende Themen miteinander besprochen:

- Welche Auswirkungen hat die Suchterkrankung auf die Familie?
- Wie kann ich mich vor Überforderung schützen und so gut es geht für mich sorgen?
- Wie können wir mit den Familienmitgliedern am besten über die Suchtbelastung und die Folgekonsequenzen sprechen?
- Wie kann ich mein suchtkrankes Familienmitglied unterstützen?
- Wie kann ich / wie können wir nach belastenden Krisenzeiten zur „Normalität“ zurückfinden bzw. den Blick zuversichtlich nach vorne richten?

• **Elternschaft**

Die Auswirkungen von Suchtproblemen Erwachsener auf ihre Kinder können vielfältig sein: Die Kinder erleben Stimmungsschwankungen und Streitereien der Eltern, fühlen sich verantwortlich für das suchtkranke Elternteil und werden in vielerlei Hinsicht oft überfordert. Auch suchtkranke Eltern wollen gute Eltern sein. Aus Scham und Schuldgefühlen fällt es ihnen jedoch oft schwer, die Probleme der Kinder anzuerkennen. Daher ist das Thema Elternschaft in Selbsthilfegruppen oft nur schwer besprechbar, selbst dann, wenn die akute Suchterkrankung schon lange überwunden ist. Wenn die Eltern sich trauen, sich mit dem Thema „Elternverantwortung und Sucht“ auseinanderzusetzen, haben die Kinder eine echte Chance, sich gut zu entwickeln. Folgende Themen können Sie im Rahmen Ihres Gruppenabends miteinander besprechen:

- Wie kann ich / wie können wir die Kinder so gut es geht schützen?
- Wie spreche ich mit meinen Kindern über die Suchterkrankung?
- Arbeit, regelmäßige Mahlzeiten, Besuch bei den Verwandten usw. geben Halt! Wie können wir diese familiären Strukturen aufrechterhalten trotz der Suchterkrankung des Angehörigen?
- Wie kann ich wieder gut in meine Elternrolle als abstinent lebendes suchtkrankes Elternteil zurückfinden?

Frauen und Männer – geschlechtergerechte Suchtselbsthilfe

Vergegenwärtigen wir uns einmal, wie ungleich die Geschlechterverhältnisse im Hinblick auf unterschiedliche Problemlagen beim Kreuzbund sind⁵:

Alkohol	30 % Frauen	70 % Männer
Glückspiel	27 % Frauen	73 % Männer
Medikamente	70 % Frauen	30 % Männer
Essstörungen	84 % Frauen	16 % Männer
Angehörige	77 % Frauen	23 % Männer

Männer und Frauen haben offensichtlich unterschiedliche Konsummuster und Bewältigungsstrategien, sowohl im Umgang mit ihrer Abhängigkeit als auch in ihrer Rolle als Angehörige(r). Das kann man hinsichtlich der Problembewältigung und Lebensgestaltung positiv nutzen:

⁵ Vgl. Konzept „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, S. 2

- Fragen Sie sich in den geschlechtergemischten Gruppen von Frau zu Mann, Mann zu Frau, Frau zu Frau und Mann zu Mann, worin Sie sich unterscheiden und wie Sie gerade deshalb prima voneinander lernen können!
- Fragen Sie sich von Frau zu Frau und Mann zu Mann welche besonderen geschlechtergerechten Angebote Sie sich neben den üblichen Gruppentreffen wünschen!
- Sensibilisieren Sie sich und Ihre Gruppe für Fragen der Geschlechtergerechtigkeit, der Abhängigkeit aus der Frauen- oder Männer-Perspektive.

Denn manchmal fällt es Männern und Frauen schwer, in „gemischten“ Gruppen über sich und ihre Gefühle zu sprechen. Frauen- und Männergruppen bzw. -gesprächskreise bieten einen geschützten Raum, über die eigene Geschlechtsidentität, über Erlebnisse im Zusammenhang mit der Sucht und über Möglichkeiten der Bewältigung zu sprechen. Regen Sie das Gespräch über Frau-sein und Mann-sein in der Suchtselbsthilfe an! Ein geschlechtergerechtes Miteinander wirkt sich positiv auf die Lebensgestaltung aller aus.

Junge und ältere Menschen – alle im Kreuzbund

Die Gruppenangebote des Kreuzbundes sind offen für alle Altersgruppen. So können unterschiedliche Generationen voneinander profitieren. Die Jungen können sich mit den guten (Selbsthilfe-) Erfahrungen der Älteren aus der Vergangenheit und Gegenwart auseinandersetzen. Die älteren Verbandsmitglieder können mit Hilfe der Jungen lernen, die konservativ anmutenden Wertevorstellungen zu „übersetzen“, weiterzuentwickeln und damit einen Beitrag für die Zukunftsfähigkeit des Verbandes leisten.

Gleichwohl gilt es, altersbedingte Unterschiede hinsichtlich der Bewältigungsaufgaben und Entwicklungschancen zu würdigen. Menschen erzählen und begreifen ihre Lebensgeschichte vor dem Hintergrund ihres persönlichen Alters und unterscheiden sich entsprechend ihrer Lebensphase hinsichtlich ihrer Bedürfnisse:

Junger Kreuzbund

Wenn junge Abhängige Unterstützung suchen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten damit umzugehen:

- Die klassischen **altersgemischten Gruppen** des Kreuzbundes bieten die Möglichkeit der „Nachreifung“ am Modell der Älteren für die jüngeren Gruppenmitglieder. Besonders hinsichtlich der familiären und beruflichen Orientierung und Integration können die Jüngeren von den schon erfahrenen Älteren profitieren. Die Älteren profitieren durch die Auseinandersetzung mit den Jungen, weil sie das Kennenlernen anderer Konsum- und Bewältigungsmuster sowie „jüngerer“ Sichtweisen zu Fragen der Lebensführung ermöglichen.
- Bei **altersgleichen (Gesprächs-)Angeboten** können sich die Jüngeren gegenseitig zu konkreten Fragen zum Aufbau eines drogenfreien Freundeskreises, zur Partnerschaft/Sexualität, zum Wohnen und zur beruflich-schulischen Orientierung sowie zu allgemein altersentsprechenden Wünschen und Zielen unterstützen. Darüber hinaus teilen gleichaltrige Menschen eher ihre Freizeit miteinander. Gerade jüngeren Suchtkranken fällt es schwer, sich ein drogenfreies Umfeld zu schaffen und sich von den konsumierenden Freunden

abzugrenzen. Mit gleichgesinnten Ex-Usern⁶ aus der Selbsthilfe am Samstagabend „auf die Piste“ zu gehen und suchtmittelfrei feiern und Spaß zu haben – das wär´ doch was! Erlebnis- und bewegungsorientierte Unternehmungen helfen, neue Freunde zu finden und im suchtmittelfreien Leben „anzukommen“.

Junge Menschen binden sich oft nur kurzfristig an die Suchtselbsthilfe, z.B. weil sie (noch) keine gefestigte Krankheitseinsicht haben und dann dazu neigen, sich zu überfordern („Ich bin doch nur drogenabhängig, mit Alkohol kann ich umgehen!“). Manche erhoffen sich nur sehr gezielt Unterstützung und gehen wieder ihrer Wege, sobald die akuten Probleme gelöst sind oder erscheinen. Seien Sie geduldig mit den wechselnden Motivationslagen junger Menschen und rechnen Sie mit einer kürzeren oder unregelmäßigen Teilnahme am Gruppengeschehen. Junge Menschen kommen oft aus anderen Lebenswelten und sprechen eine andere Sprache. Das ergibt sich schon aus der Illegalität ihrer bevorzugten Suchtmittel. Lassen Sie sich nicht davon abschrecken und fragen Sie gelassen nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Die Wünsche, Sehnsüchte und Träume junger Menschen unterscheiden sich gar nicht so sehr von den Ihren.

Senioren – 55plus

Der Kreuzbund mit seinen Gruppen ist hinsichtlich des Verhältnisses zum Alter und seines Umgangs mit dem Älterwerden ein Spiegelbild der Gesellschaft: Älterwerden will keiner, das Alter hat sich den unterschiedlichsten Formen von Altersdiskriminierung zu erwehren. Dass es aber beim Älterwerden um einen Entwicklungsvorgang des Lebens geht, ohne den Leben gar nicht möglich wäre und der in seinem Werden Neues hervorzubringen vermag, im Wohltuenden wie auch im Belastenden – dafür möchte der Arbeitsbereich die Gruppenleitungen und alle Mitwirkenden im Kreuzbund sensibilisieren. Alter ist eine natürliche Lebensphase, Älterwerden ein normaler Vorgang, in dem Frauen und Männer spezifische Anpassungsleistungen erbringen sollten.

Die dritte Lebensphase stellt Frauen und Männer vor altersspezifische Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Ohne eine gelungene Bewältigung dieser Aufgaben wächst das Risiko, mit dem Trinken überhaupt erst zu beginnen oder aber, nach einer stabilen Abstinenzphase, erneut nach dem Alkohol als „Problemverdünner“ zu greifen.

Um Gruppenmitglieder in ihrem Älterwerden als Gruppe kompetent zu begleiten, ist es hilfreich, sich an der Fünf-Säulen-Identität⁷ zu orientieren und die Leiblichkeit, die sozialen Bezüge/Einsamkeit, die sinnvolle Betätigung in der freigewordenen Zeit, die Fragen von Altersarmut und die Fragen der Religion, der persönlichen Werte, Hoffnungen und Wünsche in Gruppengesprächen zum Thema zu machen.

In den meisten Diözesanverbänden gibt es für Senioren spezielle Angebote: Bildungsseminare, Seniorentreffen, Freizeiten, Wanderungen, spirituelle Angebote. Fragen Sie Ihre Senioren-Beauftragten, informieren Sie sich über aktuelle Themen in der Seniorenarbeit des Kreuzbundes.

⁶ Ex-User sind ehemalige Drogenkonsumenten

⁷ Vgl. auch Konzept „Ältere Menschen/55plus“:

http://www.kreuzbund.de/download/kreuzbund_ab_konzept_senioren.pdf; Leitfaden „Seniorenarbeit“
http://www.kreuzbund.de/download/kreuzbund_leitfaden-seniorenarbeit.pdf.

Ehrenamtliches Engagement im Kreuzbund – „Was du gibst, macht dich nicht ärmer.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Viele Suchtkranke und Angehörige haben über viele Monate oder gar Jahre Unterstützung in ihrer Selbsthilfegruppe erfahren und möchten nun ihre positiven Erfahrungen durch gezieltes Engagement für andere weitergeben. Die Übernahme eines Ehrenamtes im Rahmen der Verbandsarbeit ermöglicht den „Blick über den Tellerrand“: Vernetzungen mit Gleichgesinnten auf regionaler und überregionaler Ebene, Teilnahme an themenorientierten Seminaren oder Multiplikatoren Veranstaltungen, Mitarbeit in Fachgremien mit hauptamtlichen Suchthelfern unterstützen die verbandliche wie die persönliche Weiterentwicklung.

Damit Ihr Engagement und Ihre Hilfsbereitschaft für Sie selbst und andere eine heilende Wirkung haben, ist es hilfreich, auf einige Regeln zu achten:

- Finden Sie Ihr gesundes Maß und überlasten Sie sich nicht mit einem randvollen Programm!
- Wer hilft, darf sich nicht vernachlässigen. Sorgen Sie für Unterstützung, Ermutigung und Begleitung!
- Erkunden Sie, welche Art des Helfens / Engagements Ihnen liegt und fangen Sie mit dem an, was Sie gut können!
- Fühlen Sie sich frei, auch einmal eine Aufgabe abzugeben, wenn Sie in eine dadurch sehr belastende Situation geraten!
- Werfen Sie nicht alles hin, wenn Sie einmal eine schlechte Erfahrung gemacht haben.
- Sie müssen nicht die ganze Welt retten und sind, mit Ausnahme Ihrer Kinder, nicht einmal für einen einzigen Menschen vollständig verantwortlich!

(Vgl. Luks, Payne, S. 141 ff)

Tipp: Selbsthilfegruppen sind so genannte „Gruppen der gegenseitigen Hilfe und Geborgenheit“. Im Sinne des Gleichheitsgrundsatzes in der Sucht-Selbsthilfe, im Sinne der persönlichen Entwicklung oder auch der Entwicklung der Gruppe kann es empfehlenswert sein, die ehrenamtlichen Ämter auch mal zu wechseln bzw. wieder zurück in die Rolle des „einfachen“ Gruppenmitgliedes zu schlüpfen. So bleiben Sie achtsam für Ihre eigenen Bedürfnisse und ermöglichen neuen Funktionsträgern mit Ihren Aufgaben zu wachsen.

Weggefährten sind ...

- K:** kraftvoll und kreativ
- R:** regelmäßig am Start
- E:** engagiert
- U:** unternehmungslustig
- Z:** zuversichtlich und zugehörig
- B:** Sie schätzen: **Begegnung und Bildung**
- U:** Sie lieben: **Unmittelbarkeit**
- N:** Sie sind: **neugierig**
- D:** und **durstig nach Leben**

Sorgen Sie für gute Weggefährten und pflegen Sie Ihre Freundschaften.

Anregungen für die Arbeit in Sucht-Selbsthilfegruppen

Zeit und Ort der Treffen:

- Der Raum sollte an einem festen gut erreichbaren Ort sein. Sorgen Sie für eine einladende Atmosphäre in dem Sie einen Stuhlkreis stellen und gestalten Sie, wenn Sie mögen, die Mitte der Runde mit einem Tuch, einer Kerze oder ein paar Blumen.
- Sorgen Sie für einen festen Termin mit einer zeitlichen Begrenzung von bis zu zwei Stunden.
- Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit sind wichtig. Sie nehmen damit auch die Zeit der anderen ernst.
- Melden Sie sich ab, wenn Sie nicht kommen können.

Fragen zur Gruppenstruktur:

- Wer soll mitmachen? (Angehörige, Betroffene gemischt oder getrennt?)
- Wie viele sollen / können mitmachen? (z.B. acht bis fünfzehn?)
- Wann muss eine Gruppe wegen zu großen Andrangs geteilt werden?
- Offen für jeden oder „geschlossene“ Gruppe?
- Anonymität? (Austausch von Telefonnummern?)
- Welche Regeln und Eckpfeiler für das Gruppenleben sind uns wichtig? Worauf wollen / müssen wir uns verständigen?

Zum Ablauf:

- Es gibt eine (wechselnde) Moderation, die z.B. auf die Einhaltung von gemeinsam vereinbarten Gruppenregeln achtet.
- Markieren Sie den Beginn jeder Gruppensitzung deutlich: Richten Sie z.B. eine Blitzlichtrunde ein (Kurzbericht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen; Wahrnehmen, was ist – was anliegt!). Dies erweist sich auch als günstig, wenn der Gruppenverlauf ins Stocken geraten ist.
- Markieren Sie das Ende jeder Gruppenstunde deutlich: z.B. erneutes Blitzlicht (Werde ich wiederkommen? Was nehme ich mit?), Spruch oder Zusammenfassung.
- Während der Gruppenstunde sollte nicht gegessen oder geraucht werden. Vereinbaren Sie ggf. eine Pause.
- Setzen Sie sich bei der Lösung von Schwierigkeiten nicht unter zeitlichen Druck. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Probleme dürfen offen bleiben!

Noch Fragen?

Bei konkreten Fragen inhaltlicher oder organisatorischer Natur helfen Ihnen verschiedene Ansprechpersonen gerne weiter:

Die Gruppenleitungen in Ihren Nachbargemeinden und -städten, die Diözesanvorsitzenden und Arbeitsbereichsleitungen Ihres Diözesanverbandes oder wir in der Bundesgeschäftsstelle stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Rufen Sie uns an!

Kreuzbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25
59065 Hamm

Konzeption und Text:

Marianne Holthaus
Dr. Michael Tremmel

Literatur:

- Arenz-Greiving: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter. Freiburg 1998
- DHS (Hg.): Kinder suchtkranker Eltern. Ein Leitfadens für freiwillige Helferinnen und Helfer in den Selbsthilfeorganisationen. Hamm 2006
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hg): Gruppen im Gespräch. Ein Leitfadens für Selbsthilfegruppen. Heft IV und Heft VII. Berlin 2002
- Förderpool „Partner der Selbsthilfe“ (Hrsg.) Fördern und Fordern. Ein Leitfadens für Krankenkassen und Selbsthilfegruppen, BKK Bundesverband, 2004
- http://de.wikipedia.org/wiki/Themenzentrierte_Interaktion
- Körkel, Kurse: Basiswissen. Rückfall bei Alkoholabhängigkeit. Psychiatrieverlag. Bonn 2005
- Luks, Payne: Der Mehrwert des Guten. Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird. Freiburg 1998
- Rahm, Otte, Bosse: Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Paderborn 1993
- Stahl: Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung. Berlin 2002
- Yalom, Irving D.: Die Reise mit Paula. Goldmann, München 2000