



Eine Handreichung

zur Leitung von
Sucht-Selbsthilfegruppen
des Kreuzbundes





Inhalt

- 1. Einige Worte vorweg 5
- 2. Die Gruppe – ein Herzstück im Kreuzbund 6
- 3. Die Gruppenleitung 7
- 4. Grundinformationen zur Sucht 10
- 5. Der Rückfall 14
- 6. Gruppenphasen 16
 - 6.1 Die Orientierungsphase 17
 - 6.2 Die Konfliktphase 18
 - 6.3 Die Vertrautheitsphase 19
 - 6.4 Die Arbeitsphase 20
 - 6.5 Die Abschlussphase / Abschiednehmen 20
- 7. Die Rollenverteilung in der Gruppe 22
- 8. Die Gruppenstruktur – Nicht nur das Thema bewegt die Teilnehmenden 24
- 9. Das Seminarwesen des Kreuzbundes 26
- 10. Praxisberatung – „Wenn der Horizont mal nicht mehr sichtbar ist“ 27
- 11. Themenfelder 28
 - 11.1 Die Familie im Blick 28
 - 11.2 Frauen und Männer in der Sucht-Selbsthilfe 31
 - 11.3 Jüngere und ältere Menschen im Kreuzbund 32
 - 11.4 Die Gruppenleitung in der Öffentlichkeit 34
- 11.5 Glauben und hoffen – Spiritualität im Kreuzbund 35
- 12. Soziale Medien in der Sucht-Selbsthilfe 36
- 13. Engagement im Kreuzbund 38
- 14. Anregungen für die Arbeit in Sucht-Selbsthilfegruppen 40
- Quellenverzeichnis 42
- Impressum

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 Griffen 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:
Die Reise mit Paula. Goldmann.
München 2000



1.

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?

Das Handbuch hält viele Anregungen bereit. Dazu gehört es, einige Besonderheiten und Ideen des Kreuzbundes vorzustellen und das Zugehörigkeitsgefühl zum Kreuzbund im Sinne von Weggefährten-schaft zu stärken. Willkommen im Kreuzbund sind alle: Männer und Frauen, die ihr 18. Lebensjahr vollendet haben und aus unterschiedlichen Lebenswelten kommen, mit unterschiedlichen Weltanschauun-gen und kulturellen Hintergründen. Alle eint der Wunsch, das Leben ohne Suchtmittelkonsum zufrieden und erfüllt anzupacken und zu gestalten.

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



2.

Die Gruppe – ein Herzstück im Kreuzbund

Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes dar. Sie bietet Suchtbetroffenen 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 Erfahrungen, die 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 Suchtbetroffene wie Angehörige, dass sie mit ihren persönlichen Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht allein 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 Zuversicht, Selbstbestimmung und Authentizität jedes Einzelnen.

Üblicherweise treffen sich Suchtbetroffene 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 zielgruppen-spezifische Angebote.

So werden bedarfsoorientiert 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 Berührungsängsten. So werden manchmal auch neue, beständige Freundschaften geschlossen.



¹Nähere Informationen dazu im Kapitel 11 „Themenfelder im Kreuzbund“ ab Seite 28 ff.

3. Die Gruppenleitung

Wenn sich Personen im Kreuzbund zu einer verbindlichen Selbsthilfegruppe zusammenfinden wollen, braucht es eine Gruppenleitung. Eine Person leitet die Gruppe auf moderierende Weise: Sie achtet darauf, dass das Gruppengespräch für alle Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer gelingt und dabei die Gruppenregeln eingehalten werden. Gruppenleitungen moderieren, informieren und organisieren, sie tragen damit wesentlich zum Gelingen der Gruppenarbeit bei. Sie sorgen für eine gute Erzähl- und Gesprächsatmosphäre während des Gruppengeschehens. Das ist wichtig, weil viele Suchtbetroffene und Angehörige in ihrer Lebensgeschichte persönliche Frustrationen oder Verletzungen erlitten haben und besonders empfänglich für zwischenmenschliche Störungen sind.

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 Bedürfnisse gut zu kennen.

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

Sich selbst und andere wertschätzen

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.



Sich in andere einfühlen

Um sich in fremde Lebenswelten und Sichtweisen einfühlen zu können, ist es hilfreich, von Zeit zu Zeit einen Perspektivwechsel vorzunehmen:

- Wie würde ich mich in der Situation des anderen fühlen?
Was würde ich denken / tun?
- Welche Sichtweise würde ich an seiner Stelle vertreten?
- Welche Beweggründe hat die andere, so zu handeln?
- Welche positiven Absichten stecken hinter seinem oder ihrem schwierigen Konfliktverhalten?

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

Authentisch sein

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. 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!

Personen, denen von ihrer Gruppe die Leitungsfunktion angetragen bekommen, sollten fundierte Selbsthilfe-Erfahrungen als Mitglieder des Kreuzbundes mitbringen. Nur so sind sie in der Lage, die Gruppenmitglieder optimal mit Informationen zu Themen und Entwicklungen im Kreuzbund als Sucht-Selbsthilfeverbund zu versorgen. Zudem gewährleistet die Gruppenleitung, dass die Gruppenmitglieder rechtzeitig über Angebote informiert werden, die über die Gruppe hinausgehen: Seminare auf Diözesanverbands- und Bundesebene sowie andere Schulungsangebote des Kreuzbundes.



Wer die Funktion der Gruppenleitung übernimmt, sollte eine „Schulung für Gruppenleitungen“ durchlaufen haben und sich mit „Kreuzbund – kompakt“ auseinandergesetzt haben. So kann man sich optimal für diese Aufgabe vorbereiten.²

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.

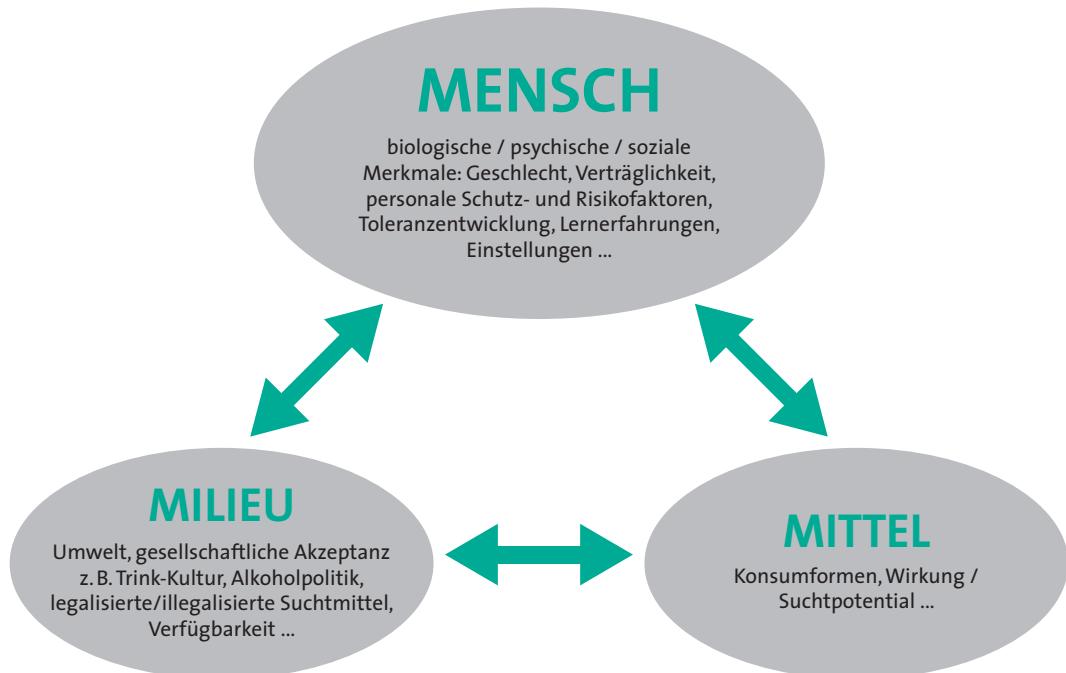
Jede Gruppenleitung muss damit rechnen, dass sich Gruppenprozesse auch zu schwierigen und belastenden Dynamiken entwickeln können. Eine Selbsthilfegruppe und ihre Leitung sind in solchen Situationen nicht allein: In Krisenzeiten gilt es, sich frühzeitig Unterstützung zu holen und gut für sich zu sorgen. Unterstützen können beispielsweise Vertreterinnen und Vertreter des Kreuzbundes auf Diözesanverbands- und Bundesebene als auch der Caritas-Suchtberatungsstellen.

²Siehe hierzu auch die Handreichungen „Rahmenkonzept zur Schulung von Gruppenleitungen“ und „Kreuzbund – kompakt“. Kreuzbund – kompakt informiert grundlegend über den gesamten Bundesverband. Grundsätze, Ziele, Arbeitsweisen und Organisation der Verbandsarbeit werden kurz und übersichtlich dargestellt. (<https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>)

4.

Grundinformationen zur Sucht

Wenn eine Suchterkrankung entsteht, wirken drei Faktoren zusammen, die ein Ursachenbündel ergeben und nicht isoliert voneinander betrachtet werden dürfen (Sucht-Dreieck nach Kielholz & Ladewig, 1973):



Die Diagnose „Abhängigkeit“ wird von Fachleuten gestellt, wenn während der letzten zwölf Monate mindestens zwei der folgenden drei zentralen Kriterien bestehen oder wenn die Substanz mindestens einen Monat kontinuierlich, also nahezu täglich, konsumiert wird:

- Beeinträchtigte Kontrolle über das Suchtmittel – bezogen auf Beginn, Menge und Umstände oder Ende des Konsums. Dies wird oft vom Verlangen, das Suchtmittel zu konsumieren, begleitet.
- Körperliche Merkmale: Toleranzentwicklung, Entzugsercheinungen nach Konsumstopp oder -reduktion oder wiederholter Konsum des Suchtmittels, um Entzugserscheinungen zu mindern oder zu verhindern.
- Das Suchtmittel wird fortschreitend zum Mittelpunkt des Lebens: Es gewinnt Vorrang über andere Interessen, Vergnügungen, alltägliche Aktivitäten, Verpflichtungen, der Gesundheitspflege oder der persönlichen Pflege. Der Suchtmittelkonsum wird trotz des Auftretens von Problemen fortgeführt.



Eine Sucht entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern schlechend. 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 vermeiden oder einem Rückfall vorzubeugen:

Mögliche Risikofaktoren:

z. B. negative Gefühle wie Einsamkeit, Enttäuschung und Angst, Zukunftssorgen, andauernder (Beziehungs-)Stress, längerfristige Über- oder Unterforderung, materielle Unsicherheit ...

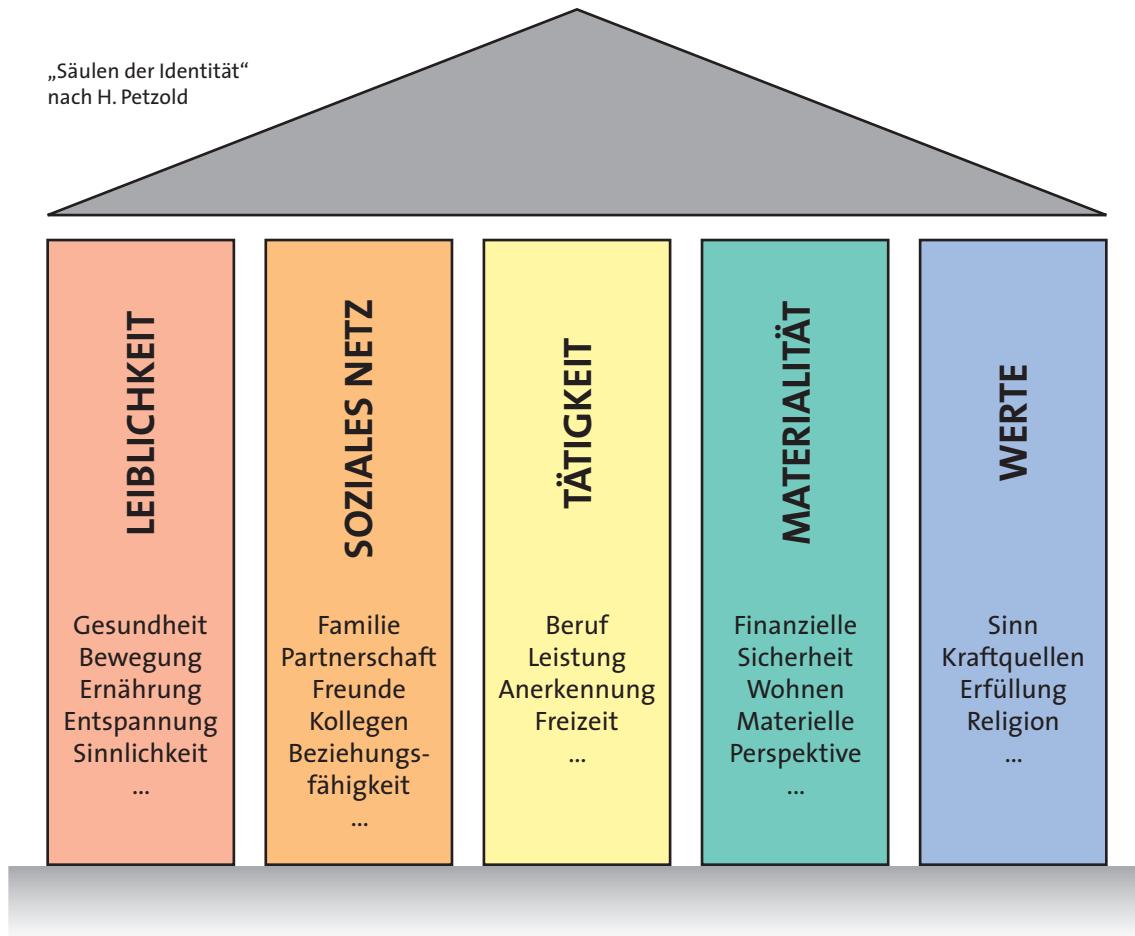
Mögliche schützende Faktoren:

z. B. gute Beziehungen zu anderen, zufriedenstellende Arbeit, materielle Absicherung, zuversichtliche Grundhaltung, ausgewogene und erfüllende Lebensführung ...

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



„Säulen der Identität“
nach H. Petzold



- Suchtbetroffene haben ihren Körper vernachlässigt und durch den Suchtmittelkonsum 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.



Suchtbetroffene brauchen Zeit und Unterstützung, sich von den vielfältigen Belastungen zu erholen. Um das Leben wieder zuversichtlich auszurichten, lohnt es sich für die Betroffenen wie für die belasteten Angehörigen, die links 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?
- 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?





„Hindernisse
sind
die
schrecklichen
Dinge,
die
wir
sehen,
wenn
wir
das
Ziel
aus
den
Augen
verlieren.“

(Autor unbekannt)

5. Der Rückfall

Keiner wünscht sich einen Rückfall, aber auf dem Weg zur Abstinenz ist er nicht ungewöhnlich. Ein Rückfall sollte daher weder von dem Betroffenen noch von seinem Umfeld als ein Scheitern bewertet werden. Es kann als ein normales Durchgangsstadium innerhalb eines längeren und umfassenden Veränderungsprozesses verstanden werden. Eine moralisierende negative Bewertung von Rückfällen, z. B. in der Selbsthilfegruppe, erschwert die Auseinandersetzung mit der 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 die Umgehensweise damit ist.

TIPPS

Tipps für den Umgang in der Selbsthilfegruppe:

- Frage den Betroffenen und den Angehörigen, wie es ihm in der Runde geht und was er oder sie braucht.
- Bleibe „nüchtern“ in Deiner Grundhaltung: Weder übermäßige Hilfe noch eine zu distanzierte Haltung sind hilfreich.
- Tausche Erfahrungen zum Thema „Rückfallvorbeugung“ aus.
- Spreche darüber, wo und wie es konkrete und zeitnahe Hilfe gibt und vermittele Hoffnung.
- Sorge dafür, dass die Gruppenmitglieder von ihren eigenen Gedanken und Gefühlen zum Thema „Rückfälligkeit“ erzählen und stelle Lösungen in den Mittelpunkt.

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.

- Sorge für eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, damit ein rückfällig gewordener Suchtbetroffener die Selbsthilfegruppe nicht etwa meidet, sondern gezielt aufsucht. Auch eigene Gedanken und Wünsche bzgl. des Alkoholtrinkens muss man ansprechen dürfen.
- Rege ein Gespräch über das persönliche „Handwerkszeug“ im Umgang mit belastenden Gefühlen wie Ängsten, Enttäuschungen, Kränkungen oder Traurigkeit an.

Das Thema „Rückfallvorbeugung“ sollte von Zeit zu Zeit ein Gruppenthema sein:

- Wie kann die Lebensführung ausgewogen gestaltet werden?
- Was kann man Gutes für Körper und Seele tun?
- Welche positiven Ziele sind für ein zufriedenstellendes Leben von Bedeutung!³

³In der Bundesgeschäftsstelle können Sie sogenannte „Abstinenzkarten“ bestellen. Sie bieten hilfreiche Tipps und sind so handlich, dass sie in jedem Portemonnaie Platz finden.



„Das
Wissen
um
den
richtigen
Zeitpunkt
ist
der
halbe
Erfolg.“

(Maurice Couve de Murville)

6. Gruppenphasen

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 Dauer 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.



6.1

Die Orientierungsphase

Der Beginn eines Gruppenprozesses ist von wechselseitiger Orientierung und von Suchbewegungen nach möglichen Hilfen und Sicherheiten gekennzeichnet. Es geht darum, sich kennen zu lernen, Erwartungen zu klären und die Gruppensituation und die Gruppenregeln einschätzen zu können. Diese Phase wird von Selbsthilfegruppen oft wiederholt durchlaufen, wenn neue Mitglieder aufgenommen werden. Das neue Mitglied kennt nur das große gemeinsame Ziel der Sucht-Selbsthilfegruppe. Es kommt häufig mit Ängsten (Was erwartet mich dort?), Hoffnungen (Hoffentlich kriege ich dort Rat!) und manchmal mit übersteigerten Erwartungen (Ich erhoffe mir „Rezepte“ für meine Situation). Oft werden Erlebnisse aus der Vergangenheit wiederbelebt, denn wir alle haben Erfahrungen mit den Themen „Dazugehören“ und/oder „Ausgeschlossen sein“. Wenn wir zu einer fremden Gruppe stoßen, können diese Vorerfahrungen „wieder hochkommen“, sie sind jedoch nicht unmittelbar besprechbar.

Tipp:

Beginne mit einer Vorstellungsrunde und heiße das neue Gruppenmitglied ausdrücklich willkommen. Ein neues Mitglied braucht besondere Akzeptanz, Wertschätzung und eine ermutigende Ansprache.

Der Austausch von Lebensgeschichten und Erfahrungswissen verbindet und entlastet. Hilfreich kann es sein, wenn einem neuen Gruppenmitglied für die erste Zeit eine erfahrene Wegbegleitung zur Seite steht, die allgemein unterstützt, einige der wichtigsten Regeln der Gruppe (z. B. Verschwiegenheit) sowie das Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt.

Eine Visitenkarte der Gruppenleitung oder ein Infoblatt mit wichtigen Telefonnummern können dem oder der Neuen auch Sicherheit über den Gruppenabend hinaus geben.

TIPP

6.2

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. Stärken und Schwächen sowie Unterschiede aller Gruppenmitglieder treten deutlicher hervor. Manchmal kommt es zu Gerangel um Rollen und Positionen, die von dem neuen Gruppenmitglied als unverständlich und irritierend oder gar als verletzend empfunden werden können.

Findet eine Gruppe einen guten Umgang mit den Unterschieden, können bisher vielleicht ungeklärte Störungen aufgeklärt und verstanden werden. Damit vertiefen sich die Beziehungen untereinander. Die emotionale Bindung des Einzelnen an die Gruppe wird verstärkt, denn nach durchstandenen Konflikten wächst die Gewissheit, auch mit persönlichen Ecken und Kanten einen Platz in der Gruppe gefunden zu haben. Oft genug löst sich die Konfliktphase jedoch nicht günstig auf. Manchmal wird ein „Sündenbock“ für das konflikthafte Geschehen in einer Gruppe gesucht, und erst durch dessen Weggang wird deutlich, dass die Konflikte möglicherweise andere Ursachen hatten.

Tipp:

Diese Phase gehört zu jeder lebendigen Gruppe dazu, so wie Blumen zu ihrem Wachstum Wasser brauchen. Die Moderation der Gruppenleitung 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 solltest Duverständnisvoll die Gefühle der Konfliktparteien erfragen. Die Beteiligten sollten zeigen, dass sie zur Klärung beitragen wollen. Dabei könnte es z. B. darum gehen, nach eigenen Anteilen an dem Konflikt zu suchen. Manchmal kann es auch hilfreich sein, eine außenstehende Beratung hinzuzuziehen (z. B. hauptamtliche Mitarbeitende im Kreuzbund oder der Caritas).



6.3

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 gemeinschaftliches Engagement und verabreden sich manchmal auch zu privaten Aktivitäten.

Der Einzelne weiß nun besser über Regeln und Strukturen Bescheid und gewinnt Klarheit darüber, welche persönlichen Ziele er mit der Gruppe erreichen kann und welche nicht.

Gemeinsame Werte und Einstellungen lassen das Gefühl von Zugehörigkeit entstehen. Die Gruppe gewinnt an Zusammenhalt.

TIPP

Tipp:

Achte 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 einen Neuzugang könnte sich die Gruppe gestört und verunsichert fühlen. Die Gruppe könnte bei einem Neuzugang vor der Aufgabe stehen, bereits durchlaufene Entwicklungsphasen erneut bestehen zu müssen.



6.4

Die Arbeitsphase

Diese Phase ist die „goldene Zeit“ 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 besonders sinnvoll bzw. nützlich (verbandsintern oder -extern zu Institutionen der Suchthilfe u.a.).

6.5

Die Abschlussphase / Abschiednehmen

Sucht-Selbsthilfegruppen gestalten die Abschlussphase in der Regel nicht, weil sie ihren Gruppenprozess selten 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 und die, die bleiben.

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

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,

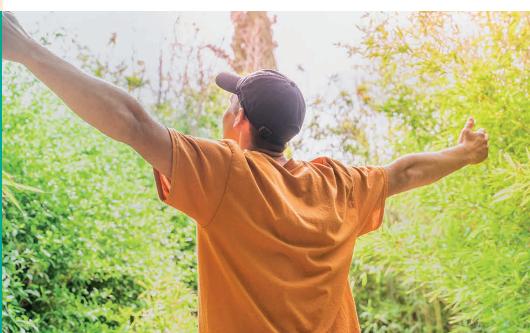
ein regelmäßiges Blitzlicht als Ritual zu der Frage „Was war mir heute Abend besonders wichtig“, könnte auch jeden Gruppenabend zu einem guten Abschluss bringen.

Wenn ...

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

dann ...

läuft es prima in Deiner Selbsthilfegruppe!



„SEELISCHE HEIMATGEBIETE“



7. Die Rollenverteilung in der Gruppe

Hast Du 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 rauend das Geschehen aus der Ferne (Außenseiter oder Eigenbrötler) 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. Je nach lebensgeschichtlichen Erfahrungen oder gruppendifnamischen Geschehen können diese Rollen von den Teilnehmenden eingenommen werden. In besonders belastenden Situationen neigen Gruppenmitglieder dazu, alte vertraute aber leider auch einengende Rollen zu übernehmen. Teils, weil diese den Persönlichkeitsmerkmale des Gruppenmitgliedes entsprechen, teils, weil sie der Erwartungshaltung der Gruppe entsprechen (z. B.: Rebell, Sündenbock, Außenseiter, Clown, 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 Unsicherheit 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. Folgende Fragen können Orientierung geben:

- 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)



8. Die Gruppenstruktur

Nicht nur das Thema bewegt die Teilnehmenden

Als hilfreich zum Verstehen und Strukturieren des Gruppengeschehens hat sich das sogenannte **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 kann:

Das **ICH**: die einzelnen Personen mit ihren Anliegen und Befindlichkeiten.

Das **WIR**: die Gruppe, das Miteinander in der Gruppe.

Das **ES**: das Thema, die Aufgabe, das Ziel der Gruppe.

Dieses Dreieck ist in eine Kugel (Globe) eingebettet, die das engere und weitere Umfeld der Gruppe und einzelnen Gruppenmitglieder darstellt.

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 mich lösen.
- Ich habe das Recht, meine Gefühle (z. B. Ängste, Schwächen, Sorgen) zu zeigen, zu äußern oder dazu zu schweigen.
- Es sollte immer nur eine Person sprechen. Wenn's mal hoch her geht, empfiehlt es sich, die Reihenfolge der Wortmeldungen festzulegen.



TIPPS

Tipps:

- Störungen (z. B. allzu heftige Gefühlsausbrüche, Seitengespräche, Alkoholfahne bei einem Teilnehmenden) werden vorrangig behandelt. Wer nicht zuhören kann, weil er oder sie 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)

Denk mal daran, wann Du Dich das letzte Mal besonders wohl in einem Gespräch mit jemanden gefühlt hast. Welche Eigenschaften haben Dir besonders gutgetan? Manchmal hilft es, anhand eines Vorbildes die eigenen (Gesprächs-)Fähigkeiten zu entwickeln.

So kannst Du Regeln in die Gruppe einbringen, damit sich jeder und jede für die Einhaltung der Regeln mitverantwortlich fühlt:

- Überlege mit der Gruppe gemeinsam, welche Regeln bei Euren Gruppentreffen gelten sollen.
- 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.



„Lernen
ist
wie
Rudern
gegen
den
Strom.

Hört
man
damit
auf,
treibt
man
zurück.“

(Lao Tse)



9. Das Seminarwesen des Kreuzbundes

Um eine Gruppe gut leiten zu können, ist die Bereitschaft an Schulungen teilzunehmen eine wichtige Voraussetzung. Besonders die regional angebotene „Schulung zur Gruppenleitung im Kreuzbund“ und Seminare zu „Kreuzbund – kompakt“ vertiefen vieles von dem, was in dieser Handreichung steht, so dass die Gruppenleitungen in ihrem Handeln an Kompetenz und Sicherheit dazugewinnen.

Der Kreuzbund unterhält auf den unterschiedlichen Verbandsebenen ein breit gefächertes Seminarangebot. Inhaltlich werden Themen rund um die Sucht angeboten sowie Themen zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung. Durch die gezielte Teilnahme daran hat die Gruppenleitung die Möglichkeit, sich über neue Entwicklungen in der Suchthilfe zu informieren und Aspekte aus der Gruppenleitungs-schulung und aus „Kreuzbund – kompakt“ 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 hinauszuschauen und Weggefährten aus dem gesamten Bundesgebiet zu treffen. Das „Sammelsurium“ an Erfahrungen, Sichtweisen, Begegnungen und Dialekten ist ein Genuss!

10.

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. 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 anzufragen. Auch die Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes stehen dafür gerne zur Verfügung.

Im Rahmen einer Praxisberatung hat die Gruppenleitung die Möglichkeit, mit dem Berater/der Beraterin 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.



11. Themenfelder im Kreuzbund

Aus der Vielfalt des Kreuzbundes haben sich verschiedene Themenfelder entwickelt. Diese Schwerpunkte unterliegen entsprechend innerer und äußerer gesellschaftlicher Gegebenheiten auch Veränderungen:

1. Familie im Blick
2. Frauen und Männer in der Sucht-Selbsthilfe
3. Jüngere und ältere Menschen im Kreuzbund
4. Die Gruppenleitung in der Öffentlichkeit
5. Glauben und hoffen – Spiritualität im Kreuzbund

In Deinem Diözesanverband gibt es verschiedene Beauftragte, sogenannte Multiplikatoren, die sich jeweils für eines dieser Themenfelder besonders interessieren und engagieren.

Du kannst die Namen dieser Beauftragten bei Deinem Diözesanverband bzw. in der Geschäftsstelle Deines Kreuzbundes erfragen. Wenn Du magst, kannst Du dort zu den verschiedenen Themen Anregungen für Deine Gruppenarbeit bekommen:

11.1 Die Familie im Blick

Familien können neben der klassischen Kernfamilie heute vielfältige Erscheinungsformen annehmen: mit und ohne Kinder, mit und ohne Trauschein, in Patchwork-Konstellationen u.a.. Ihnen gemeinsam ist die Verantwortung füreinander, die in diesen Lebensgemeinschaften gelebt wird. Deshalb werden sie auch in Politik und Gesellschaft als „Verantwortungsgemeinschaften“ bezeichnet.

Angehörige

Angehörige sind durch die Erkrankung ihres suchtbetroffenen Familienmitgliedes sehr belastet. Sie versuchen alles Erdenkliche, um es vom Suchtmittel fernzuhalten. Manche fühlen sich für den Zustand des suchtbetroffenen 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 Teilen der Suchthilfe noch von der „Co-Abhängigkeit“ Angehöriger gesprochen oder gar von der „Sucht als Familienkrankheit.“ Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und mit ihr der Kreuzbund empfehlen im Sinne der Angehörigen auf solche stigmatisierenden und schwächenden Zuschriften zu verzichten. Angehörige haben viele Stärken.

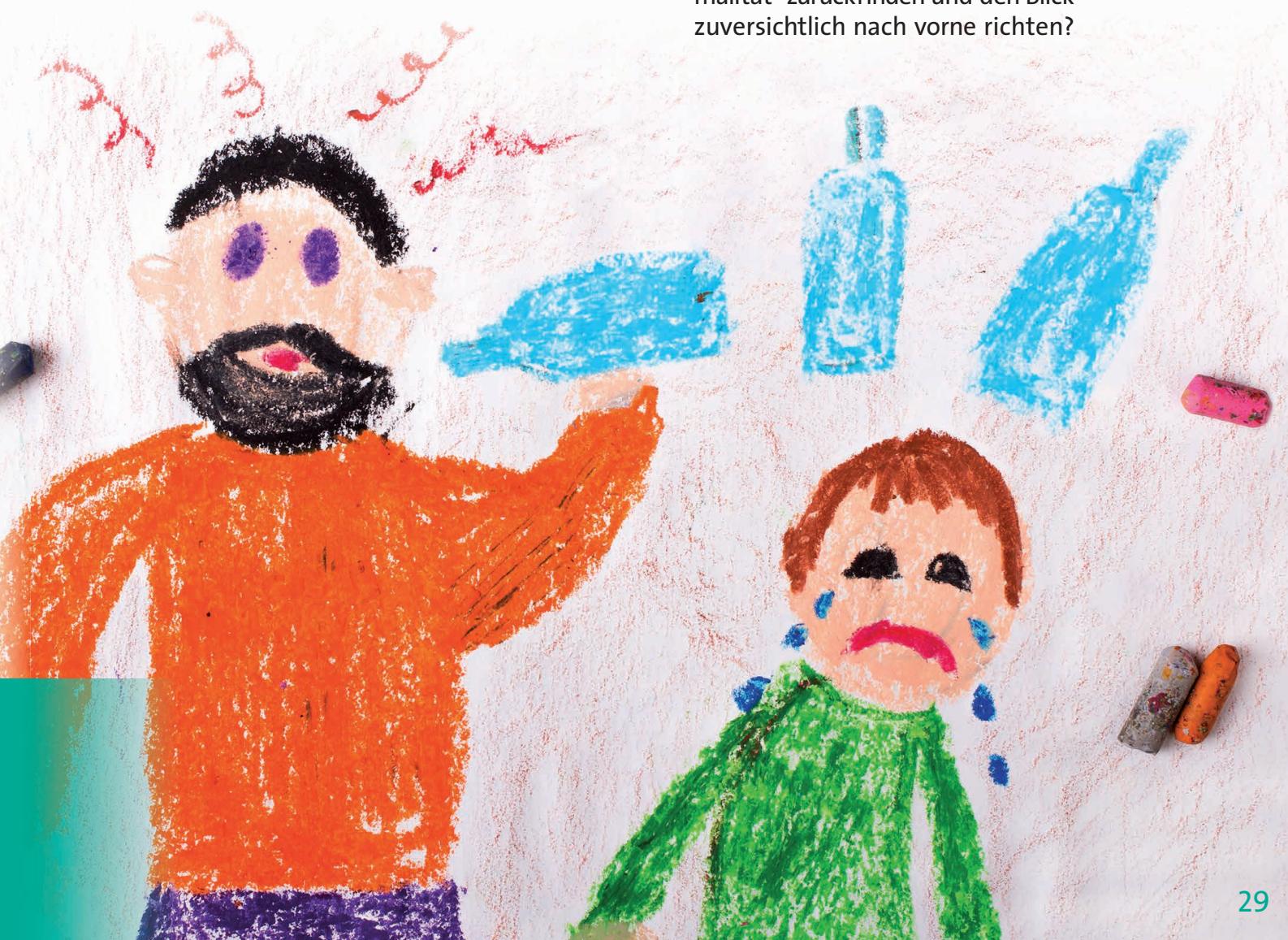


„Das ganze Leben ist ein Prozess des Miteinander-in-Beziehung-Stehens. Erhöhe die Qualität dieses Prozesses und der Rest wird sich von selbst ergeben.“ (Moshé Feldenkrais)

Die Bemühungen der Angehörigen, den Suchtbetroffenen zu unterstützen, müssen gewürdigt werden.

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 mich und 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 Folgen sprechen?
- Wie kann ich mein suchtbetroffenes Familienmitglied unterstützen?
- Wie kann ich/wie können wir nach belastenden Krisenzeiten zur „Normalität“ zurückfinden und 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 suchtbe troffene Elternteil und werden oft überfordert. Auch suchtbetroffene Eltern wollen gute Eltern sein. Aus Scham und Schuldgefühlen fällt es ihnen jedoch oft schwer, die Probleme der Kinder wahrzunehmen. Da her 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“ aus einanderzusetzen, haben die Kinder eine echte Chance, sich gut zu entwickeln. Folgende Themen können im Rahmen des Gruppenabends miteinander besprochen werden:

- 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 aufrechter halten trotz der Suchterkrankung des Angehörigen?
- Wie kann ich als abstinenter lebender suchtbetroffenes Elternteil wieder gut in meine Elternrolle finden?

Mitzudenken ist auch dies:

Elternschaft ist eine Herausforde rung, wenn die Tochter oder der Sohn suchtkrank sind. Eltern von suchtkranken Kindern sind als Ange hörige im Kreuzbund willkommen.



11.2

Frauen und Männer in der Sucht-Selbsthilfe

Frauen und Männer stehen mit Blick auf ihre Abstinenz vor unterschiedlichen Herausforderungen. Deshalb werden auch in den Gruppen der Selbsthilfe frauen- und männerspezifische und gendersensible Themen abstinenter Lebensführung bewusst berücksichtigt.

Die mit Frauen und Männern gemischte Zusammensetzung der Gruppen bietet einen Rahmen, einen geschlechtergerechten Umgang miteinander „auf Augenhöhe“ zu erproben und zu leben. Zugleich empfiehlt es sich, auch Angebote wie (Gesprächs-)Gruppen oder Freizeitangebote nur für Frauen oder nur für Männer anzubieten. Solche Angebote stellen die Gruppenleitung vor besondere Herausforderungen: Was erwarten Frauen von einer Frauengruppe? Was ist das Erfolgsrezept für eine Männer-Freizeit.

Folgende Themenbereiche sind für Frauen- und Männerarbeit in der Sucht-Selbsthilfe kennzeichnend:

Männer thematisieren u.a. Sucht und Männlichkeit; mein Vater; Männerfreundschaft; Beziehungen zu Frauen; Männergesundheit; Arbeit/Freizeit; Sexualität (mit all ihren Spielarten); Gewalt/Macht; Vaterschaft; Emotionalität; Spiritualität.

Frauen thematisieren u.a. Sucht und Fraulichkeit; Tochterrolle/soziale Rollenzuschreibungen als Frau; Körper-Selbstbild/Gesundheit; Mutterschaft; Familie / Arbeit / Freizeit; Sexualität (mit all ihren Spielarten); Gewalt/Macht; Emotionalität; Spiritualität.

Indem bei solchen Themen Männer den Frauen zuhören und Frauen den Männern, indem Frauen und Männer jeweils unter sich ihre Themen besprechen, nehmen sie das jeweils geschlechterspezifische Eigene und Fremde wahr. Männer und Frauen klären so in gleichberechtigter Begegnung ihre eigene Geschlechtsidentität und ihre Beziehung zum eigenen und anderen Geschlecht.

Solche Gesprächsprozesse in der Selbsthilfegruppe anzuregen, zu begleiten und zu moderieren, stellen für Gruppenleitungen – seien sie Frauen oder Männer, was jeweils einen großen Unterschied macht (!) – besondere Herausforderungen dar.



11.3

Jüngere und ältere Menschen im Kreuzbund

Die Gruppenangebote des Kreuzbundes sind offen für alle Altersgruppen. So können unterschiedliche Generationen voneinander lernen und von den jeweils unterschiedlichen Perspektiven profitieren.

Grundsätzlich gilt es, altersbedingte Unterschiede hinsichtlich der Bewältigungsaufgaben und Entwicklungschancen zu würdigen. Menschen erzählen und begreifen ihre Lebensgeschichte vor dem Hintergrund ihres persönlichen Alters. Sie unterscheiden sich entsprechend ihrer Lebensphasen in ihren Bedürfnissen.

Jüngere Menschen

Die Lebensentwürfe und Lebensweisen sind bei jüngeren Menschen oft noch nicht so gefestigt. In ihren sozialen und beruflichen Bezügen befinden sich jüngere Menschen oft noch in Suchbewegungen. Die Folgen der Suchterkrankung haben in Partnerschaft, Familie, Freundeskreis und Beruf Spuren hinterlassen und müssen oft ganz neu ausgerichtet werden.

Junge Menschen binden sich oft nur kurzfristig an die Sucht-Selbsthilfe, 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 (scheinbar) gelöst sind.

Sei geduldig mit den wechselnden Motivationslagen junger Menschen. Rechne mit einer kürzeren oder unregelmäßigen Teilnahme am Gruppengeschehen. Junge Menschen kommen oft aus anderen Lebenswelten und sprechen eine andere Sprache. Besonders dann, wenn sie illegale Suchtmittel konsumieren. Lass Dich nicht davon abschrecken und frage gelassen nach, wenn Du etwas nicht verstehst. Die Wünsche, Sehnsüchte und Träume junger Menschen unterscheiden sich gar nicht so sehr von denen aller anderen.

Gerade jüngeren Suchtbetroffenen fällt es schwer, sich ein suchtmittelfreies Umfeld zu schaffen und sich von den konsumierenden Freunden abzugrenzen. Mit Gleichgesinnten aus der Selbsthilfe am Samstagabend „auf die Piste“ zu gehen und suchtmittelfrei zu feiern und Spaß zu haben – das wär' doch was!

Erlebnis- und bewegungsorientierte Unternehmungen helfen, neue Freunde zu finden und im suchtmittelfreien Leben „anzukommen“.



Ältere Menschen

Das Älterwerden stellt Menschen vor typische Herausforderungen, die bestanden werden müssen. Gelingt dies nicht oder nicht ausreichend gut, so können diese Herausforderungen eine suchtmittelabstinenten Lebensführung im Älterwerden gefährden. Typische Herausforderungen im Älterwerden sind u.a.:

- Wie halte ich mich körperlich/geistig im Prozess des Älterwerdings gesund? Kann ich für mich zufriedenstellend mit zunehmenden gesundheitlichen körperlichen/geistigen Beeinträchtigungen umgehen?
- Zugehörigkeit zu sozialen Netzwerken wie Freundeskreis, Kontaktlpflege zu Sport-, Kultur- und Bildungsinteressierten; Kreis der Weggefährten im Kreuzbund; Erfahrungen der Vereinzelung/Ver einsamung im Alter; besonders nach dem Verlust einer Partnerschaft; neue soziale Rollen müssen entwickelt werden: als Rentner/-in oder Pensionär/-in; Großelternrolle;
- Wie erlebe ich das Ende der Berufstätigkeit? Stehen mir alternative, sinnvolle Betätigungen im Alter zur Verfügung: Freizeit, Sport, Kultur, Bildung, Ehrenamt, Selbsthilfe etc.?

• Bin ich im Älterwerden finanziell/materiell abgesichert oder bedrückt mich Altersarmut? Welche Unterstützungsmöglichkeiten hält hierzu die Selbsthilfe im Kreuzbund vor?

• Sinnstiftende Fragen und Antworten: Wozu bin ich noch da/gut? Wer braucht mich? Zu wem gehöre ich? Was von mir ist von Dauer, was bleibt? Wie erlebe und deute ich die Tatsache meiner endlichen Lebenszeit?

Der Altersdurchschnitt der (Gruppen-)Mitglieder im Kreuzbund liegt bei etwa 62 Jahre. Alterssensible Themen sitzen somit zumeist mit im „Stuhlkreis“ und wollen „mitbedient“ werden. Gruppenleitungen tun gut daran, sich immer auch zu Themen des Älterwerdings kundig zu machen, um diese informiert moderieren zu können – und damit ein abstinentes Älterwerden im Kreuzbund mit zu unterstützen.



11.4

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/hilfe-in-meinernaeh.php>

auf der Internetseite des Kreuzbundes für Hilfesuchende abrufbar.

Als Gruppenleitung wirkst Du durch eine offene, freundlich zugewandte Haltung und durch Dein Vorbild positiv nach außen.

Im Rahmen öffentlicher regionaler Veranstaltungen können Gruppenleitungen informieren. Durch Dich und die anderen Gruppenmitglieder wird deutlich, wie Sucht-Selbsthilfe wirkt. Somit tragen alle dazu bei, das negative Image von Suchtbe troffenen in der Öffentlichkeit zu korrigieren.

Gute Selbsthilfearbeit lebt auch von Vernetzungen und guter Beziehungspflege mit anderen. Dies macht Sinn, um die Gruppe bekannt zu machen und um Hilfesuchende bei Bedarf weiter vermitteln zu können. Sei das „Aushängeschild“ des Kreuzbundes und biete Dich als Ansprechperson für die professionelle Suchthilfe an (Beratungsstellen, Kliniken, Krankenhäuser, Betriebe, Kirchengemeinden u.a.).⁴

Hierbei ist die Nutzung Sozialer Medien unverzichtbar (vgl. Abschnitt 12 Sucht-Selbsthilfe: Soziale Medien und Medienkompetenz).



„Wie wichtig sind Dir die Seminare im Kreuzbund?“

Monika Koch (63) aus Mönchengladbach



„Was gefällt Dir an Deiner Gruppe?“

Thomas Reis (44) aus Frankfurt am Main

⁴ „Leitfaden für Öffentlichkeitsarbeit“

unter Arbeitshilfen:

<https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>

11.5

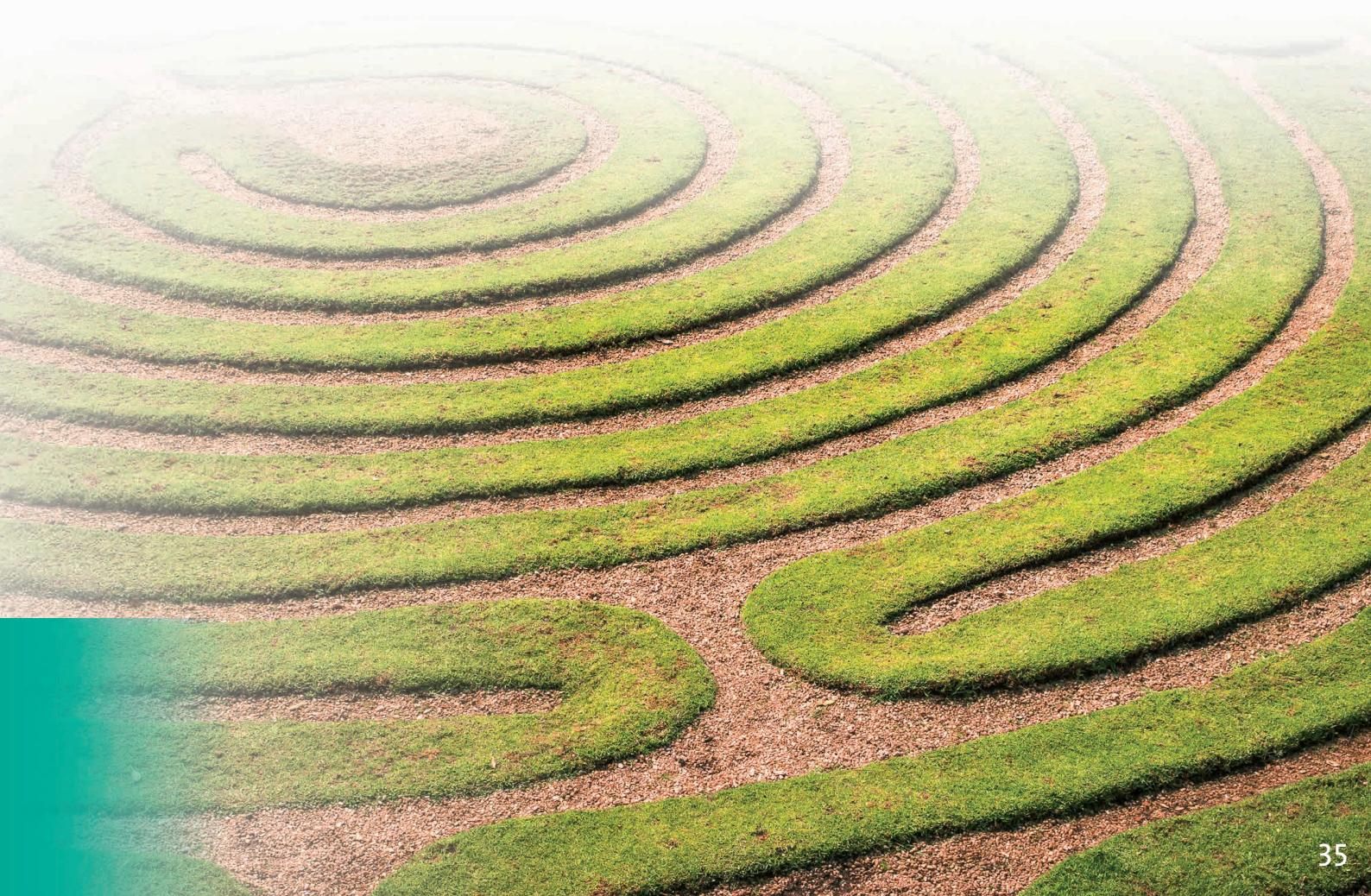
Glauben und hoffen

Spiritualität 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. Daraus 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.

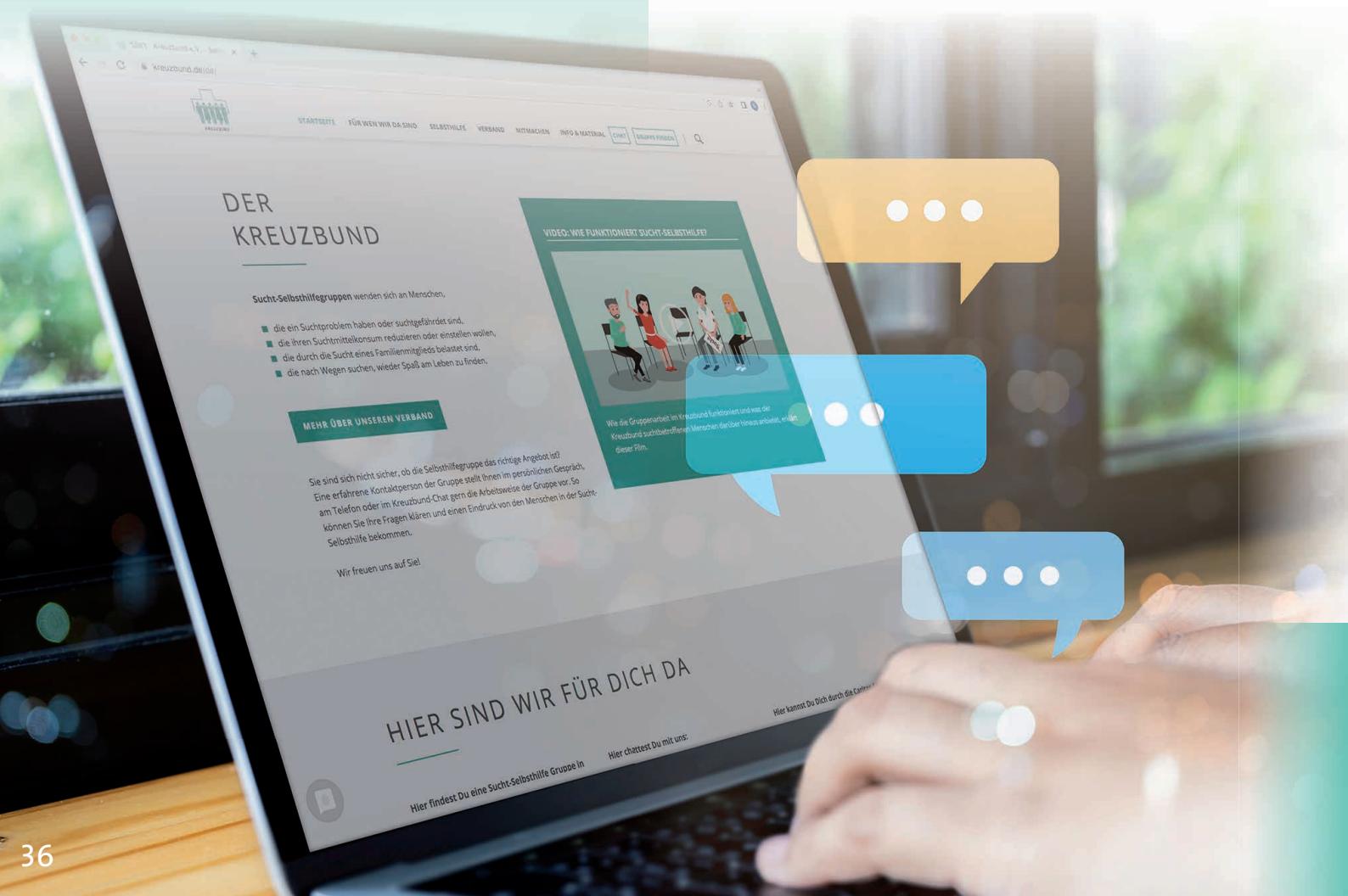
Seelsorge will Suchtbetroffene und Angehörige – in ökumenischer Offenheit ohne Unterschied hinsichtlich Religion, kulturellem Hintergrund, Stand oder Lebensweise – voraussetzungslos annehmen, ermutigen und Orientierungshilfe für eine sinnorientierte Lebensführung vermitteln.



12. Soziale Medien in der Sucht-Selbsthilfe

Sucht-Selbsthilfe wirkt durch gelingende Kommunikation. Hierzu gehört der face-to-face-Kontakt der Präsenz-Gruppe ebenso wie die internetbasierte Kommunikation. In beiden Fällen geht es darum, sich über Informationen, Wissen und vor allem Erfahrungen rund um die Sucht-Selbsthilfe, die professionelle Suchthilfe sowie ein suchtmittelfreies Leben auszutauschen.

Unsere Lebensbereiche und so auch die Sucht-Selbsthilfe finden unter analogen und digitalen Vorzeichen statt. Diese analoge und digitale Beziehung macht zweierlei deutlich:

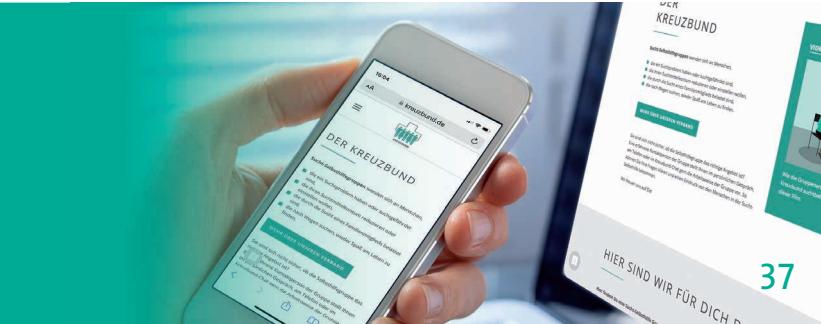


- Die Sucht-Selbsthilfe macht sich die Möglichkeiten Sozialer Medien für ihre Zwecke zu nutze.⁵ Soziale Medien erleichtern es, Sucht-Selbsthilfeangebote im Internet und/oder in Wohnortnähe aufzufinden und (anonym) zu nutzen (Sucht-Selbsthilfe-Foren u. -Chats, Online-Suchtberatung etc.).
- Die Internetkommunikation bietet viele Möglichkeiten. Gleichwohl gilt: Diese vielen Möglichkeiten machen uns darauf aufmerksam, was eben nicht digitalisiert werden kann und deshalb in der Zukunft an Bedeutung und Wert gewinnen wird: Menschen kommen real zusammen, sprechen miteinander, erzählen einander ihre Geschichten, hören einander zu; berühren einander im tatsächlichen und übertragenen Sinne, Weinen und Lachen fühlen sich in der Präsenz-Gruppe anders an als am Bildschirm.

Es sind primär die zwischenmenschlichen Erfahrungen, die eine sucht-mittelfreie Lebensführung unterstützen. Wir leben unser Leben schließlich nicht in erster Linie im Internet am Bildschirm.

Aufgabe von Gruppenleitungen ist es demnach, die Nutzung Sozialer Medien grundsätzlich positiv zu vermitteln. Medienkompetenz, soweit sie in der Gruppe vorhanden ist oder aus der Gruppe heraus ein Bedarf angemeldet wird, sollte in der Gruppenarbeit thematisiert und aufgegriffen werden. Schließlich ist Medienkompetenz, sind Soziale Medien in der Kooperation mit Selbsthilfe-Unterstützern wie Beratungsstellen, Ärzte und Medien vor Ort heute eine Selbstverständlichkeit.

⁵Um ein Gruppentreffen digital durchzuführen und zu leiten, empfehlen wir als Orientierungshilfe die NAKOS-Handreichung „Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen“, 2021.



„Der
eine
wartet,
dass
die
Zeit
sich
wandelt,
der
andere
packt
sie
kräftig
an,
und
handelt.

(Johann Wolfgang Goethe)

13. Engagement im Kreuzbund

Viele Suchtbetroffene und Angehörige haben über viele Monate oder gar Jahre Unterstützung in ihrer Selbsthilfegruppe erfahren. Nun möchten sie 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 Multiplikatorenveranstaltungen, Mitarbeit in Fachgremien mit hauptamtlichen Suchthelfern unterstützen die verbandliche wie die persönliche Weiterentwicklung.



Damit Dein Engagement und Deine Hilfsbereitschaft für Dich selbst und andere eine heilende Wirkung haben, ist es hilfreich, auf einige Regeln zu achten:

- Finde Dein gesundes Maß und überlaste Dich nicht mit einem randvollen Programm!
- Wer hilft, darf sich nicht vernachlässigen. Sorge für Unterstützung, Ermutigung und Begleitung!
- Erkundige Dich, welche Art des Engagements Dir liegt und was Du gut kannst!
- Fühle Dich frei, auch einmal eine Aufgabe abzugeben!
- Wurf nicht alles hin, wenn die Dinge einmal nicht so laufen, wie Du Dir das denkst.

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



Selbsthilfegruppen sind „Gruppen der gegenseitigen Hilfe und Geborgenheit“.

Im Sinne des Gleichheitsgrundsatzes in der Selbsthilfe, im Sinne der persönlichen Entwicklung oder der Entwicklung der Gruppe kann es empfehlenswert sein, die Funktionen und Aufgaben auch mal zu wechseln bzw. wieder zurück in die Rolle des „einfachen“ Gruppenmitgliedes zu gehen.

So bleibst Du achtsam für Deine eigenen Bedürfnisse und ermöglichst neuen Funktionstragenden mit ihren Aufgaben zu wachsen.

14. Anregungen für die Arbeit in Sucht-Selbsthilfegruppen

Ort und Zeit der Treffen:

- Der Raum sollte an einem festen gut erreichbaren Ort sein. Sorge für eine einladende Atmosphäre in dem Du einen Stuhlkreis stellst. Gestalte, wenn Du magst, die Mitte der Runde mit einem Tuch, einer Kerze oder ein paar Blumen.
- Sorge für einen festen Termin mit einer zeitlichen Begrenzung von bis zu zwei Stunden.
- Ort und Zeit der Gruppentreffen sollten öffentlich bekannt sein.
- Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit sind wichtig. Du nimmst damit auch die Zeit der anderen ernst.
- Wenn Du selbst einmal Terminprobleme hast, sorge für eine Vertretung.

Fragen zur Gruppenstruktur:

- Wer soll mitmachen? (Angehörige, Betroffene, gemischt oder getrennt?)
- Wie viele sollen mitmachen? (z.B. acht bis fünfzehn?)
- Wann muss eine Gruppe wegen zu großen Andrangs geteilt werden?
- Welche Regeln und Eckpfeiler für das Gruppenleben sind uns wichtig? Worauf wollen wir uns verständigen?

„Was
du
gibst,
macht
dich
nicht
ärmer.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Zum Ablauf:

- Es gibt eine (wechselnde) Moderation, die z. B. auf die Einhaltung von gemeinsam vereinbarten Gruppenregeln achtet.
- Markiere den Beginn jeder Gruppensitzung deutlich: Richte 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.
- Markiere das Ende jeder Gruppenstunde deutlich: z. B. erneutes Blitzlicht (Werde ich wiederkommen? Was nehme ich mit?)
- Während der Gruppenstunde sollte weder gegessen noch geraucht werden. Vereinbare ggf. eine Pause.
- Setze Dich bei der Lösung von Schwierigkeiten nicht unter Druck. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Probleme dürfen offenbleiben!

Noch Fragen?

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

Die Gruppenleitungen in Deinen Nachbargemeinden und -städten, die Diözesanvorsitzenden und Arbeitsbereichsleitungen Deines Diözesanverbandes oder wir in der Bundesgeschäftsstelle stehen Dir mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn Du Dich weiter informieren möchtest, empfehlen wir Dir die Internetseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

<https://www.dhs.de>

Rufe uns an oder schreib' uns!

Kreuzbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25
59065 Hamm
02381/6 72 72-0
www.kreuzbund.de
info@kreuzbund.de



Quellenverzeichnis

- Arenz-Greiving:
Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter.
Freiburg 1998
- DHS (Hg.):
Kinder suchtkranker Eltern. Ein Leitfaden für freiwillige Helferinnen und Helfer in den Selbsthilfeorganisationen.
Hamm 2006
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hg.):
Gruppen im Gespräch. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen.
Heft IV und Heft VII.
Berlin 2002
- Förderpool „Partner der Selbsthilfe“ (Hg.):
Fördern und Fordern. Ein Leitfaden für Krankenkassen und Selbsthilfegruppen. BKK Bundesverband.
2004
- http://de.wikipedia.org/wiki/The-menzentrierte_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.
4., vollst. berarb. u. erw. Aufl. 2017
- Yalom:
Die Reise mit Paula. Goldmann.
München 2000

Impressum

Konzeption und Text:
Marianne Holthaus,
Dr. Michael Tremmel

Druck:
Thiekötter Druck GmbH & Co. KG,
Münster (Stand Dezember 2022)

Layout und Satz:
Werbeagentur
Stuckenbergs & Gößling GmbH,
Damme

Der Druck dieser Handreichung
wurde ermöglicht durch die
Förderung der



Bildrechte:
Informationen hierzu beim
Kreuzbund e.V. Bundesverband



