

Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



# Rückfall

## und Förderung von Resilienzen

II. Halbjahr  
33. Jahrgang

**2/2018**

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Fotolia

## Rückfall und Resilienzen



Foto: V. Niedersächsen

## Leben in der Gruppe

## Inhalt

## RÜCKFALL

Mein Kartenhaus brach zusammen	4
In den schlimmsten Zeiten ein tragfähiges Netz gefunden	5
Die Scherben sind längst weggefegt	6
Ich gehörte trotzdem wieder dazu	7
Ich traue ihr zu, dass sie die dauerhafte Abstinenz schafft	7
Der Fast-Rückfall	8
Meine Abstinenzkarte	8
„Schön, dass du wieder da bist“	9
Aus dem Rückfall lernen	10
An sich glauben und einen Sinn im Leben sehen	11
Rückfälle fallen nicht vom Himmel	14
Stress und Krisen bewältigen durch Resilienz: Den Sommer in sich entdecken	16
<b>MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT</b>	
Wie in der Selbsthilfegruppe über Rückfall sprechen?	18

## AUS DEM BUNDESVERBAND

Bundestreffen der Freundeskreise in Baunatal: Glück. Freude. Zufriedenheit.	20
Fazit des Vorstands: „Das Grundprinzip der Veranstaltung war erfolgreich“	22
Neues Schulungsprojekt: Ausbildung für Gruppenbegleiter	25
Wiedererkennen im Web	26
Gesundheitstage Nordhessen	27
Kinder sucht- und psychisch Kranker	27

## AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

<b>Niedersachsen:</b> Wer wir sind und was wir wollen	28
<b>Württemberg:</b> Bedeutung der Sucht-Selbsthilfe	29

## AUS DEN FREUNDESKREISEN

<b>Emsland:</b> Ehrennadel für Hanfried Steffens	29
--	----

## WAS MACHEN DIE ANDEREN?

Suchthilfe in Japan	30
---------------------	----

<b>BUCHTIPPS</b>	<b>32</b>
------------------	-----------

## Liebe Leserinnen und Leser,



Rückfall – der Fall zurück, aber wohin? Wenn nach Tagen, Monaten, Jahren ein Rückfall erfolgt, ist es dann wirklich ein Fall zurück in das Gewesene? Oder kann es nicht auch so gesehen werden: Erkenntnisse, die man in den Zeiten ohne Suchtmittel erlangt hat, können dazu befähigen, den erneuten Konsum als Möglichkeit zu begreifen und sich erneut die Frage zu stellen: „Was ist es bei mir, dass es mir nicht gelingt, ohne Suchtmittel zu leben?“ Jeder Rückfall wäre dann auch eine Chance zum besseren Kennenlernen des Ichs. Eine Chance, die zufriedene Abstinenz zu erreichen.

Der Rückfall – das Schlimmste, was einem Abhängigen passieren kann? „Rück“ bedeutet zurück. „Fall“ ohne Boden unter den Füßen, unkontrolliert. Aber stimmt das? Gibt es ein Zurück in die Zeit ohne Gruppe? In die Zeit, in der es keinen gab, mit dem ich reden konnte, der mir zuhörte? Ein Rückfall in der Gruppe sollte eben nicht im Bodenlosen enden, sondern die Beziehungen bilden ein Netz, das Fallende auffangen kann.

Rückfall – dabei fällt mir das Bild eines auf dem Rücken liegenden Käfers ein. Dieser kann oftmals nur mit Hilfe von außen wieder auf die Beine kommen und entfliehen. Geht es einem Rückfälligen in der Suchtselbsthilfe nicht genauso? Wir reichen ihm in den Freundeskreisen unsere Hände und helfen ihm, wieder „auf die Beine“ zu kommen. Wir unterstützen Betroffene dabei, dass ein freier und selbstbestimmter Weg wieder möglich ist. Und wir begrüßen jeden, der auf seinem Weg in der Gruppe Halt findet.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Ein Rückfall beginnt NICHT mit dem Konsum des Suchtmittels, sondern dann, wenn ich wieder in meine alten Verhaltensmuster ver falle. Und dies erkennen mir Nahestehende – unter anderem meine Freundeskreis-Mitglieder – oftmals viel schneller als ich selbst. Darum ist mir der Gruppenbesuch wichtig.

Meine Ideen verstehe ich nicht als in Stein gemeißelt. Sie müssen nicht unbedingt Ihre Zustimmung erhalten. Wir möchten anregen zur Auseinandersetzung. Die Intention dieses Freundeskreis-Journals ist, die Diskussion über das Thema zu führen. Jeder für sich selbst, aber auch in der Freundeskreisgruppe sollte sie immer mal auch auf dem Programm stehen, besonders dann, wenn im Moment keiner davon betroffen ist. Denn nur, wenn wir uns an unserem Leitbild orientieren und vorbehaltlos und offen mit dem Thema auseinandersetzen, wird der Rückfall nicht zum Schreckgespenst. Menschen können diese Situation nutzen, um die eigene Lebensgestaltung zu überdenken und neue Wege zu gehen.

Ich bedanke mich bei allen, die sich mit Gedanken und Texten an diesem Heft beteiligt haben. Viele Anregungen zum Umgang mit dem Rückfall werden vermittelt, aber wir widmen uns auch dem Thema „Resilienzen“, damit es vielleicht gar nicht erst zum Rückfall kommt.

Über Rückmeldungen freut sich die Redaktionsgruppe.

Viele Grüße

Elisabeth Stege  
stellv. Vorsitzende des Bundesverbands  
(zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit)



## Impressum

Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



**Herausgeber:** Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

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

**Redaktion:** Ute Krasnitzky-Rohrbach und Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Ingrid Jepsen, Gertrud Kessler, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

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

**Layout:** medio GmbH

**Herstellung:** Druckerei Hesse GmbH, Fuldabrück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EK1

Auflage: 7.800 Exemplare



# Mein Kartenhaus brach zusammen

Der Tag, an dem ich rückfällig wurde



Foto: Fotolia

Ich habe meine erste Therapie 1993 gemacht, war dann 15 Jahre lang trocken. Wenn eine Feier anstand, habe ich in dieser Zeit für meine Gäste Sekt oder Wein gekauft. Damit konnte ich umgehen – bis zu dem Tag, an dem ich rückfällig wurde. Normalerweise habe ich die Reste immer ausgekippt, wenn die Feier beendet war, oder ich habe sie Freunden mitgegeben. Aber an diesem Tag habe ich den Rest Wein selbst getrunken. Dabei blieb es dann nicht: Erst wurde es immer mehr Wein, später kam Weinbrand hinzu.

Zur Selbsthilfegruppe bin ich gegangen, fand aber immer öfter Ausreden, um wegzubleiben. Es sollte ja keiner merken. Und auf Ratschläge hatte ich keine Lust, ich hätte sie sowieso ignoriert.

Ich wollte zur Ruhe kommen, abschalten vom Dauerstress. Und ein Weinbrand legte bei mir den Schalter um. Ein schlechtes Gewissen hatte ich immer, aber ich kam da nicht mehr

raus. Bis es zum großen Knall kam: Ich wurde eines Morgens von der Polizei angehalten. Kontrolle. Da hatte ich schon 1,9 Promille! Mein Kartenhaus brach zusammen. Führerschein weg. Was nun? Ich hatte ja alle belogen, nicht nur mich selbst, sondern auch Familie und Freunde, eigentlich alle Menschen, mit denen ich zu tun hatte. Und meine Selbsthilfegruppe. Ich habe mich geschämt wie schon lange nicht mehr!

Mein Körper und meine Seele waren ein Wrack. Die Gruppe, die ich so lange getäuscht und belogen hatte, hielt trotzdem zu mir. Statt Vorwürfen gab es viele Gespräche darüber, wie es jetzt weitergehen könnte. Mit dem Gruppenleiter gab es auch Einzelgespräche, in die meine Familie eingebunden war.

Die schlimmste Strafe, die ich dann aber doch erleiden musste: Meine Kinder haben mich wie Luft behandelt. Das tat weh – mehr, als wenn sie mir Vorwürfe gemacht hätten. Dieser Absturz hat aber was bei mir ausgelöst. Ich habe

mir geschworen: Das ist jetzt der Wendepunkt in meinem Leben: Alkohol trinke ich keinen mehr!

Dann habe ich eine Entgiftung gemacht und bin für zehn Wochen in eine Langzeittherapie gegangen. Ohne meinen Willen, es zu schaffen und die Bereitschaft, etwas zu verändern und ohne den Beistand der Gruppe und meiner Familie hätte ich es nicht geschafft.

Mein Mann und vor allem meine beiden Kinder haben wieder Vertrauen zu mir. Das wächst täglich. Wir reden jetzt über alles. Was ganz wichtig ist für mich: Ich rede über meine Probleme und schlucke nicht alles runter. Mein Mann und meine Töchter haben verstanden, dass Alkoholsucht eine Krankheit ist. Ein Alkoholiker kann nicht kontrolliert trinken. Vielleicht musste ich erst ganz unten sein, um wieder nach oben zu kommen. Aber es zu schaffen, macht mir ein unglaublich gutes Gefühl.

*Annegret, Freundeskreis Bothel*

# In den schlimmsten Zeiten ein tragfähiges Netz gefunden

Nach dem Absturz ging es mir unsagbar schlecht ...

Es war eigentlich ein ganz normaler, freundlich wirkender Tag. Ich fühlte mich wohl, nach meinem Umzug aufs Land hatte ich in meinem neuen Freundeskreis eine Heimat gefunden, die mir Geborgenheit und Entlastung bot. Hier war es familiär. Aber das Schönste für mich war: Ich empfand zum ersten Mal das Gefühl der Zugehörigkeit und fühlte mich angenommen, so wie ich war. Ich fühlte mich nicht mehr als Exot. Die Schatten meiner Vergangenheit, so dachte ich, hatte ich hinter mir gelassen.

Ich floh für ein paar Tage in meine alte Heimat. Auf dem Weg dorthin fühlte ich viel Verzweiflung in mir. Ich kaufte den vermeintlich erlösenden Stoff. Nach diesem Absturz ging es mir unsagbar schlecht. Es kamen nun auch noch diese vernichtenden Versagensgefühle hinzu.

Heulend rief ich bei der Freundeskreislerin an. Sie versuchte mir zu vermitteln, dass ich wertvoll bin und mich deshalb nicht zerstören sollte. Als ich wieder in der Gruppe war, hatte ich das

Ich lernte in den Gruppengesprächen, wie man mit schlechten Gefühlen anders umgehen kann.



Foto: Fotolia

Ein Problem gab es aber noch: die Beziehung zu meinem Partner. Aus einer Wochenendbeziehung hatten wir eine Lebenspartnerschaft gemacht, die nun dem täglichen Einerlei ausgesetzt, und die gerade im ersten Jahr auch mit einigen Konflikten verbunden war. Das bedeutete für mich höchste Rückfallgefahr. Ich war ja erst vier Jahre trocken – und das auch nur so mit Ach und Krach – und jetzt dieser Stress.

Nach einem nervenaufreibenden Streit mit meinem Partner kam die Angst vor der Zukunft hoch: Müsste

Gefühl, Freunde zu haben, die für mich da sind – und gerade jetzt, wo es mir besonders schlecht ging. Das hat mir unheimlich viel Kraft gegeben. Nach und nach habe ich gespürt, wie auch wieder Stärke in mir wuchs.

Ich lernte in den Gruppengesprächen, wie ich mit Schwierigkeiten und mit den schlechten Gefühlen anders und auch positiver umgehen kann. Ich habe nun ein tragfähiges Netz, das mir sicheren Halt geben kann. Nun bricht nicht mehr die Welle der Verzweiflung hoffnungslos über mir zusammen.

Heute fühle ich mich stark genug, auch bei aufkommendem Wind, meinem Kahn zu steuern. Seit etwa einem halben Jahr ist sogar mein Freund im Freundeskreis dabei. Das ist eine solche Bereicherung für mich und auch für uns als Paar. Wir lernen, mit unseren Stärken und Schwächen umzugehen und richten nun den Blick auf das, was uns wichtig ist.

*Monika Röhm,  
Freundeskreis Laichingen*



# Die Scherben

## sind längst weggefegt

Nach einer langen und leidvollen Suchtzeit habe ich im Jahr 1987 mit Hilfe der Suchtberatungsstelle der Diakonie eine halbjährige Therapie in der Fachklinik Höchsten durchlaufen. Eines meiner ersten Aha-Erlebnisse war: Ich bin mit meinem Suchtproblem nicht alleine. Die Vielzahl der suchtkranken Frauen hat mich sehr erstaunt. Ich hatte bis dahin angenommen, ich wäre ein Exot und stünde mit diesem Schicksal ziemlich alleine da. Von Selbsthilfegruppen für suchtkranke Menschen hatte ich bis dahin keine Ahnung.

Ich habe meine Therapie erfolgreich abgeschlossen und dann 13 Jahre zufrieden abstinent gelebt. In den ersten Jahren habe ich regelmäßig den Freundeskreis an meinem Wohnort besucht und an den vielfältigen Aktivitäten teilgenommen.

Aufgrund verschiedener Veränderungen in meinem Leben war die Sorge um meine Abstinenz in den Hintergrund getreten. Ich vernachlässigte die Gruppenbesuche und stellte sie schließlich ganz ein. In dieser Zeit war ich überzeugt, dass es nichts gibt, das mich wieder in die Sucht treiben könnte. Mein Leben verlief erfolgreich. Ich war zufrieden.

Im Jahr 2001 erlebte ich in der Beziehung zu meinem Mann eine extrem schwierige Zeit. Ich geriet emotional sehr unter Druck. Diesem Druck habe ich nicht standgehalten. Es kam zum erneuten Alkoholkonsum, also zum Rückfall.

Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits acht bis neun Jahre weg vom Freundeskreis und hatte keinen Kontakt mehr. Die folgenden 14 Jahre waren dann eine zunehmend leidvolle Suchtzeit, nur gelegentlich unterbrochen von Versuchen zur Abstinenz, aber letztendlich sehr selbstzerstörerisch.

Erst 2015 habe ich mit Hilfe einer erneuten Therapie den Ausstieg aus der Sucht geschafft. Ich besuche nun wieder regelmäßig meinen Freundeskreis. Dieser Termin ist zum festen Bestandteil meines Alltags geworden. Es erstaunt mich immer wieder, wie positiv und lebendig sich die Gruppenabende entwickeln. Ich nehme für mich immer etwas mit, sei es eine Information oder ein Aha-Erlebnis, oft eine Anregung, um mich selbst wieder einmal zu hinterfragen. Ich hatte nach den Gruppenbesuchen noch nie das Gefühl, meine Zeit verschwendet zu haben.

Bei der Aufarbeitung meines Rückfalls habe ich mich oft gefragt, wie es dazu gekommen war und warum ich so lange Jahre in der Sucht verharrt hatte, obwohl ich doch wusste, dass es absolut zerstörerisch enden wird. Aus heutiger Sicht ist ein wichtiger Punkt die Tatsache, dass ich den Kontakt zur „Szene“ verloren hatte, also zu den Menschen, die aus eigener Erfahrung wissen, was Sucht bedeutet und die aus eigenem leidvollen Erleben die Gefahren eines Rückfalls kennen. Ich war überhaupt nicht auf die Idee gekommen, Hilfe in einer Gruppe oder Beratungsstelle zu suchen.

Scham und Ängste habe ich überwunden und den Weg zurück zum Freundeskreis gefunden.

Wie gesagt, ich war einfach schon zu lange weg von der „Szene“. Natürlich spielte auch die große Scham, es doch nicht geschafft zu haben, eine Rolle. Letztlich habe ich diese Scham und alle Ängste überwunden und den Weg zurück zum Freundeskreis gefunden. Schon beim ersten Gruppenabend habe ich die Herzlichkeit und das Willkommensein gespürt. Alles, was ich befürchtet hatte an Kritik, Missbilligung oder gar Ausgrenzung war noch nicht einmal im Ansatz zu spüren. Ich erfuhr Anerkennung und Aufmunterung für meine erneute Entscheidung für ein abstinentes Leben.

Mein persönliches Fazit: für eine dauerhafte, stabile und zufriedene Abstinenz ist es unbedingt wichtig, regelmäßig den Kontakt zu Gleichgesinnten und Gleichbetroffenen zu pflegen. Die Gespräche, der Erfahrungsaustausch und die angebotenen Seminare zur persönlichen Entwicklung, die gemeinsamen Aktivitäten und die Freundschaften, die man im Lauf der Zeit schließt, all das lässt ein Gefühl der Sicherheit und Zusammengehörigkeit entstehen. Ich möchte diesen Teil meines Lebens nicht mehr missen.

Ich schließe mit der Strophe eines Liedes von Ute Freudenberg:  
*„Die Scherben sind längst weggefegt,  
 Jeder Tag fängt morgens an.  
 Ich will nicht mehr ins Dunkel schau'n  
 Wenn ich die Sonne sehen kann.“*

Helga Hauck, Freundeskreis Leonberg

# Ich gehörte trotzdem wieder dazu

Ich wurde rückfällig, weil wir Eheprobleme hatten, die aber eigentlich schon seit zehn Jahren bestanden. Mich bedrückten die Gleichgültigkeit und Ungewissheit in unserer Ehe.

Als ich zur Entwöhnung in einer Einrichtung für Suchtkranke war, versicherte mir meine Frau, dass sie mit mir zu einer Eheberatung gehen werde. Auch zu Hause wiederholte sie dies mehrmals. Eines Tages eröffnete sie mir jedoch, dass sie nicht mit mir zur Beratung gehen wird. Sie habe mich mit dieser Aussage nur in der Entwöhnung aufbauen wollen. Bei einem klärenden Gespräch sagte sie dann, dass sie sich von mir trennen werde. Das verkräftete ich nicht und trank wieder.

In dieser Situation erinnerte ich mich an meine Selbsthilfegruppe. Da ich die Gruppe bereits kannte, fiel mir das Zurückkehren leichter. Ich erhoffte mir Verständnis für meine Lage. Deshalb entschloss ich mich, wieder regelmäßig teilzunehmen. Ich habe mich an allen Gesprächsthemen beteiligt und meine Erfahrungen aus der Klinik und der Motivationsgruppe eingebracht.

Besonders gut tat mir, dass mich die Gruppe sofort wieder aufnahm, ich dazugehörte und nicht verurteilt wurde wegen des Rückfalls. Stattdessen fand ich Verständnis und Achtung vor meinem Schritt zurück in die Gruppe.

Frank Müller,  
 Freundeskreis Vogelsberg

Rückfall einer Angehörigen:

## Ich traue ihr zu, dass sie die dauerhafte Abstinenz schafft

Mit dem Thema „Rückfall“ hatte ich mich als Angehöriger einer suchtkranken Partnerin schon öfters beschäftigt. Mir war klar, dass uns die Sucht ein Leben lang begleiten würde. Meine Lebensgefährtin hatte schon mehrere stationäre Entwöhnungstherapien gemacht. Sie war nach der letzten Reha bereits seit fast zwei Jahren trocken. Darüber waren sie – und ich – sehr stolz. Sie schien gefestigt zu sein und hatte den Führerschein relativ schnell wiederbekommen.

Im Nachhinein wurde mir jedoch klar, dass meine Lebensgefährtin in den Wochen vor ihrem Rückfall durch negative Gefühle, wie zum Beispiel Stress, und durch familiäre Probleme belastet war. Ich mache mir heute Vorwürfe, dass ich dies nicht gleich bemerkt habe. Vielleicht hätte ich ihr helfen und den Rückfall abwenden können.

Für mich war die Situation während des Rückfalls und auch danach sehr belastend. Ich habe versucht, mich abzugrenzen und mich mit Dingen zu beschäftigen, die mir guttun. Ich habe versucht, verstärkt auf mein Wohlbefinden zu achten und Dinge zu unternehmen, die ich gerne in meiner Freizeit mache, etwa Sport. In den drei Wochen, die der Rückfall dauerte, fehlte mir dazu aber die Kraft. Meine Gedanken waren die meiste Zeit bei ihr. Besonders schlimm war die Ohnmacht, die ich fühlte: Ich konnte ihr nicht helfen!

Der Rückfall hat bei mir nur bedingt „altes“ Verhalten, wie „mich ständig um sie zu kümmern“ oder „Verantwortung für sie zu übernehmen“ ausgelöst. Mir war klar, dass nur sie ihre Sucht überwinden kann und ich ihr dabei nicht viel helfen kann. Ich bin nicht mehr so co-abhängig wie in der Vergangenheit. Hier habe ich viel gelernt.

Ich habe auch Vertrauen in meine Partnerin entwickeln können. Ich traue ihr zu, dass sie die dauerhafte Abstinenz schafft. So zu denken fällt mir



allerdings manchmal schwer. Wenn ich sie telefonisch nicht erreichen kann, bin ich immer gleich sehr besorgt. Die unangenehmen Erinnerungen werden schnell wieder bei mir geweckt.

Ich versuche manchmal, über meine Ängste, Sorgen und Probleme mit ihr zu sprechen, aber ich habe auch wieder Zweifel, ob dies richtig ist. Ich frage mich dann, ob es nicht vielleicht besser wäre zu schweigen. Dann habe ich aber auch wieder den Gedanken: Es ist nicht gut, wenn dieses Thema unausgesprochen zwischen uns steht.

Generell versuche ich, meine Lebensgefährtin in belastenden Lebenssituationen und bei unangenehmen emotionalen Zuständen zu unterstützen. Hier versuche ich dann auch, positiv auf sie einzuwirken. Außerdem nehmen wir zusammen an Paargesprächen in der Suchtberatungsstelle teil. Dort kann ich auch meine Ängste und Sorgen ansprechen. Das hilft mir, und ich entwickle dann zuversichtliche Gedanken für unsere Beziehung.

Norbert, Freundeskreis Plochingen

# Der Fast-Rückfall

Ich – einen Rückfall: Niemals! Wie konnte ich damals nur so arrogant und selbstgerecht sein? Als ich aus der Klinik kam, kannte ich nur das Wort „Rückfall“. Aber was es bedeutet, war mir nicht klar. Das Leben holte mich schneller ein, als mir lieb war.

Ich hatte zwar gelernt, was einen Rückfall ausmacht und wie er sich entwickelt. Aber meine Überzeugung war, dass mir selbst so etwas nicht passiert. Ich lebte ja ohne das Suchtmittel Alko-

terwusste. Ich sah keinen anderen Ausweg und habe mir eine Flasche Wein gekauft. Mir war schlicht und einfach alles egal. Ich hatte einen Tunnelblick, und der war nur noch auf den Alkohol gerichtet. Wie in alten Zeiten ging ich nach Hause. Erleichterung machte sich in mir breit. Ich hatte ja meinen Problemlöser wieder.

Ich war wie in Trance, öffnete die Flasche und schenkte mir ein Glas ein. Auf einmal sagte eine Stimme in mir: Was machst du da? Gott sei Dank nahm ich sie wahr. Langsam kam ich zu mir, sah das Glas in meiner Hand und die Flasche. Ich zitterte am ganzen Körper. Vor meinem inneren Auge spielte sich ein Film ab: Meine Trinkerzeit und meine Abstinenz, die ich aufs Spiel setzen würde. Wenn ich jetzt dieses Glas trinke, ist alles kaputt. Wie hatte ich doch gekämpft, um vom Alkohol weg zu kommen! Welch innere Qualen hatte ich auf mich genommen? Und jetzt war ich davor, alles zunichte zu machen: mein Leben, meine Gesundheit, meine Existenz.

Unter großem Kraftaufwand schütete ich das volle Glas in den Abguss und den Rest aus der Flasche hinterher. Ich war schweißgebadet. Aber ich war auch stolz auf mich, dass ich nicht getrunken hatte. Ich habe mir Hilfe geholt und brauchte lange, um mein Verhalten zu verarbeiten, denn fast wäre ich rückfällig geworden!

Mich schaudert bei dem Gedanken, dass ich diese Erfahrung machen musste. Aber sie zeigt mir auch, dass der Alkohol auf mich immer wieder Einfluss haben kann. Ich will nicht mehr trinken, das ist mein Ziel. Die Energie die ich jetzt habe, stecke ich in Aufgaben, die mir wichtig sind. Ich versuche, in der Gruppe zu helfen und meinen beruflichen Weg zu gehen. Ich habe keine unerreichbaren großen Ziele, sondern solche, die ich auch erreichen kann. Das ist ganz wichtig für mich, denn ich habe gemerkt und gespürt, wie schnell der Alkohol wieder frohlocken kann.

Pia Potysch,  
Freundeskreis Sachsenheim

„Ich war wie in Trance, öffnete die Flasche und schenkte mir ein Glas ein.“

hol. Allerdings stellten sich in meinem Leben bald wieder Situationen ein, in denen ich früher getrunken hätte. Mit dem Alkohol ging es mir dann vermeintlich gut, und jetzt musste alles ohne Suchtmittel gehen. Aber wenn es mir nicht gut ging, es Dinge gab, die mich belasteten oder innerlich hochschaukelten, war der Gedanke an das Suchtmittel immer wieder da. Wenn ich das Gefühl habe, dass alles auf einmal auf mich einströmt, komme ich mir vor wie in einem Schraubstock.

Eines Tages war der innere Druck dann so stark, dass ich nicht mehr wei-

## Meine Abstinenzkarte

Der Bundesverband bietet seit vielen Jahren eine Abstinenzkarte an. Auf dem Papier im Scheckkartenformat steht, wie sich ein Rückfall ankündigt und was zu tun ist, wenn er wirklich eingetreten ist.

Ich trage die Karte immer im Geldbeutel bei mir. Für mich ist sie der letzte Notnagel – ein Warnhinweis: „Achtung, du stößt an Grenzen, die du nicht überschreiten willst“. Zwar nur ein kleines Stück Papier, aber dennoch eine Art Versicherung. Ich habe doch lange an mir gearbeitet auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz. Soll dies für die Katz gewesen sein? Will ich wieder dorthin, wo ich schon einmal war? Will ich meinen Entschluss zur Abstinenz in den Wind schreiben? Ein klares Nein!

Diese Karte ist für mich ein symbolischer Warnhinweis, ein Anstoß, mich zu überprüfen. Auch die Zeiten vor meiner Abstinenz werden mir damit gedanklich präsent. Ich spüre Mut und Kraft, die ich durch das abstinente Leben gewonnen habe. Und ich spüre, wenn ich Grenzen überschreite – ausgelöst durch das besagte Stück Papier. Und ich fühle mich unterstützt, denn ich habe dort auch einen Freund aus der Selbsthilfegruppe eingetragen, den ich anrufen und um Hilfe bitten werde, wenn es brenzlich werden sollte.

Manfred Kessler



Die Abstinenzkarte kann kostenlos bezogen werden: T 0561 780413, info@freundeskreise-sucht.de



## „Schön, dass du wieder da bist!“

Wie verhält sich die Gruppe nach einem Rückfall? Ein Beispiel aus dem Freundeskreis CAN-AL Wunstdorf

Rückfall ist für den Freundeskreis CAN-AL in Wunstdorf ein Dauerthema. Die Mehrzahl der Menschen, die gerade in Behandlung sind und uns während dieser Zeit besuchen, kommen nach dem Aufenthalt nicht wieder in die Gruppe. Aber einige kommen beim nächsten Aufenthalt in der Psychiatrie wieder zu uns und fast immer bestätigen sie: „Ich erinnere mich daran, dass mir die Gruppe während meines letzten Aufenthalts gutgetan hat.“

„Schön, dass du wieder da bist!“, sind die Worte, die ein Gruppenbesucher bei uns zu hören bekommt. Wenn er mag, erzählt er, warum er da ist, was meistens der Fall ist. Aber manchmal ist auch jemand dabei, der einfach nur zuhören möchte, noch von der Entgiftung mitgenommen. Da halten wir uns an unsere Regel: „Jeder teilt das mit, was er möchte.“

Natürlich ist der Rückfall dann wieder präsent in der Gruppe, die auch Mitglieder hat, die länger trocken sind und Angehörige. Meist hat es im Blitzlicht schon ein Thema gegeben, das wir besprechen, und dabei versuchen wir zu beachten, wie unterschiedlich die Gruppe in ihren „Trockenzeiten“ ist. Es ist immer wieder erstaunlich zu erkennen, wie unterschiedlich manche Aspekte beurteilt werden.

Es ist keine Schande hinzufallen, aber es ist eine Schande, einfach lie-

„Es ist keine Schande hinzufallen, aber es ist eine Schande einfach liegenzubleiben.“

Theodor Heuss (1884–1963),  
ehemaliger Bundespräsident

genzubleiben – eine alte Weisheit, in der viel Wahres steckt. Wir ermutigen unsere Gruppenbesucher, bei einem Rückfall nicht den Kopf in den Sand zu stecken. In unserer Gruppe findet keine Verurteilung statt.

Sollte es zu einem Rückfall kommen, versuchen wir, dass sich der Betroffene angenommen und unterstützt fühlt, um seinen abstinente Weg weiterzugehen. Da der Gruppenbesucher über diese positiven Aspekte grundsätzlich informiert ist, wird das Schamgefühl um einiges minimiert. Unsere Gruppe hat somit die Möglichkeit, den Betroffenen auf seinem weiteren Weg zu unterstützen und aufzubauen. Voraussetzung: „Ich will.“

Jörg-Rüdiger Jentsch

Der Name Freundeskreis CAN-AL hat nichts mit einem Kanal zu tun: CAN ist die Abkürzung für Cannabis und AL steht für Alkohol. Diesen Namen haben die Gründer gewählt, weil sie schon im Namen deutlich machen wollen, dass auch „andere Süchte“ als Alkohol im Freundeskreis vorkommen. Eine weitere Besonderheit ist, dass die Gruppenstunden in den Räumen der Psychiatrie Wunstdorf stattfinden. Dieser Ort bringt es mit sich, dass oftmals Personen im Freundeskreis sind, die gerade entgiften.

# Aus dem Rückfall lernen

Manchmal ist ein Rückschritt notwendig, um gestärkt wieder nach vorne gehen zu können.

## Rückfall als Chance betrachten

habe nie Vorwürfe oder Vorhaltungen irgendeiner Art ausgesprochen. Das Kind ist in den Brunnen gefallen. Ja! Aber Vorwürfe und Schuldzuweisungen („Hättest du bloß ...“) sind nicht hilfreich. Die einzige wirksame Hilfe ist meiner Meinung nach ein „Schön, dass du wieder da bist!“. Dem Betroffenen sollte Gelegenheit gegeben werden, seine Erlebnisse zu schildern.

Ich habe immer noch einen ganz wichtigen Satz des Therapeuten Rolf Smidt im Kopf. Während meiner Therapie vor 24 Jahren in der Suchtklinik Höchsten sagte er an einem Freitag-nachmittag: „Meine Damen, bald sind Sie wieder draußen in der Freiheit. Es wird sich in Ihrem Leben einiges ändern. Es wird sehr viel auf Sie anders wirken. Es werden nicht immer schöne

Erlebnisse auf Sie zukommen, aber glauben Sie mir: So schlimm kann es nicht sein, dass Sie dafür ihre hart erworbene Abstinenz aufgeben! Der Preis wäre viel zu hoch – es lohnt sich nicht.“

Der Mann hatte uneingeschränkt recht. Rückfall ist selten die Lösung. Er ist aber oft ein Weg, der besritten wird, um wieder in die Spur zu kommen. Daher spreche ich eher von „Rückschritt“. Ich

mache einen Schritt wieder zurück. Nicht unbedingt gut. Aber manchmal ist dies notwendig, um gestärkt wieder nach vorne zu gehen!

Rückfall sehe ich auch oft als Chance. Ein kleiner Ausflug in vergangenes Verhalten kann auch sehr heilsam sein und anschließend zu einer dauerhaften Abstinenz führen. Ein Rückfall geschieht nie per Zufall, und er ist nie bedeutungslos. Es ist ein Teil des Reifungsprozesses. Soviel heute von mir, frei nach dem Motto „Das Leben ist schön, von einfach war nie die Rede“.

Catherine Knorr,  
Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

**R**ückfall hat viele Gesichter. Rückfall wird oft als Schreckgespenst dargestellt. Für mich steckt immer eine Geschichte hinter einem Rückfall. Oft ist es sogar ein langer Prozess. Es ist ein Merkmal unserer Krankheit, das aktiv werden kann, aber nicht muss.

Ein Rückfall findet nicht einfach so statt. Oft sind kleine oder auch bedeutende

Erlebnisse vorangegangen, die nicht verarbeitet wurden, in dem Menschen weiter brodeln und raus möchten. Werden diese Signale nicht beachtet, kann das Fass zum Überlaufen kommen und die Folge kann ein Rückfall sein.

Rückfall kann auch ein Rückschritt in alte Verhaltensweisen sein. Dies betrifft sowohl die Abhängigen als auch die Co-Abhängigen – ja, ich benütze immer noch diesen Ausdruck, weil er für mich stimmig ist. Aber auch hier ist für mich deutlich, dass es oft um das Bearbeiten von noch offenen, sicher auch wunden Punkten geht.

Ich heiße grundsätzlich die Gruppenbesucher herzlich willkommen, die einen Rückfall hatten und darüber in der Gruppe sprechen möchten. Ich

Oft kommen die Leute selbst darauf, was der Auslöser war. Manchmal auch erst nach Rückmeldungen aus der Gruppe. Die Hauptsache ist aber die Haltung: Es ist kein Drama, sondern die Möglichkeit, das Geschehene gemeinsam zu „bearbeiten“ und daraus zu lernen.

Die Resilienz stärken, das heißt für mich: aus dem Geschehenen lernen und neue Strategien entwickeln, damit in einer ähnlichen Situation anders, positiver reagiert werden kann. Wichtig ist, gestärkt aus der Krise herauszukommen, und diese Widerstandsfähigkeit wird entsprechend auch bei den Gruppenmitgliedern gleichermaßen gestärkt.



Foto: Fotolia

# An sich glauben und einen Sinn im Leben sehen



Rückfall ist bei Suchtstörungen – wie auch bei anderen chronischen Krankheiten – das stets aktuelle Thema. Es gilt daher, sich individuell darauf einzustellen. Der Rückfall war lange Zeit ein tabuisiertes Geschehen, in der Sucht-Selbsthilfe noch länger anhaltend als bei den Behandlern. Die Suchttherapeutin Prof. Dr. Wilma Funke erläutert den aktuellen Diskussionsstand.

Das Thema Rückfall gewinnt an Bedeutung in der Behandlung

Bereits in den 1970er-Jahren wurde vorrangig in den USA, Kanada und Australien verstärkt der Suchtmittelrückfall untersucht. In Deutschland brachten vor allem in den 1980er- bis 90er-Jahren viele Nachuntersuchungen behandelter suchtmittelabhängiger Patienten und Patientinnen Erkenntnisse zu Arten und Verläufen von Rückfälligkeit. Daraufhin konnten Behandlungskonzepte optimiert und angepasst sowie Rückfallverhinderungs- und -bewältigungstrainings etabliert werden.

Ergänzende Konzepte, die so genannte Auffang- und Wiederholungsbehandlungen, wurden entwickelt und umgesetzt. Insbesondere die Erkenntnis, dass Patienten am häufigsten im ersten Jahr nach einer Entwöhnung (genau genommen in den ersten sechs Monaten) rückfällig werden, veränderte Einstellung und Handeln im Behandlungskontext.

## Das Verständnis von Abstinenz bei Behandlern und Forschern

Unter Abstinenz wird von Behandlern und Forschern nach wie vor verstanden, dass jemand über längere Zeit in bewusster Entscheidung keinen Suchtstoff mehr zu sich nimmt. Unterschieden hiervon wird die sogenannte Punktabstinenz. Diese ist auf einen konkreten Anlass hin bezogen. Es besteht die Absicht, danach wieder zu konsumieren (z.B. bei Schwangerschaft, bei Krankheit oder vor Operationen, bei der Teilnahme am Straßenverkehr). Der so abstinent lebende Betroffene „verordnet“ sich selbst Konsumpausen. Diese werden unter äußerem Druck und mit hoher Anstrengung durchgehalten. Probleme können schnell wieder in den abhängigen, unkontrollierten Konsumstil mit seinen negativen Folgen für Gesundheit und soziale Umgebung führen.

## Rückfall in der Behandlung

Der in der Suchttherapie erfahrene Behandler, Arzt oder Therapeut weiß heute in der Regel sehr viel über die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Suchterkrankung. Er hat Methoden zur Verfügung, die dabei helfen, Probleme zu analysieren, Ziele zu entwickeln und zu verfolgen sowie diese immer wieder gemeinsam mit dem Patienten zu überprüfen. Zum Beispiel nennt auch die S3-Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft wissenschaftlich-medizinischer Fachgesellschaften (AWMF) zur Behandlung der Alkoholabhängigkeit nachweislich effektive Methoden.

Die Behandler sehen in ihrem Arbeitsalltag vor allem Abhängige, die es aus eigener Kraft nicht geschafft haben, sich aus der Sucht zu befreien oder solche, die auch beim zweiten oder dritten Anlauf keinen Ausweg ge-

funden haben. Für die Behandler kann sich dann das Problem stellen, dass Selbstheilungskräfte unterschätzt und Prognosen eher ungünstig eingeschätzt werden. Von besonderer Bedeutung kann deshalb die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe sein. Hier kommt man in Kontakt mit Menschen, die wieder in ein zufriedenes und weitgehend selbstbestimmtes Leben zurückgefunden haben. Den Patienten hilft es, die eigene Hoffnung und Überzeugung auf gute und praktikable (Aus-)Wege zu stärken. Für die Behandler kann dies zudem ein Beitrag zur Burnout-Prophylaxe sein!

Kurzzeitig nach eingetretener Abstinenz stattfindende Rückfälle gehen noch eher mit Suchtdruck und längerfristig anhaltenden psychischen Entzugserscheinungen einher. Im Sinne einer automatisierten Abfolge werden ungünstige Verhaltensentscheidungen und Handlungen abgerufen. Neue Lösungen haben sich noch nicht (ausreichend) etabliert. Dies kann – je nach Suchtmittel – zwischen Wochen und Monaten andauern.

### Wiederaufnahme des Konsums nach längerer Abstinenzzeit

Der erneute Konsum nach längerer Abstinenzzeit wird durch ein fehlendes Bewältigungsverhalten für kritische Situationen und Lebensaufgaben begünstigt. Jedoch kann auch der sorglose Umgang mit Risikosituationen („bin ja schon so lange abstinent“) überfordern.

Eine besondere Herausforderung stellen sogenannte „Bilanzrückfälle“ dar. In einer scheinbar ausweglosen Situation wird die Entscheidung getroffen, wieder zu konsumieren: „Jetzt hat alles sowieso keinen Zweck mehr“ (z.B. bei schwerer Krankheitsdiagnose oder tiefgreifenden Verlustereignissen). Das Weitermachen oder Durchhalten

wird dann als grundsätzlich sinnlos empfunden. In derartigen Situationen – sofern sie überhaupt von außen erkennbar sind – ist – nach Beendigung der akuten Rückfallsituation – eine Psychotherapie besonders indiziert.

### Die vier riskanten Situationstypen

In der Rückfallforschung haben sich bis heute vier riskante Situationstypen immer wieder gezeigt:

- negative Gefühle und Misserfolgsereignisse,
- soziale Konsum- und Verführungs-Situationen (nicht ‚Nein‘ sagen können),
- Leichtsinnigkeit im Denken und das Gefühl, die Kontrolle behalten zu können (trotz situativ eingeschränkter Kontrollfähigkeit) und
- positive Gefühlszustände und Erfolgserlebnisse, die scheinbar nicht aushaltbar sind ohne Suchtmittel.

Gut erforscht sind diese riskanten Situationstypen bei Alkohol. Sie lassen sich mit gewissen Einschränkungen auch auf andere Substanzen übertragen.

Der Rückfall ist vor allem in den ersten Monaten der Abstinenz, die oft mit in der Partnerschaft/Familie oder am Arbeitsplatz Veränderungen einhergeht, quasi ein ständiger Begleiter und Schatten. Jeder weiß sicher, wie schwierig schon kleine Verhaltensänderungen sein können. Welche große Leistung ist es, dann sein Leben in der Abstinenz neu zu gestalten. Denn die Folgeerscheinungen aus der nassen Zeit sind in und nach einer Behandlung noch da und müssen bewältigt werden. Dies ohne das Suchtmittel auszuhalten, ist häufig eine große Belastung.

### Damit Rückfall nicht zur Katastrophe wird ...

Wir arbeiten in den stationären und ambulanten Behandlungseinrichtungen daran, ein Verständnis beim Patienten für die Schwere der Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln. Ziel ist die Entwicklung einer Einstellung, dass ein Rückfall zwar nicht unbedingt zum Genesungsverlauf dazugehören muss, aber andererseits auch keine Ausnahme ist. Insbesondere helfen die Unterschiede verschiedener Arten von Rückfällen bei einer angemessenen Reaktion und entsprechenden Hilfsangeboten weiter. Bei starker oder nicht einschätzbarer Intoxikation sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Die psychischen Folgen eines erneuten Konsums können sehr vielfältig sein und sollten aufgearbeitet werden. Dies sind unter anderem:

- Enttäuschung über sich selbst,
- Hilf- und Ratlosigkeit,
- Schuld- und Schamgefühle,
- Angst und Verunsicherung,
- Sich-Selbst-Aufgeben,
- negative Reaktionen und Folgen aus dem sozialen Umfeld.

Hier ist von Fall zu Fall zu entscheiden, was weiterhilft. Sich an einen kompetenten Therapeuten oder eine vertrauensvolle Person in der Selbsthilfegruppe wenden zu können, kann eine Perspektive sein.

## Die Selbsthilfe trägt mit ihren Angeboten und der gelebten Gemeinschaftlichkeit dazu bei, dass Abhängige und Angehörige in Krisen aufgefangen werden

### Die Diskussion des Rückfalls in der Selbsthilfe

Etwa zeitgleich mit den verstärkten Diskussionen Mitte der 1990er Jahre um kontrollierten Konsum, Trinkmengenreduktion und pharmakologische Behandlung von Suchtdruck bzw. zur Senkung des Rückfallrisikos begannen die Selbsthilfegruppen (insbesondere auch auf Verbandsebene), sich intensiver und sachbezogener mit dem Rückfall auseinanderzusetzen. Wie sollte man mit Mitgliedern umgehen, die (vielleicht sogar wiederholt) rückfällig wurden? Was kann man der Angst, dass das Rückfallgeschehen eine Entwertung der Person nach sich zieht, entgegensetzen? Wie umgehen mit dem Rückfall in der Gruppe, ohne die eigene Abstinenz zu gefährden?

Hier ergriffen im Jahr 1999 zwei große Sucht-Selbsthilfeverbände in Deutschland (Freundeskreise und Kreuzbund) die Initiative. Nach einer groß angelegten Befragung unter den Mitgliedern zum Umgang mit Rückfall und zur Bedeutung des Themas beantragten sie Fördermittel für ein Forschungsprojekt, das heute noch positive Nachwirkungen hat.

Das in den Jahren 2001 bis 2003 vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Projekt hatte mehrere Zielsetzungen:

- Förderung des Verständnisses des Rückfalls als Teil der chronischen Suchtmittelerkrankung und Enttabuisierung des Geschehens.
- Erarbeitung von gemeinsamen Wegen zum konstruktiven Umgang mit kritischen Situationen.
- Schulung von qualifizierten Moderatorinnen und Moderatoren, die die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit weiter in die Gruppen befördern können und damit die Nachhaltigkeit und den Transfer sichern.

In den letzten 15 Jahren sind viele positive Erfahrungen gemacht worden: Mit der Durchführung von Seminaren, Vorträgen, Themenabenden entwickelte sich aus dem „Gespenst“ ein zunehmend salonfähiges Thema. Menschen fanden Unterstützung für Rückfallthemen – seien es Abhängige oder Angehörige.

### Angehörige und Rückfall

Angehörige fordert das Rückfallthema ganz besonders heraus. Sie müssen leben lernen mit der relativen Ungewissheit, ob die Abstinenz aufrechterhaltung gelingen wird. Dies unterschätzen Abhängigkeitskranke in und nach der Behandlung manchmal. Für den Partner oder Angehörigen beginnt mit und nach der Therapie eine neue herausfordernde und belastende Zeit. Vom Misstrauen aufgrund der bisherigen Erfahrungen geprägt, fällt es vielen Angehörigen zunächst schwer, „dem Frieden zu trauen“. Sie haben in der Vergangenheit allzu oft erfahren, dass Abstinenzversuche nicht von langer Dauer waren.

Auch kehren mit der Abstinenz unter Umständen alte Unstimmigkeiten und Belastungen in der Beziehung wieder zurück, die das Suchtmittel geblättert hatte. Hatten die Angehörigen beispielsweise gelernt mit den Auswirkungen des Suchtmittelkonsums umzugehen, wird nach der Abstinenz der Partnerin oder des Partners auch ihr Leben auf den Kopf gestellt. Der oder die abstinent Lebende mischt sich wieder ein, hat oftmals sogar einen Nachholbedarf, am Leben und den Entscheidungen teilzuhaben.

Partnerschaften erleben in den ersten Monaten der Abstinenz oft starke Zerreißen. Nicht selten stellen sich die Angehörigen dann die Frage, ob sie alles weiter so durchmachen wollen, immer mit der Angst vor dem Rückfall im Nacken.

### Die Situation der Kinder

Kinder und Heranwachsende haben in der Regel eine für ihre eigene Entwicklung ungünstige Position in der suchtbelasteten Familie erfahren. Häufig überfordert durch das stressreiche Leben mit einem abhängigen Elternteil, wurden sie oft alleingelassen mit ihren Sorgen und Nöten. Sie mussten vieles im „nassen System“ nicht nur aushalten, sondern auch kompensieren.

Umso wichtiger sind für sie in diesem neuen Lebensabschnitt stabilisierende und verständnisvolle Unterstützungsangebote. Manchmal lernen die von der Sucht Mitbetroffenen nur über eine eigene Behandlung Probleme und Schwierigkeiten zu überwinden, die in der Zeit des Konsums und den ersten Wirrnissen der Abstinenz entstanden und verfestigt wurden.

Die zentrale Botschaft in der Behandlung jeder psychischen Erkrankung – wozu Abhängigkeit auch gehört – beinhaltet die Fähigkeit, an sich selbst zu glauben und einen Sinn im eigenen Leben zu sehen. Die Selbsthilfe trägt mit ihren Angeboten und der gelebten Gemeinschaftlichkeit dazu bei, dass Abhängige wie Angehörige in der Erreichung und Aufrechterhaltung dieser Ziele unterstützt und in Krisen aufgefangen werden.



Prof. Dr. Wilma Funke  
Kliniken Wied  
Mühlental, 57629 Wied  
wilma.funke@kliniken-wied.de  
www.kliniken-wied.de

# Rückfälle fallen nicht vom Himmel

**F**rüher war alles besser. Da dauerten die Therapien noch sechs Monate, und es ging richtig ans Eingemachte. Wenn da einer gesoffen hatte und meinte er müsste sich einen Rückfall leisten, der packte noch am selben Tag seine Koffer. Der war halt noch nicht soweit ...“

Noch immer sind solche Erfahrungsberichte von Menschen zu hören, die in den 1980er-Jahren oder früher ihre stationäre Entwöhnungsbehandlung durchgeführt haben.

In diesen Erzählungen spiegelt sich das Bild wider, das man damals von Rückfälligkeit hatte. Im Grunde wussten alle Beteiligten mit diesem wichtigen Bestandteil der Krankheit „Sucht“ nicht so recht etwas anzufangen. Irgendwie fühlten sich alle verunsichert und bedroht: die Betroffenen selbst, die mit ihrer Entscheidung zur Therapie, das Thema doch ein für alle Mal hinter sich lassen wollten. Die Angehörigen, die in der Angst lebten, es könnte wieder so schlimm werden wie früher. Und nicht zuletzt auch die Therapeuten des Teams, für die der Rückfall ein Scheitern ihres Bemühens bedeutete. Und so wurde, auf dem Weg der Entlassung, mit dem rückfälligen Patienten auch gleich das gesamte Thema aus der Klinik verbannt.

In den späten 80er-Jahren begann sich diese Haltung allmählich zu verändern. Ausgehend von den Arbeiten der Psychologen Marlatt in USA, aber auch von Körkel in Deutschland, etablierte sich schrittweise eine neue Sichtweise auf das Rückfallgeschehen. Dem neuen Verständnis folgte ein weitaus differenzierter Umgang mit dem Thema in der Therapie. Es entstand eine Praxis für die stationäre Behandlung, die bei Rückfälligkeit nicht sofort mit Entlassung reagierte. Ausgehend von einer individuellen Analyse und bei weiterhin ausreichender Behandlungsmotivation, wird seither die Therapie in der Regel fortgeführt.

Im Verlauf der Jahre etablierten sich Konzepte, die halfen sich auf das mögliche Ereignis gezielt vorzubereiten und Kompetenzen vermittelten, wie mit eingetretener Rückfälligkeit konstruktiv umgegangen werden kann. So ist die Rückfallprävention seit den 90er-Jahren ein zentrales Element jeder professionellen Suchttherapie geworden. Und das ist gut so.

Wer vorbereitet ist, weiß auch, dass die Gefahr vor allem in den ersten Wochen und Monaten nach einer Entwöhnungsbehandlung besonders groß ist. Je länger man abstinent lebt, desto wahrscheinlicher ist es, dass dies

auf Dauer auch so bleibt. Aus Erfahrung wissen wir, dass die typischen Rückfallauslöser nicht so sehr schwere Schicksalsschläge und Lebenskrisen sind. Es sind vielmehr die alltäglichen Probleme und Belastungen, die zur Gefahr werden können. Vor allem unangenehme Gefühlszustände, wie Ängste, Depressionen, Stress oder Langeweile sowie zwischenmenschliche Konflikte werden zum eigentlichen Risiko. Aber auch soziale Verführungssituationen und bisweilen auch Hochgefühle und Selbstüberschätzung disponieren zu einem erneuten Griff zum Suchtmittel. Wer sich auf all dies eingestellt hat, kann sich vorbereiten.

Rückfälle fallen nicht vom Himmel, sondern haben typische Vorläufer. Mögliche Anzeichen sind das Auslassen des Besuches der Selbsthilfegruppe, nicht mehr offen zur eigenen Erkrankung zu stehen, aber auch die Idee, man könne durchaus wieder alkoholfreies Bier trinken. All diese Themen gehören von Anfang an in die Entwöhnungstherapie.

In der Münchwieser Klinik ist die Rückfallprävention deshalb bereits in das Basisprogramm der Therapie integriert. Eine der vier wöchentlichen Gruppensitzungen ist regelmäßig für diese Themen vorgesehen. Darüber hinaus gibt es eine Indikativgruppe,

die sich gezielt mit Rückfallfragen beschäftigt. Patientinnen und Patienten, für die das Thema von besonderer Aktualität ist, nehmen daran zusätzlich zu dem Basisprogramm teil.

All diese therapeutischen Angebote folgen dem Konzept, dass Betroffene auf die Möglichkeit des Rückfalls vorbereitet sein sollten. So sehr alle hoffen, dass es zu „dem Fall“ nicht kommt, so eindeutig wissen wir aber auch, dass Abstinenz auf Dauer nur gelingt, wenn man die Risikosituationen kennt und darauf eingestellt ist. Mit dem Erfahrungsangebot „Einen Rückfall bauen“ kann dies im Rahmen einer Gruppensitzung sehr anschaulich verdeutlicht werden. Gemeinsam werden dabei typische Gefahrensituationen gesammelt und verdeutlicht, wie der Weg in die Rückfälligkeit verläuft. Dabei zeigt sich für die Teilnehmenden, dass es praktisch auf allen Stufen des Prozesses eine Möglichkeit zum Ausstieg gibt. Im weiteren Verlauf lernen die Beteiligten die wichtigsten Elemente der Rückfallprävention kennen. Dazu zählen Versuchen zu widerstehen, inneres Verlangen zu bewältigen und Selbstkontrollkräfte aufzubauen. Wichtig ist auch, risikoreiche Situationen nicht nur frühzeitig zu erkennen, sondern konkrete Bewältigungsfertigkeiten, etwa

im Rollenspiel, bereits zu erproben. All dies führt zu einer Steigerung der Selbstsicherheit und der Selbstwirksamkeit. Beides schützt.

Sollte es trotzdem soweit kommen, dass wieder Suchtmittel konsumiert werden, dann gilt es dennoch handlungsfähig zu bleiben. Auch ein Rückfall muss keinesfalls zur Katastrophe werden. Wer in der Therapie gelernt hat, seinen persönlichen „Notfallkoffer“ zu packen, der weiß auch dann noch was zu tun ist. Zu den wichtigsten Grundregeln gehört es, die unmittelbare Gefahrensituation zu verlassen, eine Vertrauensperson anzusprechen und die nächsten Stunden gut abzusichern. Im weiteren Verlauf ist es immer ganz wichtig, das Rückfallgeschehen zu analysieren, um zu verstehen, was eigentlich passiert ist. Wenn dies nicht in der Selbsthilfegruppe oder zusammen mit der Beratungsstelle gelingt, besteht die Möglichkeit einer stationären Auffangbehandlung. Die Kostenträger bewilligen eine solche Maßnahme bei Bedarf sehr kurzfristig und wir nehmen in diesen Fällen sehr schnell auf. Wer sich vom Rückfall bedroht fühlt, ohne dass dieser bereits eingetreten ist, kann auch eine Festigungstherapie beantragen. Diese dauern ebenfalls ca. sechs Wochen.

Rückfallprävention wird in der stationären Entwöhnungsbehandlung immer wichtiger, erläutert Öffentlichkeitsreferent Wolfgang Bensel von der Median Klinik Münchwies

Grundsätzlich gilt: Wer noch mal zum Suchtmittel gegriffen hat, ist deshalb nicht bereits wieder an die Krankheit verloren. Rückfälle geben vielmehr auch die Möglichkeit aus ihnen zu lernen und so die Abstinenz zu festigen. Man spricht in diesem Zusammenhang dann auch bewusst von einem „Vorfall“. Entscheidend für den Verlauf ist die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und nicht aus falscher Scham in der Heimlichkeit zu bleiben.

Viele in der Suchthilfe Tätige haben gelernt, wie wichtig es ist, den Rückfall als Teil der Abhängigkeitserkrankung wahr- und anzunehmen. Wesentliches Merkmal stationärer Entwöhnungsbehandlungen ist die Intensität der therapeutischen Angebote. Deshalb sind die Bedingungen hier besonders gut, auch die möglichen Gefährdungen der Abstinenz vorausschauend zu identifizieren und sich darauf vorzubereiten. Denn Rückfälle fallen nicht vom Himmel.

Wolfgang Bensel  
MEDIAN Klinik Münchwies,  
T 06858 691209  
wolfgang.bensel@median-kliniken.de



# Den Sommer in sich entdecken

Resilienz: Was dabei hilft, Krisen und Stress besser zu bewältigen



Foto: Fotolia

Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“, hat der Schriftsteller Albert Camus einmal gesagt. Camus spricht hier auch von Menschen, die mitten in einer schwierigen Situation entdecken: Ich kann diese Krise bewältigen, ich bin stark genug. Menschen, die voll Vertrauen in ihre Fähigkeiten davon ausgehen: „Das schaffe ich schon“ haben das, was Fachleute als „Resilienz“ bezeichnen.

## Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität) ab. Er meint die Fähigkeit eines Menschen, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen, Krisen und negativen Folgen von Stress umzugehen (so definiert von Elias Stangl, 2018).

Menschen mit einer hohen Resilienz gehen aus einer Krisensituation gestärkt hervor und finden zu ihrem inneren Gleichgewicht zurück. Natürlich erleben sie auch Höhen und Tiefen, Traurigkeit und Verzweiflung. Doch sie bleiben nicht darin stecken, sie erweisen sich als widerstandsfähig, indem sie nach Lösungen suchen statt in Resignation zu verfallen und zu denken: „Ich kann sowieso nichts ändern.“

Gerade für das Thema Rückfall ist Resilienz wichtig. Schwierigkeiten und Stolpersteine liegen bei jedem Menschen auf dem Lebensweg. Wer suchtkrank ist, hat früher versucht, sie mit einem Suchtmittel zu bewältigen. Das gelingt natürlich nicht. Doch dieser Lösungsweg ist im Gehirn programmiert. Der Suchtdruck steigt. Selbst wenn es zum Rückfall kommt lautet die Frage: Wie bewältige ich ihn und wie finde ich bessere Wege, mit einer Krise umzugehen?

Die gute Nachricht ist, dass Resilienz lebenslang erlernbar ist und geübt werden kann.

Welche Faktoren zu einer hohen Resilienz gehören, ist in der Literatur nicht ganz eindeutig. Vor allem die folgenden werden genannt:

**Akzeptanz.** Die Fähigkeit, jeden Augenblick im Leben so anzunehmen, wie er ist. Die Krise, die eigenen Gefühle, den Suchtdruck oder auch den Rückfall anzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Übungen zur Achtsamkeit sind hilfreich, um diese Fähigkeit zu entwickeln.

**Optimismus/Lebensfreude.** Dazu gehört eine positive Sicht auf die Welt und auf sich selbst. Wer in eine Krise gerät, sollte sich sagen: Jetzt habe ich die Chance, eine bessere Lösung zu finden. Veränderung gehört zum Leben. Richtet den Fokus auf die positiven Ereignisse des Tages – zum Beispiel, indem man sich jeden Abend eine Liste davon macht. Jeder Tag hält gute Momente bereit, und sei es die Blume am Wegesrand oder das Lächeln eines Menschen. Ein Glückstagebuch zu führen und täglich mindestens drei gute Momente zu sammeln könnte ein Anfang sein.

**Lösungsorientierung.** Statt über das Problem zu klagen und sich Schuldgefühlen oder Ängsten hinzugeben, fragen sich resiliente Menschen, wie das Problem zu lösen ist. Wie kann ich einen Rückfall verhindern? Welche Lösung gibt es, um diese Krise oder diese Gefühle anders zu bewältigen? Zum Beispiel könnt ihr Probleme, Gefühle oder Situationen, die für euch schwierig sind, in der Gruppe ansprechen oder – wenn es akut ist – jemanden aus der Gruppe anrufen.

**Die Opferrolle verlassen.** Wer sich als Opfer sieht, lässt sich selbst keine Wahl, bleibt passiv und fühlt sich hilflos. Das ist keine gesunde Haltung. Niemand hat immer Pech, niemand muss im Rückfall hängen bleiben. Das ist eine Frage der Entscheidung und die einzigen, die diese Entscheidungen treffen und getroffen haben, seid ihr selbst. Ihr habt die Wahl. Nutzt sie und werdet aktiv.

**Verantwortung übernehmen/Selbstvertrauen.** Dabei geht es auch um den Glauben, etwas bewirken zu können, um die sogenannte Selbstwirksamkeit. Übernimmt die Verantwortung für das, was ihr tut oder denkt selbst im Falle eines Rückfalls. Glaubt an eure Fähigkeiten, es zu schaffen, eine Krise zu bewältigen und nicht darin stecken zu bleiben. Denn wer nicht daran glaubt, es zu schaffen, schafft es meist auch nicht.

**Zukunft gestalten.** Setzt euch realistische Ziele und versucht, sie zu erreichen. Auch kleine Ziele sind wertvoll. Welche Ziele habt ihr? Schreibt sie euch auf und unterteilt sie in kleine Schritte. Entwickelt realistische Perspektiven für euch und euer Leben. Welchen Schritt könnt ihr heute oder morgen tun, um dieses Ziel zu erreichen? Wertschätzt euch dafür, wenn es gelingt.

**Soziale Netzwerke, Beziehungen gestalten.** Menschen brauchen andere Menschen als Spiegel, um sich zu verändern. Ein gutes soziales Netzwerk ist eine der tragenden Säulen im Leben. Die Selbsthilfegruppe spielt dabei eine wichtige Rolle. Ganz besonders im Krisenfall oder bei einem Rückfall. Wichtig können auch Vereine sein oder Glaubensgemeinschaften. Alle Aktivitäten, die Spaß machen und dem Leben einen Sinn geben.

Teilweise finden sich in der Literatur zur Resilienz auch Begriffe wie „Empathie“ (sich in andere einfühlen zu können) oder „Selbstfürsorge“ (sich selbst wertzuschätzen, seine Grenzen zu kennen und für Erholung zu sorgen). Alle genannten Faktoren hängen zusammen, sie lassen sich nur schwer isoliert betrachten. Ein Faktor scheint jedoch besonders wichtig zu sein. Schon Emmy Werner, eine Pionierin der Resilienzforschung, fand bei ihrer Langzeitstudie heraus: Kinder, die unter widrigen Umständen aufwuchsen, entwickelten sich vor allem dann gut, wenn sie einen Menschen fanden, der an sie glaubte und sie unterstützte.

Dafür ist die Selbsthilfegruppe ein großer Schatz. In der Gruppe sind Menschen, die euch verstehen und so annehmen, wie ihr seid und euch unterstützen. Hier findet ihr Vorbilder, die gelernt haben, mit Krisen, Stress und sogar mit Rückfällen umzugehen. Das hilft dabei, selbst resiliente Eigenschaften zu erlernen und zu entwickeln.



Jacqueline Engelke  
Journalistin und Autorin

Zum Schluss noch einige kleine Anregungen für Übungen

**1** Achtsamkeit üben. Setze dich einmal am Tag für fünf Minuten (oder länger) hin und atme. Atme ein und aus und beobachte einfach, was du denkst oder fühlst. Lass die Gedanken und Gefühle zu, ohne sie zu bewerten. Stell dir vor, sie sind Wolken, die kommen und gehen und kehre zum Atem zurück.

**2** Wie gehst du mit dir selbst um, wenn es dir nicht so gut geht? Sorgst du gut für dich? Kannst du besser für dich sorgen? Wenn ja, wie?

**3** Prüfe deine Einstellungen – glaubst du an dich? Halte gelegentlich inne und höre deinen Gedanken zu. Wie sind sie? Gedanken wie „Immer passiert mir so was“ oder „Ich bin einfach nicht gut genug“ sind nicht förderlich. Lass sie vorbeiziehen und versuche es mal mit: „Da kann ich etwas draus lernen.“ „Andere haben auch Pech.“ „Ich bin okay.“

**4** Was hast du im Leben schon geschafft? Was hast du schon alles gelernt und verändert? Du hast mit dem Trinken aufgehört – ein großer Erfolg. Du hast gelernt und Abschlüsse gemacht. Du kannst etwas, du hast Fähigkeiten. Schreibe deine Erfolge täglich auf.

Kurz:

Mache dich auf den Weg, den Sommer in dir zu entdecken. Es gibt ihn, verlass dich drauf!

# Wie in der Selbsthilfegruppe über Rückfall sprechen?

## Situation: Betroffene/r Rückfällige/r kommt zur Gruppenstunde

- Wertschätzen, dass die/der Rückfällige in die Gruppe gekommen ist.
- Klären, ob eine Notfallhilfe (zum Beispiel professionelle Unterstützung durch Arzt) notwendig ist.
- Den Rückfälligen ansprechen, ob er jetzt in der Gruppe sagen möchte, was er erlebt hat oder wenn gewünscht, eine andere Vereinbarung, zum Beispiel Termin für ein späteres Gespräch ausmachen, wählen.
- Eine offene und klare Haltung zum Thema anstreben.
- Eine wertschätzende Atmosphäre schaffen, Reaktionen und Gefühle aller Beteiligten im Blick haben.
- Auf die Grenzen des Rückfälligen und auf die der Beteiligten am Gruppengespräch achten.
- Mit dem Rückfälligen – wenn gewünscht – das weitere Vorgehen in der nächsten Zeit besprechen: Ist eine neue Therapie angesagt? Zur Beratungsstelle begleiten.
- Mit der Gruppe klären, wie mit dem Thema weiter umgegangen wird und welche Unterstützung evtl. für einzelne oder die Gruppe notwendig sind.

## Situation: Rückfällige/r ist nicht anwesend, jedoch ihre/sein Angehörige/r

- Angehörige/n dafür wertschätzen, dass er den Weg in die Gruppe gefunden hat.
- Angehörige/n in den Fokus stellen, nicht über den betroffenen Rückfälligen sprechen, der nicht da ist.
- Angehöriger/n Raum einräumen, um über Gefühle im Zusammenhang mit dem Rückfall (Hilflosigkeit, Angst, Wut, Schuld, Verzweiflung) sprechen zu können.
- Hilfestellungen sollten sich auf die Situation der/des Angehörigen beziehen.

- Wenn andere Angehörige anwesend sind, sollten diese ermutigt werden, sich am Gespräch zu beteiligen, um über ihre Gefühle, ihr Handeln in einer ähnlichen Situation zu sprechen.
- Wenn gewünscht, über Abhängigkeit und Rückfall aus der eigenen Erfahrung sprechen.
- Mit der/dem Angehörigen klären, wie die Gruppe weiterhin unterstützend sein kann.

## Situation: Rückfällige/r und Angehörige/r sind gemeinsam anwesend

- Wertschätzung für das gemeinsame Erscheinen und dafür, dass beide damit auch an einer gemeinsamen Lösung interessiert sind.
- Beiden gleichermaßen die Möglichkeit einräumen, über ihre Befindlichkeit zu sprechen.
- Klären, wie die Situation von beiden gelöst werden kann und welche Unterstützung gewünscht wird.
- An die Gruppenregeln erinnern: Keine Verantwortung für den anderen übernehmen. Jeder spricht für sich und über sich. Darüber sprechen, was passiert ist. Keine Bewertung.
- Die Anwesenden in der Gruppenstunde einbeziehen, jedoch keine Lagerbildung und keine Anklagen. Über eigene Gefühle sprechen. Mitgefühl zeigen, jedoch keine Besserwisserei.

## Situation: Weder Rückfällige/r noch Angehörige/r sind anwesend

- Keine Verurteilungen und Abwertungen.
- Keine Spekulationen über das Was oder das Warum.
- Allen Anwesenden die Möglichkeit geben, über die eigenen Gefühle und Ängste zu sprechen. Wichtig: Es geht hier um die eigene Befindlichkeit.

Quelle: Heinz-Josef Janßen, Käthe Körte (Hrsg.): Der Rückfall. Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer. Freiburg im Breisgau 2002  
Als Buch vergriffen, jedoch im Internet unter [www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien/download\\_einzusehen](http://www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien/download_einzusehen).

- Gemeinsam überlegen, wie die Gruppe unterstützend sein kann, ob Kontaktaufnahme und Hilfe möglich sind, Vorgehen miteinander abstimmen.
- Wenn gewünscht ist, Rückfall zum Thema in der nächsten Gruppenstunde machen. Gemeinsam überlegen, wer was dazu vorbereiten kann oder evtl. auch eine/n Referenten einladen.

## Zur Eigenreflexion

Helfen und unterstützen kann ich nur, wenn ich nicht hauptsächlich mit mir selbst beschäftigt bin. Deshalb muss ich mich erst einmal um mich selber kümmern. Wenn ich Gruppenbegleiter bin, kann mir die/der Rückfällige sehr nahe stehen. Deshalb muss ich gegebenenfalls auch überlegen, jemanden anderen in der Gruppe zu bitten, die Moderation zu übernehmen.

Die Selbsthilfegruppe kann ein Hilfeangebot machen, aber die Entscheidung, die Hilfe anzunehmen, bleibt beim Rückfälligen. Eine Ausnahme ist, wenn sich die/der Rückfällige durch Suizid selbst gefährdet. Dann ist der Rettungsdienst oder die Polizei zu benachrichtigen.

Alles hat Grenzen. Deshalb nicht vorschnell urteilen, keine Entscheidungen erzwingen, keine Verantwortung abnehmen, keine Versprechungen machen oder Garantien übernehmen.

## Merksätze

- Ich bin nicht verantwortlich für das Tun des Anderen, auch nicht für den Rückfall.
- Ich kann Unterstützung anbieten, aber den anderen und sein Leben nicht ändern.
- Ich muss Entscheidungen des anderen respektieren, auch wenn ich anders entscheiden oder es anders machen würde.
- Ich darf für mich selbst sorgen, zum Beispiel auch dann, wenn es dem anderen schlecht geht, wenn ich das Verhalten des anderen nicht verstehe oder es missbillige.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



# Glück. Freude. Zufriedenheit.



## Bundestreffen der Freundeskreise in Baunatal

**G**lück. Freude. Zufriedenheit. - Unter diesem Motto stand das Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, das im Tagungszentrum der Stadthalle Baunatal stattfand und auf das sich viele Freundeskreise aus Nah und Fern schon lange Zeit vorher gefreut hatten. Denn alle waren neugierig auf das Konzept: Begegnung und Mitmachaktionen an einem einzigen Tag und zwar am 12. Mai 2018.

Eine Tagesveranstaltung, das bedeutete für die Organisatoren zunächst einmal: früh aufstehen. Bereits um 7:30 Uhr trafen sich die Helferinnen und Helfer, um den Saal der Stadthalle in ein saftiges Orange einzutauchen und zu zeigen: „Hier sind heute die Freundeskreise zu Hause.“

Auf fast 700 Stühlen wurde orange-farbene Stofftaschen drapiert und auf den Tischen fanden die Präsentationsmappen mit informativem Inhalt Platz. Der Clou aber war das Cuba-Saft-Glas mit dem Willkommensspruch darin. Aufgrund seiner besonderen Form brachte es einen besonderen Schwung in die Stadthalle.

Der Vorsitzende Andreas Bosch und die Moderatorin Jacqueline Engelke begrüßten die Anwesenden herzlich, bevor man mit Hilfe von ein paar Übungen miteinander in Kontakt kam.

Glück – Freude – Zufriedenheit: Was bedeuten mir diese Vokabeln im abstinenten Leben bzw. wie ordne ich in diesem Zusammenhang meine eigenen Suchterfahrungen ein oder vielleicht auch unter?

Gina Kirchof, Psychologische Beraterin aus Waldbröl, gab dazu einige Impulse und Ideen weiter. Beeindruckend dabei war das Bild des großen roten Ballons, der von Mirko Schober, Landesverband Sachsen, durch die Reihen getragen wurde, und auf dem viele Menschen ihre Interpretation von Sucht

und Abhängigkeit schrieben. Sehr plastisch wurde durch diesen Ballon, wie Menschen nicht mehr zueinander finden können, wenn die Abhängigkeit sich zwischen ihnen steht.

Im World-Café wurde die Inhalte des Vormittags noch einmal vertieft. Es wurden schöne Gedanken formuliert, wie: „Ich bin froh, getrunken zu haben. Sonst hätte ich viele glückliche, zufriedene, erfüllende Momente meines Lebens nie erfahren. Es gehört zusammen: das Glück und das Leid. Gemeinsam machen sie uns stark.“

Die Stärke der Landesverbände zeigt sich dann mit einer Fülle von liebevoll und engagiert zusammengestellten Angeboten und Mitmachaktionen sowie in der Präsentation ihrer Arbeit. Alle waren mit viel Mühe und Herzblut dabei. Im Kreativraum wurden Schutzengel gebastelt, Teller mit bunten Farben gestaltet oder mit dem Bügeleisen gemalt. Das Interesse war hier so stark, dass die Anleiterinnen dieser Angebote am Abend regelrecht erschöpft, aber glücklich waren. Der Einsatz hatte sich gelohnt. Es gab viele glückliche Gesichter von Menschen, die bis dahin meinten, nicht kreativ zu sein. Doch viele waren im Bewegungsraum auch bei den Sportangeboten dabei: Gymnastik mit dem Thera-Band, Balltransport, Firmenalltag und ein Parcours mit Rauschbrillen – für jeden war etwas Interessantes dabei, und jeder konnte mitmachen, ohne überfordert zu sein.

Wer nicht selbst aktiv werden wollte, konnte aber auch sitzen bleiben, denn auf der Bühne gab es viel Kurzweiliges und Nachdenkenswertes zu sehen und zu hören: Lieder über Sucht und Lieder zum Mitsingen, ein Zwergenballet, die Vorstellung des Lotsenwerks in Thüringen, das Theaterstück „Der Kreis“ und zum Schluss „Mitmachtänze“.

Auch die Außenanlagen wurden

genutzt – nicht nur für Gespräche und ein Eis unter dem Zeltdach - sondern für Brandmalerei auf Frühstücksbretchen, Steinmetzarbeiten, selbst kreiertes Holzspielzeug und Miniaturkegeln. Hier waren besonders diejenigen angesprochen, die ihre Geschicklichkeit testen wollten, aber es wurde auch viel gelacht, wenn es nicht gelang, zwei ineinander verkantete Holzstücke zu lösen.

Schließlich bat der geschäftsführende Vorstand zum Gespräch, und das Speed-Dating fand auch interessierte Teilnehmende.

Was etwas unterging: Der Bundesverband wurde 40 Jahre alt. Aber schön war trotzdem, dass einige Menschen der ersten Stunden dabei waren, wie das Ehepaar Maria und Helmut Löhner aus Gütersloh sowie Liesl und Beppo Meier aus Neumarkt und der Ehrengast Rolf Schmidt aus Blomberg. Wer möchte, kann die Geschichte des Bundesverbands auch noch einmal im Programmheft nachlesen (auch im Internet als Download).

Der Abend klang aus mit DJ, Rock- und Popmusik, wozu von einigen das Tanzbein geschwungen wurde.

### Und welche Rückmeldungen erreichten den Bundesverband?

**Carpe diem!** „Wir, die Nürnberger, fuhren bereits einen Tag früher nach Baunatal, denn unser Grüppchen von sieben Personen traf sich zu einem kleinen Ausflug per Straßenbahn nach Kassel. Einmal durch den großen Rahmen schauen, dann ging’s die wunderschönen Terrassen hinunter zur Karlsau. Belohnung dann die leckeren Köstlichkeiten im Orangerie-Café mit wunderbarer Aussicht. Wir verstanden uns sehr gut, das Plaudern riss nicht ab.“ (Ingrid Jepsen)

**Strahlende Gesichter:** „Die Stadthalle füllt sich nach und nach. Ich bin bei meinem ersten Rundgang sehr beeindruckt. Das Foyer ist hell und geräumig. Ein Platz im großen Saal ist schnell gefunden. Es kann losgehen mit Entdecken. Ich bin begeistert von dem Raum, in welchem die Landesverbände ihre Arbeit präsentieren, die Nebenräume sehen auch sehr einladend aus und die Angebote der LVs klingen vielversprechend. Ich blicke nur in strahlende Gesichter.“ (Catherine Knorr)

**Wärme und ein Gefühl des Angenommenseins:** „Ein Rufen, ein Drücken und Küssen. Bis wir uns zur Halle durchgekämpft hatten, waren Frisur und Makeup schon völlig desolat. Erschöpft vom Begrüßen empfing uns die freundliche Atmosphäre der Halle, und wir ließen uns an den liebevoll geschmückten Tischen nieder. Ich weiß gar nicht mehr, ob vom Podium aus dafür allen fleißigen Helfern gedankt wurde. Ich für meinen Teil tue dies hiermit noch einmal, denn es war ein Hereinkommen und Wohlfühlen.“ (Gertrud Kessler)

**Mittendrin:** „Es gab die große fröhliche Schar der Freundeskreisleiter. Ich war mittendrin, mitten unter ihnen, unter all den Menschen, die sich hier zu unserem großen Treffen der Freundeskreise zusammengefunden hatte. Das machte mich so glücklich.“ (Renate Schmidt)

**Den Landesverband würdig präsentiert:** „Im Oktober 2016 hatte sich eine Theatergruppe beim LV Hessen zusammengefunden. Mit Elke Drews hatten wir einen Profi engagiert. Sie ist Sozial- und Theaterpädagogin und erhielt den Auftrag, mit uns zu üben. Nun war die Gelegenheit da, das von Petra Laudenbach-Wöckel geschriebene Stück ‚Der Kreis‘ vor großem Publikum zu präsentieren. Headsets gab’s

nicht. Die Richtmikrophone waren auch nicht ideal. Also Mikros in die Hand. Wir spielten Situationen aus dem Gruppenalltag: Rückfall, Co-Abhängigkeit, Gewalt, Kinder aus suchtbelasteten Familien, Trennung und Tod. In dem Moment, wo es totenstill im Saal wurde, wusste ich, es wird einfach klasse. Wir hatten das Publikum in unserem Bann. Es waren Situationen, die jeder kannte

eigene Mitmachaktion. Ein Fragebogen musste her, der Raum für die Wünsche und Bedürfnisse der einzelnen Frauen in den verschiedenen Bundesländern ließ, und es gab zwei Bauchladen in Orange. Auf unserem Rundgang mit dem Bauchladen entstanden viele intensive Gespräche mit sehr interessanten und unterschiedlichen Frauen.“ (Susanne Schmidt-Wesemann)



Foto: Béatrice Schober

**Baunataler Stadthalle in Orange: Auf fast 700 Stühlen hingen Stofftaschen, auf den Tischen fanden die Teilnehmer Infomappen und Saftgläser**

und selbst durchgemacht hatte. Sie waren auf einmal wieder ganz nahe und mit der ganzen Bannbreite der Gefühle präsent. Auch unser Lied „Freunde holen dich auch aus der Hölle“ klappte bestens. Danke an alle Mitwirkenden.“ (Ellen Weyer)

**Ein bundesweites Netzwerk für Frauen schaffen:** „Das Bundestreffen nutzten Ingrid Jepsen und ich für eine

**Nachhaltig:** „Gut gelaunt, in fröhlicher Stimmung und unter dem nachhaltigen Eindruck dieses so schönen Freunde-Treffens haben wir am Sonntag unsere Rückreise angetreten.“ (Wolfgang Gestmann)

Ute Krasnitzky-Rohrbach

**Wer Interesse an der gesamten Dokumentation hat, findet diese im Internet unter [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)**

Fazit des geschäftsführenden Vorstands zum Bundestreffen:

# „Das Grundprinzip der Veranstaltung war erfolgreich“

Aufgrund der Erfahrungen vom Bundeskongress 2013 in Alsfeld begann die Gestaltung des Treffens 2018 schon frühzeitig. Es wurde festgelegt, dass *alle* Besucher des Bundeskongresses zusammen in Nähe eines Veranstaltungsortes nahe Kassel untergebracht werden sollten. Die Suche nach einem Ort, an dem 500 Menschen für ein Wochenende sowohl eine Veranstaltungshalle als auch eine Unterkunft finden, war nicht einfach: ein Hotel in Kassel bot aber alle Voraussetzungen.

Die erweiterte Vorstandssitzung im März 2016 hielten wir in diesem Hotel ab. Wir begutachteten die Räumlichkeiten: Einmal sollte unsere Veranstaltung dort möglich sein und zum anderen wurde auch die Unterbringung geprüft. Der erweiterte Vorstand war sich ei-

nig, das Hotel könnte gebucht werden, wenn die Kosten nicht zu hoch wären.

Auf der Delegiertenversammlung in Rendsburg wurde zu diesem Thema Stellung genommen: Es sollte – nach regen Diskussionen – nur einen Tag das „Bundestreffen 2018“ geben. Und es wurde festgelegt, dass die Landesverbände die Unterbringung ihrer Mitglieder selbst organisieren.

Ein „Freundeskreis-Treffen“ wurde favorisiert – nach dem Motto: Freundeskreiser gestalten ihren Tag. Offizielle Grußworte und Vorträge wurden bewusst ausgeschlossen. Der Charakter des Treffens würde sich von einem „Kongress“ zu einer „Begegnung“ mit fachlichem Input ändern, der in der Gestaltung des Tages zum Ausdruck kommen sollte.

Diese Idee wurde von der Geschäftsstelle aufgegriffen, die sich an die Pla-

nung machte. Das Motto „Bundestreffen für Freundeskreise: Glück – Freude – Zufriedenheit“ wurde gefunden und die Landesverbände aktiv in die Gestaltung des Tages mit eingebunden.

Jeder Landesverband sollte sich mit den ihm wichtigen Aspekten vorstellen. Des Weiteren wurde durch die Geschäftsstelle aufgefordert, in den Ländern nachzufragen, was an Mitmach-Aktionen für den „Markt der Möglichkeiten“ angeboten werden könnte.

Viele Ideen wurden zurückgemeldet, so dass der ganze Tag mit Aktionen der Landesverbände ausgestaltet werden konnte. Parallel dazu wurde die Stadthalle in Baunatal als Tagungszentrum angefragt.

Dann begann die Zeit der Planung und Gestaltung des Tages. Nicht immer

lief alles rund, und es gab viel Arbeit für die Geschäftsstelle und den Vorstand. Der Mai 2018 näherte sich und nicht alles konnte umgesetzt werden. So ist unser neues Freundeskreis-Buch nicht erschienen und einige Ideen blieben auf der Strecke.

Es gab aber auch Ideen, die uns die Durchführung erleichterten. So konnte auf ein Schmücken der Halle verzichtet werden, da die neuen Give-Aways unseren Schmuck darstellten. Gläser mit Freundeskreis-Druck und orangem Begrüßungs-Zettel, Mappen mit dem Freundeskreis-Logo und unsere Freundeskreis-Taschen zierten Tische und Stühle. Dieses Material konnte zusammen mit Block und Stift (Inhalt der Mappe) von den Besuchern mitgenommen werden. Viele Helfer beteiligten sich zu früher Stunde am Verteilen.

Wir konnten unnötigen Müll vermeiden. Dass die Give-aways ankamen, wurde am Infostand registriert: Es gab viele Nachfragen zu weiteren Mappen, Taschen und Gläsern. Am Ende des Tages – beim letzten Durchgehen durch die Halle – konnte der Vorstand kein Freundeskreis-Werbematerial mehr entdecken.

## Was uns besonders freut: Wir waren mehr als ausgebucht!

660 Teilnehmer kamen – und damit 60 mehr als im Vorfeld geplant.

Wir hatten uns vorgenommen, einen Begegnungstag für uns Freundeskreise zu gestalten. Wir sind der Meinung: Das ist uns gut gelungen. Die Freude in den Gesichtern und der rege Zuspruch an den Ständen der Mitmachaktionen entschädigen für die viele Arbeit der Initiatoren vorher. Kurz: Ein tolles Mit- und Füreinander an diesem Tag.

- Dies alles war möglich
- mit ganz viel Unterstützung durch die Landesverbände,
- durch das Engagement der Anbieter der Mitmach-Aktionen,
- mit den Helfern an den Ständen der Landesverbände und Arbeitskreise.

## Wir sagen DANKESCHÖN

Auch an das Team der Halle, das uns den Tag über begleitete und dafür sorgte, dass alles reibungslos ablief. Sowie an unsere Moderatorin Jacque-

line Engelke und an Gina Kirchhoff für das Input-Referat zum Tagesthema. Wir danken dem Dachverband der BKK e.V. für die Unterstützung bei der Durchführung der Veranstaltung und der BARMER für die Förderung der Give-Aways.

DANKE an alle Freundeskreiser, ohne die dieser Tag gar nicht hätte stattfinden können: ein dickes DANKE an alle, die gekommen sind, die mitgemacht haben, die getanzt haben, die gemalt haben, die sich informiert haben, die nachgefragt haben, die geredet haben, die sich unterhalten haben, die neugierig waren: einfach an alle, die diesen unseren Tag zu einem solchen Erfolg haben werden lassen.

Unser Vorstands-Fazit: Das Grundprinzip der Veranstaltung war erfolgreich. Diesen Rahmen können wir uns in fünf Jahren wieder vorstellen.

*Andreas Bosch, Erich Ernstberger, Béatrice Schober, Elisabeth Stege*



Fotos: R. Breuning (4), M. Kessler (2)

### Andreas Bosch

„Mich haben die Kreativität und das Engagement der Landesverbände sehr beeindruckt.“

### Elisabeth Stege

„Die Vorbereitungen für ‚unseren Tag‘ empfand ich oftmals anstrengend und zäh, aber wenn ich auf diesen für mich gelungenen Tag zurückblicke: Es hat sich in jeder Hinsicht gelohnt, und es war der Mühen wert.“

### Erich Ernstberger

„Der Tag verging im Flug – ich konnte gar nicht allem meine Zeit widmen.“

### Béatrice Schober

„Ich habe gar nicht alles anschauen können bei der Vielfalt der Angebote. Es hat Spaß gemacht, mit so vielen im Gespräch zu sein.“



Fotos: R. Brauningner, M. Kessler, D. Engel

# Ausbildung für Gruppenbegleiter in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe

Neues Schulungsprojekt mit fünf Seminarblöcken läuft an mit Unterstützung der DAK Gesundheit

Dem Gruppenbegleiter kommt eine gewisse Verantwortung für das Gelingen von Selbsthilfe zu. Zu seinen Aufgaben zählt, die Gruppe zu leiten und überblicken, aber auch Freund, Helfer und Ansprechpartner für die Gruppenteilnehmer zu sein. Zwar ist eine Ausbildung zur Gruppenbegleitung bei den Freundeskreisen keine Pflicht, sondern nur eine Hilfe, aber eine gute Ausbildung kann sehr hilfreich sein, die gestellten Anforderungen zu bewältigen. Die Freundeskreise haben deshalb bereits seit Langem spezielle Standards bezüglich der Inhalte der Ausbildung festgelegt. Zur Unterstützung gibt es in gedruckter Form ein Manual und einen Leitfaden für die Gruppenbegleiter-Ausbildung.

Bislang fand die Ausbildung auf Ebene der Landesverbände statt und war höchst unterschiedlich organisiert. Während manche Landesverbände (z.B. Nordrhein-Westfalen und Bayern) die Ausbildung selbst organisieren, machen andere sie bei externen Instituten wie z.B. Diakonie oder ELAS. Manche kleineren Landesverbände (z.B. Thüringen) nutzen die Ausbildungsangebote anderer Landesverbände und belegen dort freie Plätze. Wieder andere, wie etwa Bremen und Hamburg, lassen ihre Gruppenbegleiter eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchthelfer machen.

Jedes dieser Konzepte hat seine Vor- und Nachteile und beruht auf jahrelanger Erfahrung. Doch bei der Großveranstaltung „Freundeskreise im Wandel“ in Erkner im März 2017, bei der sich erstmals alle Landesvorstände trafen, entstand der Wunsch, eine bundesweit einheitliche, vom Bundesverband organisierte Ausbildung anzubieten, die die Erfahrungen der bisherigen Ausbildungsformen auf einen einheitlichen Standard bringt.

Dank der finanziellen Unterstützung der DAK Gesundheit ist es den Freundeskreisen möglich, eine bundesweit einheitliche Ausbildung für angehende

Gruppenbegleiter zu organisieren. Die Pläne dazu kamen im vergangenen Jahr ins Rollen. Eine Projektsteuerungsgruppe wurde ins Leben gerufen, die auf großes Interesse stieß und schnell vollständig besetzt war. Die Mitglieder haben teilweise Vorerfahrung in der Gruppenbegleitung, aber Erfahrung zu haben oder selbst Gruppenbegleiter zu sein, war keine Voraussetzung, um in der Projektsteuerungsgruppe mitarbeiten zu können.

Zwei Vorbereitungstreffen fanden bisher statt – im April und im August dieses Jahres in Espenau bei Kassel. Das erste diente dazu, die vorgegebenen fünf Seminar-Blöcke mit Inhalten zu füllen. Geleitet wurde das Seminar von Andreas Bosch, Elisabeth Stege und Torsten Scholz.

Festgelegt wurden die inhaltlichen Themen sowie die Teilnahmevoraussetzungen: Basierend auf Punkt 4.4 des Leitfadens für die Gruppenbegleiter-Ausbildung sind dies a) Freundeskreise-Mitgliedschaft, b) regelmäßige Teilnahme an Gruppentreffen und c) zwei Jahre Abstinenz von der Suchtform. Erforderlich für eine Zertifizierung ist die Teilnahme an allen fünf folgenden Seminarblöcken:

Thematisch soll dabei immer das Leitbild der Freundeskreise im Mittelpunkt stehen. Das Thema Angehörige sowie verwandte Themen wie Co-Abhängigkeit und Familienstrukturen etc. sollen in jedem einzelnen Seminarblock angesprochen werden. Einladungsschreiben wurden vorbereitet und an die Landesverbände verschickt.

Nach dem positiv verlaufenen Treffen ist das Ziel, die Rahmenbedingungen für die Ausbildung festzulegen und fünf Seminarblöcke mit Inhalt zu füllen, geschafft.

Veranstaltungsort für die fünf Seminare ist jeweils das St. Bonifatius-Kloster in Hünfeld. Am Ende der Ausbildung wird es für die Teilnehmer zur bestandenen Ausbildung eine offizielle Zertifizierung geben. Glücklicherweise war das Interesse so groß, dass alle Plätze in den Seminaren schnell belegt waren.

Torsten Scholz

	Termin	Thema	Interne Referenten	Externe Referenten
Block 1	26.–28.10.2018	Der Gruppenbegleiter im Freundeskreis	Erich Ernstberger, Uwe Rothhämel	
Block 2	22.–24.02.2019	Ich und die Selbsthilfegruppe	Elisabeth Stege, Andreas Bosch	Angelika Kaufmann
Block 3	10.–12.05.2019	Kommunikation	Elisabeth Stege, Andreas Bosch	Angelika Kaufmann
Block 4	20.–22.09.2019	Konflikte	Elisabeth Stege, Andreas Bosch	Angelika Kaufmann
Block 5	22.–24.11.2019	„SUCHT und findet“ im Freundeskreis	Elisabeth Stege, Andreas Bosch	Angelika Kaufmann

# Wiedererkennen im Web

Projekt: Einheitliche Präsentation der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Internet

Das Internet ist mehr und mehr auch für die Selbsthilfe ein wichtiger Ort der Selbstdarstellung. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe betreiben bereits einen Chatroom im Internet. Wir haben uns zudem für dieses Jahr die Vereinheitlichung der Internetseiten der Landesverbände und Freundeskreise zum Ziel gesetzt.

Mithilfe des freien Content-Management-Systems für Websites TYPO 3 können alle Homepages einen einheitlichen Aufbau und ein einheitliches Design bekommen. Hierfür wurde bereits eine Musterseite erstellt. Jetzt sollen ehrenamtlich Mitarbeitende in den Landesverbänden geschult werden, damit sie individuell Elemente der Musterseite für ihre eigenen Seiten übernehmen können.



Homepage des Bundesverbandes: [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

## Wer?

Verantwortlich für die Schulungen sind Erich Ernstberger, stellv. Vorsitzender des Bundesverbandes, ich als angestellter Suchtreferent und die Projektsteuerungsgruppe. Die Mitarbeitenden der Projektsteuerungsgruppe, die die Schulungen unterstützten, sind: Gisela Berger (LV Bayern), Jonny Jakubowski (LV Bremen), Wolfgang Kaiser (LV Nordrhein-Westfalen), Heiko Küffen (LV Baden), Bodo Schmidt (LV Thüringen) und Béatrice Schober (LV Sachsen und stellv. Vorsitzende des Bundesverbandes).

## Warum?

Einheitliches Design schafft Wiedererkennungswert und erleichtert Hilfesuchenden die Navigation auf den Seiten. Die einheitliche technische Basis erleichtert zudem Wartung, Pflege und Bedienung. Ein gegenseitiges voneinander Lernen wird gefördert.

## Wie?

Beim ersten Treffen führte Erich Ernstberger die Projektsteuerungsgruppe in die Grundlagen der Webseitengestaltung ein. Dann wurde die Musterseite auf einen lokalen Rechner installiert. Hierbei war es hilfreich, dass bereits ein gewisses Computerfachwissen vorhanden war. Die Mitarbeitenden der Projektsteuerungsgruppe freuen sich nun auf die Schulungen.

Drei Termine sind festgelegt:

- 7.–8. September 2018 in Hofgeismar,
- 9.–10. November 2018 in Kassel
- 7.–8. Dezember 2018 in Hofgeismar.

Das Projekt wird gefördert von der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH).

Torsten Scholz



Grafik: Fotolia

# Kinder sucht- und psychisch kranker Eltern

Seit Ende 2017 nehme ich am Arbeitskreis „Kinder sucht- und psychisch kranker Eltern“ des Landkreises Kassel teil. 20 Mitarbeitende von sozialen Einrichtungen in Stadt und Landkreis Kassel treffen sich dort zweimal im Jahr. Alle Einrichtungen engagieren sich für die Kinder von Eltern mit Abhängigkeits- oder psychischen Problemen.

Im Einzelnen sind Fachrichtungen wie Kinder- und Jugendhilfe, Fachkliniken, Drogenhilfe, Schulpsychologie, Allgemeine Soziale Dienste der Stadt und des Landkreises Kassel, Flüchtlingshilfe und der sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes vertreten. So unterschiedlich der Auftrag der einzelnen Einrichtungen ist, so eint uns das Anliegen: Angebote für Kinder und ihre Familien zielgerichtet im ambulanten, stationären Hilfesystem oder in der Selbsthilfe zu unterstützen.

## Regionale Netzwerkbildung

Bei den Treffen tauschen die Teilnehmenden Neuigkeiten aus ihren Bereichen zum Thema aus und erhalten fachliche Impulse zu speziellen Projekten und Konzepten in den verschiedenen Einrichtungen. Im Sinne einer regionalen Netzwerkbildung ist dieser Arbeitskreis für den Bundesverband wichtig. Hier können wir unsere Arbeit präsentieren und Infomaterialien vorstellen und weitergeben – beispielsweise die neue Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, die sehr gut angekommen ist.

Weiterer Schwerpunkt ist eine Präsentation zum Thema „Psychische Erkrankung oder Suchterkrankung betrifft die ganze Familie“. Diese wurde vom Arbeitskreis erarbeitet und wird Patienten, die auch Eltern sind, wöchentlich im Wechsel im Ludwig-Noll-Krankenhaus in Kassel und in der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Emstal vorgestellt. Torsten Scholz

# Gesundheitstage Nordhessen

Auch in diesem Jahr fanden im Congress Palais Stadthalle in Kassel wieder die Gesundheitstage Nordhessen statt. Es handelt sich um die größte Gesundheitsmesse der Region: „Das Thema Gesundheit betrifft jeden und ist allumfassend – ob Jung oder Alt, ob Geist, Körper oder das soziale Umfeld. Doch Gesundheit ist nicht einfach vorhanden, sondern zu großen Teilen aktiv gestaltbar.“ (www.nordhessen-gesundheit.de) Rund 150 Aussteller aus allen Bereichen der Gesundheit nahmen an der Informations-, Erlebnis-, Dialog- und Fortbildungsmesse teil.

Dank der Initiative der KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen beim Gesundheitsamt der Region Kassel) können sich die regionalen Angebote der Selbsthilfe in einem eigenen Bereich präsentieren. Der Freundeskreis Kassel ist seit Jahren gemeinsam mit dem Bundesverband als Kooperationsstand auf der Messe vertreten, um das Konzept und die Arbeit der Freundeskreise vorzustellen.

Zusammen mit Ute Krasnitzky-Rohrbach sowie dem Ehepaar Ralf Wöckel und Petra Laudenbach-Wöckel vom Freundeskreis Kassel war Suchtreferent Torsten Scholz, dieser zum ersten Mal, für die Betreuung des Standes zuständig. Es war eine tolle Erfahrung, auf einer solchen Messe als Ansprechpartner für die Freundeskreise zu dienen und Gespräche mit interessierten und hilfesuchenden Messebesuchern sowie mit den Mitgliedern vom Freundeskreis Kassel zu führen. Es ist immer schön zu sehen, wenn unsere Arbeit bei den Menschen ankommt. Das Interesse an unserem Stand war vorhanden – vor allem unsere Infomaterialien und Give-Aways wurden gerne mitgenommen – so gerne, dass wir zwischendurch mehrfach Nachschub aus der Geschäftsstelle holen mussten. Torsten Scholz



Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe waren dabei

Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach



Foto: KISS

## Niedersachsen

Freundeskreissemnar in Goslar:  
Wer wir sind und was wir wollen

O bwohl es das Wochenende der Walpurgisnacht war, verlief die Anreise in den Harz erstaunlich entspannt: Ende April fand ein Freundeskreissemnar im Haus am Steinberg in Goslar statt, an dem 17 Personen teilnahmen.

Als Referenten konnten Elisabeth Stege und Erich Ernstberger, stellv. Vorsitzende des Bundesverbands, sowie Uwe Rothämel gewonnen werden. Letzterer ist Freundeskreisler in Bayern und bringt eine therapeutische Ausbildung mit.

Nach der freundschaftlichen Begrüßung durch den Vorsitzenden des Landesverbands, Wilhelm März, ging es am nächsten Tag weiter mit einer Befindlichkeitsrunde – alle waren gut drauf und freuten sich auf das Thema.

Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe? Was bewirkt sie? Welches Leitbild haben die Freundeskreise? Wie haben sich die Freundeskreise entwickelt? Darüber wurde ausführlich diskutiert. Grundlage für die Gespräche waren die Broschüren „Wer? Wie?

Was?“, „Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ und „Manual für die Gruppenbegleitung“.

Wie setzen wir das Beschriebene in unserer Gruppenarbeit um? Die Essenz: „Unsere Gemeinschaft ist nicht von oben nach unten befehligt, sondern die Menschen in den Gruppen und unsere Mitglieder tragen Aufgaben und Wünsche an den Vorstand heran.“ Dieser nimmt sie auf und gemeinsam wird daran gearbeitet.

Für jeden Einzelnen  
ist Raum und Zeit

Wichtig war auch, dass wir konkrete Anregungen für die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe erhielten: Die Menschen kommen freiwillig zusammen. Für jeden Einzelnen ist Raum und Zeit. Die Erfahrungen der anderen machen Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen. Über Inhalte des Gruppengesprächs gehen keine Informationen nach außen. Aber es ging auch um die Rollenverteilung und die

Aufgaben der einzelnen Gruppenmitglieder. Alle sind nämlich verantwortlich für das Gelingen, nicht allein die Gruppenbegleitung.

Am Sonntag befassten wir uns dann mit der Frage, wie man einen Freundeskreis gründen kann. Was bedeutet zum Beispiel „Suchtkranke und Angehörige gleichermaßen“ und wie lässt sich die Familie in die Gruppe einbeziehen?

Gewisse Voraussetzungen für die Gruppenbegleitung sind sinnvoll, etwa eine zweijährige Abstinenz vom abhängig machenden Suchtmittel, die regelmäßige Mitarbeit in der Gruppe und die Bereitschaft, an den Aus- und Fortbildungsangeboten des Landesverbands oder des Bundesverbands teilzunehmen.

Besonders wichtig ist auch, dass wir die Bereitschaft haben, Konflikte durch offene Gespräche miteinander aufzuarbeiten und zu lösen. Aber, wenn alle Gespräche nichts nützen und ein Konflikt sich nicht lösen lässt, müssen wir uns auch abgrenzen und vielleicht auch jemanden aus der Gruppe verweisen, wenn er oder sie beispielsweise das Leitbild nicht akzeptiert oder andere beleidigt.

Schließlich sprachen wir noch über die Wichtigkeit der Vernetzung. Die Freundeskreis-Gruppe ist in den Landes- und den Bundesverband eingebunden. Aber es gibt auch vor Ort Beratungsstellen und Fachkliniken, wo wir uns bekannt machen und mit denen wir zusammenarbeiten sollten. Ebenfalls gilt es, die Kontakte zu den anderen Selbsthilfegruppen und zu den Krankenkassen zu pflegen.

Fazit: Es war ein spannendes Wochenende, auch wenn wir keine fliegenden Hexen zu Gesicht bekommen haben. Wir haben viel erfahren über die Freundeskreise, und es hat uns Freude gemacht, gemeinsam zu diskutieren und zu Ergebnissen kommen.

*Henning Theivagt  
und Wilhelm März*

## Württemberg

Bedeutung der  
Sucht-Selbsthilfe

Ü ber 150 Gäste begrüßten die Vorsitzende Hildegard Arnold und der Geschäftsführer Rainer Breuninger bei der Mitgliederversammlung des Landesverbands Württemberg in Laichingen. Die Württemberger Freundeskreise haben sich im vergangenen Jahr deutlich politisch positioniert. Als starke Stütze im Gesundheitswesen findet ehrenamtliche Suchthilfe immer mehr Akzeptanz. Sei es beim Ministerium für Soziales und Integration, bei der Landesstelle für Suchtfragen, bei Suchtverbänden, Kliniken oder der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Das Ziel der Freundeskreise ist und bleibt es, für Abhängigkeitskranke Wege zu einer zufriedenen und suchtmittelfreien Lebensgestaltung aufzuzeigen. Dabei ist Abstinenz die entscheidende Grundlage für ein gelingendes Leben mit neuer Lebensqualität.

Die Freundeskreise übernehmen im Verbund der Suchtkrankenhilfe die wichtige Aufgabe der Begleitung und Nachsorge für suchtkranke Menschen mit ihren Angehörigen. Außerdem werden durch regelmäßige Gruppenarbeit die Behandlungserfolge medizinischer Sucht-Rehabilitations-Maßnahmen gestärkt.

Hildegard Arnold erinnerte die Gemeinschaft erneut an ihre Verantwortung, „Menschen, die zu uns kommen, ernst zu nehmen und Wert zu schätzen“. So seien eigene Meinungen und Standpunkte stets ins Verhältnis zu den Menschen zu setzen, die in die Freundeskreise kämen, die Erwartungen hegen, sich anvertrauen und vertrauen. Denn dann gehe es um die eigentliche Stärke der Selbsthilfe, nämlich „um Beziehung von Mensch zu Mensch und nicht nur um Aufgabe und Arbeit.“

*Rainer Breuninger*

## Emsland

Verleihung der Goldenen Ehren-  
nadel an Hanfried Steffens

N ach 26 Jahren als erster Vorsitzender des Freundeskreises Emsland e.V. hat Hanfried Steffens bei der Mitgliederversammlung im Frühjahr 2018 im Gustaf-Adolf-Gemeindesaal in Meppen auf eine erneute Wiederwahl verzichtet. Mit emotionalen Worten bedankte sich Geschäftsführer Alfred Hinrichs bei seinem langjährigen Chef für dessen unermüdlichen Einsatz zugunsten der Suchtkrankenhilfe im Landkreis Emsland. Als Nachfolger wurde Herbert Hakenholt von den anwesenden Mitgliedern einstimmig gewählt.

Mit „tosendem“ Beifall quittierte die Versammlung den Vorschlag des Geschäftsführers, den scheidenden Vorsitzenden Hanfried Steffens zum Ehrenvorsitzenden zu ernennen. In seiner Laudatio erinnerte Hinrichs an den Beginn der Amtszeit von Steffens im Jahre 1992, in dem der Verein ebenfalls vor großen Veränderungen gestanden habe. „Mit deiner ruhigen und ausgeglichen Art hast du auch in dieser Zeit wie ein Fels in Brandung gewirkt und warst dadurch ein Garant für Beständigkeit“, so der Geschäftsführer.

Als Dankeschön für seinen Einsatz wurde Hanfried Steffens unter anderem die goldene Ehrennadel sowie ein Fotobuch mit vielen Schnappschüssen aus vergangenen Zeiten überreicht.

*Heiner Bange*



**Der neue Vorstand des Freundeskreises Emsland: Vorsitzender Herbert Hakenholt, zweiter Vorsitzender Norbert Struckmann, stellvertretende Kassiererin Anneliese Luer, dritter Vorsitzender Hans-Jürgen Assen, Kassierer Josef Knuck, stellvertretende Geschäftsführerin Karin Plesse, Ehrenvorsitzender Hanfried Steffens und Geschäftsführer Alfred Hinrichs (v.l.)**



**Freundeskreissemnar des Landesverbands Niedersachsen in Goslar**



Was machen die anderen?

**Wie wird Abhängigkeit in anderen Ländern gesehen? Ein Fehlverhalten, Willenlosigkeit oder Krankheit, die behandelt werden muss. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es überhaupt.**

**Wir beginnen unsere neue Serie mit einem Beitrag von Bodo Walther, Diakon und Sozialtherapeut i. R., der auch heute noch in das Behandlungsangebot der japanischen Evangelisch-Lutherischen Kirche einbezogen ist und deshalb mehrere Wochen im Jahr in Japan verbringt.**

Vergleichen lassen sich die ambulante und stationäre Hilfe für suchtkranke Menschen in Japan und Deutschland nur begrenzt. Die bekannten Faktoren, die die Suchtgenese begünstigen, unterschieden sich jedoch so gut wie gar nicht.

Der Anteil jener Personen, die Drogenmissbrauch praktizieren, davon abhängig geworden und behandlungsbedürftig sind, ist im Vergleich zu Deutschland sehr gering. Als Inselstaat ist der japanische Zoll sehr streng. Das erschwert den Schmuggel von Drogen in das Land. Das Kontrollsystem wird sehr konsequent gehandhabt. Selbst berühmte Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens aus Film, Fernsehen und Politik können keinesfalls mit einem Augenzwinkern rechnen. Eher brächte die Missachtung des Kontrollsystems die schonungslose Offenlegung sowie



Foto: Wikipedia

In der japanischen Metropolregion Osaka leben 17,5 Millionen Menschen

## Suchthilfe in Japan

den gefürchteten „Gesichtsverlust“ mit sich.

Vorrangig ist in Japan Alkohol das gesellschaftliche „Schmiermittel“, wie bei uns in Deutschland. Sake, der japanische Reiswein, könnte da eine große Konsumrolle darstellen. Das ist aber nicht so, sondern Bier oder Whisky oder andere Schnapsorten werden bevorzugt konsumiert. Trinken geschieht überwiegend in Gruppen, zum Beispiel geht die Kollegengruppe eines Betriebs nach der Arbeit gemeinsam zum Abendessen. Hierbei wird dann auch viel Alkohol konsumiert. Menschen,

die durch zunehmenden Alkoholkonsum jedoch irgendwann aus dem sozialen Sicherheitsgeflecht von Familie und Arbeitsplatz oder anderer stabiler Gruppenformationen herausfallen, können in das bisherige vertraute Sozialsystem nicht mehr zurück.

Suchtkranke und ihre Angehörigen haben in der japanischen Gesellschaft eher einen schweren Stand. Rehabilitation ist noch kein Standardprogramm wie bei uns.

Als problematisch ist der enorm hohe Medikamentenkonsum einzuschätzen. Medikamente können wie



Foto: B. Walther

Diaconia-Center in der Hafenstadt Osaka: „Haus der Freude und Hoffnung“

bei uns freiverkäuflich beschafft werden. Gravierend ist aber die sogenannte „doppelte Abhängigkeitsentwicklung“, denn die behandelnden Ärzte verordnen Medikamente und geben sie ambulant oder stationär aus. Medikamente sind also allgewärtig, was sich auch in der stetig ansteigenden Anzahl von Apotheken im Vergleich zu früheren Jahren zeigt.

In Japan gibt es ambulante und stationäre Beratungs- und Behandlungshilfen für Suchtkranke. Die ambulante Beratung wird durch Gesundheitsämter geleistet, die stationäre Hilfe ist überwiegend in privater Hand. Sie arbei-

Das ambulante Hilfesystem wendet sich an Menschen, die die Überwindung der Suchtkrankheit zur Neuorientierung nutzen möchten. Nur ganz selten können sie jedoch fachspezifisch-therapeutische Behandlungsanbieter aufsuchen. Das ist zudem teuer, da die Krankenkassen die Finanzierung dieser Behandlung dem Einzelnen überlassen.

Daher schätzte ich Japan auf dem Arbeitsfeld der Suchthilfe immer noch als Entwicklungsland ein. Es haben sich vereinzelt jedoch auch Selbsthilfegruppen etabliert, die nach dem Vorbild der anonymen Alkoholkranken arbeiten

Landeskirche in Braunschweig finanziell unterstützt. Die japanische Evangelisch-Lutherische Kirche fördert den Austausch zwischen Fachleuten in der Suchthilfe. So war ich beispielsweise als Sozialtherapeut von 1983 bis 1992 in das „Kibo no ie“ entsandt.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit war der Aufbau eines Teams, bestehend aus japanischen Mitarbeitern und freiwilligen Helfern. Ein Japaner wurde in diesem Zusammenhang auch nach Deutschland eingeladen und absolvierte hier die mehrjährige Ausbildung zum Sozialtherapeuten (systemisch-orientiert). Er leitet seitdem die Arbeit des Diaconia-Centers verantwortlich. Meine Aufgabe ist es, auch im Ruhestand durch regelmäßige mehrwöchige Mitarbeit im „Kibo no ie“ dieses Angebot fachlich zu begleiten.

An diesem Beispiel wird deutlich: Kirche ist konkret aktiv für suchtkranke Hilfesuchende und ihrer Angehörigen. Sie übernimmt damit eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Diese wird aber durch die japanische Gesellschaft nicht unterstützt beziehungsweise gefördert.

Bodo Walther



Foto: privat

„Auf dem Feld der Suchthilfe ist Japan immer noch ein Entwicklungsland.“

tet oft noch nach dem bei uns lange überwundenen, alten psychiatrischen „Einsperrsystem“. Ganz vereinzelt gibt es Kliniken, die sich durch englische Fachliteratur über das deutsche mehrstufige Rehabilitationssystem neu orientieren. Aber das steckt noch in den Kinderschuhen.

und die auch für Angehörige offen sind. In Osaka-Kamagasaki, einem Stadtquartier für Tagelöhner, gibt es seit 1973 das Beratungs- und Behandlungsangebot Diaconia-Center „Kibo no ie“ (Haus der Freude und Hoffnung). Es wurde von einer deutschen Missionarin initiiert und wird von der Ev.-luth.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, wenn Sie und ihr Erfahrungen habt über die Suchthilfe in anderen Ländern, wäre die Redaktion sehr daran interessiert. Bitte setzen Sie sich / setzt euch mit uns in Verbindung: [u.krasnitzky@freundeskreise-sucht.de](mailto:u.krasnitzky@freundeskreise-sucht.de)



Foto: Fotolia

## Zum Schluss ...

Ein Käfer hatte sich verschätzt, sein Lebensglück in Sand gesetzt, doch Zweifel gibt es hierfür keine, auch Käfer kommen auf die Beine.

Gertrud Kessler

# Buchtipps



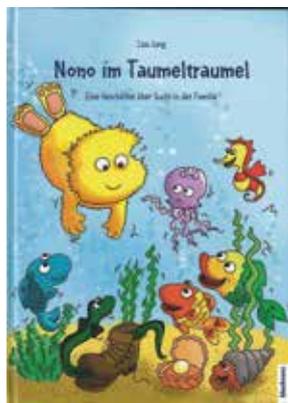
## Psyche

**Ratgeber „Wege zur Psychotherapie“.** Hrg. von der Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK). Berlin 2018. **Kostenloser Bezug über: [bestellungen@bptk.de](mailto:bestellungen@bptk.de)**

Seit 2017 können Patienten in psychotherapeutischen Sprechstunden kurzfristig erfahren, ob sie psychisch krank sind und ggf. eine Behandlung benötigen. Dies wird unter Fachleuten als erhebliche Verbesserung der Versorgung eingeschätzt. Trotzdem bleibt das Problem, dass die Wartezeiten bis zum Beginn einer Therapie Monate dauern können.

In diesem sehr gut lesbaren 80-seitigen Ratgeber werden Wege zur Psychotherapie detailliert und klar erklärt. Es geht los mit der Frage „Bin ich psychisch krank?“ Unterschiedliche Behandlungsformen werden aufgezeigt: Akutbehandlung, Probesitzungen, ambulante Psychotherapie, Behandlung im Krankenhaus, medizinische Reha. Am Ende des Heftes findet der Leser Hilfestellung zu Anträgen und Infos zum Recht des Patienten.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*



## Monster

**Lisa Jung: Nono im Taumeltraumel. Eine Geschichte über Sucht in der Familie.** Blaukreuz-Verlag, Lüdenscheid 2018, 14,95 Euro

Nono, Nini und Nunu kennen sich schon lange. Die kleinen Monster sind ein Spitzenteam. Sie erleben tolle Abenteuer, doch ab und zu taumeltraumelt Nono – er hat dann keine Zeit mehr und ist unfreundlich zu Nini, was diesen traurig macht. Wie gut, dass die Schildkröte Piff da ist, die sich mit Taumeltraumel auskennt und Nini wieder Mut macht.

Das Bilderbuch für Fünf- bis Sechsjährige vermittelt kindgerechtes Wissen über Abhängigkeit und nimmt das Thema „Kinder in suchtbelasteten Familien“ auf. Autorin Lisa Jung, die als Suchtberaterin und Sozialtherapeutin arbeitet, konnte mit diesem Buch ihre beruflichen Erfahrungen mit ihrer Leidenschaft für das Zeichnen und Malen zusammenbringen. Das Ergebnis ist gelungen. Es gibt auch eine Expertenseite mit Hilfedressen.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*



## Kontrollverlust

**Dominik Schottner: Dunkelblau. Wie ich meinen Vater an den Alkohol verlor.** Piper-Verlag, München/Berlin 2017, 12,99 Euro

In seinem Tatsachenbericht beschreibt der Journalist Dominik Schottner authentisch und unverblümt, wie das Leben seines Vaters vom Alkohol zerstört wird, und dieser schließlich 62-jährig daran stirbt.

Wie konnte sein Vater und dessen Sucht der Familie nur so entgleiten, fragte sich der Autor. Die detailreiche, schonungslose, leicht verständliche Schilderung der tragischen Ereignisse gibt einen bedrückenden Einblick in die körperlichen und sozialen Folgen schwerer Alkoholsucht und ihre Auswirkungen auf die Angehörigen.

Obwohl der Autor das Geschilderte nie kommentiert oder moralisiert, kann man nachvollziehen, wie beklemmend die Erlebnisse für ihn und seine Familie sein müssen. Bisweilen rührt das Buch zu Tränen. Die Schilderung aus der Perspektive eines Angehörigen, der im Schatten der Sucht erwach-

sen werden muss, ermöglicht zudem eine besondere Sichtweise auf Alkoholismus als Krankheit, die die gesamte Familie betrifft. Für Betroffene eine ideale Lektüre: Viele werden sich wiederfinden und merken, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind.

Dominik Schottner (Jahrgang 1981) ist Redakteur und Moderator beim Deutschlandradio. 2016 erhielt er für seine Radio-Reportage über den Alkoholismus seines Vaters den Deutschen Radiopreis.

Mit dem Buch will er in erster Linie die Aufmerksamkeit der Leser für das Problem Sucht schärfen. Es soll anregen, genauer hinzusehen und frühzeitig zu erkennen, wenn ein Familienmitglied, Freund oder Kollege möglicherweise dabei ist, die Kontrolle über die Sucht, sich selbst und sein Leben zu verlieren.

*Torsten Scholz*