



## **Angehörige von Suchtkranken stärken**

### **Ein Rahmenkonzept**

#### **Einführung:**

Deutschland hat ca. 83 Millionen Einwohner. Davon sind etwa 7 - 10 Millionen Menschen Angehörige von Suchtkranken. Viele von ihnen fühlen sich mit ihren Sorgen und Nöten allein – obwohl sie es ja, schaut man allein auf die Zahlen – nicht sind! Ca. 70 % leiden an gesundheitlichen Problemen körperlicher oder psychischer Art. Ca. 80 % der Angehörigen fühlen sich unzureichend informiert, überfordert, alleinverantwortlich, nicht ernst genommen und sorgen sich um die Behandlung ihres Liebsten.<sup>1</sup>

Die öffentliche Wahrnehmung und die Versorgungslage Angehöriger im Suchthilfesystem gilt als unbefriedigend. Behandlungskonzepte für Kinder aus suchtbelasteten Familien wurden inzwischen erarbeitet. Für erwachsene Angehörige fehlt dergleichen noch.<sup>2</sup>

Sucht-Selbsthilfe war – und ist es auch heute noch – oftmals eine erste wichtige Ansprechpartnerin für Angehörige. Im Rahmen von Gruppen- und Seminarangeboten haben Angehörige viele Möglichkeiten ihren Weg mit ihren Belastungen zu finden und sich weiterzuentwickeln.

Dieses Rahmenkonzept nimmt nahestehende Angehörige innerhalb und außerhalb des Kreuzbundes in den Blick, insbesondere Angehörige, die im häuslichen Umfeld mit akut Suchtkranken zusammenleben und Angehörige, die verhältnismäßig „neu“ beim Kreuzbund sind. Ein auf diese Zielgruppe ausgerichtetes besonderes Angebot hat vielfältige Vorteile a) für Angehörige, b) für Suchtkranke und c) für den Verband:

- a) Angehörige dürfen Sucht-Selbsthilfe (noch) selbstverständlicher als einen sicheren Ort für Verständnis, Solidarität und Entwicklung erleben, wenn sie mit regionalen „Willkommensangeboten“ – speziell an ihren Bedürfnissen orientiert – empfangen werden.
- b) Angehörige früher zu erreichen, heißt auch Suchtkranke früher zu erreichen. Suchtkranke profitieren von Angehörigen, die gut informiert sind und sich selbstbewusst(er) vertreten. Angehörige leisten einen wichtigen Beitrag zum Herauswachsen ihres Familienmitgliedes aus der Sucht.
- c) Ein spezielles Angebot unterstützt eine nachhaltige Integration neuer Angehöriger in die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes.

<sup>1</sup> Vgl. Bischof u.a., BEPAS-Abschlussbericht

<sup>2</sup> aus dem Bericht der Bundesdrogenbeauftragten 2018

## **Zum Format der Seminarreihe:**

Die einzelnen Seminar-Module werden mit Blick auf die Zielgruppe eintägig durchgeführt. Ein mehrtägiges Format wird erfahrungsgemäß nicht von Angehörigen angenommen, die mit einer/einem akut suchtkranken Partner\*in in einer Haushaltsgemeinschaft zusammenleben. Tagesseminare bieten einen überschaubaren, niedrighschwelligen Zugang für besorgte Angehörige. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe während und nach der Seminarreihe ist empfehlenswert.

## **Der Kreuzbund empfiehlt folgende Themenschwerpunkte:**

### **1. Die Sucht und ihre „Nebenwirkungen“ – Was ich als Angehörige(r) darüber wissen sollte...**

Diese Seminar-Einheit informiert über grundsätzliche Kenntnisse zu Ursachen, Hintergründen und Folgen einer Suchterkrankung. Mögliche zugrundeliegende Konzepte und Arbeitshilfen: das Sucht-Dreieck zum Verständnis einer Suchterkrankung sowie die „5-Säulen-der-Identität“ (H. Petzold) zu den Folgen einer Suchterkrankung für die Betroffenen und die Angehörigen.

### **2. Wie kann ich mich trotz der Belastungen gesund erhalten?**

In dieser Einheit geht es um die Identifizierung von individuellen Stärken und Ressourcen im Umgang mit Stress und zur Gesunderhaltung. Die Teilnehmenden profitieren vom Austausch über ihre Bewältigungskompetenzen. Mögliche zugrundeliegende Konzepte und Arbeitshilfen: die Erarbeitung protektiver Faktoren anhand der „5-Säulen-der-Identität“; Resilienz-Konzepte.

### **3. Kommunikation und Beziehung**

Hier werden Rahmenbedingungen gelungener Kommunikation sowie deeskalierende Gesprächstechniken vermittelt. Mögliche zugrundeliegende Konzepte und Arbeitshilfen: Kommunikationsmodell von Schulz von Thun; Anregungen aus der `Gewaltfreien Kommunikation´ und dem Familientraining nach dem `CRAFT´-Ansatz.

### **4. Der Fall des Falles ...**

- a. Die Angehörigen im Umgang mit Suchtmittelrückfällen
- b. Hilfen bei häuslicher Gewalt
- c. Mein Notfallplan

Ziel dieser Einheit ist es, Möglichkeiten und Grenzen eigener Verantwortung auszuloten und – einer Feuerwehübung gleich – herausfordernde Situationen quasi mental vorzubereiten, um im Krisenfall auf eine selbst erarbeitete Handlungsempfehlung zurückgreifen zu können.

### **5. Rückblick und Ausblick:**

Mögliche zugrundeliegende Arbeitshilfen für die Auswertung: Antonovsky´s Kohärenzkonzept, 7 Säulen der Resilienz. Auswertungsfragen, z.B.:

- Was war meine wichtigste (Lern-)Erfahrung in der Seminar-Reihe?
- Was möchte ich wie vertiefen?
- Welche Schritte möchte ich weitergehen? (z.B. Besuch von Selbsthilfegruppen und –seminaren u.a.)

*Wenn die Teilnehmenden der Seminarreihe weitere Themenwünsche anmelden (z.B. eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Elternschaft – Stärkung der Rolle als Mutter/Vater“), kann die Seminarreihe ggf. um ein Modul erweitert werden.*

**Ziele der Seminarreihe:** In allen Einheiten sind neben der Vermittlung der oben genannten Inhalte Austausch, Entlastung, Entspannung und erfahrbare wechselseitige Solidarität wesentlich. Die Angehörigen stehen im Mittelpunkt: Es geht um ihre Bedürfnisse und um die Verbesserung ihrer Lebensqualität – mit oder ohne den Suchtkranken!

Die professionelle und die ehrenamtliche Seminarleitung vermitteln mit einer zuversichtlichen, ressourcenorientierten Grundhaltung: Du bist nicht allein! Du kannst etwas bewirken! Die oben genannten Themenschwerpunkte können keinesfalls erschöpfend im Rahmen von eintägigen Seminaren bearbeitet werden. Sie sollen impulsgebend sein, ermutigen und für die weitere vertiefende Auseinandersetzung oder Inanspruchnahme von Hilfen motivieren, z.B. in der Selbsthilfe des Kreuzbundes (Gruppen, Seminarangebote) oder in professionellen Kontexten (Sucht-, Familienhilfen u.a.)

#### **Hinweise zur Umsetzung der Seminar-Reihe:**

**Zielgruppe:** Eingeladen sind nahestehende Angehörige von Suchtkranken innerhalb und außerhalb des Kreuzbund e.V., insbesondere Angehörige, die im häuslichen Umfeld mit einem akuten Suchtkranken zusammenleben bzw. Angehörige, die verhältnismäßig „neu“ beim Kreuzbund sind.

**Hinweise zur Anmeldung:** Alle Interessierten werden vor der Anmeldung über Inhalte und Ablauf der Seminar-Reihe informiert. Ca. 7 -10 Angehörige melden sich verbindlich für die gesamte Seminarreihe an. Quereinstiege sind nicht möglich.

**Zeitrahmen:** Es empfiehlt sich, die Seminar-Reihe ganztägig an 5 Samstagen (z.B. von 10.00 – 17.00 Uhr je nach Einzugsgebiet) innerhalb eines halben Jahres durchzuführen.

**Inhaltliche Verantwortung:** Die einzelnen Schwerpunktthemen der Seminarreihe werden durch Fachpersonal aus der professionellen Sucht- und/oder Familienhilfe vor Ort durchführt. Die Verpflichtung von hauptberuflichen Referenten aus diesen Kontexten fördert die zum Wohle der Angehörigen und Suchtkranken sinnvolle wechselseitige Vernetzung mit den regionalen sozialen Einrichtungen. Die Referenten aus den professionellen Kontexten können – sollten aber möglichst nicht bzw. wenig wechseln. Die / der begleitende Selbsthilfeprotagonist/in (z.B. Familienbeauftragte, erfahrende Angehörige aus den Diözesen) sollte die Seminarreihe durchgehend begleiten. Für die Durchführung der einzelnen Seminartage kann selbstverständlich

auch die Referentin der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes angefragt werden, die den Arbeitsbereich „Familie als System“ begleitet.

Die oben angegebene Reihenfolge der Seminarmodule wird empfohlen, wird aber letztlich durch die Verantwortlichen vor Ort festgelegt.

**Organisatorische Verantwortung:** Die organisatorische Umsetzung und Ausgestaltung obliegt den Kreuzbund-Diözesanverbänden. Zur Organisation gehört u.a. die Verpflichtung von ehrenamtlichen und professionellen Referenten, die Buchung des Tagungshauses, die Öffentlichkeitsarbeit, die Verwaltung der Anmeldungen, die Beantragung von Finanzen bei den zuständigen Krankenkassen. Dieser Aufwand erfordert die handfeste aber auch mentale Unterstützung der jeweilig durchführenden Kreuzbund-Diözesanvorstände und der ehrenamtlichen Beauftragten der jeweiligen Arbeitsbereiche. Da diese über unterschiedliche Ressourcen verfügen und nicht alle Kreuzbund-Diözesanverbände den Arbeitsbereich „Familie als System“ etabliert haben, empfiehlt es sich ggf. die Seminar-Reihe diözesanübergreifend, z.B. gemeinsam mit den dazugehörigen Diözesanverbänden innerhalb eines Bundeslandes durchzuführen. Die Tagungsstandorte können auch variabel gewählt werden, sollten jedoch so gewählt sein, dass die An- und Abreise für alle Teilnehmenden innerhalb des Seminartages möglich ist.

#### **Literatur:**

- AnNet-Projekt der Uni Hildesheim (Angehörige im Netzwerk); <https://www.uni-hildesheim.de/annet/>
- Bayrische Akademie / Online-Programm: Hilfe für Angehörige von Menschen mit einer Glücksspielproblematik; <https://www.verspiel-nicht-mein-leben.de/online-programm-efa/module-1-5>
- Bischof, G., Rumpf, H.J. u.a.: Belastungen u. Perspektiven Angehöriger Suchtkranker (BEPAS). Abschlussbericht, Lübeck 2017
- Bischof, Gallus: Strategien zur Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen. Der Community Reinforcement Ansatz. Das Familien-Training (CRAFT), Universität Lübeck. Broschüre gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung, die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen
- Konzept-Unterlagen „KETA“, Kreuzbund-Entlastungstraining für Angehörige des Kreuzbundes im Diözesanverband München und Freising e.V.
- [https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/Drogen\\_und\\_Suchtbericht/flipbook/DuS\\_2018/index.html](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/Drogen_und_Suchtbericht/flipbook/DuS_2018/index.html)

#### **Literaturempfehlungen für Angehörige:**

- DHS-Memorandum: „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“, Hamm Sept. 2013
- Hutterer, Christine: Problem: Alkohol. Wege aus der Hilflosigkeit. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde. (in Zusammenarbeit mit der Dt. Gesellschaft für Suchtpsychologie e.V.), Stiftung Warentest, Berlin 2019

*Besonderer Dank gilt dem Kreuzbund-Diözesanverband München und Freising e.V. sowie Sonja Egger, die vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen mit dem Kreuzbund-Entlastungstraining für Angehörige (KETA) das Rahmenkonzept „Angehörige von Suchtkranken stärken“ angeregt und mit ihren Erfahrungen bereichert hat.*