



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Kraft in der
Gruppe
finden

II. Halbjahr
36. Jahrgang

2/2021

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

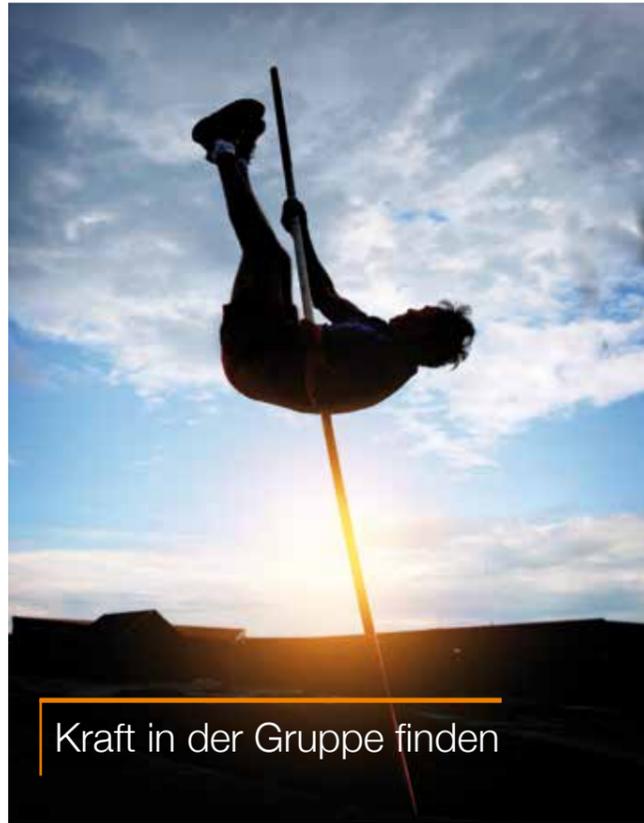


Foto: Pixabay

Kraft in der Gruppe finden

KRAFT IN DER GRUPPE FINDEN

- Meine Geschichte – Manfred Kessler:
„Ich habe genau zugehört, wenn die anderen
aus ihrem Leben erzählt haben“ 4
- Freundeskreis Göttingen: Offen über
Ängste und Sorgen sprechen können 6
- Die Geschichte der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe 8
- Elisabeth Stege: Ich bin mit mir im Reinen 10
- Hildegard Arnold: Meine Verantwortung 11
- Leitbild in der Praxis:
Sind wir offen für alle Suchtformen? 12
- Thema Willkommenskultur 13

FACHARTIKEL

- Eine sichere Heimat finden – Stärken und
Schwächen von Sucht-Selbsthilfegruppen 14



Porträt Freundeskreis Göttingen

Foto: Freundeskreis Göttingen e.V.

AUS DEM BUNDESVERBAND

- Ausbildung zur Gruppenbegleitung 16
- Neue Verbands-Homepage 16
- Praxishilfen für die Gruppenbegleitung 16
- Freundeskreis-Chat auf
DHS Sucht-Selbsthilfe-Konferenz präsentiert 17

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

- Unser Freundeskreis ist wie ein Zug:
Wo wollen wir hin? 18

LESEN



Liebe Leserinnen und Leser,



nein, die Freundeskreise sind kein Fitnessclub. Und in dieser Ausgabe des *Freundeskreis Journals* geht es auch nicht um Kraftsport, wie ein flüchtiger Blick auf die Titelseite glauben machen könnte. Und um Stabhochsprung schon gar nicht. Trotzdem ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe zutreffend – „Kraft in der Gruppe finden“.

Viele Freundeskreisler, die schon lange dabei sind und auf ihre Zeit in der Selbsthilfegruppe zurückschauen, können das bestätigen: Süchtige und Angehörige haben erfahren, dass die Teilnahme an den Gruppensitzungen der Freundeskreise Kraft gibt, die man braucht, um den Alltag zu bewältigen. Kraft, um sich aus den Fesseln der Sucht zu lösen. Kraft, die es manchmal kostet, um Rückfälle abzuwenden und abstinenz zu bleiben. Kraft, die man in der Begegnung mit anderen Betroffenen erfährt.

Woher kommt diese Kraft? Die Beiträge in diesem *Journal* zeigen es: Sie kommt letztlich aus uns selbst! „Selbsthilfe fördert Selbstverantwortung“, schreibt Nicola Alcaide vom Gesamtverband für Suchthilfe (GVS) in ihrem Artikel. Und die Lebenserfahrungen der Freundeskreisler, die Sie auf den nächsten Seiten finden, bestätigen genau das. „Unser Freundeskreis hat das Ziel, den Gruppenmitgliedern Bestän-

digkeit, Sicherheit und Vertrautheit zu vermitteln“, formuliert der Freundeskreis Göttingen sein Selbstverständnis. So gesehen ist der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe tatsächlich vergleichbar mit einem Krafttraining, das dann zu einem spürbaren Ergebnis führt, wenn man mindestens einmal in der Woche das Fitnesscenter aufsucht und trainiert.

Vielleicht fällt den Leserinnen und Lesern dieses *Freundeskreis Journals* auf, dass das Heft dünner ist als gewöhnlich. In Vorbereitung auf unser neues Layout haben wir abgespeckt: die Rubriken „Aus den Landesverbänden“ und „Aus den Freundeskreisen“ entfallen zukünftig. Mittlerweile haben alle Landesverbände und auch viele Freundeskreise eigene Publikationen – in gedruckter Form und/oder im Internet –, in denen sie ihre Arbeit der Öffentlichkeit vorstellen. Wer will, findet ohne großen Aufwand alle Informationen, nach denen er oder sie sucht, im Netz.

Zudem hat der Bundesverband mit der „Rohrpost“ ein weiteres Medium, mit dem weiter aus den Landesverbänden und Freundeskreisen berichten werden kann.

Es wird weitergehen: Das *Freundeskreis Journal* soll attraktiver werden und auch in Zukunft der Kommunikation nach innen und außen dienen. Dazu arbeiten wir zurzeit an einem zeitgemäßen Layout und neuen inhaltlichen Akzenten, die wir Anfang nächsten Jahres präsentieren können. Das *Journal* kommt mit frischer Kraft!

Andreas Bosch
Vorsitzender des Bundesverbands



Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



Impressum
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, Lothar Simmank, Elisabeth Stege
Verantwortlich i.S.d.P.: Andreas Bosch, Vorsitzender
Layout: medio GmbH, **Fotos:** Freundeskreise, privat (wenn nicht anders angegeben)
Herstellung und Vertrieb: Meister Print & Media, Kassel
 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 GENODEF1EIK1
 Auflage: 7.400 Exemplare
 Das Freundeskreis Journal möchte alle Geschlechter (m/w/d) ansprechen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir jedoch i. d. R. die männliche Form.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C084605



Das „Mitmachbuch“ wird dank der individuellen Selbsthilfeförderung der DAK in zweiter Auflage erscheinen. Bestellungen sind schon möglich: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413

„Ich habe genau zugehört, wenn die anderen aus ihrem Leben erzählt haben“

Wie die Lebens- und Suchterfahrungen von Freundeskreislern Manfred Kessler in eine zufriedene Abstinenz begleiteten

Mit einer Selbsthilfegruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hatte ich 1997 erstmals Kontakt, wobei es mir damals völlig egal war, was dies für eine Gruppe war. Ich wusste nichts vom Leitbild oder dem Selbstverständnis der Freundeskreise. Dies interessierte mich auch nicht. Eigentlich war mein Gruppenbesuch ein Erfolg für H.*, denn einzig er war davon überzeugt, dass diese Selbsthilfegruppe das Richtige für mich sei. Wir beide kannten uns schon lange von der Arbeit her. Auch er war dem Alkohol sehr zugetan. Ich hatte in meinem Büro einen Kühlschrank, der exakt den Inhalt einer Kiste Bier fasste, und so hatte ich H. oft zu Gast. Irgendwann war er aber weg – ich hatte gehört, dass er eine Therapie gemacht und eine Gruppe gegründet hatte.

Unter Zwang in die Gruppe

In seiner Funktion als Gruppenbegleiter stand H. dann nun wieder in meinem Büro und redete auf mich ein. Er rückte mir fortan dauernd auf die Pelle. Und dies kam zu den massiven Schwierigkeiten hinzu, die ich ohnehin schon hatte. Ich stand bereits unter der Personalamtskontrolle meines Arbeitgebers. Meine Frau und meine beiden Töchter litten unter meinen Al-

**H. war der Gruppenbegleiter des saarländischen Freundeskreises Brebach, den es heute nicht mehr gibt. Da H. zwischenzeitlich verstorben ist, soll hier nur der Anfangsbuchstabe seines Nachnamens erwähnt sein.*

koholproblemen. Meine Frau war entschlossen, sich scheiden zu lassen, und unsere Töchter wollten mit ihrem Vater auch nichts mehr zu tun haben.

Ich hatte bereits zwei stationäre Entgiftungen und eine Therapie in der Fachklinik Münchwies hinter mir, war aber immer noch keinen Schritt weiter. Also ging ich mehr oder weniger unter Zwang mit in diese Gruppe, wo mir H. weiter auf die Nerven ging. Er wusste alles über Sucht, und vor allem wusste er alles besser. Die anderen Gruppenteilnehmenden fand ich aber nett. Es waren Ehepaare, wesentlich älter als ich mit meinen 46 Jahren. Es tat mir aber irgendwie gut, dass mich die Frauen etwas bemutterten. Ich hörte nicht auf mit der Trinkerei, und die Gruppenteilnehmenden wussten dies. Sie waren davon überzeugt, dass ich noch Zeit benötigte und gestanden mir diese zu.

H. ließ nicht locker

H. ließ nicht locker. Er war davon überzeugt, dass ich noch eine Therapie brauche. Diesmal hatte er sich die Parkklinik in Bad Dürkheim, eine psychosomatische Klinik (also keine Suchtklinik) in den Kopf gesetzt. Da

mein Versicherer die Kostenübernahme abgelehnt hatte, musste ich die Kosten teilweise selbst tragen, was uns als Familie in der damaligen Zeit sehr schwerfiel. Ohnehin riss meine Trinkerei schon ein großes Loch in die Haushaltskasse. H. regelte alles mit der Klinik, brachte mich hin, und ich ließ es geschehen. H. sprach sogar mit dem Chefarzt, denn als Privatpatient konnte ich eine Chefarztbehandlung in Anspruch nehmen, was mir letztendlich aber auch egal war.



„Ich hatte in meinem Büro einen Kühlschrank, der exakt den Inhalt einer Kiste Bier fasste.“

Ein guter Draht

Was ich vorher nie für möglich gehalten hatte: Ich fand zu diesem Chefarzt relativ schnell einen guten Draht. Ich hatte das Gefühl, dass er mich wirklich verstand, ich fühlte mich angenommen mit meinen Problemen. Irgendwie passte es zwischen uns. Er erreichte mich in meiner Ehre und meinem Stolz. In den vielen Gesprächen kapierte ich, dass ich mich wegen meiner Sucht nicht schämen musste. Ich entschloss mich tatsächlich, nicht mehr zu trinken – gerade auch im Wissen, dass ich Alkohol zu mir nehmen könnte, wann immer ich es wollte. Denn in der psychosomatischen Klinik war dies nicht verboten, und Kontrollen gab es



Manfred Kessler ist ehrenamtlicher Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland

auch nicht. Nach drei Monaten holte mich meine Frau ab. Sie hatte schon alles geregelt für die Scheidung, eine Wohnung für mich wurde gemeinsam gesucht. Wichtig für mich war aber erst einmal nur, dass ich wieder in die Freundeskreis-Selbsthilfegruppe gehen konnte. Mir war klar, dass ich weiter an mir arbeiten musste, und dazu war ich bereit. Meine Familie spürte, dass ich mich veränderte, und wir näherten uns einander langsam wieder an. Oft sagt meine Frau heute noch, sie habe einen ganz anderen Mann zurück aus der Klinik bekommen. Es gelang mir damals auch, sie einmal zu einem Sommerfest des Freundeskreises „mitzuschleppen“. Sie wollte dies partout nicht, aber es gefiel ihr dann total: die Geselligkeit ohne Alkohol und die Gespräche mit den anderen. Wir blieben beim Freundeskreis,

und ich interessierte mich nach und nach auch für den Verband und dessen Hintergründe. Gerne war ich nun auch bereit, mich für die Freundeskreisarbeit im Saarland zu engagieren. Da es sich gerade so ergab, nahm ich das Amt des ehrenamtlichen Geschäftsführers im Landesverband an und blieb lange Jahre mit großer Begeisterung bei dieser Aufgabe.

„Ich habe Dinge gehört, die für mich vollkommen neu waren“

Im Rückblick waren es immer Menschen aus den Freundeskreisen und deren Erfahrungen, die dazu beigetragen haben, dass ich heute zufrieden bin mit meinem abstinenten Leben. Ich habe genau zugehört, wenn sie aus

ihrem Leben erzählt haben und daraus unglaublich viel gelernt. Ich habe Dinge gehört, die für mich vollkommen neu waren. Und es war egal, wo diese Menschen herkamen und wer sie waren. Auch von den Strafgefangenen, die immer mal aus der JVA in den Freundeskreis Brebach kamen, habe ich viel für mein Leben gelernt. Die selbstherrliche, überhebliche und allwissende Art des Gruppenleiters H., der nichts Neues zulassen konnte, hat mir deutlich gemacht, was nicht unbedingt hilfreich ist für die Gruppenbegleitung in einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Die Aus- und Fortbildung für die Gruppenbegleitung in unserem Landesverband fand ich daher besonders wichtig. Gemeinsam mit meinem Freund Günter Wagner, der damals Vorsitzender des Landesverbands war, setzten wir uns massiv für ein fachlich gutes und interessantes Seminarangebot ein, knüpften Kontakte zu geeigneten Referentinnen und Referenten und zu Kostenträgern, damit wir Seminare durchführen konnten.

Es gab keinerlei Berührungsängste

Auch im Bundesverband habe ich Menschen kennengelernt, mit denen ich mich verbunden fühle. Und wenn ich an den Bundeskongress 1998 in Neumarkt denke – zu einer Zeit, in der ich noch nichts wusste vom sogenannten „Spirit“ der Freundeskreise – stellen sich heute mir noch die Nackenhaare auf. Ich sehe es vor mir, wie meine Frau und ich in die Große Jura-Halle kommen, sehen fast tausend Menschen aus der ganzen Bundesrepublik. Sie hatten alle Sucht erlebt, gingen freundlich miteinander um und strahlten eine besondere und stolze Zufriedenheit aus. Zu jedem hätten wir uns setzen können. Wir wären ganz zwanglos in ein Gespräch gekommen. Es gab keinerlei Berührungsängste. Wir wurden ernstgenommen und fühlten uns dazugehörig, obwohl wir die Menschen zuvor noch nie getroffen hatten. So eine Gemeinschaft hatte ich nie zuvor erlebt. Das war einfach so kostbar und mit nichts zu bezahlen. Von diesem Bundeskongress sind meine Frau und ich sehr gestärkt nach Hause gefahren.

Manfred Kessler

Offen über Sorgen und Ängste sprechen können

Cerstin Kottwitz (Beisitzerin im Vorstand) und Jürgen Fischer (Geschäftsführer) vom Freundeskreis Göttingen e.V. beantworten Fragen des Freundeskreis Journals

Ein Porträt des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Göttingen im Interview



Herbstliche Dekoration schmückt die Stuhlkreis-Mitte im Freundeskreis Göttingen

Welche Ziele hat die Arbeit im Freundeskreis?

► Einfach gesagt geht es um eine zufriedene Abstinenz. Unsere Selbsthilfegruppen haben das Ziel, den Gruppenmitgliedern Beständigkeit, Sicherheit und Vertrautheit zu vermitteln. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Probleme haben, ist sehr wertvoll. Es kommt das Gefühl von Zugehörigkeit auf. Man ist nicht allein. Sollte jemand in eine Krise geraten und seine Stabilität verloren gehen, versuchen wir, gemeinsam Lösungen für das jeweilige Problem zu finden. Unser Angebot ist breit aufgestellt. Wenn einer nicht weiterweiß, dann hat vielleicht eine andere einen Tipp aus dem eigenen Erleben.

Oft ist es ja so, dass sich der private Freundeskreis und die Familie zurückgezogen haben, oder man möchte mit

denen nicht über das Problem sprechen. Da bietet sich dann eine Selbsthilfegruppe an. Wir versuchen Kraft zu geben, füreinander da zu sein. Wir lachen zusammen, aber wir teilen auch unsere Trauer. Alles, was wir in der Gruppe besprechen, bleibt im Raum und wird nicht weitererzählt.

Es gibt viele Sucht-Selbsthilfegruppen. Warum seid ihr ein Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe geworden?

► Unser Verein war anderweitig organisiert. Seit 2003 gehören wir jedoch zum Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen. Zum damaligen Vorsitzenden des Landesverbands hatten sich gute Kontakte entwickelt. Für Hilfesuchende ist es jedoch unseres Erachtens erstmal

zweitrangig, unter welchem Namen sie Hilfe finden. Das Suchtproblem steht im Vordergrund bzw. hier der eigene Hilfebedarf. Es kommt darauf an, dass man die passenden Ansprechpartnerinnen und -partner findet, das persönliche Miteinander ist wichtig.

Für viele Mitglieder ist es oft auch nicht ersichtlich, wofür ein Zusammenschluss hilfreich ist, sei es auf lokaler Ebene im Verein, beim Landesverband bis hin zum Bundesverband. Erst wenn die Menschen länger im Freundeskreis sind, wird ihnen das Selbstverständnis des Verbandes bewusst. Sie lernen die Selbsthilfearbeit kennen und können dann entscheiden, ob sie sich ehrenamtlich engagieren möchten. Hier ist immer wieder Transparenz und Aufklärung nötig durch unsere Mitglieder, die dieses dankenswerterweise leisten.

Ganz praktisch: Woran merkt man im Freundeskreis Göttingen, dass es sich um eine Selbsthilfegruppe handelt?

► Jede unserer festen Gruppen ist für sich selbst verantwortlich. Die Gruppenteilnehmenden ebenso. In diesem Sinn ist jede Gruppe etwas ganz besonderes. In jeder Gruppe gibt es Gruppenbegleiter. Sie sind Ansprechpartner in der Öffentlichkeitsarbeit und Bindeglied zwischen Vorstand oder Beratungsstelle. Die Gruppenbegleitung wird von der Gruppe bestimmt. Jede und jeder kann sich engagieren. Wir legen Wert, dass hier immer mal auch ein Wechsel erfolgt. Wir haben ausgebildete Gruppenbegleiter bzw. Suchtkran-



Das Vorstands-Team des Freundeskreises Göttingen e.V. (v.l.n.r.): Jürgen Fischer (Geschäftsführer), Maja Guderjan (1. Vorsitzende), Cerstin Kottwitz (Beisitzerin), Frank Nothnagel (2. Vorsitzender)

kenhelfer, aber auch Gruppenbegleiter, die keine Ausbildung haben. Wichtig ist uns, dass es keine Hierarchie gibt. Auch derjenige, der die Gruppe begleitet, ist ein Mensch mit eigenen Sorgen und Nöten.

Wir begrüßen es, wenn Partnerinnen und Partner die Gruppe ebenso besuchen. Wir möchten, dass Angehörige über ihre Sorgen und Ängste sprechen können. Das ist für Angehörige genauso wichtig wie für Abhängige.

Das Alter der Teilnehmenden in unseren Gruppen geht von Anfang 20 bis hoch in die Achtziger. Die Menschen haben unterschiedliche Abhängigkeiten: Alkohol-, Tabletten-, Spiel- oder Online-Süchte sowie Mehrfachabhängigkeiten sind vertreten. Wir beschäftigen uns aber weniger mit den Suchtmitteln, sondern mit den Problemen, die die Einzelnen haben und für die sie Lösungen suchen.

Ihr habt auch eine Infogruppe. Was passiert dort?

► Unsere Infogruppe ist erste Anlaufstelle für Ratsuchende, egal ob Abhängige, Mitbetroffene wie Partner, Kinder, Elternteile, Freunde oder Arbeitskollegen. Sie wird von zwei Suchtkrankenhelfern angeleitet. Entscheidet sich ein ratsuchender Mensch, regelmäßig eine unserer Gruppen zu besuchen, geht er oder sie dann in eine der festen Gruppen. Die Infogruppe ist kein Zusatzangebot, sondern sie soll unterstützen beim Einstieg und Orientierung geben. In dieser Gruppe erzählen wir auch

vom Leitbild und von der Wichtigkeit, über Gruppeninhalte zu schweigen.

Neue Mitglieder entscheiden sich nach der Infogruppe bewusst für eine der festen Selbsthilfegruppen und wissen schon etwas über ihre Arbeitsweise. In den festen Selbsthilfegruppen gibt es mehr Kontinuität, was wichtig ist für einen intensiven Gesprächsaustausch.

Menschen, die auf eine Behandlung in einer Beratungsstelle oder einer Klinik warten, können in der Infogruppe besser aufgefangen werden. Göttingen ist Standort von vielen Therapieeinrichtungen. Für unseren Freundeskreis ist das komfortabel, weil wir einen relativ hohen Zulauf haben. Die Infogruppe ist daher auch gut besucht.

Welche weiteren Angebote gibt es?

► Wir sind seit über 40 Jahren fester Netzwerkpartner in der örtlichen Suchtkrankenhilfe. Ob im Arbeitskreis Sucht (AKS), im regionaler Arbeitskreis betriebliche Suchtkrankenhilfe (RABS) oder in der KIBIS. Auch mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention gibt es eine besondere Zusammenarbeit. Unsere Suchtkrankenhelfer haben monatlich Supervision, die Gruppenbegleiter vierteljährlich. Dies hat uns in der Vergangenheit sehr geholfen, auf Veränderungen zu reagieren, und wir konnten uns öffnen für andere Suchtformen und Suchtverhalten.

Wir sind fester Bestandteil bei vielen betrieblichen Präventionsveranstaltungen sowie bei Führungskräfteschulun-

gen. Der Freundeskreis unterstützt auch verschiedene Projekte von Bildungsträgern, die sich mit Sucht und Selbsthilfe beschäftigen. Dies reicht von der Teilnahme an Umfragen, über die Mitarbeit bei Doktor- und Master-Arbeiten bis hin zum Forschungsprojekt „Smartphone Addiction Recovery“. Wir referieren regelmäßig in Schulen und anderen Weiterbildungseinrichtungen. Des Weiteren veranstalten wir mit und für unsere Mitglieder Tages- und Wochenend-Seminare, in denen wir auf aktuelle Entwicklungen eingehen. Es werden weitere gemeinsame Aktivitäten unterstützt, wie etwa vereinsinternes Grillen, Ausflüge, Ausstellungen usw.

Fragen: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göttingen e.V.

Die acht festen Gruppen des Freundeskreises treffen sich überwiegend in Räumen verschiedener Kirchengemeinden über die Stadt Göttingen verteilt montags bis donnerstags zwischen 19 und 21 Uhr.

Aktuelle Infos im Internet unter www.suchthilfe-goettingen.de und auf Facebook.

Die Infogruppe findet montags ab 19 Uhr in den Räumen der evangelischen Stephanusgemeinde, Himmelsruh 17, in 37085 Göttingen statt. Interessierte sind eingeladen – ohne Anmeldung.

Der Freundeskreis Göttingen hat einen großen Einzugsbereich in Südniedersachsen – von Northeim bis Hann. Münden, von Duderstadt bis Uslar.

Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wie der Selbsthilfeverband entstand und was ihn heute noch prägt

Mittlerweile existieren die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe 65 Jahre, und doch ist dies verglichen mit anderen Sucht- und Abstinenzverbänden, die bereits ihr 100-jährigen Bestehen oder mehr feiern durften, eine vergleichsweise kurze Zeit.

Die Sucht- und Abstinenzverbänden wurden oftmals von Menschen (Pfarrer, Diakone, Therapeuten etc.) gegründet, die selbst nicht betroffen, jedoch motiviert waren, dem Elend, das die Abhängigkeitserkrankung mit sich bringen kann, etwas entgegenzusetzen. Deshalb gründeten sie Gesprächsgruppe für Suchtkranke und Angehörige und leiteten diese an.

Freundeskreise als Selbsthilfeeinitiative gegründet

Anders war es bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Sie wurden 1956 auf Initiative von betroffenen Menschen in Württemberg gegründet. Diese hatten in ihrer Behandlung im Haus Burgwald (Hessen) erfahren, dass es wichtig sei, nach der Therapie nicht allein und isoliert zu sein in einer Gesellschaft, die um die Suchterkrankung noch nichts wusste und Abhängigkeit als persönliches Defizit und Versagen wertete.

Dass Menschen Gruppen aus eigenen Beweggründen heraus gründeten und eigenständig über deren Inhalte und Leitung bestimmten, war neu für die damalige Zeit. Diese Menschen sprachen über sich selbst und die eigenen Erfahrungen. Sie tauschten sich aus und begleiteten einander in kritischen Situationen. Es wurde nicht bewertet, es wurden keine Ratschläge erteilt. Die Basis für das Zusammensein war – und ist auch heute noch – Achtung, Wertschätzung und Toleranz füreinander.

Familienangehörige von Anfang an dabei

Die ersten Treffen der Abhängigen fanden in den Wohnzimmern der Familien statt. Andere Möglichkeiten der Begegnung gab es noch nicht. Man lud einander in die privaten Wohnungen ein. Selbstverständlich waren die Familienangehörigen dabei. Auch diese nutzten die Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit der Sucht anzusprechen.

Gemeinsame Freizeitangebote erwünscht

Aus dem freundschaftlich-familiären Miteinander entwickelte sich bei Abhängigen und Angehörigen der Wunsch, auch einen Teil der Freizeit gemeinsam zu verbringen. Man hatte erlebt, dass die „Wohnzimmerkreise“ in einer Schutzatmosphäre stattfanden und wünschte sich ein solches Umfeld auch im Freizeitbereich. Denn damals wie heute ist Freizeit oft mit dem Konsum von Suchtmitteln verbunden. Somit waren abstinent lebende Menschen oftmals ausgeschlossen. Ein aktives und attraktives alkoholfreies Freizeitangebot gehört daher auch heute zum Kern der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Das Verständnis von Abstinenz

Das Ziel der Gruppenarbeit ist das Erlangen eines glücklichen und selbstbestimmten Lebens. Die Freundeskreise sehen in der Abstinenz die Grundlage dafür. Jedoch verlangen die Freundeskreise keine schriftliche Verpflichtung zur Abstinenz. Dies unterscheidet sie von den Abstinenzverbänden. Die Freundeskreise haben jedoch keine laxen Haltung zur

Abstinenz, sondern fordern die Gruppenteilnehmenden zu einer eigenen und bewussten Entscheidung auf. In diesem Entscheidungsprozess können sich betroffene Menschen auf die Solidarität und Begleitung der anderen Gruppenmitglieder verlassen, die die inneren Kämpfe auf dem Weg zum abstinenten Leben selbst erfahren haben und nun davon erzählen können. Auch wird jedem die benötigte Zeit zugestanden, die die Entscheidung zu Abstinenz individuell erfordert. Niemand wird gedrängt. Auch Rückfälle werden in diesem Prozess aufgefangen.

Die Freundeskreise im Behandlungsverbund

Ende der 1960er-Jahre entstand nach und nach auf der Grundlage des bahnbrechenden Urteils von 1968, das Sucht als Krankheit anerkannte und Behandlung in Beratungsstellen und Fachkliniken möglich machte, ein Behandlungsverbund in der Suchtkrankenhilfe. Die Freundeskreise wurden mit ihrem Selbsthilfeangebot eingebunden und sind gleichberechtigte Partner im Suchthilfesystem. Freundeskreise begleiteten Menschen ehrenamtlich zu

Therapieeinrichtungen und bei Bedarf auch zu anderen Stellen. Mit anderen Institutionen – zum Beispiel Betrieben, Schulen, Kirchengemeinden – entwickelte sich eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Freundeskreise haben ein eigenes Leitbild

Die Eigenständigkeit der Gruppen brachte mit sich, dass sich die Freundeskreise als Selbsthilfegruppen nicht in ein einheitliches Konzept einbinden lassen wollten. Die Arbeit in den einzelnen Gruppen war (und ist es auch heute noch) vielfältig.

Trotzdem war schon relativ bald deutlich: Freundeskreise haben gemeinsame Grundwerte, die ihr Selbstverständnis ausmachen: Die freundschaftliche Gemeinschaft, das Anstreben einer persönlichen und zufriedenen Abstinenz, die persönliche Neuorientierung sowie die Klärung der Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens.

Der Vorstand des Bundesverbands hat daher in den 90er-Jahren eine Leitbilddiskussion auf den Weg gebracht, die mit fundierter fachlicher Beratung durchgeführt wurde. Daraus entstand das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, welches die Frage „Was sind eigentlich Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ beantwortet. Nach dem Selbsthilfeverständnis der Freundeskreise ist das Leitbild jedoch kein starres Gebilde, sondern wird in Abständen überarbeitet, um es immer wieder an die aktuellen Gegebenheiten der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen anzupassen.

Ein Verband ist entstanden

Die Gründung von Landesverbänden und des Bundesverbands geschah allein deshalb, weil es die von Sucht betroffenen Menschen in den örtlichen Freundeskreisen so wollten. Der Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe wurde in der Gründungsphase des Bundesverbands durch die Freundeskreise um Unterstützung bei der Bewältigung von administrativen Dingen, zum Beispiel bundesweit Adressen sammeln, damit sich die Gruppen miteinander vernetzen konnten, Erstellung von Protokollen, Anmietung von Räumlichkeiten für die Treffen etc. gebeten. Über Inhalte und Ziele der Treffen entschieden die Ehrenamtlichen jedoch stets selbst.

So war es auch mit der Einrichtung einer Geschäftsstelle 1978 an einem zentralen Ort in Deutschland (Kassel) mit beruflichen Fachkräften. Damit sollte die Kontinuität in der bundesweiten Arbeit der Freundeskreise gewährleistet und gefördert werden.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Mehr Infos im Internet unter www.freundeskreise-sucht.de

Ich bin mit mir im Reinen

Was für mich „zufrieden abstinent leben“ bedeutet



Elisabeth Stege aus Wunstorf ist stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkranke

Im Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe heißt es: „Den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz trifft jedes Freundeskreismitglied selbstbewusst und eigenverantwortlich.“ Als Freundeskreislerin werde ich also nicht gedrängt, von meinem Suchtmittel abstinent zu sein. Niemand trifft diese Entscheidung für mich. Suchtmittelabhängigkeit ist eine Krankheit. Zu dieser Krankheit können Rückschritte und Rückfälle gehören. Für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist jedoch wichtig, dass die Entscheidung zur Abstinenz mit einer bewussten und eigenen Entscheidung verbunden ist. Diese Entscheidung ist das Ergebnis eines Prozesses.

Für mich selbst hat dieser Entscheidungsprozess begonnen, als das Suchtmittel nicht mehr im Vordergrund meines Denkens, Fühlens und Entscheidens stand, als ich anfang, Verantwortung für mich und mein Tun zu übernehmen. Diese Verantwortung habe ich an niemanden und nichts abgeben.

Nicht mehr das Suchtmittel bestimmte mein Leben, sondern ich. Folglich bin ich auch für meine Rückschritte selbst verantwortlich.

Nach mehreren Rückfällen und Entgiftungen habe ich in der Entwöhnung endlich die Zeit für mich gefunden, um zu erkennen: ICH entscheide, und ICH trage dafür die Verantwortung. Das galt damals, und das gilt auch heute noch.

1999 habe ich mich entschieden einer Gruppe beizutreten, die den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe angehört. Ich habe diesen für mich so wichtigen ersten Schritt in den Freundeskreis allein, ohne die Begleitung meiner Freundin gemacht. Sie hatte mir ihre Unterstützung angeboten, und es war ihr sehr wichtig gewesen, an meiner Seite zu bleiben.

Allein gehen wollte ich nicht deshalb, weil ich so taff war, sondern weil ich mich meiner Angst stellen wollte. Ich hatte das Gefühl, dass dies ganz wichtig für mich war. ICH ging in diese Gruppe, weil ich es wollte. Ich wollte das allein schaffen, wenn es mir auch sehr schwerfiel und mich sehr herausforderte.

Die Gruppe begleitete mich weiter in meinem Entscheidungsprozess in die Abstinenz. Ich lernte ganz neue Seiten an mir kennen. Mein Selbstbewusstsein steigerte sich.

Wir sprechen oft von „zufriedener Abstinenz“ in den Freundeskreisen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir hier „Zufriedenheit“ mit „Glücklichkeit“ gleichsetzen. Aber, es geht hier nicht nur um das Glück, denn zum Leben gehören auch Trauer, Wut, Angst, Krankheiten, Verlust, Schmerz etc. Diese Gefühle erleben wir natürlich auch, wenn wir abstinent sind. Gerade in den schwierigen Lebenssituationen müssen wir lernen, diese anzunehmen, damit umzugehen und zurecht zu kommen. Das Suchtmittel, das die schlechten Gefühle früher abgefedert hat, will ich jetzt ja nicht mehr.

Für mich bedeutet „zufriedene Abstinenz“, dass ich mein Leben gestalten kann, dass ich Höhen und Tiefen aushalte und mit mir im Reinen bin. Nun kann ich aber auch auf die Gruppenmitglieder bauen, die mich begleiten, aus deren Erfahrungen ich gelernt habe und die zulassen, dass ich meine eigenen Erfahrungen mache. Ich bin nicht allein! Ich habe durch die Gespräche in der Gruppe gelernt, mich mitzuteilen und über mich zu sprechen. Und das kann ich nun auch in meiner Familie, bei Freunden oder im Zusammensein mit Menschen, die nicht so gut kenne.

„Zufriedenheit bzw. zufrieden sein“ heißt für mich, dass ich das Leben annehme, seine Schwierigkeiten meistere und das, was mir Freude bereitet, genießen kann.

Elisabeth Stege

Meine Verantwortung

Als Angehörige ist mir die eigene zufriedene Abstinenz wichtig

Nach über 40 Jahren mich nach meiner Entscheidung für die Alkoholabstinenz zu fragen, ist fast so merkwürdig, wie mich nach meiner Entscheidung für meinen Mann zu fragen. Das ging mir durch den Kopf, als ich vor meinem weißen Blatt saß. In beiden Fällen hatte ich die Freiheit JA oder NEIN zu sagen. In beiden Fällen hatte die Entscheidung Konsequenzen gehabt. Ich lebe noch immer gerne abstinent. Ich bin noch immer gerne mit meinem Mann verheiratet.

Ich komme aus der Zeit, in der es gewissermaßen dazugehörte, als Frau eines Alkoholkranken ebenso auf Alkohol zu verzichten.

Aber schon damals wäre es schwierig gewesen, mich von etwas zu überzeugen, von dem ich nicht überzeugt bin. Die Verantwortung für mein Leben habe ganz alleine ich!

Keinen einzigen Nachteil kann ich benennen, der mir durch meine Abstinenz entstanden wäre. Ich habe eher die sich oft ergebenden Gespräche geschätzt, in denen mein Finger in manche Wunde gelegt wurde.

„Heute ist das alles anders“, höre ich die Stimmen. Gewiss hat sich vieles verändert in all den Jahren. Über die Abstinenz der Angehörigen wird nach meiner Wahrnehmung weniger gesprochen. Manchmal kommt's mir so vor, als würde man dieses Thema ausklammern – und ich frage mich: Warum?

Oh ja, an der Stelle bin ich unbequem. Ich weiß, dass Entscheidungen oft auch erst nach heftigen Konfrontationen getroffen werden. Einen kontroversen Diskurs zu führen, kann an der Stelle Haltung klären. Niemand muss sich für eine alternative Lebensweise erklären und schon gar nicht rechtfertigen. Ich für mich weiß, dass meine Zufriedenheit bis heute darin gründet, dass ich mir die Entscheidung mit



Hildegard Arnold aus Schiltach ist Vorsitzende des Freundeskreis-Landesverbands Württemberg

allen Für und Wider gut überlegt habe und dass es bis heute meine – von Situationen und Personen unabhängige – Entscheidung ist.

Ich kann damit umgehen, wenn Menschen sich anders entscheiden. Sie tragen dafür die Konsequenz. Was ich mir jedoch in unseren Gruppen nach wie vor wünsche ist, dass die Angehörigenabstinenz thematisiert wird. Menschen, die zu uns in die Freundeskreise kommen, lernen dort unter anderem, dass man in gegenseitiger Wertschätzung sachlich streiten kann. Sie lernen auch, dass in der Auseinandersetzung mit strittigen Themen Entscheidungen getroffen werden können.

So funktioniert doch „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“: Miteinander voneinander lernen! Wenn du meine Gedanken teilst, dann freue ich mich. Wenn sie dich ärgern, dann nimm sie als Anregung, dir deine Gedanken zu machen. Und dann entscheide selbstbewusst und eigenständig!

Hildegard Arnold

Sind wir offen für alle Suchtformen?

Im Jahr 2011 gründete unser Gruppenmitglied Elisabeth Stege den Freundeskreis Can-Al, der seine Gruppenräume vom Psychiatrischen Krankenhaus in Wunstorf zur Verfügung gestellt bekommt und dessen Besuch auch Patientinnen und Patienten vom Haus ermöglicht wird.

Dass wir offen sind für die Gruppenmitgliedschaft von Menschen mit Cannabissabhängigkeit und Alkoholproblemen, wollten wir schon durch den Namen „Can-Al“ ausdrücken: Cannabis und Alkohol. Der Anfang war mühsam, aber nach drei Jahren hatte sich der Freundeskreis Can-Al etabliert.

Wir werden oft von Menschen in der Entgiftung besucht, die eine Selbsthilfegruppe suchen. Dadurch haben wir fast zu jeder Gruppenstunde auch neue Teilnehmende dabei. Und da wir nicht nur über Alkohol reden, haben wir nach und nach viele Suchtmittel und Suchtformen kennengelernt. Das „Can“ in unserem Namen steht mittlerweile für „alles außer Alkohol“.

Gemeinsame Erfahrung: Abhängig ist abhängig

Wir haben in den Gruppenstunden viel über „Stoffe“ gehört, haben uns über Verhaltenssüchte ausgetauscht, haben mit Angehörigen geredet und Gäste bei uns in der Gruppe empfangen. Eines hat sich in diesen Gruppenstunden klar herausgestellt: wenn die „Alten“ sich offen über ihre Probleme und Süchte unterhalten, machen die „Neuen“ dies auch.

Für die Mitglieder im Freundeskreis Can-Al ist es nicht mehr verwunderlich, wenn ein Neuer am Anfang wegen seiner Abhängigkeit von Alkohol zu uns kommt und sich dann im Gespräch herausstellt, dass er ebenso Erfahrungen mit illegalen Suchtformen hat und Cannabis wie selbstverständlich in jungen Jahren geraucht wurde. Unsere Vermu-

tung an dieser Stelle ist, dass es in unserem Freundeskreis gesagt werden kann, was alles benutzt wurde um high zu werden, weil es keine Wertigkeit in den Suchtformen gibt. Der Kokainabhängige ist bei uns nicht schlimmer dran, als jemand der „nur“ von Alkohol abhängig ist. Die Geschichte und die Gründe für die Entwicklung einer Abhängigkeit sind jedoch oft ganz unterschiedlich. Das ist dann eher das Thema: die Verschiedenartigkeit der Individuen.

Nicht über den Stoff, sondern über das Problem reden

Bisher haben wir nach intensivem Austausch mit neuen Menschen in unserem Freundeskreis und (vielleicht) unbekanntem Suchtformen am Ende einer Gruppenstunde immer gemeinsam festgestellt: Wir haben uns nicht über den Stoff unterhalten, sondern über unser Problem – die Sucht. Und bei diesem Thema können alle mitreden, Betroffene wie Angehörige, Alkoholabhängige wie Kaufsüchtige.

Natürlich sind ab und zu auch mal die Stoffe das Thema, die verschiedenen Wirkungsweisen und Zugänge. Doch wir haben das Glück, dass wir dann nicht nur Experten für Alkohol in der Gruppe sind, sondern auch auf den Erfahrungsschatz anderer zugreifen können.

Braucht man in einer Gruppe also Erfahrungen mit anderen Suchtstoffen als Alkohol? Für den Freundeskreis Can-Al würden wir das mit einem klaren Nein beantworten. Wir fragen nach, wenn wir etwas wissen wollen. Uns sind Menschen willkommen und wichtig, die sich bei uns im Freundeskreis Can-Al einbringen.

*Die Gruppenmitglieder
des Freundeskreises
Can-Al in Wunstorf*



Foto: pixabay

Thema Willkommenskultur

Menschen, die eine Sucht-Selbsthilfegruppe besuchen, unterscheiden sich auf unzählige Art und Weise. Unter anderem in ihrem Alter, ihrem Beruf, ihrer Weltanschauung, ihrer Lebensgeschichte und ihren Erfahrungen. Die Gruppen der Freundeskreise für Sucht-krankenhilfe sehen allerdings nicht zuerst die Unterschiede, sondern das, was sie alle gemeinsam haben: Sie alle sind von Sucht betroffen.

Jeder kann die Gruppe besuchen, um Unterstützung zu erfahren. Auch völlig unabhängig davon, um welches Suchtmittel und/oder Suchtverhalten es sich handelt, ob der letzte Konsum drei Jahre oder drei Tagen zurückliegt oder auf welche andere Art es das eigene Leben betrifft. Das ist schon so im Leitbild der Freundeskreise für Sucht-krankenhilfe formuliert: „Wir sind für alle Suchtformen offen und sehen den ganzen Menschen.“

Wenn es um neue Gruppenbesucher und -besucherinnen geht, heißt es häufig: „Hilfesuchende sollen dort abgeholt werden, wo sie gerade stehen“. Aber was genau bedeutet das?

Es bedeutet, die Einzigartigkeit jeder Person anzuerkennen, die Gefühle, Nöte und Bedürfnisse zu akzeptieren und ihr offen und wertschätzend zu begegnen. Sich selbst bewusst zu sein, dass jeder Mensch und jede Lebensgeschichte anders ist und somit jeder auf eine andere Art Unterstützung und Hilfe braucht. Es gibt keine Geheimformel, die für jeden Gruppenbesuchenden die Lösung aller Probleme darstellt. So individuell wie Menschen sind, können auch Lösungswege sein.

Manche Menschen möchten zum Beispiel bei ihren ersten Gruppenbesuchen zunächst nur zuhören und die Atmosphäre spüren, andere wiederum können sich bereits öffnen und über sich selbst erzählen. Wertschätzung, Akzeptanz, Ehrlichkeit und Echtheit der Gruppe nehmen Unsicherheiten und Angst und helfen dabei Vertrauen aufzubauen. Für einige Menschen ist der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe die erste Erfahrung, die sie überhaupt mit dem Hilfesystem machen – diese Erfahrung kann bedeutend sein.

Sich als „alter Hase“ der Gruppe selbst zu fragen: „Wie habe ich mich bei meiner ersten Gruppenstunde gefühlt?“, kann zu einer einführenden Haltung gegenüber Hilfesuchenden beitragen. Fragen wie: „Woran erkennst, dass die Gruppenstunde hilfreich für dich war?“ „Was wünschst du dir im Moment von uns?“ „Was können wir tun, damit du dich wohlfühlst?“ geben Hilfesuchenden die Möglichkeit, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu formulieren und der Gruppe die Chance, individuell darauf einzugehen.

Der erste Besuch in einer Sucht-Selbsthilfegruppe kann Veränderungen bewirken und der Start in ein neues Leben sein.

*Sina Limpert
Suchtreferentin*

Weitere Informationen zur Willkommenskultur in den Freundeskreisen für Sucht-krankenhilfe im Internet unter www.freundeskreise-sucht.de

Eine sichere Heimat finden

Über die Stärken und Schwächen von Sucht-Selbsthilfegruppen

Meine Mutter pflegt zu sagen: „Ein gutes Gespräch unter Freunden erspart den Psychiater.“ Wir wissen, dass diese Aussage leider nicht zwangsläufig zutrifft, aber auch, dass das, was sich an Erkenntnis darin verbirgt, nicht ganz falsch ist.

Der Mensch – Homo sapiens – ist ein soziales Wesen und deshalb auf Beziehungen, Gemeinschaft und Gruppenbindungen angewiesen. Dies zeigt sich schon daran, dass wir ohne den Kontakt zu anderen Menschen nach der Geburt nicht überleben könnten. Für die gesunde Entwicklung sind Bindungen zu Bezugspersonen von enormer Bedeutung. Sie stellen nicht nur das für die Psyche wichtige Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit her, sondern machen auch das Erlernen wichtiger Fertigkeiten und Verhaltensweisen erst möglich. Darüber hinaus ist die soziale Einbindung für die Identitätsfindung bedeutsam: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? All dies finden Menschen heraus, indem sie sich in Beziehung zu anderen setzen.

Sucht macht einsam

Einsamkeit schlägt aufs Gemüt und kann krank machen. Eine Suchterkrankung macht einsam. Beziehungen nehmen durch die Sucht Schaden oder gehen in die Brüche. Durch den oft jahrelangen Fokus auf das Suchtmittel werden Hobbies und eine gesundheitsförderliche Alltags- und Freizeitgestaltung vernachlässigt oder ganz auf-

gegeben. Wie aber können Betroffene aus diesem Zustand herauskommen? Indem sie aktiv werden und gezielt den Kontakt zu anderen suchen. Oftmals ist dies aber leichter gesagt als getan. Gespräche mit Angehörigen und Freunden sind gut und wichtig, können für Betroffene aber manchmal schwierig sein, vor allem wenn man sich von Freunden und Familie oder vom Partner/ der Partnerin missverstanden fühlt. Menschen, die unter derselben Krankheit leiden und/oder sich in einer ähnlichen Situation befinden, werden von Betroffenen meist als Gesprächspartner/in bevorzugt, da sie mehr zum Thema beitragen können und mehr Verständnis erwartet wird.

Selbsthilfe fördert Selbstverantwortung

Eine Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen, und hier sind immer auch Angehörige und Freunde mitgemeint, die Möglichkeit Themen aufzugreifen und Fragen zu stellen, die sie sich sonst nicht auszusprechen trauen. Verständnis und Unterstützung kommen von Menschen, die dieselbe Erkrankung oder Problemstellung teilen. Weil sich die Bewältigungsmechanismen jedes einzelnen Gruppenmitglieds von denen der anderen Mitglieder unterscheiden, lernen die einzelnen Gruppenmitglieder unterschiedliche Möglichkeiten und Modelle zur Konflikt- und Problembewältigung kennen. Auch Informationen zur Erkrankung sowie den verschiedenen

Therapie- und Hilfsangeboten werden ausgetauscht und versetzen Betroffene in die Lage, mit diesem Wissen für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Dieser wichtige Ansatz nennt sich Empowerment, was übersetzt „Ermächtigung“ oder „Befähigung“ bedeutet. Betroffene erhalten das Rüstzeug, um mit der Erkrankung umzugehen und den Umgang mit ihr selbst zu gestalten. Das gibt Betroffenen Selbstbewusstsein und -verantwortung zurück und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden, den Gesundheits- und Stabilisierungsprozess aus.

Neue Kommunikationsmuster

Selbsthilfegruppen bieten aber nicht nur psychische und informelle Unterstützung. Sie geben einen Raum zum Einüben neuer Kommunikationsmuster, zur Erprobung und Reflexion neuer Handlungs- und Verhaltensstrategien und fördern so die persönliche Weiterentwicklung durch soziales Lernen. Gemeinsame Aktivitäten und Angebote zur Freizeitgestaltung dienen der Überwindung von Einsamkeit, des lustvollen Erlebens von Freizeit ohne Suchtmittel und können sich bei Familienaktivitäten positiv auf die Familiensysteme auswirken.

„Sich selbst und seine eigenen Erfahrungen zu akzeptieren – selbst wenn es schwerfällt – kann Übertragungseffekte auf die sozialen Beziehungen haben. Denn wer sich selbst mehr akzeptiert, öffnet sich auch gegenüber anderen mehr.“

David Creswell, Carnegie Mellon University in Pittsburgh

Grenzen von Sucht-Selbsthilfegruppen

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen verfügen, wie alle Menschen, nur über begrenzte Ressourcen. Diese betreffen Zeit, Kraft und Kompetenz. Auch die Geduld, sich mit Problemen anderer auseinanderzusetzen, ist erschöpfbar. Die eigenen Erfahrungen qualifizieren nicht automatisch, anderen Menschen in Krisen beizustehen zu können. Es gibt Situationen, die derart komplex oder mit einer solch hohen Verantwortung behaftet sind, dass sie in professionelle Hände gehören. Grenzen werden aber auch von der Gruppe selber definiert und gezogen. Merkmale einer Gruppe sind gemeinsame Normen, Verhaltensregeln, Aktivitäten und die Verteilung von Rollen und Aufgaben. Diese gewährleisten die Bildung

einer gemeinsamen Identität (Wir-Gefühl) und sind wichtig für den Zusammenhalt, die Stabilität und Bestehensdauer der Gruppe.

Die Einhaltung der von der Gruppe definierten Regeln und Umgangsformen schafft eine Zusammengehörigkeitswahrnehmung und Vertrauen, ohne das eine Sucht-Selbsthilfegruppe nicht bestehen kann.

Umgang mit Grenzen

Den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gelingt seit über 60 Jahren ein konstruktiver Umgang mit diesen Grenzen. Das belegen die annähernd 620 Gruppen, die sich über das Bundesgebiet verteilen.

Als Partner von Beratungsstellen und Fachkrankenhäusern besteht eine enge Vernetzung mit dem professionellen Hilfesystem und wird gemeinsam Verantwortung getragen.

Mitglieder beschreiben ihre Gruppe oft als neue Heimat, in der sich Freundschaften und neue Lebensperspektiven entwickelt haben. Die Autonomie und Selbstorganisation der Gruppen sichert deren Beständigkeit, welche eine wichtige Voraussetzung für entwicklungs-, bindungs- und identitätsfördernde Prozesse ist.

Die Freundeskreise wissen darum. Sie unterstützen und begleiten diese Prozesse ohne zeitliches Limit und bieten einen Freundeskreis, solange wie die Betroffenen es wünschen – nicht selten ein Leben lang.



Dipl. Päd. Nicola Alcaide
Referat Selbsthilfe
Gesamtverband für Suchthilfe e.V.
Fachverband der
Diakonie Deutschland

Neues aus dem Bundesverband

Ausbildung zur Gruppenbegleitung

In diesem Jahr begann eine neue Ausbildungsreihe für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Der Start war bereits im Januar geplant, leider hat die anhaltende Pandemie dazu geführt, dass das erste Seminarwochenende erst vom 25. bis 27. Juni 2021 im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld stattfinden konnte.

An den fünf Wochenenden werden sich die 17 Teilnehmenden mit der Rolle der Gruppenbegleitung, der eigenen Motivation, Ressourcen und Grenzen, mit den Themen Kommunikation und Konflikten, sowie Sucht-Selbsthilfe im gesellschaftlichen Kontext beschäftigen. Neben wissenschaftlichen Inhalten steht die Weiterentwicklung jedes Einzelnen und die der Gruppe im Fokus der Ausbildungsreihe. Die wissenschaftlichen Inhalte werden durch die Erfahrungen und den Austausch der Teilnehmenden lebendig und in einen alltagsnahen Zusammenhang gebracht.

Die Seminarwochenenden zeichnen sich methodisch durch viele Kleingruppenarbeiten aus, die Raum für eine intensive und individuelle Auseinandersetzung mit den Inhalten bieten und einen konstruktiven Austausch darüber ermöglichen. Die Teilnehmenden sollen nicht nur miteinander, sondern auch voneinander lernen. Fachlich wird die Ausbildungsreihe von der Suchtreferentin Sina Limpert geleitet. Béatrice Schober, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes, begleitet die Seminarreihe.

Sina Limpert
Suchtreferentin

Neue Verbands-Homepage

Durch die Zeit der Pandemie wurde sehr deutlich, wie wichtig ein gutes digitales Angebot für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist. In den vergangenen Monaten haben Menschen vermehrt online nach Hilfeangeboten und Informationen gesucht. Der Bundesvorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hat sich gefragt: Wie sieht unsere Homepage aus, und wen möchten wir damit erreichen? Ist unser Internetauftritt passend für die gewünschte Zielgruppe? Welche Informationen sind besonders relevant für Hilfesuchende?

Schnell wurde klar, dass die aktuelle Verbands-Homepage nicht mehr den Anforderungen und Vorstellungen entspricht und eine grundlegende Überarbeitung notwendig ist. Neben einem zeitgemäßen Erscheinungsbild sollen auch die Inhalte überarbeitet und auf das Wesentliche reduziert werden. Die Suchmaschine für die Gruppensuche soll prägnanter auf der Seite erscheinen und es den Nutzenden damit leichter machen eine Gruppe in ihrer Nähe zu finden. Die Kosten sollen über eine individuelle Projektförderung finanziert werden.

Sina Limpert
Suchtreferentin

Praxishilfen für die Gruppenbegleitung

Für die Herausgabe von Praxishilfen haben die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe 24.600 Euro von der DAK-Gesundheit erhalten. Die Krankenkasse hat den Förderantrag für das Projekt „Herausgabe von Praxishilfen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe – Übungen und Texte zum Einsatz in der Gruppenstunde“ über ihre kassenindividuelle Förderung am 31. Mai 2021 genehmigt. Der Bundesverband sagt herzlichen Dank!

Es sollen ca. 100 Karten konzipiert werden, die als Anregung für die Gruppenarbeit in den Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe dienen können. Diese Karten werden in einer attraktiven Box mit Schuber zusammengefasst. Das Projekt läuft vom 1. Juli 2021 bis 1. Juli 2022. Sobald die Boxen mit Inhalt zu haben sind, erfolgt eine Information.

Ute Krasnitzky-Rohrbach
Suchtreferentin



Freundeskreis-Chat

„Selbsthilfe dieses Mal digital“ war das Thema der digitalen DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz Ende Mai, bei der in einem Workshop der Freundeskreis-Chat vorgestellt wurde

Bereits im März trafen Chat-Administrator Heiko Küffen und ich per Zoom-Videokonferenz Claudia Kornwald, die Suchtreferentin des BKE. Mit ihr stimmten wir den geplanten Workshop für die DHS-Konferenz ab, denn nicht nur die Freundeskreise betreiben einen Chat, auch der Kreuzbund und das Blaue Kreuz haben Online-Angebote. Die Vorbereitung konnte danach beginnen: In einer PowerPoint-Präsentation, die Sina Limpert erstellte, erläuterten wir die Gründe, die den Bundesverband dazu bewogen hatten, einen Chat anzubieten. Auch die technische Umsetzung, bei der der leider verstorbene Erich Ernstberger und Heiko Küffen den Löwenanteil leisteten, wurde erläutert und das Konzept der Operatoren, die den Chat ehrenamtlich betreuen. Zahlen belegten die Entwicklung der User und Gäste – vor und während der Pandemie.

Bei einem „Onboarding“ des Veranstalters ging es Mitte Mai um die technischen Voraussetzungen, um Hintergrundbilder und das Agieren vor der Kamera. Nun wurde es kribbelig, denn der Termin rückte näher. Heiko und ich probten den Ablauf der Präsentation mit der Stoppuhr.

„Selbsthilfe 2go – Best Practice“

Am 28. Mai startete dann der Workshop „Selbsthilfe 2go – Best Practice aus drei Verbänden“, die Freundeskreise waren als erste dran. Heiko Küffen erläuterte anhand der Präsentation die wichtigsten Fakten zu unserem Chat. Er machte das sehr gut und ich merkte, wie die Anspannung für meinen Part langsam verschwand. Nachdem die beiden anderen Verbände ihre Präsentation beendet hatten, gab es noch Zeit für Fragen und Diskussionen. Dabei stellte sich heraus, dass das Thema bei den Teilnehmenden großes Interesse gefunden hatte. Tags drauf fand der gleiche Workshop noch einmal mit anderen Teilnehmenden statt. Es gab wieder eine rege Diskussion mit vielen positiven Rückmeldungen.

Vor kurzem fand unser Online-Meeting mit den Operatoren statt. Einige brachten sehr positive Rückmeldungen mit, die sie zwischenzeitlich von verschiedenen Stellen aus der örtlichen Sucht-Selbsthilfearbeit erhalten hatten. Das gibt uns allen doch nochmal einen richtigen Kick, um unseren Chat weiterzuführen. Mein persönliches Fazit: Für mich war es absolutes Neuland, das ich gern betreten habe. Ich bedanke mich bei Heiko und Sina: Es hat Freude gemacht, mit euch zusammen unseren Chat zu präsentieren, der auf einem guten Weg ist, dank aller, die fleißig daran mitarbeiten.

Béatrice Schober
stellvertr. Vorsitzende



Delegiertenversammlung des Bundesverbandes in Hünfeld

Nachdem unsere Delegiertenversammlung wegen der Pandemie nicht wie geplant im Mai stattfinden konnte, wurde sie vom 13. bis 15. August 2021 unter den bestehenden Corona-Auflagen im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld nachgeholt. Neben den 34 Delegierten aus den Landesverbänden und den Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstands waren auch Suchtreferentin Sina Limpert und Bürokauffrau Isabella Junker aus Kassel anwesend.

Laut Satzung stand die Wahl zum Vorsitzenden des Bundesverbandes auf dem Programm. Der bisherige Amtsinhaber Andreas Bosch kandidierte erneut und wurde von den Delegierten gewählt. Die Amtszeit beträgt drei Jahre. Als Stellvertreter kandidierte Ralf Vietze vom Landesverband Hessen. Die Delegierten wählten ihn bis 2023. Dann stehen satzungsgemäß Wahlen im stellvertretenden Vorstand erneut an. Bis dahin amtiert Ralf Vietze nun gemeinsam mit Elisabeth Stege und Béatrice Schober. Ein Posten im stellvertretenden Vorstand ist weiterhin unbesetzt.

Sina Limpert



Andreas Bosch (r.) und Ralf Vietze (l.)

Unser Freundeskreis ist wie ein Zug: **Wo wollen wir hin?**

Vielleicht klingt es auf den ersten Blick etwas merkwürdig, einen Freundeskreis mit einem Zug zu vergleichen. Was hat der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe mit einem Zug zu tun, außer dass dieser vielleicht benutzt wird, um zu einem der zahlreichen Treffen der Freundeskreise zu gelangen?

Bei den Treffen geht es um die Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander. Bei einer Zugfahrt kann es auch um Beziehungen gehen. Menschen kommen aus verschiedenen Richtungen, sitzen zusammen und kommen miteinander vielleicht sogar in ein Gespräch. Nicht selten berichten Reisende davon, dass sie noch nie ein so interessantes und intensives Gespräch geführt haben, wie gerade mit dem Mitreisenden auf dieser Reise.

Mir gefällt daher das Bild des Zuges sehr gut, um einmal aus einem anderen Blickwinkel auf den Freundeskreis zu schauen. Auch hört man zuweilen den Ausspruch „Wir sitzen hier alle in einem Zug“, wenn es darum geht, dass wir miteinander in Kontakt kommen, bleiben bzw. diesen Kontakt auch verbessern. Und ein Bild sagt bekanntlich mehr als tausend Worte.

Folgende Fragen könnten wir uns dazu stellen und eventuell auch gemeinsam im Freundeskreis diskutieren:

- Wie sieht unser Freundeskreis-Zug im Moment aus? Läuft er ruhig über die Schienen? Oder kommt er immer wieder mal auch ins Stocken, so dass uns vielleicht der Anschlusszug am nächsten Bahnhof vor der Nase wegfahren wird? Ist unser Zug gar ganz stehen geblieben?
- Was könnte helfen, unseren Stillstand zu beseitigen? Was könnte uns wieder voran oder weiter bringen? Wie könnten die Weichen wieder in eine passende Richtung kommen? Welche Richtung passt für uns überhaupt?
- Wie ist die Stimmung im Zug? Schauen einige gelangweilt aus dem Fenster? Schlafen einige?
- Was könnte helfen, die Stimmung erheitern oder lebendig machen? Kaffee und Kuchen? Reinigung der Gänge? Mehr Blumen und Farbe?
- Wie wohl fühlen wir uns in unserem Zug? In einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis (10 supergut)? Woran machen wir unseren Wert auf der Skala aus?
- Was vermissen wir möglicherweise auch?
- Wer führt den Zug an? Haben wir nur einen Lokführer, gibt es einen zweiten Lokführer? Oder springt anderes Zugpersonal ein?
- Wissen wir alle um das Ziel unserer Reise? Sind wir alle mit dem Ziel einverstanden? Wer hat vielleicht keine Lust mehr auf die Fahrt und will aussteigen? Wann ist dies möglich? Wie verabschieden wir uns von ihm?
- Gibt es eine Notbremse? Und wenn ja, wer kann sie erreichen, um sie zu ziehen?
- Lassen wir neue Fahrgäste am nächsten Bahnhof zusteigen? Ist auch Umsteigen denkbar? Wohin?

- Können schwere Lasten mit ins Abteil genommen werden, oder sollten diese lieber draußen bleiben? Gibt es vielleicht auch ein Gepäckteil? Wann holen wir uns unsere schweren Gepäckstücke wieder?
- Gibt es Trittbrettfahrer, die die Schnelligkeit des Zuges ausnutzen, aber nicht einsteigen möchten?

Bei der Diskussion ist es wichtig, die Antworten konkret auf die Situation des eigenen Freundeskreises zu beziehen. Das Bild ist ein Einstieg, eine Hilfe, aber es benötigt den Transfer zur Realität des Freundeskreises. Nur so kann sich auch etwas verändern.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Ein Bild, das viele Assoziationen zulässt:

Wir sitzen alle in einem Zug, der uns in die gleiche Richtung bringt.





Richtig entscheiden

Melanie Wolfers:
Entscheide dich und lebe! Von der Kunst, eine kluge Wahl zu treffen.
 Bene-Verlag, 2020
 ISBN 978-3-96340-117-6
 19,00 Euro

Im Prinzip sind wir ständig gezwungen, Entscheidungen zu treffen. Eigentlich müssten wir daher auch geübt darin sein ... Mache ich mich auf den Weg in die Gruppe oder bleibe ich zu Hause? Wechsele ich meinen Arbeitsplatz und begeben mich in eine neue Herausforderung, oder bleibe ich an meiner vertrauten Arbeitsstelle und ärgere mich weiter? Auf Nummer sicher gehen oder ins kalte Wasser springen?

Eine Entscheidung zu treffen, ist manchmal eine Herausforderung, manchmal mit Angst verbunden, macht uns manchmal kopflos. Wie sieht sie nun aus: die kluge Entscheidung? Dieses Buch gibt viele Anregungen, um dorthin zu finden.

Themen sind unter anderem: Von heißem Brei und heißen Eisen, Entscheidungsängste, Bausteine einer gelungenen Entscheidung: 1. Was kann ich? (mein Fundament, meine Gaben, Kräfte und Grenzen) 2. Was will ich/ Wohin will ich, um den für mich richtigen Weg einschlagen zu können? 3. Was soll ich? / Was ist realistisch? Welche Bälle wirft mir das Leben zu?

Weiterhin geht es um die Phasen einer Entscheidung: Wahrnehmen, Vorbereiten, Abwägen, Entscheiden, Umsetzen und Auswerten. Und was ist der Rahmen für eine gute Entscheidungsfindung?

Das Buch ist ein Arbeitsbuch zum Mitmachen. „Wie sieht es bei mir aus?“, „Tipps“ und konkrete Hinweise

sind die Punkte, die in jedem Kapitel zu finden sind. Man kann das interessante Buch von vorn bis hinten durchlesen. Spannender ist es aber, sich ein Thema zu wählen und dann zur Vertiefung kreuz und quer durch das Buch geleitet zu werden und die unterschiedlichen Aspekte einer Entscheidung konkret mitzerleben.

Das Thema „Entscheidung“ ist auch für die Gruppenarbeit in einer Selbsthilfegruppe geeignet. Man kann das Buch aufschlagen – an welcher Stelle auch immer – und findet Fragen, mit denen sich die Gruppe befassen könnte.

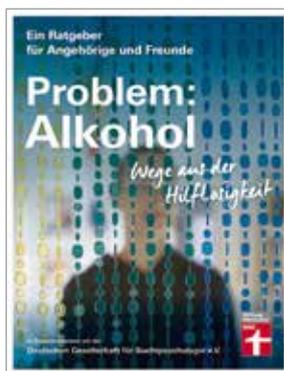
Warum gute Entscheidungen treffen? „Unser Glück hängt zu großen Teilen davon ab, wie wir unser Leben gestalten. Daher ist es wichtig, dass wir Entscheidungen fällen, die zu uns passen.“ Melanie Wolfers in: „andere Zeiten“, Das Magazin zum Kirchenjahr 2/2021, S. 4)

Bemerkenswert ist die Vita der Autorin, die auch für die Zeitschrift „Brigitte“ schreibt. Sie studierte Theologie und Philosophie und trat 2002 dem Orden der Salvatorianerinnen in Österreich bei.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Wege finden

Dr. Christine Hutterer:
Problem: Alkohol. Wege aus der Hilflosigkeit. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde.
 Stiftung Warentest, 2019
 ISBN 978-3-7471-0111-7
 19,90 Euro



Probleme mit Alkohol haben unzählige Gesichter. Doch eines ist bei der alkoholbedingten Suchterkrankung immer gleich: Es leiden viele Menschen mit und stehen der Situation hilflos gegenüber.“ (S. 4)

Dies ist ein Ratgeber der Stiftung Warentest, der sich zum Ziel gesetzt hat, Veränderungen in Gang zu bringen und neue Wege zu finden. Er möchte Angehörige und Freunde von Alkoholkranken unterstützen, die oftmals das Gefühl haben: Nichts lässt sich ändern.

In den Kapiteln dieses Buches, das in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Suchtpsychologie entstand, geht es darum,

- die eigene Situation zu analysieren, wenn Alkohol in Partnerschaft oder Familie zum Problem wird,
- die eigene Rolle zu finden und die Belastungen wahrzunehmen,
- Wege aus der Hilflosigkeit zu finden.

Auch auf die Situation von Kindern, die einer solchen Situationen hilflos ausgesetzt sind, wird eingegangen.

Konkrete Hilfemöglichkeiten werden aufgezeigt anhand von Lebensgeschichten:

- Was bedeutet es in einer Partnerschaft, sich vom Alkohol abzugrenzen?
- Wie mit Rückfällen umgehen?
- Wie Wege aus der Hilflosigkeit finden?

Sehr interessant ist auch das letzte Kapitel, in dem es um die Partnerschaft in der Abstinenz, um deren neue Gestaltung geht.

Dieser Ratgeber ist sehr ansprechend gestaltet mit Farben und Fotos, auch sprachlich ist er gut verständlich. Von Sucht betroffene Menschen kommen zu Wort und erzählen von den eigenen Erfahrungen.

Am Schluss sind Hilfe-Adressen genannt. Optimal wäre es gewesen, wenn hier auch die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufgeführt worden wären. Empfehlen kann ich das Buch vom Inhalt her aber trotzdem unbedingt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach