



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Unser Jahresthema:

Angehörige
in den Freundeskreisen

I. Halbjahr
33. Jahrgang

1/2018

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Inhalt

JAHRESTHEMA ANGEHÖRIGE

Ich wollte mein Leben zurück 4

Für sich selbst Chancen sehen und nutzen 5

„Ich wusste nicht, dass ich das Problem beim Namen nennen durfte“ 6

Rettender Zauberort 6

Auch Angehörige sind Betroffene 7

Vorstand: „Gemeinsames Arbeiten an einer Sache stärkt das Gemeinschaftsgefühl“ 8

Angehörige von Suchtkranken sind keine Schattenwesen 10

Die suchtblastete Familie 12

Die familiäre Situation positiv beeinflussen 14

Warum passt es oft wie Schlüssel und Schloss? 16

Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe 18

AUS DEM BUNDESVERBAND

Tagung Sucht-Selbsthilfe 2.0 19

Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ neu aufgelegt 3

Freundeskreise bekannter machen – Zwischenbericht zum Projekt „Praktische Öffentlichkeitsarbeit“ 20

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Gelungener Kreativworkshop „Radltour“ durch die Oberpfalz 22

Bremen: „JIMs Bar“ jetzt auch in Bremen 23

NRW: Frauenseminar: Die Welt ist (d)ein Spiegel 24

Thüringen: Geschaffenes erhalten und ausbauen 25

Württemberg: Die Leitung und die Macht: Macht macht was mit uns 26

AUS DEN FREUNDKREISEN

Emsland: Niedrigschwellige Informationsmöglichkeiten 28

Westerwald: Karneval – rein ins bunte Leben! 29

Wiefelstede: Angehörige nicht allein lassen 29

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Durst – spirituelle Impuls zur Jahreslosung Habe ich es geschafft? 30

BUCHTIPPS 32

Liebe Leserinnen und Leser,



in China begeht man 2018 das Jahr des Hundes. Wir, die wir im Land der Freundeskreise leben, wollen dieses Jahr unseren Angehörigen widmen. Da kommt die Frage auf: Ist das überhaupt notwendig? Oder hat man mühsam ein Thema aus dem Hut gezaubert? Denn schließlich steht es ja im Leitbild: „Die Freundeskreise sind genauso für Partner/innen, Kinder, persönliche Freunde/innen und Arbeitskollegen/innen von Suchtkranken oder Suchtmittelmissbraucher/innen offen.“

Ich meine, es ist notwendig, dieses Thema trotzdem aufzugreifen. Denn neben den vielen Angehörigen, die bereits in ihre Gruppen eingebunden sind und dort Aufgaben übernommen haben, gibt es noch zu viele, die außen vor sind. Es gibt noch viel zu viele Angehörige, die sich nicht durch das Angebot der Freundeskreise angesprochen fühlen.

Warum? Dafür gibt es verschiedene Gründe. Manche Partner wollen das nicht. Oder die Angehörigen selbst meinen, sie gehören nicht dazu. Das ist nicht gut! Hier möchte ich an alle Angehörigen appellieren: Tut was für euch! Schaut euch um! Nehmt euch den Raum! Es ist euer gutes Recht! Wo sonst bekommt man Antworten auf Fragen, Trost, Zuspruch? Wo sonst kann man sich auf Seminaren Wissen holen, Menschen kennenlernen, die Gewissheit erhalten, nicht allein zu sein? Man wird angeregt, sich persönlich weiterzuentwickeln. Ja, man kann sogar Freunde finden! In schwierigen Zeiten findet man immer ein Ohr, welches einem geduldig zuhört. Das erlebe ich derzeit selbst.

Liebe Leserinnen und Leser, ich bitte euch, geht auf die Angehörigen von Suchtkranken zu, drückt ihnen dieses Heft in die Hand, macht darauf aufmerksam, es lohnt sich! Allen, die durch ihre Beiträge das Heft inhaltlich und mit großer Vielfalt mitgestaltet haben, sage ich herzlichen Dank!

Eine gute Zeit wünscht euch

Ingrid Jepsen
Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ im Bundesverband

Nebenbei bemerkt: Ein Attribut haben der Hund und wir Menschen gemeinsam – nämlich „sozial“.

Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ ist neu erschienen

Die bekannte und beliebte Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ liegt in einer inhaltlich und gestalterisch überarbeiteten Neuauflage wieder vor. Die Kapitel „Fakten“, „Risiken“ und „Hilfen“ wurden um das Kapitel „Leben“ ergänzt. Dieses enthält Praxisberichte aus der Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Die Herausgabe der 36-seitigen Broschüre machte die kassenindividuelle Förderung durch den BKK Dachverband e.V. möglich. Wir bedanken uns herzlich für die gute Zusammenarbeit.



Die Broschüre kann kostenlos bestellt werden – um Portoerstattung wird gebeten – bei: T 0561 780413, mail@freundeskreise-sucht.de

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 und Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

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

Layout: medio GmbH

Herstellung: Druckerei Hesse GmbH, Fuldaerbrück

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: 8.400 Exemplare




Ich wollte mein Leben zurück

„Mit der Magersucht meiner Tochter war ich total überfordert“, sagt Christiane. Sie suchte Unterstützung bei den Freundeskreisen: „Ich kam in die Gruppe aus Verzweiflung und blieb aus Überzeugung.“



Foto: Fotolia

Mit der Magersucht meiner Tochter war ich total überfordert. Meine Gedanken kreisten vom Aufstehen bis zum Einschlafen ständig um dieses Thema. Ich habe entweder mit ihr gestritten oder endlos diskutiert, ohne auch nur einen winzigen Fortschritt in Richtung Heilung zu machen. Das war sehr anstrengend, und ich wurde immer depressiver. Ich schaffte es gerade noch, bei der Arbeit einigermaßen zu funktionieren. Aber zu Hause wollte ich mich nur noch ausruhen.

Für ein Leben, wie ich es vorher geführt hatte, für Hobbys, Freunde usw. hatte ich keine Kraft mehr. Auch konnte ich das Glück und die Unbeschwertheit der anderen nur schwer ertragen. Ich kam mir vor wie ein Alien. Niemand außer uns schien Probleme mit der Sucht zu haben. Ich habe viele Bücher gelesen und tagelang im Internet recherchiert. Dort fand ich jede Menge Informationen, aber keine Hilfe.

Aus purer Verzweiflung suchte ich eine Selbsthilfegruppe und fand den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Karlsruhe. Am Anfang war ich enttäuscht. Ich hatte eine Selbsthilfegruppe gesucht, damit meine Tochter gerettet wird. Stattdessen ging es der Gruppe um mich, meine Gefühle, mein Verhal-

ten, mein Leben. Denn auch ich hätte eine Sucht: das Glück der Menschen, die mir nahe stehen. Das habe ich zu erst nicht verstanden.

Toll war, ich konnte mir meinen Kummer von der Seele reden, ohne bewertet zu werden und ohne blöde Kommentare zu erhalten. Das war Balsam für meine kranke Seele. Endlich Menschen, die wussten, von was ich sprach, und warum ich leide. Ich hatte nichts mehr zu verlieren: Meine Tochter wollte nichts mehr von mir wissen, das Verhältnis zu meinem Mann war mehr als angespannt, und meine Freundinnen waren es leid, immer nur über Magersucht zu reden. Deshalb fing ich an, mein Leben neu zu ordnen und auszurichten – mit Hilfe der Dinge, die ich in der Gruppe lernte. Anfangs wurde dies misstrauisch beobachtet, teilweise belächelt, aber zu meiner Überraschung kommentarlos geduldet. Alle dachten: „Das zieht die eh nicht durch.“

Unterstützung erhielt ich zunächst nur in der Gruppe. Ich machte vorsichtige kleine (Fort)Schritte, aber als sich die ersten positiven Änderungen einstellten, wurde ich selbstsicherer und mir war klar: Ich halte nicht mehr an, und ich kehre nicht mehr um. Ich merkte, dass es stimmt: Wenn ich mich än-

dere, ändern sich die anderen zwangsweise auch. Mein Mann war der erste: Er gab nicht nur seine beobachtende, misstrauische Haltung auf, sondern wurde mein Unterstützer, als hätte er darauf gewartet – dicht gefolgt von meinen Freundinnen. Meine Tochter hat am längsten abgewartet und nur beobachtet, aber auch unser Verhältnis hat sich verbessert und normalisiert, wofür ich sehr dankbar bin.

Ich kam in die Gruppe aus Verzweiflung und blieb aus Überzeugung. Hier habe ich gelernt, über mich und meine Gefühle zu sprechen. Ich habe neue Freunde und Leidensgenossinnen kennengelernt, Hilfe erfahren und gegeben, neue Perspektiven entdeckt, Dinge geändert, Neues ausprobiert und vieles mehr. Heute habe ich meine Depression und meine Sucht unter Kontrolle – sie mich nicht mehr. Und das Beste: Ich weiß, was zu tun ist, wenn ein Rückfall kommen sollte. Ich habe mein altes Leben nicht zurückbekommen. Stattdessen habe ich ein neues Leben begonnen, und das gefällt mir noch besser als das alte. Auf die Frage was das Beste an meiner Selbsthilfegruppe ist, fällt mir nur eine Antwort ein: „Dass es sie gibt“.

Christiane Claus,
Freundeskreis Karlsruhe

Für sich selbst Chancen sehen und nutzen

Ich hatte keine Ahnung, was wirklich los war. Vielleicht wollte ich es auch gar nicht so genau wissen. Ich war des öfteren sauer – stinksauer, enttäuscht, ratlos. Warum konnte Gabi nicht aufhören zu trinken, bevor sie betrunken war? Trotzdem kaufte ich mit Gabi zusammen oder auch allein das bevorzugte Suchtmittel ein. Trotzdem unterstützte ich sie nach Kräften, wenn sie gerade nicht so fit war. Trotzdem sah ich meist über die Auswirkungen des Konsums hinweg.

Ich verstand nichts

Dass Gabi suchtkrank war, begriff ich nicht oder wollte ich nicht begreifen. Gabi ging es doch gut, es gab keine Probleme: Mann, Kind, Job, Hausbau, alles okay. Dem war wohl offensichtlich nicht so. Ich hab's nicht mitbekommen, war zu sehr mit mir selbst beschäftigt. Wir haben beide mehr oder weniger funktioniert – die eine mit Unterstützung von Freund Alkohol. Gabi hat die Reißleine gezogen zu einem Zeitpunkt, als ich das ganze Ausmaß immer noch nicht verstanden hatte.

Nach einem vergeblichen Versuch, zuerst nichts mehr und dann wieder „normal“ bzw. kontrolliert zu trinken, hat sich Gabi professionelle Hilfe gesucht. Sie führte ein Jahr lang eine ambulante Suchtreha durch und schloss sich anschließend dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis an.

Nicht jeder Angehörige hat das Glück, dass sein suchtkranker Partner selbst erkennt, dass er so nicht mehr weiterleben will. Ohne großen Druck von außen (vom Partner, von der Familie, vom Arbeitgeber), ohne eine sehr lange Krankheitszeit. Ich möchte Angehörigen raten, die Zeit der Veränderung des Partners durch die Therapie, durch die Abstinenz, durch die Teilnahme in der Selbsthilfegruppe, als Chance für sich selbst zu sehen und zu nutzen. Durch meinen Besuch der Selbsthil-

fegruppe habe ich erkannt, dass ich etwas für mich tun muss, mich verändern, weiterentwickeln, alleine und mit meiner Partnerin. Die Partnerschaft auf eine neue Basis zu stellen, auf Gleichberechtigung, Augenhöhe und neu gewonnenes Vertrauen. Den Blick nach vorne gerichtet. Ich habe die Selbstachtung und das Selbstbewusstsein, das meine Partnerin neu auf- und ausgebaut hat, schätzen gelernt und kann damit umgehen

– auch zu meinem eigenen Vorteil. In der Gruppe habe ich gelernt zu verstehen, was es bedeutet, suchtkrank und abhängig zu sein, dass es sich um eine Krankheit handelt und was der Betroffene tun kann, um abstinent und gesund zu leben.

Offener Lernprozess

Das heißt nicht, dass es ein einfacher Weg war. Nicht alles wird automatisch gut. Unser Alltag verlangt nach wie vor vieles von uns ab. Wir haben gelernt, offen über unsere Probleme und Vorstellungen zu reden, über Lösungen zu diskutieren und Kompromisse einzugehen oder Meinungsverschiedenheiten zu akzeptieren. Wir haben auch Interessen und Dinge gesucht und gefunden, die uns beiden Spaß und Freude bereiten. Dieser offene Lernprozess ist eine stetige Herausforderung. Ich bin davon überzeugt, dass meine persönliche Weiterentwicklung und die unserer Partnerschaft enorm von den Freundeskreisen und dem damit verbundenen Umfeld profitiert hat: regelmäßiger Besuch der Gruppenstunde, Seminare, Workshops, Informations- und Freizeitveranstaltungen und vieles mehr.



Harald Augustin am Infostand des Freundeskreises Saarlouis

Mein Weg als Partner eines suchtkranken Menschen

Achtsam bleiben

Gabi ist nun seit 22 Jahren abstinent, wir sind fast genauso lange Mitglied im Freundeskreis Saarlouis, seit vielen Jahren in verantwortlicher Position. Wir leben eine glückliche Partnerschaft auf Augenhöhe. Eines werde wir, so hoffe ich, nicht aus den Augen verlieren: Achtsam zu sein, dass es auch so bleibt. Ich möchte die Angehörigen von suchtkranken Menschen ermutigen, ihre Chance zu nutzen eine Selbsthilfegruppe zu besuchen und deren Angebot anzunehmen.

Harald Augustin,
Freundeskreis Saarlouis

„Ich wusste nicht, dass ich das Problem beim Namen nennen durfte“

Vor sieben Jahren saß ich völlig verzweifelt in einer Beratungsstelle der Diakonie. Ich wollte den Mund aufmachen, um meine Probleme zu schildern, habe aber eine halbe Stunde nur geheult. Mir wurde plötzlich klar, wie allein ich war. Der Grund meiner Verzweiflung: mein Ehemann und seine Alkoholsucht. Damals wusste ich nicht, dass ich das Problem beim Namen nennen durfte. Ich versuchte ständig, die Situation zu umschreiben, Ausreden für sein Verhalten zu finden, um meine Umwelt davon zu überzeugen, dass wir's noch im Griff hatten.

Die nette Beraterin schickte mich zur Angehörigengruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Leonberg. Es war eine riesige Erleichterung, als ich dort begriff, nicht als einzige so dazustehen – mit all der Verantwortung und dem Stress, den ich mir aufgehalst hatte. Im vertrauensvollen Kreise wird jeder so aufgenommen, wo er oder sie steht – wird unterstützt, begleitet und erfährt Hilfe. Ich lernte wieder, auf mich acht zu geben, Grenzen aufzuzeigen und Konflikte mit meinem streitlustigen Partner zu vermeiden. Für meine zwei Kinder wollte ich etwas Positives tun. Die Jungs haben sehr unter dem Familiengeheimnis gelitten, es war für uns alle wichtig, eine offenere Einstellung zum Thema „Sucht“ zu bekommen.

Ich genieße heute noch die Gruppengespräche im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Ich habe einen Kurs absolviert zur Suchtkrankenhelferin, und ich bringe mich aktiv in der Gruppe ein für eine sehr lohnende Aufgabe. Die Vorstellung, anderen Mut zu machen, ihnen in ihrer schwieriger Lage eine Stütze zu sein, meine Erfahrungen weiterzugeben, ist für mich die Motivation, weiterzumachen. Gute Freunde habe ich auch gewonnen – Abhängige und Angehörige.

Fiona Martinigh,
Freundeskreis Leonberg

Rettender Zauberort



Wie die Selbsthilfegruppe Hoffnung gibt

Wird ein Mensch in unserem näheren Umfeld oder unserer Familie krank, sind wir meistens besorgt, kümmern uns und wollen alles Nötige für die Genesung des erkrankten Menschen ermöglichen. Bei einer Suchterkrankung sind diese Auswirkungen oft noch belastender. Angehörige sind erst einmal auf sich gestellt, glauben, keine Hilfe bekommen zu können und denken nicht an sich.

Mich hat die Suchtkrankheit meines Partners belastet, und ich habe mich geschämt. Misstrauen wuchs, ich zweifelte an mir selbst, ja ich fühlte mich schuldig. Dass ich Verantwortung übernahm, war mir zuerst nicht bewusst, ich wollte ja helfen. Selbstzweifel und ein schlechtes Gewissen plagten mich häufig. Dazu kam noch die Angst.

Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Existenzangst, Angst vor dem neuen Tag und Angst vor jedem Familienfest. Diese Ängste konnte ich nicht ablegen. Diese Gefühle und Gedanken hatten mich fest im Griff, und alleine war ich nicht in der Lage diese Situation zu ändern. Gesundheitlich spürte ich die ersten Auswirkungen im Rücken und im Magen.

Das Hilfeangebot der Sucht-Selbsthilfe war der rettende Anker für mich. Die häusliche Situation erschien mir ausweglos, und ich suchte nach Informationen und Erfahrungen von Menschen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht hatten und mich verstehen. Ich suchte Hilfe, auch praktische Hilfen für den Alltag. Selbsthilfe war der Zauberort.

Der erste Besuch der Selbsthilfegruppe löste Erleichterung bei mir aus. Ich war befreit, hatte Hoffnung und spürte zum ersten Mal, ich bin nicht alleine. Heute ist die Selbsthilfegruppe ein fester Bestandteil meines Lebens geworden, und ich habe mich dadurch verändert und weiterentwickelt. Auf mich achten und den eigenen Weg gehen – das waren die ersten Erkenntnisse, die mir halfen, mein Selbstbewusstsein zurückzuerobern. Durch die Reflexionen in der Gruppe habe ich gelernt, sorgsamer mit mir umzugehen und mir selbst zu trauen.

Es gelingt mir Nein zu sagen, wenn ich etwas nicht will. Ich lebe heute und weiß, dass morgen ein neuer Tag ist. Die Freiheit, zu tun, was ich will und was mir wichtig erscheint, ist ein großes Glück. Heute gelingt es mir, ruhiger und bestimmter zu handeln. Ich bin mir gut genug, und ich weiß heute: Der wichtigste Mensch in meinem Leben, das bin ich.

Ergebnisse eines Gruppenabends der
Angehörigengruppe „Vergissmeinnicht“ in Remscheid

Foto: Fotolia

Auch Angehörige sind Betroffene

Schon bei der Gründung der ersten Freundeskreise war es den Verantwortlichen wichtig, die Angehörigen zu erreichen. Sie wurden eingeladen, sie kamen, und sie trugen mit Verantwortung dafür, dass der suchtkranke Partner abstinenz blieb.

Vieles hat sich zwischenzeitlich verändert. Auch die Motivation der Angehörigen? Mit Sorge beobachte ich die aktuelle Tendenz, dass viele betroffene Suchtkranke alleine in die Gruppe kommen. Nach wie vor wird die Wichtigkeit und Bedeutung der Arbeit mit Angehörigen um derer selbst willen betont. Ja, es ist wichtig, die Suchtkrankheit zu verstehen, zu wissen, welche Macht sie hat – es ist jedoch mindestens ebenso wichtig, sich selber in dem durch Sucht belasteten System zu verstehen und als „Mitspieler“ zu begreifen!

Seit 1983 gibt es dazu im Landesverband Württemberg Wochenendseminare für angehörige Frauen. Als solche verstehen sie sich nach wie vor – die eigene Betroffenheit ist zunächst schwer zu verstehen. Noch schwieriger wird es, wenn es um die eigenen Anteile bei der Mitgestaltung des suchtkranken

Systems geht – dass sie Mitgestalterinnen des Systems sind, ist noch viel schwerer zu begreifen.

Um an dieser Stelle Nachhilfe zu leisten, haben wir dem Seminar einen neuen Titel gegeben: „Rollenwechsel“. Es gilt, die eigene Rolle im System zu erfassen und wo nötig zu ändern. Es gilt, aus dem kranken System auszuweichen – das Kranke nicht weiter zu unterstützen, nicht die Verantwortung dafür zu übernehmen. Es geht darum, Neues zu wagen, den eigenen Standpunkt zu finden und die eigene Rolle zu klären! Lange Jahre haben zwei weitere Seminare darauf aufgebaut.

Die Erkenntnis, dass sich die Anliegen und Probleme der Frauen sehr ähneln – egal ob selbst suchtkrank oder mitbetroffen – hat uns auf einen neuen Weg gesetzt: bei der Veranstaltung „Gemeinsam betroffen“ suchen wir danach, was uns trennt oder/und was uns verbindet. Wir wissen: Meine/deine Sucht betrifft mich! Und wir sind schon oft überrascht, wie die Lebensgeschichten sich gleichen. Wir überlegen gemeinsam, warum eine Frau trinkt und die andere trinken lässt! Ich höre den Wi-



Foto: Fotolia

Wir wissen: Meine / deine Sucht betrifft mich!

Ein Satz aus meiner „Lehrzeit“ bei den Freundeskreisen hat sich mir eingebrannt: **Krankes macht krank**

derspruch, die Abwehr – aber darüber nachzudenken, kann helfen!

Ein drittes Seminarangebot, das über fünf Tage läuft, richtet sich an betroffene suchtkranke und an betroffene angehörige Frauen. Wichtig ist uns dabei, uns nicht über „süchtig oder nicht süchtig“ zu definieren, sondern über das Frau-Sein!

Unsere Seminare sind Quellen und Wegweiser gleichermaßen. Es gilt nicht, gleichzumachen, sondern vielmehr die Unterschiede zu (be)achten und ihnen gerecht zu werden. Es geht auch nicht darum, „die Macke“ zu pflegen, sondern uns gegenseitig mit Gesundheit anzustecken!

Leider gibt es Seminare für mitbetroffene angehörige Männer nicht mehr. Schade! Ich freue mich mit den wenigen angehörigen Männern, die sich unabhängig vom Seminarangebot treffen, um ihre persönliche Situation als Mann, Sohn oder Vater eines suchtkranken Menschen zu reflektieren.

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass Sucht eine Krankheit ist, die das ganze System betrifft: Familie, Arbeitswelt, Freizeitbereich. Ein Satz aus meiner „Lehrzeit bei den Freundeskreisen“ hat sich mir eingebrannt: Krankes macht krank.

Mir ist wichtig, weil ich mir dessen sehr bewusst bin, Leben ist mehr als Sucht, als Krankheit, als Defizit und Trauma. Leben will leben! Und dazu können wir im Netzwerk gelingender Beziehung aufbauend und stabilisierend beitragen.

Hildegard Arnold,
Landesverband Württemberg

Der Vorstand des Bundesverbands zum Jahresthema „Angehörige“:

Gemeinsames Arbeiten an einer Sache stärkt das Gemeinschaftsgefühl!

Warum stellt der Bundesverband seine Arbeit unter ein Jahresthema?

Weil wir uns auf ein für unseren Verband wichtiges und für alle Freundeskreise gemeinsames Thema fokussieren wollen. Wichtig ist, dies zeitgleich zu tun. Dadurch erhoffen wir uns, der Vielfalt der verschiedenen Erfahrungen unserer Mitglieder zu dieser Thematik gerecht zu werden und Synergieeffekte zu nutzen.

Warum gerade das Thema „Angehörige“?

Seit Gründung der ersten Freundeskreis-Gruppen gehören Angehörige von suchtkranken Menschen zum Selbstverständnis der Freundeskreise.

Dieses Versprechen geben wir auch in unserem Leitbild. Durch die Diskussion in der ehrenamtlichen und professionellen Suchthilfe über Begriffe wie Co-Abhängigkeit, Angehörige, Mitbetroffene etc. kommt es zu Unsicherheiten. Unser Eindruck ist zudem, dass die Angehörigenarbeit im Verband immer mehr in den Hintergrund getreten ist.

Wer hat die Entscheidung für das Thema „Angehörige“ getroffen?

Der erweiterte Vorstand des Bundesverbands (Vorstand des Bundesverbands und Landesvorstände) hat auf der Versammlung im März 2017 beschlossen, ein gemeinsames Jahresthema zum inhaltlichen Austausch zu nutzen.

Was soll für Angehörige nach der Durchführung des Jahresthemas erreicht werden?

Sensibilisierung und Motivierung unserer Mitglieder, sich für die Interessen und Bedürfnisse der Angehörigen von suchtkranken Menschen im Sinne unseres Leitbilds einzusetzen.

Wo gibt es Informationen und Unterstützung zum Jahresthema?

Unsere Suchtreferenten in der Geschäftsstelle des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Kassel stehen Ihnen gerne zur Verfügung: Telefon 0561 780413, mail@freundeskreise-sucht.de

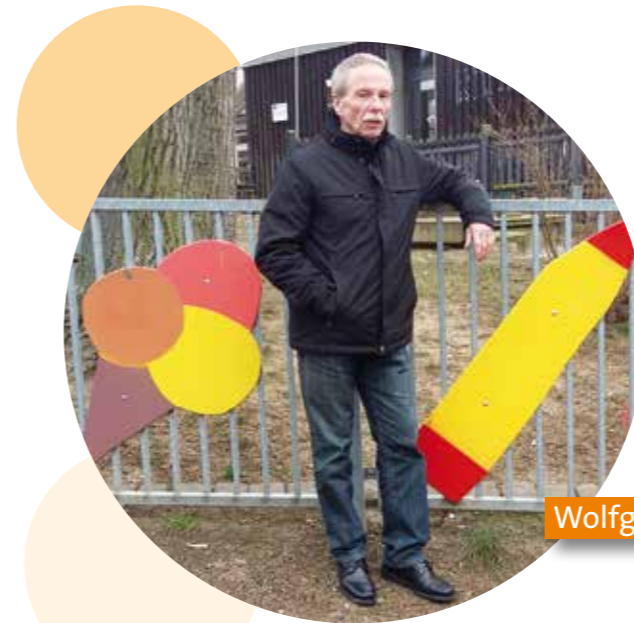
„Mir ist wichtig, dass Mitbetroffene die Freundeskreise als Unterstützung erleben. Durch den Austausch im Freundeskreis mit Angehörigen habe ich die Sichtweise meiner Familie besser verstehen gelernt. Heute sind meine Töchter stolz auf mich – so wie ich bin!“

Elisabeth Stege



„Wir verpflichten uns durch unser Leitbild, Angehörige und Abhängige gleichermaßen zu begleiten. Ich möchte, dass Angehörige dieses Versprechen der Freundeskreise in unseren Gruppen erleben dürfen.“

Andreas Bosch



Wolfgang Kaiser

„Besonders beeindruckt hat mich beim Zusammentreffen der Vorstände unserer Landesverbände in Erkner die intensive Diskussion und das Engagement der Teilnehmer für das Thema Angehörige.“

„Für mich als Angehörige ist das Jahresthema sehr präsent – in der Gruppe, im Landes- und Bundesverband.“

Wichtig ist, dass die Angehörigen sich nicht allein gelassen fühlen, sondern von den Abhängigen verstanden werden. Ich wünsche mir, Angehörige aktiv zu fördern und in die Verbandsarbeit gleichberechtigt einzubeziehen.“

Béatrice Schober



„Betroffen durch das Aufwachsen im Sucht-System und mit der eigenen Suchterfahrung war mir die Begegnung mit Menschen im Freundeskreis eine große Hilfe. So konnte ich nicht nur die eigene Suchtgeschichte bearbeiten, sondern auch erkennen, wie die Kindheit mein Leben geprägt hat. Die Begleitung meiner Frau in den Freundeskreis ist mir wichtig.“

Erich Ernstberger



Angehörige von Suchtkr anken sind keine Schattenwesen



Erfahrungen aus den Freundeskreisen: Welche Rollen spielen Angehörige?

Mut machen, Hilfe anzunehmen

Angehörige – egal ob Ehepartner, Kinder, Geschwister, Freund/in oder Arbeitskollegen – sollten wissen, was Sucht bzw. Abhängigkeit ist. Deswegen ist es wichtig, Angehörige in der Gruppe zu haben. Ihnen muss Mut gemacht werden, damit sie Hilfe annehmen können. In unserer Region finden Seminare für Angehörige statt. Ziel ist auch, Vertrauen zu ihren abstinent lebenden Partnern wiederaufzubauen. Denn in einer Partnerschaft oder Familie schaffen wir es nur gemeinsam. Aber viele Angehörige schämen sich, außerhalb ihre Probleme darzustellen – sie haben Hemmungen und Ängste. Diese müssen abgebaut werden. Hier sind alle Ebenen der Freundeskreise von der Gruppe bis zum Bundesverband gefragt.

Heinz Fielers, Freundeskreis Siloah in der Grafschaft Bad Bentheim

Voneinander lernen

Angehörige haben in unserem Freundeskreis einen hohen Stellenwert. Wir gehen auf die Wünsche der Angehörigen ein und versuchen, ihnen einen separaten Raum anzubieten, wenn sie sich untereinander austauschen möchten. Aber: Bei uns gibt es keine spezielle Angebote für Angehörige. Angehörige und Abhängige verbringen in der Regel den Gruppenabend zusammen. Wir finden das auch wichtig, weil so ein Lernen voneinander möglich ist. Der Landesverband Niedersachsen bietet in diesem Jahr zwei Seminare für Angehörige an,

aber das Interesse ist nicht groß. Unsere Erfahrung: Angehörige wollen keine Spezialangebote, sondern besuchen lieber Seminare zu Suchtthemen. Es gibt im Nachbarort eine Angehörigengruppe von AI Ananon. Bei Bedarf vermitteln wir auch gerne dorthin. Manchmal kommen die Angehörigen nach einer Zeit wieder zurück in unsere Gruppe.

Wilhelm März, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Wittingen

Einmal ganz in Ruhe über Sorgen und Probleme reden

Im Freundeskreis finden Menschen zusammen, die gemeinsam vertrauensvoll nach vorne schauen und sich gegenseitig auf ihrem Weg in ein zufriedenes Leben unterstützen. Angehörige sind oft in einer Zwickmühle, weil sie meist versuchen, die Familie zu schützen, den Familienbund zusammenzuhalten und nach außen hin den Schein der heilen Welt zu wahren.

Deshalb ist die Arbeit mit dem Landesverband wichtig, da Angehörige dort Unterstützung finden. In unserem Freundeskreis sind fast die Hälfte Angehörige. Für sie findet alle acht bis zwölf Wochen ein Angehörigen-Seminar statt, immer samstags von 11 bis 17 Uhr. Dort treffen sich nur Angehörige und sie können ganz in Ruhe über ihre Probleme und Sorgen reden. In unserer Region wird dieses Seminar sehr gut angenommen.

Das Ziel: Auch die Angehörigen sollen sich einmal ohne Betroffene alles von der Seele reden, denn vieles ist noch nicht verarbeitet. Auf der anderen Seite können Angehörige den Alkohol-

Sind sie in die Gruppen integriert? Gibt es eigene Angebot für sie? Was brauchen sie?

kranken auch eine große Stütze sein: In den Gesprächen, die wir führen, lernt jeder von jedem.

Gabriela Bellmar, Freundeskreis in Bothel/Visselhövede

Angehörige haben dieselben Rechte und Pflichten wie Betroffene

Wir sind uns bewusst, dass eine Suchterkrankung niemals nur den Süchtigen betrifft, sondern auch die Angehörigen. Da die betroffenen Angehörigen in der Regel keine Möglichkeit haben, Hilfe über unser Gesundheitssystem einzufordern, sehen wir uns in der Pflicht, ihnen Unterstützung anzubieten – so wie es auch in unserem Leitbild steht. Unsere Gruppen sind gemischt: Angehörige haben dieselben Rechte und Pflichten wie Betroffene, werden also gleich behandelt. Es werden Einzel- und Gruppengespräche angeboten.

Wie dieses im Einzelnen passiert, entscheidet jede Gruppe individuell. Es gibt keine starren Vorgaben, wie das jeweilige Angebot gestaltet werden soll. Angehörige haben sowohl in den Gruppen als auch im Vorstand des Landesverbands Verantwortung übernommen. Wir haben dieses Jahr auf Wunsch der Delegierten ein Seminar nur für Angehörige geplant. Das heißt, die Angehörigen sind aktiv an den Angeboten der einzelnen Gruppen und auch an den Angeboten des Landesverbands interessiert und nehmen diese auch war.

Christina Stolz, Landesverband Hessen



René aus dem Freundeskreis Wunstorf hat diese Figurengruppe gemalt – das Bild soll zeigen, dass die Suchtgeschichten der einzelnen Menschen oft bis in die Kindheit hineinreichen

Wir „COs“

Statement zum Begriff „Co-Abhängigkeit“

Ich finde es nicht gut, dass es für uns „COs“ keine Bezeichnung gibt bzw. geben soll. Die Bezeichnung „Angehörige/r“ trifft es nämlich nicht genau, da CO-Abhängigkeit nicht bei jedem Angehörigen besteht. Warum will man uns nur beschreiben, warum nicht beim Namen nennen? Wir leben zwar im Schatten der Sucht der Anderen, aber wir sind keine Schattenwesen. Wir sind Menschen, die genauso dringend Hilfe brauchen wie die Süchtigen selber.

Jeder Süchtige hat seine Bezeichnung: Alkoholiker, Drogenabhängige, Mulitox, Spieler, Essgestörte usw. All diese Bezeichnungen sind stigmatisierend und nicht besonders schmeichelhaft.

Es gibt für Suchtkranke wirklich gute Einrichtungen und Therapieformen. Aber was gibt es für uns? Und wenn es etwas gibt: Wie viele der betroffenen Menschen (Mütter, Töchter, Ehefrauen, Ehemänner, Väter, Söhne, Brüder etc.) wissen davon?

Wir sind viele! Wenn es keinen Namen/Bezeichnung für uns gibt, wird sich auch niemand um uns kümmern. Wie soll unser Leid bekannt werden? Ich finde, es wird Zeit für einen Namen – egal wie er sich anhört – damit die Betroffenen wissen, wie ihr „Feind“ heißt, gegen was sie kämpfen und damit Therapien entwickelt und bekannt werden.

Christina Claus, Freundeskreis Karlsruhe

Zusammenleben ohne Schuldgefühle

Seit Gründung der ersten Gruppen des Freundeskreises Göttingen vor 40 Jahren sind Angehörige fester Bestandteil der Arbeit. Sie sind uns ebenso wichtig wie Süchtige. Wir vertreten den Ansatz, dass Sucht eine Familienkrankheit ist. Durch die Zusammenarbeit von Abhängigen und Angehörigen ist gegenseitiges Verstehen möglich. Gerade dieser Ansatz ermöglicht ein weiteres Zusammenleben ohne Schuldgefühle.

Auch sind viele Abhängige selber Angehörige von suchtkranken Menschen. Je nach Gruppenzusammenstellung – zu uns kommen viele Ehepaare – passiert es, dass sich die Gruppen für einen Abend teilen, um den besonderen Sichtweisen Raum zu geben. Wir haben aber keine eigenständige Angehörigengruppe. Es gab in der Vergangenheit zwar Versuche, separate Angehörigengruppen zu gründen, diese scheiterten jedoch. Für Angehörige, die ein zusätzliches Hilfeangebot benötigen, verweisen wir gerne an die weiteren Angebote, die es in unserer Stadt gibt und wohin wir gute Beziehungen haben.

Jürgen Fischer, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Göttingen

Die suchtblastete Familie

Die Übernahme von Rollen – leiden, verstehen und verzeihen. Wie zur gemeinsamen Balance finden?

Als niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis und leitender Arzt einer ambulanten Suchtrehabilitationseinrichtung in Saarlouis behandle ich etwa 400 Suchtkranke pro Jahr. Dabei geht es um Alkohol, Medikamente und Drogen – mit ärztlicher Abklärung, qualifizierter Entzugsbehandlung und ambulanter Suchtrehabilitation.

Häufig erfolgt der erste Kontakt mit dem Suchtkranken in Begleitung von Angehörigen, die die Schwere der Erkrankung und die psychosozialen Folgeschäden deutlich machen. Ist der Sprung des Suchtkranken in die ambulante Suchtrehabilitation erst einmal geschafft, wird der Angehörige obligatorisch in die Behandlung einbezogen.

In wochenendlichen Angehörigen-/Gruppenseminaren werden Informationen und Wissen über Entstehung und Verlauf von Suchterkrankungen sowie wichtige Grundregeln, wie die Schaffung eines „suchtmittelfreien Nestes“, die Offenlegung der Suchterkrankung und der konsequente Umgang mit Rückfällen vermittelt.

Angehörige im Hintergrund

Lediglich rund 40 Angehörige von Suchtkranken stellen sich pro Jahr in meiner Praxis vor. Meist kommen sie mit der Frage: „Wie kann ich meinen Angehörigen/Partner dazu bringen, abstinent zu leben und sich in Behandlung zu begeben?“ Das eigene Leiden steht fast nie im Vordergrund und wird meist gar nicht wahrgenommen, da sich die innere Welt des Angehörigen ausschließlich auf den Suchtkranken zentriert.

Der „co-süchtige“ Angehörige übernimmt größtenteils die Eigenverantwortlichkeit des Suchtkranken und gerät damit immer mehr selbst in den Hintergrund und in Schiefelage. Oft entwickeln Angehörige Suchtkranker selbst psychische Beschwerden oder gar Störungen von Krankheitswert. Nur

selten stellen sich Angehörige mit einer eigenen Behandlungsmotivation vor, mit Einsicht in ihr selbstschädigendes und die Suchterkrankung des Betroffenen aufrechterhaltendes Verhalten. Sehr erfolgreich biete ich dazu seit Jahren einmal wöchentlich eine Gruppenpsychotherapie („Co-Sucht-Gruppe“ für Angehörige) an. Hier geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen, co-süchtigen Rolle und um die Aufgabe und Veränderung dieser.

Co-süchtiger Teufelskreis

Das Wechselspiel zwischen Angehörigen und Suchtkranken führt in der Regel zu einem co-süchtigen Teufelskreis. Dieser ist gekennzeichnet durch drei ineinander übergehende Phasen: die Beschützer-/Erklärungsphase, die Kontrollphase und die Anklagephase.

In der **Beschützer-/Erklärungsphase** wird das Trinkverhalten des Betroffenen entschuldigt, pseudorationalisiert, verheimlicht und bagatellisiert. Der Suchtkranke wird vor unangenehmen Folgen seines Konsums geschützt, er wird nach außen gedeckt, an ihn wird ein geringeres Anforderungsniveau gestellt und bei ausgeprägtem Harmoniebedürfnis jegliche Konfrontation und Konflikte vermieden. Bei Eskalation des Konsums findet sich Abwimmeln und leere Versprechungen auf Besserung. Weitere Rückfälle kreidet der Co-Süchtige sich als persönliches Versagen und Niederlage an. Er vernachlässigt darüber seine eigenen Bedürfnisse und überfordert sich zunehmend.

In der **Kontrollphase** versucht der Angehörige durch strenge Auflagen und Kontrollen den Suchtkranken zu reglementieren. Durch kurzfristige Erfolge poliert er sein angekratztes Selbstwertgefühl auf und übernimmt die Mitverantwortung für das Trockenbleiben des Suchtkranken. Der psychische Absturz des Angehörigen wird allerdings bei Entdeckung des folgenden heimlichen Konsums umso größer.

Die **Anklagephase** ist gekennzeichnet durch das Aufbrechen des lange aufgestauten Ärgers mit plötzlicher Entladung, Kurzschlussreaktionen (angedrohte oder vorübergehende Trennungen), die letztendlich langfristig nicht beibehalten werden. Der Suchtkranke wird zum Sündenbock aller Probleme in der Familie, worüber der Angehörige kurzfristig Erleichterung erlebt. Häufig werden dem Suchtkranken unter Druck Zugeständnisse und halbherzige Versprechungen bzgl. Abstinenz und Behandlungsaufnahme abgerungen, ohne dass eine nachhaltige Motivation entsteht. Das Zusammenreißen ohne Inanspruchnahme von Hilfe schafft nur vorübergehende Abstinenz, bis nach Beruhigung der Situation ein allmähliches wieder Hineinschlittern in das Suchtverhalten erfolgt. Der Angehörige will an die Kontrollfähigkeit des Suchtkranken glauben und toleriert anfangs häufig den wieder aufgenommenen Konsum. Damit beginnt der Kreislauf von neuem, da sich der Angehörige wieder in der Erklärungs- und Beschützerphase befindet.

Gefühls- und Verhaltensmuster

Diese drei Phasen werden abwechselnd durchlaufen und können unterschiedlich lang dauern. Gerade in Familien mit mehr als zwei Beteiligten ist davon auszugehen, dass die Angehörigen sich in unterschiedlichen Phasen der Co-Abhängigkeit befinden und der Suchtkranke dies durch gegenseitiges Auspielen auszunutzen weiß.

Als Co-Süchtige eignen sich Menschen, die aus einer Herkunftsfamilie stammen, in der starre Regeln befolgt werden müssen, wie z.B. über Probleme nicht zu sprechen, stark, gut, perfekt, selbstlos und vorbildlich zu sein, nach außen keine Schande machen und sich selbst nicht wichtig zu nehmen. Co-Abhängigkeit ist also ein Gefühls- und Verhaltensmuster, das durch diese in der Familie geltenden Regeln ent-

steht und nicht durch den Suchtkranken. Der Co-Abhängige sucht später einen Partner, der nach ähnlichen Regeln lebt wie er selbst.

Beim Co-Süchtigen dreht sich alles um den Süchtigen, der seinerseits nur um das Suchtmittel kreist. So ist der Co-Abhängige abhängig, fremdbestimmt und nicht in Verbindung mit seinen eigenen Gefühlen. Es entsteht eine gegenseitige Abhängigkeit und Dysfunktionalität in der Familie. Dieses System ist für sämtliche Familienangehörige schädlich, insbesondere für die Kinder. Auch diese können neben dem Symptomträger und dem Retter/Verfolger verschiedene Rollen übernehmen, die das System stabilisieren sollen (das verlorene, das zurückgezogene, stille und unauffällige Kind, das Sündenbockkind, das Clown- oder Schauspielerkind).

Der Co-Süchtige tut so gut wie alles, um die Beziehung aufrechtzuerhalten, ganz gleich wie zerstörerisch sie ist. Ohne sie fühlt er sich als „nichts“. Er kann sich nicht abgrenzen, lässt sich vereinnahmen. Wichtig ist die Fassade nach außen, die Manipulation der Wahrnehmung anderer. Er hat wenig Selbstwertgefühl, will es allen recht machen und ist auf die Bestätigung anderer angewiesen. Das Helfen hat mit dem Wunsch nach Kontrolle und Macht zu tun.

„Gebraucht werden“

Der Co-Abhängige braucht es, „gebraucht“ zu werden. Er versucht, das Unkontrollierbare zu kontrollieren und muss dafür enorme Energie und Anstrengung aufwenden sich selbst aufopfern und überfordern. Auf seine Selbstlosigkeit ist er häufig stolz. Indem er den Abhängigen für nicht in der Lage hält, seine Angelegenheiten selbst zu regeln, hält er diesen künstlich schwach und von sich abhängig. Der Co-Süchtige ist nicht in Verbindung mit seinen eigenen Gefühlen, kann diese nicht benennen und gibt sich kein Recht auf eigene Gefühle. Gefühle werden verzerrt oder unterdrückt, so dass diffuse Angst, Groll, Wut oder Depression entstehen. Er zieht Kraft aus Bemitleidung oder Idealisierung seines Märtyrertums und lässt sich von Versprechungen leicht selbst täuschen. Er vernachlässigt nicht

nur seine Seele, sondern auch seinen Körper und gibt das an andere Familienmitglieder weiter.

Über eine lange Zeit können Angehörige von Suchtkranken ohne eigene Beschwerden sein, da die inneren und partnerschaftlichen Konflikte am Süchtigen ausgelebt werden. Ihr Tagesablauf ist an den Suchtkranken, dessen Kontrolle und Beschützen angepasst. Dadurch werden Freundschaften, Freizeitgestaltung und das Nachgehen eigener Interessen und Hobbys vernachlässigt oder verschwinden völlig.

Erst in Krisen wie Trennungen, Öffentlichwerden der Suchterkrankung (z.B. durch Arbeitsplatz- oder Führerscheinverlust, Rettungsdienst- oder Polizeieinsätze) treten erste Beschwerden und Symptome auf. Diese sind durch Ängste, gedrückte Stimmung, Schlafstörungen, Unruhe und Grübeln gekennzeichnet. Sie können krankheitswertig werden und zu Angststörungen, Anpassungsstörungen und depressiven Episoden führen oder Zwangs- und Persönlichkeitsstörungen verstärken. Auch körperliche Beschwerden des Verdauungstraktes, der Harnblase, des Herzens und des Kreislaufs, nichtorganische Lähmungen, Gefühlsstörungen und Erinnerungslücken sowie diffuse Schmerzen können als psychosomatische Erkrankungen auftreten, da die eigenen Probleme und inneren Konflikte verdrängt und nicht benannt werden können.

Es ist also wichtig, zu differenzieren, ob aus der Übernahme der co-süchtigen Rolle in der Familie mittlerweile eine eigenständige psychische Erkrankung des Angehörigen geworden ist.

Machtpositionen aufgeben

Die Selbsthilfegruppe könnte neben dem fachärztlich psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungssystem helfen, Informationen zur Entstehung des co-süchtigen Teufelskreises zu vermitteln sowie Ausstiegshinweise für beide Seiten zu liefern. Gerade das Bewusstmachen und Aussprechen von Ohnmacht, Wut und Ärger kann dem Angehörigen helfen, wieder einen Bezug zu seinen Gefühlen herzustellen. Wie für den Suchtkranken die Abstinenzforderung vom Suchtmittel

gilt, muss für den Co-Süchtigen die Abstinenz von Kontrolle, Verheimlichen und Bagatellisieren gelten. Es ist wichtig, dem Angehörigen zu verdeutlichen, dass er bei aller gefühlten und geäußerten Ohnmacht auch gleichzeitig eine sehr mächtige Position in der Familie innehat, die durch die Schuld-, Scham-, Minderwertigkeitsgefühle und Ängste des Süchtigen und dessen Abhängigkeit von ihm gespeist werden. Auch diese mächtige Position muss zu beiderseitigem Wohl aufgegeben werden. Dies fällt dem Angehörigen so schwer wie die Abstinenz dem Suchtkranken.

Psychotherapie hilft

Sollten Angehörige aus eigenem Antrieb nicht in der Lage sein, den Teufelskreis zu durchbrechen oder sich schwere psychische und körperliche Beschwerden einstellen, ist ein Rat zur Vorstellung beim Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, psychosomatischer Medizin oder beim psychologischen Psychotherapeuten zu geben.

Die Psychotherapie in Einzel- und Gruppenform ist meist die angezeigte Behandlung. Psychopharmaka wirken nur selten und sind mit Vorsicht einzusetzen. Die Psychopharmaka-Therapie kann das Gefühl verfestigen, nicht selbst ursächlich beteiligt zu sein. Verstärkt wird das Gefühl, unter dem Suchtkranken zu leiden und sich ihm ohnmächtig ausgeliefert zu fühlen. Dadurch könnte es zur doppelten Schädigung kommen: einerseits des Angehörigen durch fehlende Auseinandersetzung mit sich selbst und gegebenenfalls unerwünschten Arzneimittelnebenwirkungen bis hin zur eigenen Medikamentenabhängigkeit und andererseits des Suchtkranken durch Aufrechterhaltung der co-süchtigen Haltung des Angehörigen und der Sucht selbst.

Dr. med. David
Valentin Steffen
ist Leitender Arzt
der ambulanten
Suchtrehabilitationseinrichtung
Ianua G.P.S. mbH
in Saarlouis

Kontakt:
T 06831 42084, mail@praxissteffen.de



Die familiäre Situation positiv beeinflussen

Behandlung psychosomatisch erkrankter Angehöriger Suchtkranker in der Fachklinik Hochsauerland

Die Behandlung suchtkranker Menschen hat mittlerweile in der Bundesrepublik Deutschland einen hohen Qualitätsstandard erreicht. Es existiert ein relativ dichtes Netz von Beratungsstellen und eine ausreichende Anzahl von professionell arbeitenden Fachkliniken.

Demgegenüber steht eine klare Lücke in der Versorgung der Angehörigen. Sie finden zwar wertvolle Hilfe – zum Beispiel in den Angehörigengruppen der Selbsthilfeorganisationen. Wenn aber weitergehende Symptome etwa aus dem psychischen bzw. psychosomatischen Spektrum auftauchen, sind die Gruppen häufig überfordert.

In zahlreichen Gesprächen mit Kollegen aus Betrieben, Sozialpsychiatrischen Diensten, Beratungsstellen der freien Wohlfahrtsverbände und weiteren Institutionen der ambulanten Suchtkrankenhilfe wurde uns immer deutlicher, dass hier ein ergänzendes Behandlungsangebot fehlt. Bestätigt wurde dies durch die Ergebnisse einer von uns durchgeführten Umfrage in Sucht- und Sozialberatungsstellen, die zu 82 Prozent den Bedarf für ein spezielles Konzept sehen.

Die Krankheitsbilder, unter denen viele Angehörige leiden, reichen von Depressionen, depressiven Erschöpfungszuständen über Herz-/Kreislaufbeschwerden, Angst- und Panikattacken bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen und behandlungsbedürftigen Ess-Störungen.

Angehörige haben seit September 2004 die Möglichkeit, ihre psychosomatischen Störungen bei gleichzeitiger Berücksichtigung der besonderen Dynamik einer Abhängigkeitserkrankung in der Familie oder im weiteren sozialen Umfeld bei uns behandeln zu lassen.

Das Behandlungsangebot mit suchtspezifischen Modulen

Im ersten Schritt erfolgt die Zuweisung der Patienten je nach primärem Krankheitsbild (zum Beispiel Depression, Trauma) in die jeweiligen Behandlungsschwerpunkte der Klinik. Parallel zur Bearbeitung dieser Störung werden folgende suchtspezifische Module angeboten:

- offene, interaktionelle Therapie- bzw. Indikationsgruppe „Angehörige“ zweimal wöchentlich,
- begleitende bzw. ergänzende Einzelgespräche,
- Partner- und Familienseminare,
- Gesprächsmöglichkeiten mit (Sucht-)Patienten der Fachklinik Fredeburg.

Gruppenleitung erfolgt durch Therapeuten/innen, die sowohl in der Sucht als auch in der Psychosomatik über langjährige Erfahrungen verfügen.

Ziele der Behandlung

- Individuelle Analyse und Aufarbeitung der spezifischen psychischen und sozialen Belastungen in „meiner“ Suchtfamilie.
- Überprüfung bzw. Aufdeckung möglicher ursächlicher Zusammenhänge zur psychosomatischen Erkrankung.
- Fragen nach möglichen krankheitserhaltenden und -fördernden Mechanismen im pathologischen System einer suchtkrank belasteten Familie.

- Entwicklung von Lösungs- und Veränderungsstrategien sowohl individuell als auch im System (Wie verhält sich beispielsweise eine Partnerin zukünftig gegenüber dem noch trinkenden Partner?)
- Förderung der Motivation für weiterführende ambulante Therapie und Nachsorge in Beratungs- und Behandlungsstellen sowie in Selbsthilfegruppen.

Parallele Behandlung von Suchtkranken und Angehörigen

Ein besonderes Modell besteht im Angebot einer (zeitweise) parallelen Behandlung von Suchtkranken und Angehörigen in beiden Bad Fredeburger Kliniken mit der Möglichkeit einer besonders engen Kooperation, insbesondere auf dem Gebiet der Familientherapie. Das Behandlungsangebot soll sich aber ausdrücklich nicht allein auf diese „Parallelform“ konzentrieren, sondern allen Angehörigen offenstehen. Hier denken wir auch an die Kinder aus suchtkrank belasteten Familien, die oft mit traumatischen Erlebnissen aufwachsen oder an die Frau, die sich für eine Therapie entscheidet, obwohl der Ehemann seinen Suchtmittelmissbrauch fortsetzt.

Das Antragverfahren

Eine Kostenzusage seitens des Rentenversicherungsträgers oder einer Krankenkasse ist nur bei Vorliegen einer ärztlich gesicherten psychosomatischen Diagnose, zum Beispiel einer Depression, gemäß den anerkannten Diagnoseschlüsseln (ICD-10), möglich. Der Tatbestand einer sogenannten Co-Abhängigkeit reicht versicherungsrechtlich nicht aus.

Die Krankheitsbilder, unter denen viele Angehörige leiden, reichen von Depressionen, depressiven Erschöpfungszuständen über Herz-/Kreislaufbeschwerden, Angst- und Panikattacken bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen und behandlungsbedürftigen Ess-Störungen.



Heinz-Willi Lahme,
Öffentlichkeitsarbeit,
T 02974 732014



Rainer Schäfer,
Klinische Sozialarbeit,
T 02974 732193

Wenn die oben genannten diagnostischen Voraussetzungen vorliegen, sollte in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin das ergänzende suchtspezifische Behandlungsangebot der Fachklinik Hochsauerland im Arztbericht deutlich benannt werden, um so eine indikationsgeleitete Belegung durch den Kosten- bzw. Leistungsträger zu ermöglichen. Günstig (aber nicht Vorbedingung) ist der Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle. Hier kann ggf. ein Sozialbericht erstellt werden, der uns wichtige Vorinformationen zum Patienten oder zur Patientin liefert und gleichzeitig die Kontaktaufnahme zur vorbereitenden bzw. vorbehandelnden Institution im Sinn der therapeutischen Kette ermöglicht.

Die Neufassung des SGB IX verleiht dem Wunsch- und Wahlrecht der Versicherten ein besonderes Gewicht. Insofern ist ein kurzer persönlicher Antrag der Versicherten bei der gezielten Wahl der Behandlungsstätte sehr hilfreich.

Unser Fazit

Wir sind davon überzeugt, mit unserem Angebot für psychosomatisch erkrankte Angehörige einen Weg zu beschreiten, der für die spezifischen Probleme dieses Personenkreises Lösungsweg eröffnet. Es geht uns insbesondere um eine differenzierte Betrachtung (und wenn möglich, um eine positive Beeinflussung) der gesamten familiären und sozialen Lebenssituation der Patienten und Patientinnen.



Die Johannesbad Fachklinik Hochsauerland in Schmallenberg-Bad Fredburg mit 232 Therapieplätzen verfügt über eine langjährige Tradition in der Therapie und Rehabilitation von psychosomatischen Erkrankungen
Infos: www.fachklinik-hochsauerland.de

Warum passt es oft wie Schlüssel und Schloss?

Was uns prägt und handeln lässt



Foto: Fotolia

Wenn ich die Frage in der Überschrift in einer Illustrierten gelesen hätte, wäre mir sofort das Thema „Traumpartner“ in den Sinn gekommen. Stellt sich die Frage jedoch in Bezug auf Sucht und Angehörigkeit, wird das Ganze wesentlich anspruchsvoller.

Wenn wir die Beziehung zwischen suchtkranken Menschen und deren Angehörigen bzw. Mitbetroffenen betrachten, entsteht leicht das Bild von einem Schloss und dem passenden Schlüssel, da sie sich gegenseitig zu ergänzen scheinen, wenn nicht sogar brauchen.

Das erinnert ein wenig an einen Blinden, der einen Rollstuhlfahrer schiebt. Der eine kann nicht sehen und der andere nicht gehen. An dieser Stelle könnte die Frage auftreten: Wer ist blind, und wer ist nicht in der Lage,

selbstständig zu gehen: der Suchtkranke, der Mitbetroffene oder beide?

Um auf unser Bild von dem Schloss und dem Schlüssel zurückzukommen, sollten wir genau hinsehen. Wer ist das Schloss und wer der Schlüssel? Wo befindet sich das Schloss, zu welcher Tür gehört es?

In den allermeisten Fällen wird es die Tür zum Herzen sein, die irgendwann einmal mit einem Schloss versehen wurde. Der passende Schlüssel hätte dann zwei Möglichkeiten: Er könnte die Türe öffnen oder sie verschließen. Es sei denn, von innen steckt bereits ein Schlüssel. Haben wir die Tür zu unserem Herzen selbst von innen verschlossen, könnten wir sie eigenständig öffnen oder haben wir diese wunderbare Möglichkeit in andere Hände gegeben?

Die Frage zu Schloss und Schlüssel kann letztendlich jeder nur für sich selbst beantworten. Wie? Fragt euer

Herz! Es kennt die Antwort so gut wie niemand anders. Vielleicht könnt ihr dann wieder euer inneres Stimmchen hören, das flüstert: „Du brauchst nicht immerzu wachsen, denn in Wahrheit bist du groß genug! Wachse lieber in dich hinein, statt dich ständig klein zu machen!“

Warum verschließen Menschen ihre Herzen solange, bis sie ihre innere Stimme nicht mehr hören?

Dazu möchte ich ein Beispiel erzählen, das ich gerne verwende, wenn es um das Thema Prägungen in früher Kindheit geht.

Stellt euch bitte eine Wohnstraße vor, in der sich auf der linken Straßenseite ein großer, etwas heruntergekommener Bauernhof befindet. In diesem

Anwesen lebt ein alter Mann ganz alleine. Er bekommt niemals Besuch, wirkt einsam.

Auf der anderen Straßenseite steht Haus an Haus. Im Vorgarten des ersten Hauses, das gegenüber vom Bauernhof steht, spielt ein zweieinhalb jähriges Mädchen im Sandkasten. Der alte Mann sieht das Mädchen spielen, freut sich über den Anblick. Er geht zu dem kleinen Mädchen und schenkt ihm eine Tafel Schokolade. Das Kind lässt sich von dem alten Mann auf den Arm nehmen, umarmt ihn glücklich und gibt ihm ein Küsschen auf die Wange. Der alte Mann strahlt selig. Die Mutter, die das Geschehnis aus dem Küchenfenster beobachtet hat, eilt in den Garten und spricht mit ihrer Tochter.

Je nach Einstellung und Lebenserfahrung könnte die Mutter folgendes sagen: „Du darfst fremden Männern kein Küsschen geben. Das ist ekelig und gehört sich nicht.“

Oder: „Das ist aber nett von dir. Das hast du schön gemacht. Hast du bemerkt, wie sehr der alte Mann sich über dein Küsschen gefreut hat?“

Durch die unterschiedlichen Reaktionen der Mutter wird das kleine Kind nun sein ursprüngliches Gefühl, in Mutters Sinne, bewerten.

Nun stelle ich dieses Beispiel in ein anderes Licht. Dieselbe Szene – nur dieses Mal reagiert das zweieinhalb jährige Kind scheu oder gar abweisend. Aus irgendeinem Grund ist es unsicher oder fürchtet sich gar vor dem Nachbarn. Auch hier zwei von mehreren Möglichkeiten.

Die Mutter könnte folgendes sagen: „Es ist sehr freundlich von Ihnen, dass sie meiner Tochter Schokolade geschenkt haben. Sie ist fremden Men-

Warum verschließen Menschen ihre Herzen solange, bis sie ihre innere Stimme nicht mehr hören?

schen gegenüber zurückhaltend, bis sie sich eine Meinung bilden kann.“

Oder: Die Mutter sagt zu ihrer kleinen Tochter: „Sei brav und gib dem Opa ein Küsschen, sonst ist er traurig!“

Zahlreiche andere Reaktionen könnten in Frage kommen. Vielleicht fallen euch selbst einige Beispiele dazu ein. Reaktionen, die Auswirkungen haben, an die sich das Kind im Erwachsenenalter jedoch nicht mehr erinnern wird.

Wie Eltern auch reagieren mögen, entscheidend ist, dass Kinder letztendlich gehorchen, selbst wenn sie anfangs trotzig sind. Sie lernen ihre ursprünglichen Gefühle mit den Augen der geliebten oder gefürchteten Menschen zu bewerten und laufen Gefahr ihr wahres Selbst zu vergessen.

Das ist keine Elternschelte! Auch Eltern können nur das weitergeben, was sie selbst geprägt und zu reagieren veranlasst hat.

In unserem Beispiel ist das Kind zweieinhalb Jahre. Es wird im späteren Leben auf die Zuwendung eines alten Mannes solange der Prägung entsprechend fühlen und reagieren, bis es sie eigenständig reflektieren kann. Und selbst dann behalten sie ihren unverwechselbaren Zauber.

Prägungen sind komplex und können sehr unterschiedlich sein. Wir alle haben sie erfahren und erfahren sie noch immer. Negative Prägungen können zu einem inneren Mangelgefühl führen. Dieses Gefühl kann sehr schmerzhaft sein und sich durch die Sehnsucht nach Befriedigung bemerkbar machen. Wer seine Herzenstüre vor schädlichen Einflüssen schließt, ohne sich zu verschließen und sich gleichzeitig öffnet für Impulse, die zeigen, was uns wahr-

haftig guttut und uns weiterführt, lebt selbstbewusst.

Doch viele Menschen versuchen, mit Hilfe eines Suchtmittels (welches auch immer), hinter verschlossener Tür, diesen Mangel aufzufüllen. Andere möchten mit dem Schlüssel, der sie selbst verschlossen hat, geliebte Menschen öffnen. Doch immer wieder gibt es Menschen, ob in Freundeskreisen oder anderswo, denen wir uns vertrauensvoll öffnen können.

Menschen haben gute Gründe, warum sie verschlossen sind. Solange bis erkannt wird, dass es viel zu viele Vergegnungen („Vergegnung“ ist nach Martin Buber das Verfehlen einer wirklichen Begegnung) gibt, weil Begegnungen nur mit offenen Herzen stattfinden können.

Ganz ohne Schloss, ganz ohne Schlüssel ...

*Angelika Kaufmann,
Erziehungswissenschaftlerin,
Soziologin M.A. und Autorin,
hält Vorträge, gibt Seminare
und Schulungen*

Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe

Ist „Co-Abhängigkeit“ ein hilfreiches Modell für die Selbsthilfe?

Co-Abhängigkeit – ein vordergründig vielleicht einleuchtender, aber sehr missverständlicher Begriff! Der Begriff, seine Annahmen und verschiedenen Definitionen, lassen eher Verwirrung als Klarheit entstehen. Leider haben sich dadurch veraltete Sichtweisen zur Rolle der Angehörigen im Suchtgeschehen verfestigt.

Dort, wo in der Selbst- und Suchthilfe der Begriff weiterhin verwendet wird, sollte eine Auseinandersetzung über die Sichtweisen und die damit verbundenen verschiedenen stigmatisierenden Zuschreibungen geführt werden. Die DHS hat dazu ein Memorandum „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ erstellt, das zur Diskussion anregen will.

In der Literatur finden wir eine Vielzahl an Bedeutungen des Konzepts „Co-Abhängigkeit“. Es entstand im Zusammenhang mit der Selbsthilfebewegung der Anonymen Alkoholiker in den USA und der Entstehung von Angehörigengruppen, den AI-Anon. Das verständliche Anliegen der Angehörigen war es, dass neben der Abhängigkeitserkrankung der Betroffenen auch die Angehörigen und ihre Not wahrgenommen werden sollten.

„Co-Abhängigkeit“ ist untrennbar mit negativen Attributen wie zum Beispiel „Verstrickungen“ und „Schuld“ verknüpft. Es wird davon ausgegangen, dass Angehörige völlig verstrickt in die Erkrankung des Suchtkranken sind und durch ihre Verhaltensweisen „Schuld“ auf sich laden. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff in Deutschland in der Sucht-Selbsthilfe und Suchthilfe populär. Die gängigste Definition bezeichnet als „co-abhängiges“ Verhal-

ten Haltungen und Verhaltensweisen der Angehörigen (häufig von Frauen), die die Sucht des Partners oder Kindes sogar begünstigen. Den Angehörigen wird ein Mangel an Selbstwertgefühl zugeschrieben, das sie durch übermäßige Fürsorge und Kontrolle auszugleichen versuchen.

Nach heutigem Wissenstand werden die Hintergründe für die Verhaltensweisen der Angehörigen differenziert betrachtet. Denn in der Regel sind Sorgen und Nöte die Beweggründe der Angehörigen für ein bestimmtes, wenn auch nicht immer für alle Beteiligten hilfreiches Verhalten.

Die Dynamik geht so weit, dass Angehörige zu potenziell Kranken erklärt werden. Als die einzig „gesunde“ Reaktion wird die völlige Distanzierung vom Abhängigkeitserkrankten gesehen. Dieses kann keinesfalls so stehen bleiben. Damit wird dem Angehörigen etwas übergestülpt und gleicht einem wenig feinfühligem Rat-„schlag“. Das Modell findet selbst in der Arbeitswelt Anwendung, wenn beispielsweise innerbetrieblich das Suchtproblem nicht angesprochen wird. Kolleg/-innen und Vorgesetzten wird damit unterstellt, dass sie sich komplizenhaft verhalten und damit schuldig machen.

Eine Erklärung dafür, warum der Begriff „Co-Abhängigkeit“ in der Selbsthilfe so viel Anklang fand, könnte darin zu sehen sein, dass Angehörige für ihre Überforderung und ihre Verzweiflung ein Erklärungsmodell bekamen. Anhand dessen, wenn auch mit großen Pauschalierungen und Stigmatisierungen, zumindest ein Hilfebedarf gesehen wurde. Ihre Gesamtsituation fand jedoch wenig Würdigung.

Heutige Erkenntnisse zeigen, dass Angehörige eine sehr heterogene Gruppe darstellen. Pauschalisierte Annahmen über Partner und Angehörige sind weder fachgerecht noch hilfreich. Damit wird eher Hilflosigkeit und eine Schwächung der Angehörigen gefördert. Denn die Kränkungen und Nöte, sowie die Lösungsversuche, werden übersehen und es findet keine Stärkung potenzieller Ressourcen statt.

Heute ist der Forschungsstand ein anderer – nur ein kleiner Teil der Angehörigen zeigt eine psychische Erkrankung oder Persönlichkeitsstörung. Ihr Verhalten, ihre Situation ist durch neue psychologische Konzepte zu Belastungen und sich daraus entwickelnden Störungen zu erklären.

Hilfesuchende Angehörige brauchen Unterstützung. Sie sind in der Regel außergewöhnlich beansprucht und belastet. Die professionelle Suchthilfe und die Selbsthilfe sehen inzwischen die Bedarfe der Angehörigen und haben einen differenzierten Blick für sie.

Flächendeckend eine Hilfe anzubieten, die den Angehörigen Raum und Zeit gibt, ihre individuelle Situation darzulegen, sie zu sehen und zu verstehen, das sollte das Ziel sein.

Regina Müller
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen – Referentin für Nachsorge und Selbsthilfe, Tel. 02381-901511
mueller@dhs.de



Sucht-Selbsthilfe 2.0

Landestagung in Rheinland-Pfalz zeigt neue Wege der Sucht-Selbsthilfe auf

Unter dem Motto „Sucht-Selbsthilfe 2.0“ stand die alle zwei Jahre stattfindende Landestagung in Rheinland-Pfalz der Selbsthilfegruppen Suchtkranker und der Elternkreise für drogengefährdete und -abhängige junge Menschen im Dezember 2017. Diese wurde vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (MSAGD) in der Sparkassenakademie Schloss Waldthausen in Budenheim angeboten. Mit rund



130 Teilnehmenden war sie gut besucht, was die Landesdrogenbeauftragte **Sabine May** (Foto) freudig und hochzufrieden in ihrer Begrüßung erwähnte.

Zu Vorträgen waren die Suchtreferentin des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sowie die Suchtreferenten des Kreuzbundes und der Guttempler in Deutschland eingeladen worden. Dr. Michael Tremmel sprach über „Sucht-Selbsthilfegruppen wiederbeleben? Die Gruppen sind tot – es lebe die Gruppe“ und Christian Bölkow gab Hinweise und Anregungen zur „Motivierenden Gesprächsführung“. Ute Krasnitzky-Rohrbach brachte Erfahrungen aus der Praxis der Freundeskreise zu „Schwierigen Situationen und Themen in der Gruppenarbeit“ ein. In drei Workshops wurden diese Themen in anregenden Diskussionen weiter vertieft.

Besonders hervorzuheben war die die spürbare Wertschätzung des Ministeriums für die Sucht-Selbsthilfe. Sowohl David Langner, zukünftiger Oberbürgermeister von Koblenz und

jetziger Staatssekretär, sowie die Drogenbeauftragte machten dies an mehreren Stellen deutlich.

Die rheinland-pfälzische Arbeitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler, von 2005 bis 2009 Bundesdrogenbeauftragte, erwähnte, dass in Rheinland-Pfalz rund 300 Gruppen in der Sucht-Selbsthilfe engagiert seien. Die SPD-Politikerin wünschte der Landestagung, dass sie zur Weiterentwicklung der Sucht-Selbsthilfe beitrage, denn „auch langjährige Erfahrung verhindert nicht, dass Selbsthilfegruppen an einen Punkt kommen können, den sie als Sackgasse empfinden. Die Gruppe entwickelt sich nicht weiter, die Atmosphäre stimmt nicht mehr oder neue Gruppenteilnehmende möchten sich nicht integrieren und sehen die Sucht-Selbsthilfe nur als Dienstleister. Dann sind neue Impulse und Motivation gefragt, um zum Gelingen und zum Fortbestand der Gruppen beitragen.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Auszüge aus dem Referat von Ute Krasnitzky-Rohrbach: „Schwierige Themen in der Gruppenarbeit – Ansätze, die hilfreich und entlastend sein können“

- Eine schwierige Gruppensituation / ein schwieriges Thema bedeutet für jeden Menschen etwas ganz Anderes.

Wenn wir in einer Gruppe nach „schwierigen Themen“ fragen würden, könnten wir erstaunt feststellen, dass jeder Teilnehmende ein anderes Thema als schwierig empfindet. Ist für den einen das The-

ma „Umgang mit dem Rückfall“ schwer, so kann ein anderer Angst vor anderen Suchtformen und Abhängigkeiten haben, die ihm selbst fremd sind. Fazit: DAS schwierige Thema, DIE schwierige Situation gibt es gar nicht!

- Es sind Erfahrungen, Gedanken, Einstellungen, Haltung und Ängste, die bestimmen, was für uns schwierig ist.

Was sind deine schwierigen Themen? Es werden immer Themen sein, die ganz viel mit dir ganz persönlich zu tun haben. Was hast du erlebt? Was macht dir Angst? Durch welche Erfahrungen sind dein Denken und Handeln bestimmt? „Nur, wenn ich mir diese Angst ansehe und daran arbeite, sie zu überwinden, können schwierige Themen zu einfachen Themen werden“, fasste es einmal ein Freundeskreisler in einem Seminar als persönliches Fazit zusammen.

- Gerade an den schwierigen Situationen in unserem Leben reifen wir.

Das gilt auch für eine Selbsthilfegruppe. Gemeinsam eine schwierige Gruppensituation zu meistern, mit der Bearbeitung zufrieden sein – das ist eine Gruppenerfahrung, die eine Gruppe zusammenschweißen kann. Gemeinsam ein Ziel erreicht zu haben – das macht uns ein gutes Gefühl und motiviert, sich in die Gruppe einzubringen.

- Niemand ist allein – weder Gruppenbegleiter noch Gruppenteilnehmende! – Der Schatz der Selbsthilfegruppe

In einer Selbsthilfegruppe ist niemand allein. Jedes Gruppenmitglied hat ein großes Maß an eigenen Erfahrungen, die eingebracht werden können. Wenn ich dabei ganz bei mir bleibe, von mir spreche, kann ich auch nichts falsch machen – so schwierig das Problem auch sein mag.

In diesem Sinne: Habt Mut, die schwierigen Themen anzugehen!

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Freundeskreise bekannter machen

Zwischenbericht zum Barmer-Projekt „Praktische Öffentlichkeitsarbeit“

Es gibt Verbände, deren Namen jeder schon mal gehört hat. Wenn das Buchstaben-Kürzel „AA“ auftaucht, wissen die allermeisten Menschen sofort, was sich dahinter verbirgt. Man muss es neidlos anerkennen: Die Anonymen Alkoholiker verfügen weltweit über einen Bekanntheitsgrad, von dem andere Selbsthilfegruppen nur träumen können. Wie kommt das? Arbeitet „AA“ soviel besser oder erfolgreicher als andere? Bestenfalls das Blaue Kreuz ist hierzulande noch bekannt. Aber wieso muss man den meisten Zeitgenossen, die keine Suchthilfe-Insider sind, erst umständlich erklären, was es mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe auf sich hat? Wieso kennt uns keiner?

Stärken und Schwächen

Die Fakten nüchtern zu analysieren, war eine der ersten Aufgaben, die sich der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit zum Projektstart vorgenommen hatte. Im September 2017 ging es los: Beim ersten Arbeitstreffen in Espenau-Schäferberg bei Kassel blickten die AK-Mitglieder Ingrid Jepsen, Manfred und Gertrud Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege, Ute Krasnitzky-Rohrbach (Suchtreferentin) und Projektleiter Lothar Simmank auf die Stärken und Schwächen des eigenen Verbands – und schauten dabei auch über den Tellerrand. Wie präsentieren wir uns selbst? Und wie machen es die anderen?

Bescheidene Außenwirkung

Der Ist-/Soll-Vergleich per Checkliste stellte fest, dass bei den Freundeskreisen die Öffentlichkeitsarbeit nach innen durch den Einsatz diverser

Medien gar nicht schlecht funktioniert: Zeitschriften, Broschüren, Bücher und persönliche Treffen informieren sachgerecht und stellen den Menschen in den Mittelpunkt. Ebenso die Chats, die bewusst niedrigschwellig anonymen Kontakt ermöglichen. Allerdings ist die mediale Außenwirkung oft bescheiden: Mangels kontinuierlicher Pressearbeit und öffentlicher Statements, wie sie bei anderen Bundesverbänden üblich sind, und bedingt durch die dezentrale Verbandsstruktur kommen die Freundeskreise in überregionalen Medien kaum vor. Der eigentlich sympathische und zeitgemäße Sucht-Überwindungsansatz „Freundschaft“ kommt daher in der breiten Öffentlichkeit nicht rüber. Die Analyse des AK: Das Problem „Sucht“ steht als Defizit im Vordergrund. Dabei müsste der Erfolg von Sucht-Selbsthilfe dargestellt werden.

Kommunikationsziel

Als Kommunikationsziel für eine Imagekampagne, die im nächsten Jahr bundesweit anlaufen soll, formulierte der AK eine simple Formel: „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – offen für dich. Herzlich willkommen!“ In dem Projekt soll es also darum gehen, den Namen „Freundeskreise“ mit Leben zu füllen – plausibel für Menschen innerhalb und außerhalb der Freundeskreise. Betroffene sollen in die Gruppen eingeladen werden – offensiver als bisher. Doch wie nähern wir uns diesem Ziel strategisch? Leichter gesagt als getan! Bei dem Arbeitstreffen wurden hierzu zahlreiche Ideen gesammelt. Unter anderem soll ein Katalog mit „Best practice-Modellen“ aus der Arbeit der Freundeskreis-Gruppen vor Ort erscheinen, der einladende Beispiele zum Nachmachen beschreibt und empfiehlt.

Best Ager ins Visier nehmen

Für wen sollen diese Angebote eigentlich sein? Natürlich für alle – aber folgt man dem Rat der Experten, muss man Werbemaßnahmen auf bestimmte Zielgruppen konzentrieren, sonst funktioniert es nicht. Als Zielgruppe für das Freundeskreis-Projekt wurde die Generation der „Best Ager“ ins Visier genommen – Menschen über 50. Den AK-Mitgliedern ist klar, dass viele Freundeskreise eine Überalterung beklagen und gern mehr Jüngere in ihren Reihen sähen. Aber, so das Votum der Mitarbeitenden, man muss den Realitäten ins Auge sehen: Freundeskreisen mit einem Altersdurchschnitt um die 60 kann es nicht gelingen, glaubhaft eine jugendgemäße Kampagne ins Leben zu rufen.

Die Empfehlung lautet also: Menschen mit Suchtproblemen im Alter „50 plus“ werden sich bei den Freundeskreisen am besten aufgehoben fühlen. Ihnen sollen in der Kampagne Perspektiven für ein Leben ohne Suchtmittel angeboten werden, freilich ohne Jüngere auszublenden. „Sucht und Alter“ ein Zukunftsthema, bei dem viel bewegt werden kann und das im Bereich der Sucht-Selbsthilfe noch brachliegt und daher (auch den Kostenträgern) förderungswürdig erscheint.

Exkursionen: documenta und Caricatura

Kreative Phasen wurde beim ersten und auch beim zweiten Arbeitstreffen im November eingeschoben: Zum einen beschäftigten wir uns mit Bildern und der Frage: Wie kommt man zu guten Fotos? Der Arbeitskreis schwärmte mit Kameras zu einem Fotoworkshop

aus auf das Gelände der Weltkunausstellung documenta 14. Hier gab es viele spannende Motive einzufangen, wie die Auswertung der Teilnehmer-Fotos zeigte.

Humor und Sucht

Unter der Fragestellung „Humor und Sucht – passt das zusammen?“ besuchten wir im November die Kasseler Caricatura-Galerie für komische Kunst, wo wir durch eine Ausstellung mit Werken der Karikaturistin Katharina Greve geführt wurden, und entwickelten anschließend Kriterien für den Einsatz von witzigen Elementen in der Werbung für die Freundeskreise. Die Erkenntnis: Lachen baut Brücken. Wenn ein Verband den Ruf genießt, humorvoll zu sein, gewinnt er leichter die Aufmerksamkeit der Zielgruppe. Humor, gekonnt eingesetzt, ist deshalb ein wichtiger Imagefaktor.

Viel gelacht wurde auch bei einer kleinen Videoproduktion, in der die Mitglieder des AK Öffentlichkeitsarbeit in ihrer jeweiligen Mundart erzählten, warum sie bei den Freundeskreisen mitmachen: Vom Saarland über Schwaben bis hin zum hohen Norden kamen in dem Film Stimmen zu Gehör, die auf unterhaltsame Weise eine große Vielfalt unter Beweis stellten.

Kampagne mit Video, Magazin und neuen Angeboten

Alles gut und schön, zwei Arbeitstreffen – ein gelungenes Vorspiel! Aber irgendwann muss der Schritt auf die große Bühne getan werden: Wie kann eine Kampagne aussehen, die im Jahr 2019 die Freundeskreise bundesweit bekannter macht? Folgende Maß-



Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit beschäftigte sich in der Pause mit einem selbst kreierten Quartett-Spiel

nahmen schlägt die Arbeitsgruppe vor, um ein größeres Publikum emotional, sachlich und aktivierend anzusprechen.

Erstens: Ein professionelles **Werbvideo** (ca. 30 Sekunden) soll auf humorvolle Weise den Namen „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ in den Mittelpunkt stellen. Der Film soll im Internet auf möglichst vielen Freundeskreis-Webseiten und auf einem eigenen youtube-Kanal zu sehen sein und darüber hinaus in der lokalen Kinowerbung eingesetzt werden können – mit Einblendung der jeweiligen Freundeskreis-Adresse vor Ort und einer „Lan-

ding-Page“ zur Aktion im Internet, die Interessenten an Landesverbände und Ortgruppen weitervermittelt.

Zweitens: Ein **Printmagazin**, das breit gestreut wird, und ein **Erklärvideo** sollen über den spezifischen Ansatz der Freundeskreise informieren, nämlich: Wie können Selbsthilfe + Freundschaft Sucht überwinden? Über gedruckte Sachinformationen lassen sich Themen am glaubwürdigsten vermitteln. Und ein leicht verstehbares Video kann das Prinzip der Selbsthilfe am besten verdeutlichen.

Und drittens: „Freundschaft leben“ muss Programm und **Schwerpunktthema im Jahr 2019** sein. Nur wenn auf allen Verbandsebenen konkrete Angebote für neue Besucher laufen, können Interessenten, die über die verschiedenen Medienkanäle angesprochen werden, in die Gruppen aufgenommen und integriert werden und dort selbst erleben, was „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ sind. Ob dies gelingt, daran wird letztlich der Erfolg der Kampagne hängen.

Lothar Simmank



Gelungener Schnappschuss von Elisabeth Stege beim Fotoworkshop auf dem Kasseler documenta-Gelände

Bayern

Experiment gelungen!
Ergebnis eines Kreativworkshops

15 Freundeskreiser wurden künstlerisch kreativ

Mal ganz anders – ein Seminar anders angehen, nämlich selbst planen und durchführen, das war unser Ziel. Mit den Händen selbst etwas schaffen. Die Phantasie loslassen!

Als Gruppe von 15 Freundeskreislern waren wir zu Gast in Hartenberg im „Haus der Bergfee“ – zur Verfügung gestellt von Brigitte. Übernachtet wurde in einem nahegelegenen Gasthof. Um die Verpflegung kümmerten wir uns selbst. Brigitte, Thomas und ich schwangen die Kochlöffel bzw. die Grillzange.

Das kreative Programm: „Nanas“ formen – nach dem Vorbild der berühmten Plastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle. Oder Gesichtsmasken aus Hasendraht, Gipsbinden und Farbe entstehen lassen. Oder Bogenschießen kennenlernen und üben.

Außer den Essenszeiten hatten wir keine Pausen festgelegt. Zum Teil ging es recht lebhaft zu, aber dann war man auch wieder still und konzentriert. Man konnte sich seine Pause selbst nehmen, draußen im Garten oder in einer stillen Ecke sitzen oder mit jemand plaudern. Dabei ergaben sich viele interessante, zum Teil sehr persönliche Gespräche.

Unser Moderator Uwe war mit Eifer dabei, vergaß darüber aber nicht seinen therapeutischen Auftrag. Das Maskenformen hat mit Vertrauen zu tun, denn man lässt sich nasse Gipsbinden von

der Satz „Kann ich nicht – gibt's nicht“ bestätigt wurde.

Im Garten (ein Traum!) ging es ruhiger zu: Lernen mit dem Bogen umzugehen, sich auf das Ziel konzentrieren. Michl und Thomas waren einfühlsame Lehrer. Ich versuchte mich auch mit Pfeil und Bogen, eine tolle Erfahrung. Sie erinnerte mich an meine Aikido-Zeiten. Die Füße mit dem Boden verwurzeln, Mitte finden, Bogen heben, anspannen, das Ziel anvisieren, loslassen. Wohl mehr ein Zufall, aber ich traf einmal ins Schwarze! Ab und zu grunzten die beiden Hängebauschweine, die in einer Ecke des Gartens ihr Domizil haben.

Am Samstagabend wurde aufgeräumt, die Kunstwerke wurden auf den Dachboden zum Trocknen gebracht. Dann saßen wir gemütlich zusammen beim Rundgespräch und Kerzenschein. Wir sprachen über unsere Eindrücke, Gefühls – und auch schon über neue Ideen für den nächsten Workshop.

Am Sonntag kam Farbe ins Spiel: Leuchtende, saftige Farbtöne, pralle Nanas! Am Sonntag wurde ein kleines Turnier abgehalten, die ersten drei bekamen von Michl selbstgetöpferte Pokale.

Zu schnell war unser Seminar zu Ende. Zufrieden, um viele neue Eindrücke reicher, sind wir nach Hause gefahren. Schön, dass alles so gut gelaufen ist.

Ingrid Jepsen

jemandem aufs Gesicht legen, und das muss man mögen. Und was für fantasievolle Figuren da entstanden! Kaum zu glauben, dass die meisten von uns noch nie solch ein Material in der Hand gehabt hatten! Womit wieder einmal

Blitzlichter nach dem Seminar:

Günter: Tolle Gastgeberin! Mir hat's ganz gut gefallen. Wiederholung erwünscht!

Roland, der Winnetou von Schwabach: Hervorragend! Erwartungen wurden übertroffen. Wiederholung erwünscht!

Monika – kann ich nicht: Sehr begeistert, das sage ich als Antibastler und als antikreativer Mensch. Das Endergebnis war oft anders als der Plan. Gut, dass auch so viele Männer teilnahmen.

Alex: Tiefgründig, zum Nachdenken anregend, abwechslungsreich, spaßig.

Frank B: Sehr kommunikativ, sehr belebend, sehr abwechslungsreich, sehr harmonisch.

Brigitte: Ein Highlight für mich waren Monika und Günter, angeblich „totale Antibastler“.

Ingrid: Mir gefiel die spontane und vertrauende Zusammenarbeit, zum Beispiel beim Maskenformen.

Uschi: Fühlte mich gut aufgenommen. Lockere harmonische Atmosphäre. Wiederholung erwünscht!

Thomas: Gemeinsam kochen, gemeinsam grillen, hat gut geklappt!

Uwe: Vorbehalte waren ziemlich schnell ausgeräumt, volle Konzentration bei allen.

Roger, der Mann mit der Maske: War super, entspannend, kreativ und anregend.

Claudia: Ohne Vorgabe, spontan, Umgebung und Garten passten dazu.

Eva-Maria: inspirierend das Bogenschießen, eine tolle neue Erfahrung! Die Gemeinschaft war wie heimkommen. Erstaunlich, wieviel Kreativität in jedem einzelnen steckt.

Radltour der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bayern um „Neimak“



Bereits zum siebten Mal veranstalteten die Freundeskreise in Bayern eine „Radltour“ – diesmal in der Oberpfalz

Die Radltour der Freundeskreise in Bayern wurde in diesem Jahr vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Neumarkt von Gerlinde und Manfred bestens organisiert. Es war die siebte Veranstaltung ihrer Art.

Treffpunkt war der Parkplatz am Gasthaus Hiereth in Neumarkt-Wolfenbach. Nach und nach trafen 22 Radler aus ganz Bayern ein. Sogar vier Freundeskreislern aus Kempten ließen es sich nicht nehmen, in der Oberpfalz mitzufahren. Nach herzlicher Begrüßung ging es dann gegen 9.30 Uhr bei bedecktem Himmel und etwas frischen Temperaturen los.

Die erste Etappe führte uns durch das Gelände der ehemaligen Landesgartenschau, am alten Ludwig-Donau-Main-Kanal entlang, und dann leicht bergauf in Richtung Dillberg. Hier stand Rudi mit dem Servicefahrzeug, um uns mit Getränken, Obst und Kalorienbomben zu versorgen.

Danach radelten wir durch einen Golfplatz über eine zwei Kilometer lange Steigungsstrecke hinauf zum Gradlhof. Hier wurden wir von Rotwild, Ziegen und Schafen begrüßt. Auf diesem

Abschnitt zeigten unsere E-Biker, was in ihren Akkus steckt. Danach rollten wir hinab, an Postbauer-Heng vorbei, nach Pavelsbach. Dort gab es in der Garage von Josef eine ausgiebige Mittagspause.

Bevor unsere Muskeln ganz und gar erkalten sollten, fuhren wir unter der Führung von Manfred weiter, an Berggau vorbei, zu den Fischteichen von Michael. Beim Füttern seiner prächtigen Karpfen erzählte er uns von seiner Fischzucht. Und immer war Rudi mit dem Servicefahrzeug da.

Leider ließ der einsetzende Nieselregen keine längere Pause zu – und weiter ging es. Auf einem herrlichen Abschnitt, am alten Ludwig-Donau-Main-Kanal entlang, radelten wir Neumarkt entgegen.

Etwas verfroren, aber noch in bester Stimmung sind wir unfallfrei wieder an unserem Ausgangspunkt angekommen. Dort erhielt jeder Biker zum Andenken an diesen Tag ein T-Shirt, gesponsert von der AOK Neumarkt. Angeregte Gespräche rundeten den schönen Tag ab.

Klaus Wölfel

Bremen

JIMs-Bar jetzt auch in Bremen

Im letzten Freundeskreis-Journal berichtete ich über die Fotoausstellung „Herauswachsen aus der Sucht – Frei sein!“. Dazu hatten sich die Freundeskreise in Bremen den Anhänger „JIMs-Bar“ in Schleswig-Holstein ausgeliehen. JIM steht für „Jugendschutz im Mittelpunkt“ und ist ein Präventionsprojekt, das junge Menschen ansprechen soll. Der Anhänger mit den alkoholfreien Cocktails kam so gut an, dass wir den Entschluss trafen, dieses Projekt auch in Bremen zu verwirklichen.

Es wurde eine Projektsteuerungsgruppe (PSG), mit Teilnehmern aus den Freundeskreisen, dem Kreuzbund, den Guttemplern, dem Gesundheitsamt Bremen, der Jugendarbeit in der evangelischen Kirche, der Bremischen Landesstelle für Suchtfragen, der Diakonie, dem Landesinstitut Schule, dem Landessportbund, der Universität Bremen und der Sparkasse Bremen gegründet. Die Anschubfinanzierung erfolgte durch das Gesundheitsamt Bremen. Mit diesem Geld konnten wir im Januar einen gebrauchten Anhänger anschaffen.



Basis für die „JIMs-Bar“ – so wird der fertige Anhänger aussehen

Die Welt ist (d)ein Spiegel – Frauenseminar des Landesverbands

Dieser wird zurzeit für unsere Zwecke bei der bras e.V. Bremen, einer Initiative für arbeitssuchende Menschen, umgebaut.

Beim ersten Treffen wurde beschlossen, als Grundfarbe des Anhängers Anthrazit zu wählen. Bis zum nächsten Treffen werden Vorschläge für ein peppiges Logo gesammelt.

Die Sparkasse Bremen hat dem Projekt eine Zuwendung zugesagt. Bei der „Aktion Mensch“ habe ich einen Antrag auf Förderung gestellt, der nach Rückfrage wohl auch positiv beschieden wird. So haben wir dann genügend Mittel, um das Projekt zu starten.

Was muss noch auf den Weg gebracht werden? In Kürze müssen Barkeeper ausgebildet werden. Dies geschieht im Rahmen einer eintägigen Ausbildung und beinhaltet: Hygienebelehrung, Einweisung in die Bedienung des Anhängers und die Zubereitung von Cocktails. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten alle Barkeeper/innen ein T-Shirt mit dem Logo der JIMs-Bar. Für die Ausbildung suchen wir junge Menschen im Alter von 16 bis 30 Jahren.

JIMs-Bar soll Menschen im Alter von 14 bis 27 Jahren auf Sport-, Schul-, Stadtteilstellen etc. ansprechen. Das Projekt ist beim Gesundheitstreffpunkt-West, den Jugendeinrichtungen der ev. Kirche und sogar bei Werder-Bremen auf großes Interesse gestoßen. Wenn alles gut geht, wird die JIMs-Bar bereits im Frühjahr 2018 auf den bekannten Festen in Bremen zum Einsatz kommen.

Jonny Jakobowski

Das Frauenseminar „Die Welt ist (d)ein Spiegel“ fand vom 2. bis 4. Februar 2018 im Hotel Vital zum Stern in Horn-Bad Meinberg statt. Ich bin seit Ende 2015 Frauenbeauftragte vom Landesverband NRW und dieses ist, in meiner noch recht neuen Amtszeit, mein zweites Seminar. Das erste Frauenseminar in 2017 hatte den Titel „Frau sein dürfen, was heißt eigentlich Frau zu sein?“ – und auch dieses war ein sehr spannendes Thema.

Aber nun zu dem aktuellen Seminar, welches unter der Leitung von Martina Toppe, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Achim bei Bremen, und mir weitere 17 Frauen – Suchtkranke und Angehörige – zum Anlass nahmen, uns ein Wochenende darüber austauschen zu können.

Die Seminarankündigung hieß: „In allem, was dich ärgert und empört, aber auch in allem, was dich anzieht und begeistert, begegnest du immer nur dir selbst. Erst wenn du im ‚Spiegel der Welt‘, in deinen Konflikten und Sehnsüchten, deine eigenen Schattenseiten entdeckst und staunend ihre Kostbarkeiten für dich begreifst, kannst du das gewaltige Potenzial deiner Möglichkeiten und Talente erahnen. Ziel ist es nun, diese verborgenen Fähigkeiten in dir zu befreien, die die Voraussetzung schaffen für Ganzheit, Lebensfreude, Zufriedenheit und letztendlich Lebensinn.“

Hier einen Auszug aus der Rückmeldung einer Seminarteilnehmerin: „Wir Frauen haben in kleinen Gruppen entdeckt, welcher ‚rote Faden‘ sich durch unser Leben zieht und nach Lösungen gesucht, diesen zu kappen. Durch unterschiedliche Übungen herauszufinden, dass das, was uns anzieht oder auch abstößt, immer mit uns selbst zu tun hat, war höchst interessant, faszinierend, aber auch sehr anstrengend. Die Wahl des Seminarortes war dafür ein nicht unerwähnt zu lassendes Plus des Seminars: eine angenehme Atmosphäre, sehr gutes Essen und eine Sauna, die



NRW-Frauenbeauftragte Susanne Schmidt-Wesemann

das Sackelassen der Emotionen und Erkenntnisse deutlich erleichtert hat.“

Neben einer neuen Art sich zu verabschieden (diese Idee hatte ich übrigens aus einem Seminar des Bundesverbandes mitgenommen), anstelle eines Abschlussblitzlichts, hat sich jede Frau einzeln von jeder einzelnen Frau verabschiedet. Besonders gut, auch weil zwischen anfänglich teilweise ganz fremden Frauen eine Verbundenheit entstanden war.

Frauenseminare sind wichtige Bestandteile unserer Freundeskreis-Arbeit. Oftmals werden frauenspezifische Themen und Wünsche nicht an- und ausgesprochen. Daher ist es wichtig, einen solchen Raum für uns Frauen zu erhalten.

Susanne Schmidt-Wesemann

Geschaffenes erhalten und ausbauen – Wechsel im Vorstand

Im November 2017 fand in Gräfenroda die Jahreshauptversammlung der Thüringer Freundeskreise statt. Die kleine Gemeinde am Fuße des nördlichen Thüringer Waldes ist nicht nur die Geburtsstätte der Gartenzwerge. Hier steht auch die Wiege der Freundeskreise in Thüringen. Kein Geringerer als der langjährige Vorsitzende Frank Wahl war der Geburtshelfer. Seinem Traum, den letzten Landesverband in Deutschland zu gründen, ging er mit stetem Bemühen nach. Ohne seinen Einsatz und festen Willen gäbe es die Freundeskreise in Thüringen und diese mittlerweile nun 9. Jahreshauptversammlung wahrscheinlich nicht.

Wichtigster Tagesordnungspunkt war die Wahl eines neuen Vorstands, zu

der als Ehrengast auch der Vorsitzende des Bundesverbands, Andreas Bosch, als Gast begrüßt werden konnte.

Der bisherige Vorsitzende Frank Wahl, sein Stellvertreter Peter Ilgen sowie der Kassierer Hartmut Hess traten aus Alters- bzw. Gesundheitsgründen nicht mehr zur Wahl an.

Mit Bodo Schmidt vom Freundeskreis Sonneberg als Vorsitzendem, Michael Weidt, Freundeskreis Saalfeld, als Stellvertreter und Frank Schüller vom Freundeskreis Ohrdruf in der Funktion des Kassierers, wurden drei Aktive mehrheitlich in den Vorstand gewählt.

Mit Matthias Witter vom Freundeskreis Eisfeld sowie Mario Biereigel vom Sonneberger Freundeskreis wurden zwei alte „Hasen“ wieder bestätigt,

sie machen den Vorstand komplett.

Der Übergang kam nicht unerwartet. Schon seit zwei Jahren wurden die Kandidaten nach und nach eingearbeitet und erhalten auch jetzt noch Unterstützung. Dafür bedankten sich die Neugewählten.

Wichtigstes Ziel sei es, die erfolgreiche Arbeit der Vorgänger fortzusetzen, Geschaffenes zu erhalten und auszubauen. Dass man auch heute noch neue Gruppen gründen kann, haben die Thüringer in Hildburghausen, Breitung und Saalfeld bewiesen. Unser langfristiges Ziel ist es, in jeder Kreisstadt Thüringens einen Freundeskreis aufzubauen. Gute Beziehungen zu Fachstellen in den jeweiligen Landkreisen sollen dabei helfen. Die Gruppenvorstellungen in den fünf Fachkliniken und drei Entgiftungsstationen des Landes tragen ebenfalls zu guten Kontakten und zu einem großen Bekanntheitsgrad bei. Hier müssen wir schauen, zeitgemäß auf die Zielgruppen einzugehen.

Zu den weiteren Schwerpunkten gehört die Angehörigenarbeit bzw. das Thema „Sucht und Familie“. Letzteres wird gerade vom FK Sonneberg in verschiedenen Präventionsprojekten verbandübergreifend mit der Ortsgruppe des Blauen Kreuz Sonneberg an den Sonneberger Schulen umgesetzt.

Hierfür wurde unter der Federführung der beiden Sucht-Selbsthilfegruppen ein Netzwerk geschaffen, dem neben den Schulen auch das Jugendamt des Landkreises sowie eine Kinderschutzeinrichtung angehören. Dabei werden nicht nur die Schüler, sondern auch deren Eltern in Abendveranstaltungen angesprochen. Die Diskussionsbereitschaft beider Seiten zeugt von der Notwendigkeit, betonen Schulsozialarbeiter und Lehrer immer wieder.

Mit einem Rucksack voller Herausforderungen geht unser kleiner Landesverband nun seinem zehnjährigen Jubiläum im Jahr 2019 entgegen.

Was vor 20 Jahren mit einer Idee und dem starken Willen eines Einzelnen in der Gartenzweig-Hauptstadt Europas begann, ist aus der Thüringer Sucht-Selbsthilfelandschaft nicht mehr wegzudenken.

Bodo Schmidt



Foto: Fotolia

In Gräfenroda, Geburtsort der Gartenzwerge, fand die Jahreshauptversammlung der Thüringer Freundeskreise für Suchtkranke statt

Württemberg

Die Leitung und die Macht: Macht macht was mit uns

Leitung hat auch mit Macht zu tun. Ob uns das schmeckt oder nicht. Kurz gefasst geht es bei Leitung und Macht darum, dass ein Machthaber in der Lage ist, die Spielregeln in seinem Sinn zu beeinflussen. Wie er das macht, entscheidet ganz wesentlich über das Gelingen seiner Leitungsaufgabe. Dabei sei gewarnt: „Weh denen, die Unheil planen, weil sie die Macht haben.“ (Die Bibel, Prophet Micha 2.1)

Chancen und Gefährdungen der Macht

Die Notwendigkeit von Leitung wird häufig unterschätzt. Doch ein Betrieb oder Team ohne Leitung ist eine Schönwettervariante, die spätestens dann scheitert, wenn in unbequemen Situationen Verantwortung zu übernehmen ist und unpopuläre Entscheidungen zu treffen sind.

Solange wir keine Macht haben, meinen wir zu wissen, wie sie zu handhaben ist. Wenn wir im Hineinwachsen in verantwortliche Positionen jedoch an Macht gewinnen, sind wir in Ge-

fahr, unsere Sensibilität zu verlieren. Denn wir haben sie ja jetzt, die Macht, und können uns mit ihrer Hilfe leichter durchsetzen. Daher ist es wichtig, eine hohe Sensibilität im Umgang mit Macht und auch Kritik zu bewahren und begangene Fehler gegenüber ernsthaften Gesprächspartnern zu benennen – um der eigenen seelischen Gesundheit willen.

Leitung ohne Macht ist hilflos, weil Machtlos, und produziert nur heiße Luft. Zu einem Leitungsamt gehören Gestaltungsräume, Einfluss, Richtlinienkompetenz und Durchsetzungsvermögen. Macht zu haben und zu nutzen, wird von manchen abgewehrt mit der Begründung, sie wollten sich niemandem „zumuten“. Das mag bescheiden klingen, weiterführend ist es jedenfalls nicht. Ich vermute zwei Gründe für diese Bescheidenheit. Zum einen die Angst, nicht gut genug zu sein. Zum anderen die Befürchtung, sich angreifbar zu machen.

Also ganz nüchtern: Die Angst, nicht gut genug zu sein, ist berechtigt, denn

niemand genügt einem Leitungsamt im umfänglichen Sinn. Diese Erkenntnis hält uns demütig, denn wir kochen alle nur mit Wasser. Die Befürchtung, dass man sich in einem Leitungsamt angreifbar macht, ist ebenso berechtigt, denn in der ersten Reihe wird man immer mit schärferem Maßstab gemessen als in der zweiten Reihe. Das mag ernüchtern, doch es gibt noch mehr zu sagen: Leitung ist dringend notwendig, denn ein Volk ohne Leitung endet in Chaos und Anarchie. Die biblische Weisheitsliteratur sagt: „Ein Volk ohne Vision – ohne Offenbarung – geht zugrunde.“ (Sprüche 29.18).

Leitungsaufgaben bieten die Chance, Persönlichkeit und Begabungen zu entwickeln, Neues zu lernen, Einfluss zu gewinnen und mitzugestalten. Das ist schön und macht das Leben sehr reich.

Wer Macht aufgrund seines Amtes hat und sie nicht einsetzt, ist am falschen Platz, denn er kann seine Entscheidungen nicht umsetzen und stiftet mehr Verwirrung, als Orientierung und

Hilfe. Damit Leitung gelingen kann, braucht es neben einem hohen Maß an Verantwortung auch eine gewisse Experimentier- und Entscheidungsfreudigkeit.

Gott hat uns von Anfang an Macht anvertraut. Sein Auftrag lautet bis heute (1. Mose 1.28): „Mehrt euch, füllt die Erde und macht sie euch untertan“, d.h. gestaltet sie, hegt und pflegt sie und verhelft ihr zur Entfaltung all ihrer Möglichkeiten. Ihr habt ALLE Freiheit, macht was Gutes draus. Macht um der Macht willen ist zerstörerisch. Daher haben unsere Altvordenen die politische Gewaltenteilung der Legislative (Parlament als gesetzgebende Gewalt), Exekutive (Regierung als ausführende Gewalt) und Judikative (Gerichtsbarkeit als rechtsprechende Gewalt) kreiert als wichtige Definition politischer Machtfaktoren und zugleich unverzichtbares gegenseitiges Korrektiv. Die gegenwärtige Weltpolitik bietet einige Beispiele für die gefährdete Balance dieser Machtfaktoren.

Macht braucht ein Regulativ ...

Macht darf nie zum Anspruch werden, sie muss immer Vorrecht und Verantwortung bleiben. Ein wirksames Regulativ muss außerhalb unseres Selbst angesiedelt sein, muss übergeordnet sein, um nicht unserer Subjektivität und Tagesform ausgeliefert zu sein. Das beste Regulativ ist die Ethik der Liebe und Barmherzigkeit, die sich dem Mitmenschen zuwendet, die neben eigenen Interessen auch das berücksichtigt, was dem Nächsten, dem Miteinander der Menschen und dem Miteinander der Völker dient. Wenn wir die Krisenherde dieser Welt im globalen Sinn – und unsere persönlichen Krisenherde im biografischen Sinn – unter die Lupe nehmen, dann wird's immer dort schwierig, wo einseitig eigene Interessen verfolgt und die Bedürfnisse der Mitmenschen

Leitungsaufgaben bieten die Chance, Persönlichkeit und Begabungen zu entwickeln, Neues zu lernen, Einfluss zu gewinnen und mitzugestalten. Das ist schön und macht das Leben sehr reich.

Gewalt antun. So soll es unter euch nicht sein; sondern wer unter euch groß sein will, der sei euer Diener; und wer unter euch der Erste sein will, der sei euer Knecht, so wie der Menschensohn nicht gekommen ist, dass er sich dienen lasse, sondern dass er diene ...“ (Matthäus 20.25-28).

Wenn ein Machthaber diese Liebe im Herzen hat, entsteht eine Kraft zum Guten, die das Herz mit Freude erfüllt und ein Netzwerk guter Freundschaften wachsen lässt. Dann wird Macht zu einem wertvollen Werkzeug, um Leben, Beziehungen, Gesellschaft und Politik zum Guten zu gestalten.

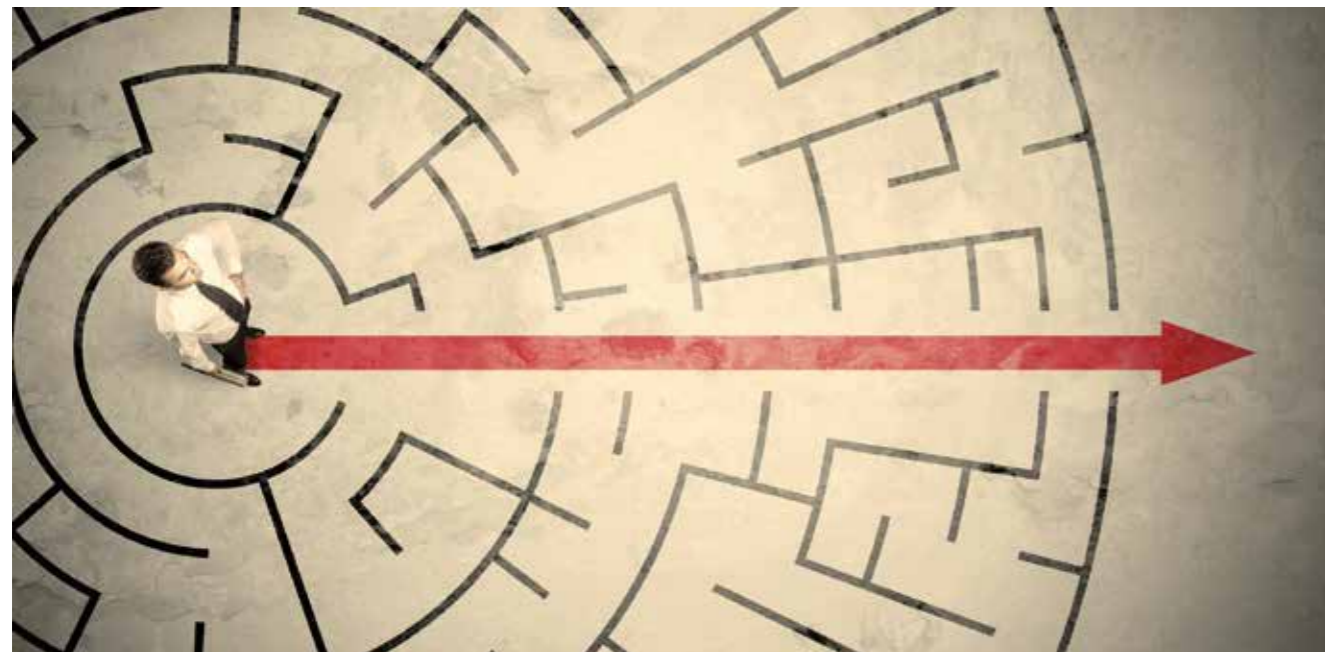
... wenn sie gesund bleiben will

Wenn Macht gesund bleiben will, braucht sie Schutzräume des Vertrauens und des kritischen Gesprächs in Seelsorge und Supervision, unter Freunden und Kollegen. Sie braucht das Eingebunden sein in eine Gemeinschaft und muss bereit sein zu dienen.

Als Jesus nach einem staubigen Tag den Sklavendienst des Füße Waschens übernimmt, sagt er zu seinen Jüngern: „Wenn ich, euer Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann sollt auch ihr euch untereinander die Füße waschen.“ (Johannes 13.14)

Es geht also ums Dienen. Das ist Aufgabe der Macht, das ist die Aufgabe jeglicher Leitung. Wer sein Leitungsamt in diesem Sinn versteht, steht vor großen Herausforderungen, denn er benötigt Weisheit, eine tiefgründige Kraftquelle und einen langen Atem. Seine Freunde werden sich möglicherweise entsprechend ihrem Verständnis von Macht und Machtausübung aussortieren, doch andererseits wird er Freunde gewinnen, die durch Dick und Dünn zu ihm halten.

Rainer Breuninger



Emsland

Freundeskreis will niederschwellige Informationsmöglichkeit schaffen

Der Neujahrsempfang ist für den Freundeskreis Emsland immer wieder eine gute Gelegenheit, auf sein ehrenamtliches Engagement in der Suchtkrankenhilfe aufmerksam zu machen. Auch dieses Mal waren der Einladung zahlreiche Mitglieder und Gäste gefolgt, um an der Veranstaltung in der Kantine des Landkreises teilzunehmen. Geschäftsführer Alfred Hinrichs hieß in seiner Begrüßung unter anderem einige Vertreter von Kooperationspartnern willkommen, mit denen der Freundeskreis übers Jahr hinweg eine besonders enge Zusammenarbeit pflegt.



Foto: Heiner Bange

Neujahrsempfang beim Freundeskreis in Meppen

Dank an Ehrenamtliche

Für Hinrichs war es ein besonderes Anliegen, sich zunächst bei den vielen ehrenamtlich Tätigen des Vereins zu bedanken, die sich zum Teil schon über viele Jahre unermüdlich in der Selbsthilfe und damit am Nächsten engagieren. „Wer die Selbsthilfe erlebt, weiß, was es bedeutet, in schwierigen Lebenslagen Hilfe zu bekommen und zurückgeben zu dürfen“, betonte der Geschäftsführer. Umso mehr ist nach den Worten von Hinrichs zu bedauern, dass zunehmend jüngere suchtkranke Menschen nicht mehr den Weg in die Selbsthilfegruppen suchen. Dies betreffe vor allem Betroffene in den Bereichen „Illegale Drogen“ und „Pathologisches Glücksspiel“. Die Freundeskreis-Angebote seien bislang kaum angenommen worden.

Neue Ideen entwickeln

Trotz rückläufigen Interesses wollen die Freundeskreise nicht nachlassen, neue Ideen zu entwickeln sowie ihre Angebote zu erweitern und anzupassen. In diesem Jahr habe man sich daher den von Friedrich Schiller geprägten Leitsatz gegeben: „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“. Hinrichs ver-

schwieg auch nicht, dass die Auseinandersetzung mit neuen Herausforderungen schon jetzt zu kontrovers geführten Diskussionen in den Gruppen und Verbänden führe. „Aber diese Tatsache verdeutlicht doch, dass bei uns noch Leben herrscht und wir uns dem notwendigen Anpassungsprozess stellen“, betonte der Geschäftsführer.

Wertschätzung

Gemeinsam mit der Koordinierungsstelle für Selbsthilfe (Kobs) will der Freundeskreis in diesem Jahr eine niederschwellige Informationsmöglichkeit entwickeln – quasi ein „After-Work“-Angebot an einem zentralen Standort in Meppen. Daneben ist laut Hinrichs mit der Entgiftungsstation in Haselünne ein Pilotprojekt geplant, das eine Vernetzung mit dem Kreuzbund vorsieht. Und auch in der Fachklinik Hase Ems in Haselünne soll das Angebot des Freundeskreises als Selbsthilfeeinrichtung präsentiert werden.

In den Grußworten wurde die Wertschätzung der ehrenamtlichen Arbeit des Freundeskreises durch die Gäste wiederholt zum Ausdruck gebracht. Sozialdezernentin Sigrid Kraujuttis sprach eine bundesweite Studie an: Kirchen, Verbände und Vereine arbeiten gut und gerne zusammen und setzen auf das ehrenamtliche Engagement der

Menschen. Die Sozialdezernentin betonte, dass der Landkreis Emsland die Arbeit des Freundeskreises seit vielen Jahren unterstütze und man mit dieser Förderung auch künftig rechnen könne.

Auch der stellvertretende Bürgermeister Jochen Hilckmann würdigte die Arbeit des Freundeskreises, dessen Mitglieder in einer 24-Stunden-Bereitschaft Abhängigen und Angehörigen in schweren Lebenskrisen zur Seite stehen und ihnen helfen, wieder Mut zu fassen. Für Diakon Anton Reinert als Vertreter der katholischen Kirchengemeinden wird das „Saufen im Alter“ zunehmend zur Herausforderung. Es gelte, kritisch hinzusehen, wenn zum Beispiel in Seniorenheimen verstärkter Alkoholmissbrauch festgestellt werde.

Im Namen der hauptamtlichen Suchtkrankenhilfe bedankten sich Doris Währisch-Purz (Diakonisches Werk) und Marion Feldmann (Caritas) für das gute Miteinander mit dem Freundeskreis und das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder.

Der am weitesten angereiste Gast war Heike Lindenborn aus Hasbergen, die für die Ländliche Erwachsenenbildung (LEB) den Bereich Gesundheit und Selbsthilfe verantwortet und in diesem Bereich mit den Freundeskreisen auf Landesebene eng zusammenarbeitet.

Heiner Bange

Westerwald

Freundeskreis beim Karnevalssumzug: Rein ins bunte Leben ...

Aktiv als Selbsthilfegruppe für Suchtmittelabhängige und ihre Partner an einem Karnevalssumzug teilnehmen“ – unter diesem Motto bewarb sich der Freundeskreis Westerwald 2017 bei der Ausschreibung des Fördervereins „Respekt“ der Kliniken Wied.

Die Idee kam an: Von der Jury, Nina Roth, Referatsleitung Suchtprävention der LZG für Gesundheitsförderung in RLP, Hanne Wiesenmaier-Löhr (We-kiss) sowie Vertretern von AA und

gehören zusammen – was wollen wir dabei? Sind wir Spaß-Bremsen? Erhobener Zeigefinger? Wenn uns da einer erkennt ...“.

Doch die Idealisten vom Freundeskreis Westerwald stellten sich ihrer Aufgabe. Abstinente lebende Menschen sollten sich frei und offen zu ihrer Abhängigkeit bekennen, ohne Angst und Scham. Freiheit bedeutet, dass ich entscheiden kann, mit dem aufzuhören, was ich nicht mehr tun will. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit der



Der Freundeskreis Westerwald machte mit beim örtlichen Karnevalssumzug

Alanon wurde sie sogar als so gut befunden, dass uns die Drogenbeauftragte der rheinland-pfälzischen Landesregierung, Sabine May, zum zweiten Platz gratulierte.

Jetzt hieß es, die Idee in die Tat umzusetzen. Es wurde gewerkelt, ein „Suchtbaum“ gebastelt, ein Gefährt organisiert, Wurfmaterial eingekauft.

Doch je näher das Datum rückte, desto öfter kamen auch die Gedanken: „Machen wir uns lächerlich? Werden wir ausgelacht? Karneval und Alkohol

Botschaft: Wenn du Hilfe brauchst, wir sind da. Und wir gehen nicht zum Lachen in den Keller. Wir nehmen auch weiterhin aktiv am Leben teil.

Mit Allaf und Helau, einem durchweg positiven Gefühl und vielen Gesprächen wurde der Umzug am 11. Februar in Höhr-Grenzhausen beendet.

Ellen Weyer

Weitere Infos:

www.freundeskreis-westerwald.de

Wiefelstede

Angehörige nicht allein lassen

Der Weg heraus aus der Sucht ist nicht einfach. Das weiß auch Rolf Hegeler ganz genau. Er ist seit vielen Jahren „trocken“. Vor fünf Jahren hat der Edewechter in Wiefelstede die Gesprächs- und Selbsthilfegruppe „rauschfrei“ für Abhängige und Angehörige gegründet, weil er dort einen „weißen Fleck“ auf der Karte der Selbsthilfegruppen entdeckt hatte. Abhängige und Angehörige kommen dort zusammen, um sich auszutauschen – mit dem Ziel, mit einer „zufriedenen Abstinenz“ ein besseres Leben ohne Alkohol-, Drogen- oder auch Spielsucht führen zu können.

„In der Regel erfolgt der Einstieg in eine Selbsthilfegruppe nach der stationären Therapie“, weiß Hegeler. Die dort erarbeiteten Themen und Veränderungsansätze für das eigene Leben werden in der Gruppe weiterverfolgt und gefestigt.

Auch für Angehörige stehen die Türen der Gruppe dabei offen, betont Hegeler: „Dort erfahren sie auch, wie die von der Sucht Betroffenen eigentlich ticken.“

Hegeler berichtet von einer Angehörigen, deren Ehemann ein massives Problem mit dem Alkoholkonsum hat. Bei dem Vater von zwei Kindern ist die Einsicht, sich Hilfe zu holen, noch nicht ausreichend ausgeprägt. In der Gruppe kann die Frau ihre Situation darstellen. „Dort ist sie mit ihrem Problem nicht allein“, sagt Hegeler. Die Frau habe neuen Mut erlangt, sich an Ämter und Behörden zu wenden, um sich Hilfe für die Familie zu holen und diese auch anzunehmen. „Sie hat sogar eine Mutter-Kind-Kur begonnen“, zeigt Hegeler Erfolge der Gruppe auch bei Angehörigen auf.

Aus: Claus Stöltzing, Nordwest Zeitung, NWZ online

Spiritueller Impuls: Gedanken zur Jahreslosung 2018

Durst – Last des Lebens oder ein erquickendes Erleben?



scheint, entwickelt sich schon mal ein anderer Durst: der Drang, Alkohol als „Spülmittel“ einzusetzen – ein Durst, der auf keinen Fall dauerhaft zu stillen ist und schon gar keine Konflikte lösen wird.

Durst gehört zu unserem kostbaren, von Gott geschenkten Leben, wie das Essen und das Atmen, der

Schlaf und so vieles andere.

Die Durststillung mit nachhaltiger innerer Werteorientierung, die uns befähigen kann und will, das Leben mit seinen Höhen und Tiefen als Gottes Geschenk anzunehmen, will die Bibel stets aufs Neue aufzeigen. Für alle Tage, für jedes Jahr. Das belebt und befähigt uns zugleich, auch für andere Menschen da zu sein, sie auf gute Lebensquellen aufmerksam zu machen. Und das gibt's auch noch umsonst.

Die Losung für das Jahr 2018 will uns das hinweisende Leitwort sein – auf die Quelle des Lebens, der Durststillung: „Gott spricht: Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst“ (Offenbarung 21, 6).

Hier geht es nicht um eine zum Besäufnis einladende Durststillung, sondern um wohl portionierte Aufnahme des in Worte gefassten Wassers des Lebens. Wir dürfen von dieser Quelle nehmen, und das auch kostenlos. Schöpfen müssen wir allerdings schon selbst.

Wenn wir von dieser Quelle nehmen wollen, gilt es, sich nur dafür zu bewegen: Gottes Wort lesen, die helfende Gemeinschaft suchen, anderen Menschen von dieser Quelle des Lebens weitersagen, von ihr gestärkt sich für andere helfend einsetzen. Dazu möge uns Gott in Jesus Christus stets neu befähigen.

Ich wünsche Jeder und Jedem auf allen Wegen durch das Jahr 2018, dass wir von dieser Quelle des Lebens täglich gestärkt und zielorientiert unserer Lebenszukunft entgegengehen können, weil wir uns dessen gewiss sein dürfen, dass Gott unser segnender Begleiter ist.

Bodo Walther, Diakon



Habe ich es geschafft?

Material für die Gruppenarbeit: Versuche, die Gegensätze in deinem Leben zu benennen!

Abgetaucht ...

Gedicht von Elisabeth Stege

Warmer, weißer Sand, Wellen brechen sich mit Rauschen ...
Verlockende Kühle bei brennender Sonne ...
Schwankende Boote auf dem Weg zu unbekanntem Welten ...
Angenehme Kühle, leuchtende Farben, lebendiges Treiben ...
Kurze Freude, einen Atemzug lang ...

Gibt es mehr davon?
Tiefere Welten – mehr Zeit im Rausch ...
Große Schiffe und Atemgerät
Zeit, Gewöhnung, immer mehr Geld ...

Hinabfallend in die Tiefen des Ozeans ...
Verloren die Farben, das Licht der Sonne ...
Getrieben von immer neuen Erwartungen ...
Fasziniert von den Schrecken der Tiefe ...
Gefühlte Freunde von begrenzter Dauer ...

Wann kommt das Licht?
Ängstliches Warten – ertragen im Rausch ...
Verbrauchte Luft und drückende Enge
Allein, Traurigkeit, immer mehr Angst ...

Auf die Verbundenheit meiner Mannschaft im Schiff vertrauend,
Gab ich mein Streben nach unbekannt Besserem auf –
Tauchte ich auf aus meinem Ozean der Sucht.
Der Weg nach oben, nicht immer nur gerade,
brachte Vertrauen in mich und die Kraft zurück.

Hab ich es geschafft?
Die Welten zu sehen, die mir ohne Hilfsmittel verschlossen?
Für diese Welten hab ich den Schlüssel versenkt
Und er sinkt immer tiefer in mein Inneres hinab ...
Der Faden aber, der mich aus meiner Tiefe befreite,
der ist geworden zu einem Seil aus Stahl ...

Familie und Mitbetroffene von meinem Drang nach Freiheit
Sie haben gezerrt, gezogen, das Seil verstärkt.
Ohne diese Verbundenheit – das Seil zerrisse noch jetzt.
So bleibt immer wieder aufs Neue zu sagen:
DANK, dass ihr mich in Liebe aus meinen Tiefen zieht.

Fragen für die Gruppenarbeit:

- Was spricht sich an?
- Gibt es Passagen, die du genauso empfindest?
- Welche anderen Empfindungen werden bei dir ausgelöst?
- Welches Gedicht würdest du schreiben?

Alles hat seine Zeit – Rhythmen in meinem Leben

Alles hat seine Stunde

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

- eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben.
- eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten.
- eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen.
- eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen.
- eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen.
- eine Zeit zum Trauern und eine Zeit zum Tanzen.
- eine Zeit der Umarmung und eine Zeit der Enthaltensamkeit.
- eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden.

(Kohelet 3, 1-8)

Fragen für die Gruppenarbeit:

- Was spricht dich in diesem Text an?
- Wie sind die Rhythmen in deinem Leben?
- Versuche die Gegensätze in deinem Leben zu benennen, z.B.:
Was spannt dich an?
Was entspannt dich?
Was macht dich traurig?
Was macht dich glücklich?
Was hat sich bewährt?
Was erfordert Neuausrichtung?
- Wie ist dein Fazit?
- Was nimmst du dir vor?

Buchtipps



Trost

Marie Boden, Doris Feldt:
Trost und Hoffnung für den Genesungsweg. Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe. Psychosoziale Arbeitshilfen 35. Psychiatrie-Verlag, 40 Euro

Instabile Lebenslagen und das Betrauern von nicht (mehr) gelebten Lebensentwürfen führen oft dazu, dass Menschen in schweren Krisen nicht auf die eigenen Ressourcen zurückgreifen können. Der Weg zu neuer Sinnfindung ist dann vielfach verstellt. Es erfordert Mut, Lebensumbrüche zu akzeptieren und trotz nicht gewollter Veränderungen wieder an ein zufriedenstellendes Leben zu glauben.

Besonders hervorzuheben sind in diesem Buch die praxiserprobten Themenblätter, die sich auch für einen Gruppenabend in der Selbsthilfegruppe eignen. Themen sind zum Beispiel: Abschied und Trauer; Trost; Hoffnung; Neues Wagen.



Wandel

Burkhard Kastenbutt, Heinz-Werner Müller:
Suchtselbsthilfe im Wandel. Zwischen alten und neuen Formen der Abhängigkeit. Verlag Books on Demand, Norderstedt 2018. 12,95 Euro

Brandaktuell ist dieses Buch der bereits bekannten Autoren Burkhard Kastenbutt und Heinz-Werner Müller erschienen. Es basiert auf den Ergebnissen einer aktuellen Befragung von betroffenen und mitbetroffenen Mitgliedern aus unterschiedlichen Sucht-Selbsthilfverbänden. Das Buch gibt Aufschluss über ihre Einstellungen und Vorbehalte gegenüber neuen Süchten im Spiegel des weiterhin dominierenden Themas „Alkohol“. Abgerundet wird es durch eine verständliche Erläuterung der Wirkungsweisen und Risiken des Drogen- und Mehrfachkonsums sowie Anregungen zur gruppeninternen Auseinandersetzung mit diesem Thema.



Stärke

Maja Roedenbeck:
Kindheit im Schatten. Wenn Eltern krank sind und Kinder stark sein müssen. Christoph Links Verlag, Berlin 2016 18 Euro

„Ich könnte mir nicht vorstellen, ein anderes, leichtes Leben gelebt zu haben. Die Geschichte gehört zu mir wie mein Fuß, mein Arm, mein Kopf. Ich kann und will sie nicht loswerden, ich muss lernen, damit umzugehen“, so der Sohn einer depressiven Mutter.

Menschen, die als Kind einen kranken Elternteil hatten – das können körperliche, psychische oder Suchtkrankheiten sein – machen ihre schwierige Kindheit oft erst im Erwachsenenalter zum Thema: Wenn die Partnersuche erfolglos verläuft, Beziehungen schwierig sind, eine Familiengründung überfordert. Schuldgefühle, Verluste, Probleme im Miteinander oder Depressionen beeinträchtigen nicht selten die eigene Existenz. Das Buch gibt Anregungen, die Schatten der Kindheit anzunehmen und macht Mut, das eigene Leben zu leben.



Mut

Matthew und Ainsley Johnstone:
Mit dem schwarzen Hund leben. Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Verlag A. Kunstmann, München 2009. 14,90 Euro

Eindringliche, berührende und auch humorvolle Bilder machen deutlich, was es bedeutet, mit einer Depression zu leben. Angehörige und die von Depressionen Betroffenen sollen Mut und Hoffnung verliehen bekommen, um aus ihrer Isolation und Hilflosigkeit befreit zu werden. Die Autorin: „Als Matthew das erste Mal sagte: ‚Ich habe Depressionen‘, hatte ich wirklich keine Ahnung, was das bedeutet. Wir waren verliebt, eine glänzende Zukunft lag vor uns, und ich dachte, gemeinsam könnten wir einfach alles schaffen. Ich hatte vorher nie etwas mit Depressionen zu tun gehabt, und ich wusste nicht, wie diese Situation sich auf mich auswirken würde. Dies ist auch genau der Grund, warum wir uns dazu entschlossen haben, dieses Buch zu machen.“