

**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Sucht und Familie

Gemeinsam Lösungen finden

**Wie Freundeskreise die Beteiligten im
Sucht-System gleichermaßen stärken**

Impressum



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

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



Unternehmen Leben

Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts „Kompetenzerwerb für alle Betroffenen im Sucht-System“ entstanden und wurde im Rahmen der kassenindividuellen Selbsthilfe-Förderung unterstützt durch:
DAK Unternehmen Leben, Nagelsweg 27 - 31, 20097 Hamburg,
Tel. (0 40) 23 96 - 0, www.dak.de

Redaktion:

Hildegard Arnold und Katja Herzog, Landesverband (LV) Württemberg
Wolfgang Kleiner, Bundesverband
Ute Krasnitzky-Rohrbach, Bundesverband
Hans-Peter Schuh, LV Baden
Wolfgang Staubach, LV Hamburg
Günter Wagner, LV Saarland
Gerhard Weyer, LV Hessen
mit Unterstützung von Rolf Schmidt und Brigitte Sander-Unland,
Bundesverband

Schlussredaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach, Bundesverband

Claudia Biehahn, www.vitaminbe.info

Lothar Simmank, www.redbuero.de

Text: Jacqueline Engelke, Journalistin und Diplom-Psychologin, Kassel,
engelke@vitaminbe.info

Fotos: Fotolia, Dieter Rohrbach

Gestaltung: Redbüro, Lothar Simmank, Kassel, www.redbuero.de

2. Auflage: 2.500 Exemplare; **Stand:** Oktober 2011

	5	Inhalt
Vorwort	5	
Der Systemgedanke: Familie und Sucht (Rolf Schmidt, Vorsitzender)	8	
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	10	
Wie alles anfang	11	
Freundeskreise für Abhängige und Angehörige gleichermaßen	12	
Zusammensetzung der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen heute	14	
Das Verständnis von „Betroffenheit“ im Verband	14	
Die Vertretung nach außen	16	
Begriffe und ihre Bedeutung	17	
Betroffene	17	
Co-Abhängigkeit	19	
Merkmale der Co-Abhängigkeit	20	
Sucht / Abhängigkeit	21	
Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System	22	
Zahlen, die eine deutliche Sprache sprechen	22	
Systeme und wie sie funktionieren	23	
Systeme in beruflichen Arbeitsfeldern	24	
Die Familie als System	24	
Ein Mobile zur Darstellung eines Familiensystems	25	
Auswirkungen von Suchtkrankheit auf die Familie	29	
Das Suchtmittel	29	
Die Suchtkrankheit	30	
Der (Ehe-)Partner / die (Ehe-)Partnerin in Sucht-Beziehungen	31	
Kinder in Suchtfamilien	32	
Gefühle und Reaktionen in Suchtfamilien	36	
Andere Familienmitglieder: Eltern und Geschwister	36	
Suchterkrankung in anderen Systemen	37	
Die Freunde und Freundinnen	37	
Kindergarten und Schule	38	
Die Selbsthilfegruppe	39	
Freundeskreise als Selbsthilfegruppen	40	
Ein neues Fundament bauen	40	
Gefahren und Chancen	42	
Regeln in der Gruppe	44	
Offenheit für alle Beteiligten im Sucht-System	44	
Tipps für die Gruppenarbeit	48	
Der erste Kontakt zur Gruppe	48	
Eigene Gruppen oder gemeinsame Gruppen?	49	
Eine Streitigkeit taucht immer wieder auf	49	
Ein/e Angehörige/r will nicht über sich reden	50	

Inhalt

Eine/r Suchtkranke/r meint standhaft: Abstinenz reicht doch!	51
Die „Opferhaltung“ wird beibehalten	51
Ein/e Angehörige/r will nicht mitkommen zur Gruppe	52
Hinweise für die Elternarbeit in der Gruppe	52
Der Gruppenbegleiter	56
Innere Haltung und Einstellung	56
Die Aufgaben des Gruppenbegleiters	58
Arbeitsmaterialien	59
1. Bildliche Darstellung des Sucht-Systems	59
2. Das Sucht-System dargestellt im Mobile	60
3. Kleine Schritte zum großen Ziel	61
4. Themenvorschläge für Gruppenstunden	61
5. Freundeskreis-Puzzle: Der Weg der Angehörigen in eine Co-Abhängigkeit – und der Weg aus der Co-Abhängigkeit	62
6. „Unsicherheit“	64
7. Akrostichon zum Thema „Familie“	65
8. Zitate bekannter Persönlichkeiten – was denkt ihr darüber?	66
Infomaterial	68
Kleine Literaturlauswahl	69
Anschriften der Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	72
Projektpartner	75

„Ein Teil unseres Lebens findet sich im Herzen derer wieder, die uns lieben.“



Diese Broschüre ist entstanden auf Initiative des Arbeitskreises „Sucht und Familie“, der beim Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe angesiedelt ist.

Verfasser dieser Broschüre sind die Mitglieder der Projektsteuerungsgruppe „Kompetenzerwerb für alle Betroffenen im Sucht-System“.

(v. l. n. r.) sitzend: Hans-Peter Schuh, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband (LV) Baden, Gerhard Weyer, LV Hessen, Wolfgang Kleiner, Bundesverband

stehend: Wolfgang Staubach, LV Hamburg, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Bundesverband, Hildegard Arnold und Katja Herzog, LV Württemberg, Jacqueline Engelke, Günter Wagner, LV Saarland

Vorwort

„Ein Teil unseres Lebens findet sich im Herzen derer wieder, die uns lieben.“ – Dies ist der Gedanke eines unbekanntem Autors im Buch „Gut, dass es dich gibt. Das kleine Buch der Freundschaft“ (Hg. Jochen Mariss und Reinhard Becker, Bielefeld 2005). Der Satz wäre auch ein gutes Motto für die Freundeskreiskreisarbeit.

Grundsätzlich steht in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe der Mensch im Vordergrund. In der Gemeinschaft kann er oder sie über sich, die eigenen Erfahrungen, Ängste, gute und schlechte Gefühle, Freuden und Konflikte sprechen und dazu die Erfahrungen der anderen Mitglieder in der Gruppe hören. Der suchtkranke Mensch wird nicht auf sein Suchtmittel reduziert wahrgenommen, sondern es geht darum, seine kommunikativen Fähigkeiten zu fördern, angemessene Konfliktlösungsstrategien zu erlernen, Beziehungsfähigkeit (wieder) aufzubauen. Das Ziel von Freundeskreisarbeit liegt in der Gestaltung eines zufriedenen und sinnerfüllten Lebens ohne Suchtmittel.

Das trifft auf die Menschen zu, die neu in die Freundeskreise kommen, und hier auf eine Gemeinschaft von Menschen treffen, die ähnliche Erfahrungen machen oder bereits gemacht haben. Das betrifft ebenso die Menschen, die schon länger zur Gemeinschaft der Freundeskreise gehören. Das zufriedene und sinnerfüllte Leben ist nicht automatisch da, wenn sich jemand für die Abstinenz entscheidet. Es bedarf der dauernden Reflexion und des Austausches mit anderen Menschen. Nur so lassen sich alte Denk- und Verhaltensweisen erkennen und aufarbeiten.

Gerade deshalb ist der gemeinsame Selbsthilfe-Gruppenbesuch von möglichst allen Mitgliedern einer Suchtfamilie besonders hilfreich. Partner/innen lernen einander neu kennen, lernen, ihre Beziehung auf ein anderes, neues Fundament zu stellen. Kinder bekommen die Chance, bestimmte Verhaltensweisen der Eltern nachzuvollziehen und zu begreifen. Abhängige wie Angehörige lernen andere wertvolle Kompetenzen – etwa wie sie die Beziehung zu ihren Kindern gestalten können. Sie lassen den Kindern den Raum, den sie für ihre Entwicklung benötigen.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen der Blick auf das Ganze geht. Denn wie heißt es in dem obigen Gedanken so treffend: Ein Teil meines eigenen Lebens findet sich immer auch wieder in den Herzen derjenigen, die ich liebe und schätze, und das hat eine Auswirkung auf deren Leben.

Diese Broschüre ist entstanden auf Initiative des Arbeitskreises „Sucht und Familie“, der beim Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe angesiedelt ist. Dieser Arbeitskreis beschäftigte sich intensiv mit der Frage, wie es in den Freundeskreisen noch effektiver gelingen kann, Abhängige wie Angehörige gleichermaßen und den jeweiligen

Vorwort

Bedürfnissen entsprechend zu unterstützen und zu stärken – eben den Blick in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen verstärkt auf das System zu lenken.

Dank einer großzügigen Unterstützung durch die „DAK Unternehmen Leben“ war es möglich, das Projekt „Kompetenzerwerb für alle Betroffenen im Sucht-System“ durchzuführen. In diesem Zusammenhang ist diese Arbeitshilfe entstanden.

Ein besonderer Dank gilt der Psychologin, Autorin und Journalistin Jacqueline Engelke aus Kassel, die das Projekt kompetent und einfühlsam begleitete und der es wunderbar gelang, die Ideen und Gedanken der Redaktionsgruppe in einem ansprechenden Text zusammenzufassen.

Wichtig noch: Diese Broschüre ist keine Informationsschrift für Hilfesuchende, die sich über Sucht, ihre Folgen und die Hilfeangebote informieren möchten. Hierfür steht das **Faltblatt „Familie und Sucht – Gemeinsam Lösungen finden“** zur Verfügung, das ebenfalls im Rahmen dieses Projekts entstanden ist und das beim Herausgeber angefordert werden kann.

Die Projektsteuerungsgruppe grüßt alle Leser und Leserinnen sehr herzlich und wünscht viele gute Gedanken beim Lesen!



Der Systemgedanke: Familie und Sucht

Liebe Leserinnen und Leser,

das Projekt „Kompetenzerwerb für alle Betroffenen im Suchtsystem“ finde ich persönlich sehr wichtig, weil hier der Blick geschärft wird auf das gesamte Familiensystem, das einen suchtkranken Menschen umgibt. Nach dem Verständnis der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind von Sucht nicht ausschließlich die abhängigen Personen, sondern ganz besonders auch die Familienmitglieder betroffen.

Mir ist es wichtig, stets ein besonderes Augenmerk auf Kinder und Partnerinnen und Partner von Suchtkranken zu haben. Ich nehme wahr, dass sie oft deutlich nach außen spiegeln: Es gibt ein Suchtproblem in der Familie. Um diese Botschaften aufzunehmen, braucht es sensible Antennen.

Ich gehe sehr gern in Schulen, um mit jungen Menschen über Suchtprobleme ins Gespräch zu kommen. Dabei spüre ich immer wieder, wie groß der Bedarf nach Unterstützung und Wissen über die Suchtkrankheit ist.

So erinnere ich mich an eine Schülerin, die ganz begierig war nach Infos über Alkoholmissbrauch. Bei einem anderen Schüler spürte ich, wie einsam dieser war, isoliert vom Klassenverbund. Nach jeder Präventionsveranstaltung biete ich an, für persönliche Gespräche zur Verfügung zu stehen. Diese beiden jungen Menschen nahmen unabhängig voneinander das Angebot an.

Bei solchen Gelegenheiten zeigt sich deutlich, dass Kinder und Jugendliche sehr viel von der Sucht oder vom Suchtmittelmissbrauch der Eltern oder einzelner Elternteile mitbekommen. Sie sind dieser Situation jedoch meist hilflos ausgesetzt und leiden unter den Auswirkungen des Elternverhaltens, der häuslichen Atmosphäre. Natürlich bekommen sie auch mit, dass die Familie sozial ins Abseits gerät.

Ich versuche ihnen dann zu vermitteln: Sucht ist eine Krankheit, und es gibt eine Fülle von Therapieangeboten für die Suchtkranken. Ich mache aber auch klar, dass Kinder und (Ehe-)Partner/innen für sich Hilfe finden und in Anspruch nehmen müssen. Sie benötigen Stärke und Rückhalt, um ein anderes, neues Verhalten zu lernen – auch gegenüber dem suchtkranken Menschen. Je früher die Familie als System erreicht werden kann, desto größer sind die Chancen auf eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung für alle.

Systemgedanke

Die Auswirkungen von Suchtkrankheit müssen präsenter und das Hilfesystem muss in der Gesellschaft bekannter werden. Das ist mir ein ganz besonderes Anliegen, und das wird auch durch dieses Projekt unterstützt, für dessen Finanzierung wir der DAK sehr dankbar sind!

Freundeskreise sollten jedoch zusätzlich auch Ärzte und Therapeuten für die Arbeit der Sucht-Selbsthilfegruppen sensibilisieren. Oftmals versteckt sich hinter psychosomatischen Störungen eine Suchterkrankung in der Familie. Die Angehörigen von Suchtkranken brauchen sensible Ansprechpartner. Das können Ärzte, Therapeuten, Lehrer sein, denn sie genießen oft hohes Vertrauen. Und sicher ist es hilfreich, wenn Ärzte dann Ansprechpartner von Sucht-Selbsthilfegruppen kennen und in die Freundeskreise weiter verweisen können.

Als Vorsitzender des Bundesverbandes möchte ich alle Freundeskreise motivieren:

- Habt die Angehörigen in euren Gruppen im Blick, auch schon beim Erstkontakt. Fragt insbesondere, wie es den Kindern geht!
- Seid Ansprechpartner für Angehörige ebenso wie für Suchtkranke und informiert über die Betroffenheit des ganzen Sucht-Systems!
- Arbeitet in den Gruppen daran, dass die Suchtfamilie wieder zusammengeführt und alle Mitglieder des Systems unterstützt werden.
- Sucht die Kooperation zu Stellen wie Jugend- und Gesundheitsämtern und Sportvereinen. Wir als Freundeskreise können unsere Erfahrungen mit Suchtproblemen weitergeben, und wir haben die Bereitschaft zur Vernetzung mit Beratungsstellen, Gesundheitsämtern, Kliniken, Schulen, Kindergärten, Jugendämtern etc.
- Unser Ziel: Wir möchten Menschen stärken und dazu beitragen, dass es Familien, Partnerschaften, Eltern-Kind-Beziehungen wieder gut geht.

Unsere Arbeit in den Freundeskreisen beruht auf christlichen Grundwerten. Der Mensch, der in unsere Gruppen kommt und unsere Hilfe sucht, steht im Vordergrund. Ihm bringen wir unsere unbedingte Wertschätzung entgegen, und gemeinsam arbeiten wir an der Hilfe zur Selbsthilfe. Die freundschaftliche Begleitung im Wissen um die Gefühlswelt der Hilfe suchenden Personen schaffen eine wichtige Voraussetzung für die Motivation, die individuell benötigte Hilfe anzunehmen.

Abschließend bedanke ich mich noch herzlich bei den Freundinnen und Freunden aus dem Arbeitskreis „Sucht und Familie“, ohne deren Engagement und Durchhaltevermögen diese Arbeitshilfe nicht entstanden wäre.

Ihr / Eurer

Rolf Schmidt

Vorsitzender des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Im folgenden Kapitel erfährst du etwas über die Antwort der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe auf die Fragen: „Wer ist von Sucht betroffen? Und was bedeutet das für unsere Arbeit und unser Leitbild?“

Freundeskreise bezogen von Beginn an Angehörige in die Gruppenarbeit ein. Gegen Ende der 1950er Jahre waren dies in der Regel die Ehefrauen. Ihnen wies man hauptsächlich die Rolle der „Unterstützerin“ für die Suchtkranken und deren Abstinenz zu. Im Laufe der Jahrzehnte veränderte sich die Sichtweise: Nicht ausschließlich die Abhängigen, sondern auch die Menschen in ihrem Umfeld sind von den Auswirkungen der Suchterkrankung betroffen. Entsprechend dieser Erkenntnis wandelte (und wandelt sich noch) die Arbeit in den Freundeskreisen. Es geht um die Beziehung zu allen Menschen, die in die Gruppe kommen und Hilfe für sich suchen. Es geht um eine zufriedene Lebensgestaltung ohne Suchtmittel. Dabei muss die gesamte Familie in die Gruppenarbeit einbezogen werden.

Wie alles anfang

Als sich die Freundeskreise 1956 in Württemberg gründeten, stand dahinter eine Idee, die bis heute gültig ist: Persönliche Beziehungen und Freundschaft können die eigene Persönlichkeit stabilisieren und die Grundlage schaffen, dauerhaft abstinent zu leben. Diese Erkenntnis war ziemlich modern. Neue und anders gestaltete Beziehungen und Freundschaften können Menschen dabei helfen, sich zu verändern.

Die Freundeskreise wurden von ehemaligen Patienten aus Suchtfachkliniken ins Leben gerufen. Eigene Räume für die Gruppenarbeit gab es nicht. Vielmehr traf man sich so, wie man sich mit Freunden eben trifft: in den eigenen vier Wänden. Auf diese Weise bekamen natürlich alle Familienmitglieder – auch die Kinder – von dem Besuch etwas mit. Die Gruppenarbeit fand im wahrsten Sinne des Wortes in einem familiären Umfeld statt.

Von Beginn an bezogen Freundeskreise die Angehörigen mit ein. In der Regel handelte es sich dabei um die Ehefrauen von Suchtkranken. Sie bekamen die Rolle zugewiesen, die Abstinenz des suchtkranken Mannes zu „unterstützen“, beziehungsweise sie nahmen diese Rolle ganz automatisch ein. Sie waren zudem für die gute Atmosphäre bei den Treffen zuständig.

Diese Sichtweise entsprach dem damaligen Frauenbild der Gesellschaft. Männer waren in der Regel die Ernährer der Familie, Frauen waren zuständig für das Wohlergehen der Familie. Deren Versorgung und der Haushalt bestimmten den Alltag der meisten Frauen.

Im Mittelpunkt der Gruppengespräche stand der suchtkranke Mann. Doch natürlich gab es auch damals bereits starke und wegweisende Frauen in den Gruppen. Manche Frauen bekannten sich zu ihrem eigenen Suchtproblem. Mit der Fachklinik Höchsten in Deggerhausertal existierte eine Einrichtung, die sich ausschließlich um suchtkranke Frauen kümmerte. Viele der „Freundeskreis-Pionierinnen“ waren dort zur Therapie.

Das Bild der Frau wandelte sich im Laufe der Jahrzehnte. Frauen gewannen zunehmend an Eigenständigkeit, eroberten die Arbeitswelt und andere Männerdomänen. Andererseits führte und führt das zu einer Doppelbelastung für die Frauen, die sich zwischen Arbeit und Familie aufreihen.

Nicht nur die Rollenbilder änderten sich, auch die Einstellung zur Suchtkrankheit wandelte sich. Sich auf den Suchtkranken zu beschränken, erwies sich als zu einseitig, denn Suchtkrankheit entwickelt eine eigene Dynamik, die alle Beteiligten erfassen kann. Die Menschen im Umfeld der Suchtkranken leiden genauso unter der Sucht. Sie reagieren auf ihre

Freundeskreise
für Sucht-
krankenhilfe

jeweils eigene Weise, übernehmen bestimmte Rollen und entwickeln eigene Störungen bis hin zur Co-Abhängigkeit. Auch Angehörige brauchen Hilfe, denn Sucht ist eine Familienkrankheit.

Freundeskreise für Abhängige und Angehörige gleichermaßen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe betonen deshalb die notwendige Hilfe für alle von Sucht betroffenen Menschen. So lautet ein Leitsatz der Freundeskreise: **„Wir begleiten Abhängige wie Angehörige gleichermaßen aus dem Sucht-System“.**

Das entspricht auch wissenschaftlichen Erkenntnissen, die besagen: Alle Menschen im nahen Umfeld eines Süchtigen sind betroffen. Freundeskreise betrachten Sucht als Familienkrankheit. Deshalb sind sie nicht nur für abhängige Menschen offen, sondern genauso für (Ehe-)Partner/-innen, Kinder, persönliche Freunde/-innen und Arbeitskollegen/-innen von Suchtkranken oder Suchtmittelmissbrauchenden. Alle bekommen den Raum in der Gruppe, den sie für die Bearbeitung ihrer eigenen Probleme benötigen. Vielerorts gibt es auch spezifische, zielgruppenorientierte Gruppenangebote.

Das heißt: Es geht um die Frage, wie alle Gruppenmitglieder ein gutes und zufriedenes Leben ohne Suchtverhalten führen und gestalten können. Freundeskreise sind „Kreise von Freunden“, die sich durch eine große Offenheit auszeichnen. Persönliche Beziehungen und Freundschaft stabilisieren die eigene Persönlichkeit und schaffen die Grundlage für eine dauerhafte Abstinenz von Suchtmitteln und auch von selbst schädigendem Verhalten wie Co-Abhängigkeit.

Zur Abstinenz haben die Freundeskreise ebenfalls klar Stellung bezogen: Im Leitbild heißt es: **Freundeskreise begleiten in eine zufriedene Abstinenz.**

Suchtkrankheit kann nur dann zum Stillstand kommen, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, diesen Konsum dauerhaft zu steuern oder zu kontrollieren. Den Entschluss zum abstinenten Leben ohne Suchtmittel trifft jedes Freundeskreismitglied selbstbewusst und eigenverantwortlich. Die Gruppe begleitet den Prozess zur Entscheidungsfindung als solidarische Gemeinschaft und unterstützt in Krisensituationen.

Die Entscheidung für ein Leben ohne Suchtmittel stellt sich jedoch für alle Betroffenen im Sucht-System. Partner und Partnerinnen sind ebenso wie Jugendliche aufgefordert, sich zu entscheiden und ihren Umgang mit Suchtmitteln zu reflektieren. Den Freundeskreisen ist die Abstinenz im

gesamten Sucht-System ein Anliegen, jedoch gibt es bei den Freundeskreisen keine schriftlichen oder mündlichen Verpflichtungen. Es zählt hier allein die eigenständig getroffene und selbst bestimmte Entscheidung der einzelnen Menschen.

Freiheit von den Lebensängsten

„Für mich als Suchtkranker heißt Abstinenz: Freiheit von meinen Lebensängsten. Nur durch die Abstinenz ist es mir möglich, die Ketten zu sprengen, die mir die Sucht in meiner Lebensplanung anlegte. Freiheit bedeutet auch: eigenverantwortlich leben, denken und handeln.“

Andreas *

Ich kann und ich will abstinent leben

„Hätte man mich vor fast 30 Jahren gefragt, warum ich als betroffene Angehörige abstinent lebe, wäre meine Antwort klar gewesen: ‚Damit mein Mann nicht mehr trinkt. Ich will seine Abstinenz hüten und schützen.‘ Also: abstinent aus Solidarität! Damals war das ehrlich gemeinte und gute Absicht, eine Entscheidung aus Überzeugung – in meinem persönlichen Umfeld lange nicht von allen akzeptiert und immer wieder hinterfragt. Zwischen damals und heute liegt ein langer Weg, auf dem ich mich schon sehr bald für meine eigene Abstinenz entschieden habe. Eine Entscheidung, die bis heute gilt und die unabhängig ist von Menschen, Situationen und Lebensumständen ... Ich bin frei – ich kann und ich will abstinent leben.“

Hildegard

* In den Freundeskreisgruppen sprechen sich die Mitglieder in der Regel mit „Du“ und den Vornamen an. Deshalb nennen wir bei allen Beiträgen von Betroffenen ausschließlich die Vornamen. Bei Berichten von Funktionsträgern, in denen es um die Schilderung von Arbeitsschwerpunkten geht, stehen Vor- und Zunamen. Denn in den Freundeskreisen sind die Ansprechpartner für die Öffentlichkeit namentlich bekannt.

Zusammensetzung der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen heute

Ein Blick auf die Statistik der Freundeskreise zeigt, dass die Gruppen **überwiegend** besucht werden von:

- männlichen Suchtkranken (die oft auch Ehemänner und Familienväter sind),
- weiblichen Angehörigen (die oft auch Ehefrauen und Mütter sind),
- **seltener**: weiblichen Suchtkranken (die oft auch Ehefrauen und Mütter sind),
- **sehr selten**: männlichen Angehörigen (die oft auch Ehemänner/ Partner und Väter sind),
- **eher wenig**: erwachsenen Kinder, die ihre Kindheitserfahrungen in der Suchtfamilie aufarbeiten möchten. Sie kommen meist wegen eigener akuter Suchtprobleme und erfahren dann durch die Gruppenarbeit, dass sie sich bereits von Kindheit an in einem Suchtkreislauf befinden,
- **ganz selten**: Arbeitskollegen/innen oder Freunde/-innen.

Das Verständnis von „Betroffenheit“ im Verband

Dem Bundesverband kommt eine wichtige Funktion zu. Er ist Ansprechpartner für die Landesverbände und schafft die Voraussetzungen dafür, dass bestimmte, für die Selbsthilfe wichtige Themen und Entwicklungen, angeregt und aufgegriffen werden.

Zum Thema „Sucht in der Familie“ werden seit vielen Jahren Projekte durchgeführt:

- 1995 startete das zweijährige Projekt **„Frauen in der Sucht-Selbsthilfe“** – gefördert vom damaligen Bundesministerium für Gesundheit und Soziales (BMGS). Laut der damaligen Untersuchung stellten Frauen 44 Prozent der Gruppenteilnehmenden. Der weitaus überwiegende Anteil waren (Ehe-)Partnerinnen von Suchtkranken, die Hilfe benötigen, um ihre persönlichen Erfahrungen mit der Suchtkrankheit aufzuarbeiten. Jedoch trauten sich weibliche Angehörige häufig nicht, in der Gruppe über ihre Probleme und Erfahrungen zu sprechen.
- Deshalb folgte 1998 das Projekt **„Beratung und Information von Angehörigen durch Sucht-Selbsthilfegruppen“**, wieder mit einer Förderung des BMGS. Es befasste sich mit der Ausbildung von Moderatorinnen von Angehörigengruppen. Außerdem wurde das Positionspapier „Angehörige in Sucht-Selbsthilfegruppen“ formuliert. Erstmals arbeiteten hier Angehörige aller fünf Selbsthilfverbände zusammen.

- 2002 wurde das Projekt **„Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“** beim Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) beantragt. Ärzte und Therapeuten wurden in bundesweiten Veranstaltungen über die Probleme von Angehörigen in einer Suchtfamilie informiert – erstmalig aus der eigenen Betroffenheit und Erfahrung heraus. Im Projekt wurde eine stark nachgefragte Broschüre herausgebracht.
- Erneut finanziert vom BKK Bundesverband begann in 2005 ein über mehrere Jahre hin angelegtes Projekt **„Kindern von Suchtkranken Halt geben“**. Bei Fachtagen informierten betroffene und professionelle Fachleute Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun hatten. Ebenso wurden interessierte Mitglieder der Selbsthilfe angesprochen. Es entstanden Info-Broschüren und Leitfäden. Die Freundeskreise initiierten eine Kooperation (und sind seitdem ein wichtiger Teil) von verschiedenen Einrichtungen, vom Jugendamt über Drogenhilfe bis hin zu Hilfen für Kinder von psychisch Kranken.

Der Bundesverband sorgt dafür, dass die Ergebnisse solcher Projekte in den örtlichen Freundeskreisen ankommen, dort diskutiert und umgesetzt werden.

Der Bundesverband entwickelt gemeinsam mit den Landesverbänden das Leitbild entsprechend weiter, indem er anregt, die Ergebnisse aus Projekten zu übernehmen. Ebenso greift er Entwicklungen auf, die aus den Landesverbänden kommen.

Die Vertretung nach außen

Sowohl dem Bundesverband als auch den Landesverbänden kommt eine wichtige Rolle bei der Vertretung der Freundeskreise in der allgemeinen und suchtspezifischen Öffentlichkeit zu. Vertreterinnen und Vertreter des Bundesverbandes sind beispielsweise in Gremien der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen oder des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe präsent. Sie unterstützen dort die Anliegen der Freundeskreise. In Pressemitteilungen, bei Referaten oder im politischen Bereich vertritt der Verband die Position, dass stets alle Mitglieder eines Familiensystems von der Sucht betroffen sind. Er setzt sich deshalb auch dafür ein, dass alle Betroffenen die notwendige Hilfe finden und bekommen.

Die Abhängigkeit – ein Wirrwarr von Heimlichkeiten

„Der Drang zum Trinken ist etwas Schreckliches, Nervenaufreibendes. Es ist ein Verlangen, nach etwas, dass man unbedingt braucht. Ich wusste immer, dass es auf Dauer nicht gut geht. Meine Augen waren gelb, meine Leber machte Probleme. Trotzdem war die Gier nach dem Alkohol größer. Ich war ein Spiegeltrinker. Auf der Fahrt zu meiner Arbeitsstelle im Krankenhaus fuhr ich Umwege, damit ich die für mich notwendige Menge an Alkohol zu mir nehmen konnte, um den Vormittag „ruhig“ und unauffällig bleiben zu können. Die Kollegen wussten alle von meinem Problem. In der Frühschicht musste ich dann spätestens gegen 12 Uhr wieder zum Auto, um Nachschub zu holen. Keiner meiner Kollegen und Kolleginnen sprach mich jedoch an.

Es ging erstaunlich lange vermeintlich gut. Irgendwann hatte ich das Problem, dass ich nicht mehr wusste, wo ich die leeren Flaschen entsorgen sollte. Ich stieg auf hochprozentigen Rum um, weil ich mir einredete: So lange keiner die leeren Flaschen bemerkt, merkt er auch nichts von meinem Alkoholproblem. Geschmeckt hat mir da der Alkohol schon lange nicht mehr.

Eine schriftliche Abmahnung bekam ich an der Arbeit aber dann doch. Ich habe auch immer wieder mal Versuche gestartet, um aufzuhören. Ein ganz kleiner Teil meines Selbstwertgefühls war schon noch da. Ich nahm mir vor, am nächsten Tag aufzuhören. Aber ich schaffte das damals einfach nicht, denn so ganz richtig wollte ich es eben nicht.

Die Familie war in diesen Kreislauf von Heimlichkeiten ebenfalls voll einbezogen. Meine Frau vernichtete zum Beispiel meine Alkoholdepots, wenn sie welche fand. Aber ich legte neue an, weil ich ohne diese Vorräte nicht leben konnte. Miteinander sprachen wir darüber nicht. Wenn wir jedoch mal Auseinandersetzungen hatten, schickten wir unsere jüngste Tochter aus dem Zimmer. Wir wollten sie aus unserem Streit raushalten und schützen. Sie hatte uns später erzählt, dass sie dann immer das Gefühl hatte, dass sie etwas Falsches gemacht hatte und zur Strafe aus dem Zimmer geschickt wurde. Es waren ganz furchtbare Zeiten – für alle.“

Wolfgang

Begriffe und ihre Bedeutung



Du findest in diesem Kapitel Erklärungen dazu, wie bestimmte Begriffe in dieser Arbeitshilfe gemeint sind und verwendet werden.

Mit diesen Begriffsbestimmungen hat sich der Arbeitskreis „Sucht und Familie“ sehr ausführlich befasst. Wichtig dabei war, die Begriffe im Sinne der Freundeskreise zu erläutern und den Freundeskreisgruppen vor Ort damit eine Diskussionsgrundlage an die Hand zu geben.

Betroffene

Ist in dieser Arbeitshilfe von „Betroffenen“ die Rede, so sind stets Suchtkranke und Angehörige gemeint. Von der Suchtkrankheit ist neben dem/der Abhängigen oder Suchtmittelmissbraucher/in immer auch das Familiensystem beziehungsweise das Umfeld betroffen, in dem sich die Abhängigen bewegen. Zu den Angehörigen zählen: (Ehe-)Partner/innen und Kinder sowie andere Familienangehörige wie Geschwister, gegebenenfalls auch Freunde/innen und Arbeitskollegen/innen, die eng mit den Abhängigen zu tun haben.

Begriffe und
ihre Bedeutung**Hauptsache, es gab keinen Ärger**

„Mein Vater war alkoholkrank. Viele hässliche Dinge, schlimme Worte und auch körperliche Gewalt waren in diesen Jahren an der Tagesordnung. Meine Mutter hat alles erlitten, aber nichts geändert. Sie fühlte sich als Opfer, und so habe ich sie auch gesehen. Ich habe sie beschützt. Ich war verantwortlich. Ich fühlte mich schuldig, wenn sie Probleme mit ihrem Mann bekam. Wenn ich spurte, so vermittelte sie mir, hätte sie keinen Ärger mit ihrem Partner. So nahm ich langsam und unbewusst die Rolle der Macherin ein. Ich übernahm und bekam viele Aufgaben in unserer Familie, die mich oft überforderten ... aber ich hatte ja gelernt, nicht zu klagen und mich nicht wichtig zu nehmen. Hauptsache, es gab keinen Ärger!“

Antje**Der Weg in eine Sucht**

„Ich komme aus einer sehr angesehenen Landwirtschaftsfamilie: Opa Kirchenvorsteher, Papa, der fleißigste Mann, den ich kenne, und Mama immer für alle da. Die Werte, welche ich vermittelt bekam, waren: arbeiten von früh bis spät und niemals Gefühle zeigen. Ich war der Älteste von drei Söhnen. Angst zu zeigen, zog harte Schläge nach sich. Eine Zwei in der Schule wurde mit den Worten: „Na, die Gedanken nicht zusammen gehabt?“ oder „Warum nur die Flüchtigkeitsfehler!“ bewertet. Mir wurde ein schlechtes Gewissen gemacht, anstatt mich für die gute Leistung zu loben. So kam es, dass ich versucht habe, es allen und jedem recht zu machen. Nur nicht unlieb sein. Hilfsbereit bis zur Selbstaufgabe. Ich habe auch Aufgaben übernommen, welche für mein Alter zu groß waren. Ich scheiterte, und die Strafen waren heftig. Wo da mein Selbstbewusstsein blieb, kann sich jeder denken.“

Ich begann, Süßigkeiten zu kaufen und an andere zu verteilen. Mein Traum waren große Männer mit Motorrädern. Ja, und diese waren im richtigen Moment da. Ich musste Zigaretten für Papa in der Kneipe holen. Dort bekam ich von den Großen Bier ausgegeben. Ich gehörte dazu und konnte was vertragen: „Donnerwetter, was der Gerhard, trinken kann!“. Das war der Anfang von Schaffen und Trinken am Wochenende – mit regelmäßigen Schlägereien und vielfachem Führerscheinentzug.

Mit 35 Jahren schon war ich körperlich fertig.

Ich bin übrigens mal gefragt worden, was hätte passieren müssen, damit ich nicht diese „Karriere“ gemacht hätte. Meine Antwort: „Wenn mein Vater mich in den Arm genommen hätte, wenn mir was missglückt war und mir damit gezeigt hätte, dass er mich trotzdem liebt und zu mir steht.“

GerhardBegriffe und
ihre Bedeutung**Ich habe viel zu oft geholfen**

„Ich bezahlte einige Jahre lang Mahnungen und Rechnungen, Krankenversicherung, Telefon, Handy, Strom, Gas, einen Teil Mietschulden für das Büro meines Mannes im Hause meiner Eltern. Ich dachte immer, das muss jetzt einfach überbrückt werden und dann wird es schon wieder. Meine Ersparnisse nahmen rapide ab. Ich bekam so langsam Existenzängste.“

Heute weiß ich, dass das alles verkehrt war, ich hab viel zu oft geholfen und damit alles nur unnötig verlängert. Als co-abhängige Angehörige ist man zwar selbst nicht abhängig, aber die Krankheit des anderen beherrscht den eigenen Alltag. Man empfindet eine wachsende Hilflosigkeit. Man fühlt sich nicht nur ohnmächtig, man fällt selbst in dieses Loch, meist vor dem Suchtkranken. Ich habe ihn kontrolliert, Flaschen gezählt, Inhaltsmenge angestrichen, Flaschen heimlich ausgeschüttet und leer wieder zurückgestellt – wie Trophäen in Reih und Glied aufgestellt. Ich habe ihn angeschrien, es im Guten mit Bitten und Flehen probiert, versucht, alles zu ignorieren, also alle möglichen Phasen durchgemacht. Doch nichts half!

Irgendwann war ich dann selbst an einem Punkt, an dem der Boden unter mir gewackelt hat. Ich war gesundheitlich sehr angeschlagen. Ich hatte wahnsinnige Rückenschmerzen, konnte höchstens drei Stunden am Stück schlafen und lief dann die restliche Nacht durch die Wohnung, denn ich konnte vor Schmerzen nicht mehr liegen. Meine Migräneattacken sind trotz starker Medikamente so heftig und häufig gewesen, dass ich oft dachte, jetzt zerreisst es dein Hirn. Dazu immer diese Bauchschmerzen ... Ich kapierte lange nicht, dass mich die Situation krank machte.“

Stefanie**Co-Abhängigkeit**

Der Begriff „Co-Abhängigkeit“ ist in der Fachwelt umstritten. In dieser Arbeitshilfe wird „Co-Abhängigkeit“ verstanden als Muster zur Lebensbewältigung. Folge davon ist eine Beziehungsstörung, die häufig erst im Zusammenleben mit einem suchtkranken Partner sichtbar oder verstärkt wird. Nicht alle Angehörigen sind jedoch automatisch co-abhängig.

Oft bringen Co-Abhängige ihre Problematik bereits aus ihrer Ursprungsfamilie mit. Sie haben in der Herkunftsfamilie bestimmte Merkmale bzw. ein bestimmtes Verhalten gelernt. Treffen sie auf einen Suchtkranken, greifen diese Anlagen und die Suchtkrankheit des Gegenübers wie Zahnräder ineinander. Die Suchtkrankheit aktiviert sozusagen dieses Verhaltensmuster.

Co-abhängige Menschen können diese Muster wieder „verlernen“ und durch ein anderes, gesünderes Verhalten ersetzen. Sie brauchen dazu jedoch Hilfe und Unterstützung.

Merkmale der Co-Abhängigkeit**■ Co-Abhängige...**

- unterstützen ihre/n Partner/in bis zur Selbstaufgabe und können dieses Verhalten nicht lassen, obwohl sie sich damit selbst schädigen und die Sucht ihres Partners/ihrer Partnerin unbewusst aufrechterhalten,
- machen die Sucht des Partners oder der Partnerin zum Lebensmittelpunkt,
- verleugnen ihre eigenen Bedürfnisse,
- erkennen die Aussichtslosigkeit ihres Verhaltens nicht und
- können dadurch auch körperliche Krankheiten entwickeln.

Angelehnt an die Definition von Monika Rennert betrachten wir „Co-Abhängigkeit“ als eine Entwicklung, bei der es bald nicht mehr möglich ist, das eigene Verhalten zu ändern. Veränderung wird von Co-Abhängigen irgendwann als Bedrohung gesehen. Co-Abhängige erleben, ebenso wie die Suchtkranken, einen Verlust von Selbstwert, sie unterdrücken ihre Gefühle, Abwehrmechanismen werden verstärkt. Es wird um die Kontrolle gekämpft, der Bezug zur Wirklichkeit geht verloren und die Persönlichkeit wird beeinträchtigt.

Nicht nur Partner/innen von Suchtkranken entwickeln und zeigen dieses Muster. Auch andere Familienangehörige, Freunde, Ärzte und Ärztinnen, Therapeuten und Therapeutinnen sowie Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz oder Fachkräfte in der Pflege sind gefährdet. Ebenso Menschen mit einer familiären oder beruflichen Beziehung zu Menschen, die geistig oder psychisch gestört sind.

Ich bin Tochter eines süchtigen Vaters

„Kinder und deren süchtige Eltern – zu diesem Thema kann ich die Geschichte meiner eigenen Familie erzählen. Dass diese Geschichte ihren Ursprung in meiner Herkunftsfamilie hat, das habe ich irgendwann begriffen. Allerdings erst, als ich selber wieder in einem von Sucht belasteten System steckte. Ich bin Tochter eines süchtigen Vaters – er war abhängig von Alkohol und Tabletten; ich bin Frau eines süchtigen Mannes – abhängig von Alkohol und Nikotin. Ohne Alkohol kann er mittlerweile leben, ohne Nikotin (noch) nicht. Und unsere beiden Töchter sind Kinder eines süchtigen Vaters.“

Hildegard**Trinkverhalten setzen sich fort**

„Mein Vater hatte ein ähnliches Trinkverhalten wie mein Mann. Ich war also daran gewöhnt. Ich entschuldigte es vor mir und anderen.“

Ramona**Sucht / Abhängigkeit**

Die Begriffe „Sucht“ und „Abhängigkeit“ sowie „suchtkrank“, „abhängig“, „süchtig“ werden in dieser Arbeitshilfe synonym verwendet. Süchtig beziehungsweise suchtkrank sind Menschen, wenn drei der folgenden Kriterien im Laufe eines Jahres gemeinsam auftreten:

- Starkes, oft unüberwindbares Verlangen, das Suchtmittel zu nehmen,
- Beginn und Ende des Konsums können nicht mehr kontrolliert werden,
- körperliche Entzugssymptome, wenn nichts genommen wird,
- es werden immer größerer Mengen des Suchtmittels gebraucht, damit die gewünschte Wirkung eintritt,
- andere Verpflichtungen, Aktivitäten, Vergnügen oder Interessen werden andauernd vernachlässigt, das Verlangen nach der Droge wird zum Lebensmittelpunkt,
- das Suchtmittel wird anhaltend genommen, wider besseres Wissen und trotz eintretender schädlicher Folgen.

(nach ICD 10 – einem internationalen Schlüssel zur Diagnose von Krankheiten)

Ist die Stufe der Abhängigkeit noch nicht erreicht, wird in dieser Arbeitshilfe von Menschen mit Suchtproblemen gesprochen.

Ich fühlte mich wohl und zugehörig

„Ich wuchs bei der Halbschwester meiner Mutter und ihrem Mann auf. Der Umgang mit beiden Elternteilen war schwierig. Der Vater erstarb in Selbstmitleid, und die Mutter war gefühllos wie eh und je. Als sie einen dreiwöchigen Kuraufenthalt plante, wurde ich zur Familienhelferin ernannt. Und ich gab mein Bestes. ... Als 16-Jährige erledigte ich den Haushalt, kümmerte mich um meine 2½-jährige Schwester und versuchte, zwischen meinem pubertierenden Bruder und dem Mann meiner Mutter zu vermitteln.“

Hey, ich war perfekt! Und abends wurde mir dann Alkohol kredenzt. Mensch, war ich erwachsen! Und der Mann meiner Mutter war begeistert von mir. Seine Begeisterung kannte keine Grenzen! ... Aber – Pech gehabt. Ich war diejenige, die wieder verlassen wurde. Und schließlich hatte ich trotz allem einen Tröster kennengelernt. Campari – pur oder mit Sekt! So trank ich ihn gern. Und bei Familienfesten im Hause meiner Mutter war immer eine Flasche für mich da. Unter seinem Einfluss war ich charmant, witzig und brillant. So brillant, dass niemand meine Einsamkeit bemerkte. Aber ich war einsam und nicht wirklich anwesend. ... Irgendwie hatte ich meine Mitte verloren.“

Elke

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System



Hier geht es um das Thema „Sucht im System“. Jahrelang gab es in der Behandlung eine Konzentration auf die Suchtkranken. Angehörige kamen (und kommen oft) mit in die Gruppen, um etwas für die Abhängigen zu tun, nicht für sich selbst. Die Kinder, so glaub(t)en viele Eltern, haben nichts gemerkt. Alle sind jedoch auf ihre eigene Art und Weise in die Suchtkrankheit mehr oder weniger verstrickt und müssen ihre Verstrickungen lösen, um ein zufriedenes Leben ohne süchtiges Verhalten zu führen. Um diese Zusammenhänge geht es im folgenden Kapitel.

Zahlen, die eine deutliche Sprache sprechen

Suchtkrankheit ist kein Randproblem. Millionen von Menschen in Deutschland sind betroffen. Fast jeder kennt jemanden mit Suchtproblemen oder hat diese Probleme in der eigenen Familie.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) veröffentlicht folgende Zahlen:

- Die Zahl der Alkoholkranken in Deutschland beträgt 1,3 Millionen.
- Die Zahl der Menschen, die riskant und gesundheitsschädigend Alkohol konsumieren, wird auf 9,5 Millionen beziffert.
- Es gibt in Deutschland etwa 1,4 bis 1,9 Millionen Medikamentenabhängige.
- Rund 290.000 Menschen sind von illegalen Drogen abhängig.
- Jährlich sterben über 73.000 Menschen an den Folgen des Alkohols.
- Die Zahl der Drogentoten liegt derzeit (2010) bei 1.449 pro Jahr.

Addiert man die Zahlen der abhängigen Menschen und geht davon aus, dass jeder von ihnen drei Angehörige hat – Partner/in, Kinder, Eltern, Geschwister usw. – so kommt eine immens hohe Zahl von Angehörigen heraus. Wie viele Familien durch Alkohol oder andere Suchtmittel jedoch zerstört wurden oder werden, ist in keiner Statistik erfasst – so heißt es dazu auf der Internet-Seite von NACOA Deutschland, einer Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien.

In einer Suchtfamilie zu leben, ist für alle Beteiligten eine extreme Stresssituation. Alle sind gezwungen, auf die Suchtkrankheit zu reagieren. Wie bei Zahnrädern führt das Verhalten des einen zu einer Reaktion beim Gegenüber. Deshalb spricht man bei Suchtfamilien auch von „Sucht-Systemen“.

Systeme und wie sie funktionieren

Ein System besteht immer aus mehreren Teilen. Das allein reicht allerdings noch nicht aus, um zu einem System zu werden. Schließlich sind im Sandkasten viele Sandkörner. Deswegen ist der Sandkasten noch kein System, sondern einfach eine Ansammlung von Sandkörnern.

Die einzelnen Teile brauchen eine Beziehung zueinander und bestimmte Grenzen nach außen.

■ Beispiel aus der Technik

Das Heizungsventil hat die Aufgabe, die Temperatur im Raum mit der Gradzahl abzugleichen, auf die es eingestellt wurde. Sinkt die Temperatur im Zimmer unter den Wert, öffnet das Ventil, die Heizung produziert Wärme, bis die eingestellte Temperatur wieder erreicht ist.

Dieses Beispiel macht noch eine andere Eigenschaft von Systemen deutlich. Die Teile eines Systems beeinflussen sich nicht nur gegenseitig. Sie

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

bemühen sich darum, ein „Gleichgewicht“ herzustellen. Menschliche Systeme wie Familien oder Betriebe sind natürlich viel komplizierter als ein Heizungsventil. Sie sind auch viel anpassungsfähiger. Sie bemühen sich meist ohne Werkstatt darum, das Gleichgewicht wieder herzustellen, wenn eine Störung eintritt.

Systeme in beruflichen Arbeitsfeldern

Ein Beispiel aus dem Arbeitsalltag: Volker bekommt einen neuen Abteilungsleiter. Im Gegensatz zum vorherigen Abteilungsleiter, mit dem er gut zurechtkam, ist der neue seinen Mitarbeitern gegenüber ausgesprochen fordernd. „Ich erwarte, dass dieser Vorgang bis morgen erledigt ist“, sagt er zum Beispiel. Volker kann mit dieser Art nicht umgehen – vielleicht hat er einen fordernden Vater gehabt oder mag einfach keinen Befehlston. Er reagiert, indem er sich zurückzieht. Seine Leistung leidet. Der Abteilungsleiter möchte ein gutes Klima in seiner Abteilung und eine optimale Leistung aller Mitarbeitenden. Er reagiert auf Volkers Verweigerung, indem er noch fordernder wird. So entsteht ein Teufelskreis.

Volkers Kollegin Marie kommt hingegen mit der Art des neuen Abteilungsleiters gut zurecht. Sie findet seine klaren Aussagen hilfreich. Schließlich kann sie dem Abteilungsleiter ja sagen, wenn sie etwas in der vorgegebenen Zeit nicht schafft.

Menschen reagieren aufeinander und agieren miteinander. Sie arrangieren sich und stellen sich aufeinander ein. Dabei spielen die Muster eine Rolle, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben. Während Volker zum Beispiel nicht weiß, wie er sich an den neuen Abteilungsleiter „anpassen“ soll, gelingt dies Marie ohne weiteres.

Die Familie als System

Familien bilden ebenfalls ein System. Sie bestehen aus einzelnen Mitgliedern, die Beziehungen zueinander haben und aufeinander reagieren. Auch Familien versuchen, ein Gleichgewicht zu erreichen und dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Dieser Zusammenhang lässt sich gut an Hand eines Mobiles verdeutlichen.

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

Ein Mobile zur Darstellung eines Familiensystems



Das **Foto 1** zeigt eine Ansammlung von Figuren. Sie stehen für eine ganz normale Durchschnittsfamilie. Wir haben ihr den Namen: „Müllermeier“ gegeben.

Die Mitglieder der Familie Müllermeier sind:

- Vater Denis (39), berufstätig in Vollzeit
- Mutter Melanie (37), halbe Tage berufstätig
- die beiden Kinder Lisa (10) und Paul (7), die zur Schule gehen.



Auf dem **Foto 2** siehst du ein Bild der Balance und Ausgeglichenheit. Die Beziehungen zueinander sind durch Fäden und Querstreben symbolisiert. Die Stäbe des Mobiles sind waagrecht. Die vier Figuren sind etwa auf einer Höhe angeordnet. Keine der Figuren schert aus – beziehungsweise stört die Balance.

Das hier gezeigte Mobile ist in der Beschäftigungstherapie des Emstaler Vereins e.V. entstanden
www.emstaler-verein.de

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

Nun sind Familien vielen Unwägbarkeiten und möglichen Krisen ausgesetzt, die das innere Gefüge durcheinander bringen können. Das können körperliche und psychische Erkrankungen oder traumatische Erlebnisse und vieles mehr sein. Auch Suchtkrankheit gehört dazu.



3

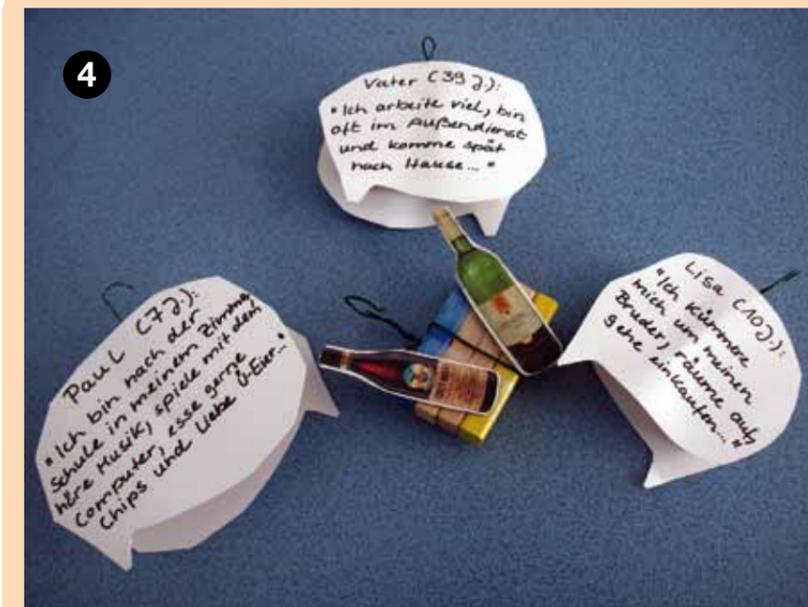
In der Familie Müllermeier entwickelt Mutter Melanie ein Suchtproblem – symbolisiert durch kleine Alkoholflaschen, die an ihr hängen. Ein vollkommen neues Bild (**Foto 3**) entsteht. Mutter Melanie wird nach unten gezogen, die anderen Figuren schnellen nach oben. Die Balance zwischen Melanie und Denis ist durcheinander. Die beiden Kinder Lisa und Paul sind zwar auf einer Ebene, wirken aber allein und abgekoppelt von den

Eltern. Der Alkohol hat das Gleichgewicht in der Familie vollkommen durcheinander gebracht. Denis, Lisa und Paul haben nun die schwere Aufgabe, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dieses vermeintliche Gleichgewicht lässt sich nur erreichen, wenn alle anderen Familienmitglieder selbst Lasten übernehmen, symbolisiert durch Gewichte an den Figuren. Die Lasten sind eine Reaktion auf das Suchtproblem von Mutter Melanie. Nur dann kann die Familie wieder stabilisiert werden. Das kann folgendermaßen aussehen (**Foto 4**).

Der Vater sagt: „Ich arbeite viel, bin oft im Außerdienst, komme spät nach Hause.“ Er sieht sich in der Rolle des Alleinverdieners, der dafür sorgt, dass die Familie wenigstens finanziell abgesichert ist. Ihm bleibt wenig Zeit, sich um das Geschehen zu Hause zu kümmern. Mit Melanie redet er entweder gar nicht – oder sie streiten sich. Vielleicht weiß er nicht, was er sonst machen soll. Vielleicht hat er nie wirklich gelernt, Probleme anzusprechen und Konflikte auszutragen.

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System



4

Vielleicht ist es ihm peinlich, dass ausgerechnet seine Frau ein Suchtproblem hat. Vielleicht ist er am Ende seiner Kräfte. Vielleicht trifft auch alles gleichzeitig zu.

Die Kinder Lisa und Paul sind der häuslichen Situation allein ausgeliefert. Auf den **Fotos 5 und 6** sieht man, wie einzelne Figuren für sich allein hängen. Beide Eltern wollen zwar gute Eltern sein, sind jedoch zu sehr von anderen Problemen vereinnahmt. Sie nehmen ihre Elternrolle nicht mehr wahr und kümmern sich nur wenig um die beiden Kinder.

Die Kinder müssen ebenfalls eine Last übernehmen, um wieder zum Familiengefüge zu gehören und für die notwendige Balance zu sorgen.



5

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System



6

Lisa sagt: „Ich kümmere mich um meinen Bruder, räume auf, gehe einkaufen ...“. Sie hat die Rolle der Versorgerin in der Familie übernommen. Sie kümmert sich darum, dass alles halbwegs läuft und genug zu Essen da ist. Nach außen soll Ordnung herrschen. Zum Spielen oder für Freundinnen bleibt ihr keine Zeit. Sie schämt sich auch und hat Angst, dass ihre Freundinnen die

Mutter betrunken sehen. Sie ist mit ihrer Rolle natürlich grenzenlos überfordert.

Paul reagiert auch auf das Geschehen zu Hause. Er zieht sich zurück, ist nach der Schule am liebsten in seinem Zimmer. Dort hört er Musik, hängt seinen Tagträumen nach. Er ist still, isst viele Chips und liebt die Schokolade der Überraschungseier. Er macht keinen Ärger. Vielleicht vergessen die anderen Familienmitglieder sogar, dass es ihn gibt. Nur manchmal findet Lisa die Zeit, auch noch nach seinen Hausaufgaben zu sehen. Freunde hat Paul, der in der ersten Klasse ist, noch nicht gefunden.

So ist zwar ein neues Gleichgewicht entstanden – doch dieses Gleichgewicht macht die Familienmitglieder auf Dauer krank.

Auswirkungen von Suchtkrankheit auf die Familie

Im Folgenden wird noch einmal genauer erläutert, wie die Zahnräder in der Suchtfamilie ineinander greifen und sich alle immer mehr in dem Suchtgefüge verstricken. Wie wir im Mobile gesehen haben, übernehmen die Familienmitglieder bestimmte Lasten, um das Gleichgewicht in der Familie zu erhalten und sich loyal zu verhalten. Sie wollen also im Grunde etwas Gutes, erreichen aber das Gegenteil. Häufig bringen Menschen in Suchtfamilien solche Muster schon aus ihrer Herkunftsfamilie mit.

So haben Umfragen und Untersuchungen zum Beispiel ergeben:

- Ein sehr hoher Prozentsatz der Töchter alkoholabhängiger Eltern/Elternteile verbindet sich später mit alkoholabhängigen Männern.
- Auffällig viele junge Suchtkranke kommen aus Familien, in denen ein oder beide Elternteile suchtkrank sind.
- Mehr als 30 Prozent der Kinder aus suchtbelasteten Familien werden selbst suchtkrank.

Die „Lasten“ in Suchtfamilien sind den betroffenen Beteiligten also oft schon länger vertraut und bekannt.

Das Suchtmittel

Familien mit einem Suchtproblem bekommen ein neues „Mitglied“: das Suchtmittel. Dieses Suchtmittel bringt das vorhandene Gleichgewicht auf Dauer völlig durcheinander.

■ Suchtmittel

- sind psychotrope Substanzen. Sie wirken auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen so das Befinden und die Stimmung,
- schaffen gute Gefühle oder dämpfen schlechte Gefühle wie Angst oder Trauer.

In Familien, die von Sucht belastet sind, dreht sich bald alles um das Suchtmittel. Es wird zum Schmiermittel, zum Druckmittel und alle geraten in den Sog der Sucht. Der Suchtkranke geht eine intensive Beziehung zum Suchtmittel ein, so dass für andere Beziehungen kein Platz mehr ist.

„Ich würde sagen, ich habe gut zehn Jahre dafür gebraucht, ernsthaft zu realisieren, dass nicht ich meinen Alkoholkonsum kontrollierte, sondern der Alkohol mein Leben beherrschte.“

Silke

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

Die Suchtkrankheit

Eine Suchtkrankheit entwickelt sich schleichend. Im Folgenden schildern wir diesen Prozess. Dabei wird der Alkohol als Beispiel verwendet. Dieser Prozess läuft bei anderen Suchtmitteln genauso oder ähnlich ab.

■ Phase 1 + 2

Der Alkohol wird anfangs gelegentlich getrunken. Er sorgt für bessere Stimmung, schlechte Gefühle verschwinden. Die Betroffenen haben beispielsweise weniger Angst, ist nicht mehr so schüchtern. Nach und nach nimmt der Alkoholkonsum zu. Es werden Gelegenheiten und Anlässe zum Trinken gesucht. Noch immer können die betroffenen Menschen wieder zur Normalität zurückkehren. Sie setzen Grenzen, schaffen sich Regeln und können den Konsum kontrollieren.

Die Familie spürt vielleicht, dass Alkohol plötzlich eine wichtigere oder größere Rolle spielt. Sie beschwichtigt jedoch und beruhigt sich mit Sätzen wie: „Es trinkt ja jeder Mal was. Er hat es im Moment schwer.“

■ Phase 3

Die Dosis muss erhöht werden, damit die Wirkung eintritt. Erste schädliche Wirkungen zeigen sich, Aufgaben und Funktionen werden nicht mehr wie früher ausgefüllt. Betroffene Menschen verstoßen gegen die eigenen Grundsätze und Werte (zum Beispiel den Wunsch, ein guter Vater oder eine gute Mutter zu sein). Die Gedanken kreisen verstärkt um den Alkohol, die Kontrolle über den Konsum geht langsam verloren. Eine Rückkehr zur Normalität ist nicht möglich.

Das Gleichgewicht in der Familie ist durcheinander geraten. Die anderen Familienmitglieder merken jetzt, dass etwas nicht stimmt. Sie sind verwirrt und müssen reagieren.

■ Phase 4

Die Gedanken kreisen jetzt ständig um das Suchtmittel. Das Handeln konzentriert sich auf den Alkohol. Der Konsum kann nicht mehr kontrolliert werden. Der Bezug zur Realität geht verloren. Das Problem wird verleugnet. Die betroffenen Menschen lügen, sind nicht mehr gleichberechtigte Partner bzw. nehmen ihre Elternrolle nicht mehr wahr, sind unzuverlässig. Schuldgefühle, Schmerz, Depression stellen sich ein, die erneut mit Al-

kohol bekämpft und abgewehrt werden. Jetzt kann von Suchtkrankheit gesprochen werden. Die betroffenen Menschen haben sich verändert. Auch die anderen Familienmitglieder sind in dieser Phase betroffen. Der Partner/die Partnerin kann zunehmend co-abhängige Verhaltensmuster entwickeln. Für die Kinder bleibt keine Zeit mehr. Alle Familienmitglieder übernehmen Lasten: Sie entwickeln bestimmte Rollen und starre Muster. Sie tun dies, um überhaupt zurechtzukommen und um zu überleben.

„Mit Alkohol hatte ich viele Freunde, ohne die Möglichkeit, einen richtigen zu finden.“

Hans-Peter

Der (Ehe-)Partner / die (Ehe-)Partnerin in Sucht-Beziehungen

Die Reaktionen auf die Suchtentwicklung beim Partner oder bei der Partnerin können unterschiedlich sein. Manche Menschen grenzen sich gut ab und übernehmen keine Verantwortung für Suchtkranke und ihre Sucht. Andere betroffene Partner/innen verstricken sich stark in die Sucht des anderen. Seine Suchtkrankheit wird zu ihrer Sucht. Sie werden selbst krank und zeigen co-abhängiges Verhalten. Die Partner/innen von Menschen mit Suchtproblemen durchlaufen ebenfalls verschiedene Phasen.

■ Phase 1: Beschützen und Erklären

Der Suchtmittelkonsum des Partners wird entschuldigt. Nach außen soll das Bild der intakten Familie auf jeden Fall erhalten bleiben. In dieser Phase versuchen die Partner/innen, durch Fürsorge und noch mehr Liebe den anderen vom Suchtmittel abzubringen und zu schützen. Sie übernehmen Verantwortung für den suchtkranken Partner und bewahren ihn oder sie so ungewollt vor den Konsequenzen des Suchtmittelkonsums. Auch beginnen die Partner/innen gegen ihre eigenen Grundsätze und Werte zu verstoßen. Sie lügen und entschuldigen den suchtkranken Partner beispielsweise beim Arbeitgeber.

■ Phase 2: Kontrolle

Das Leben des betroffenen Partners dreht sich ebenso um das Suchtmittel wie das des betroffenen Suchtkranken. Die Partner/innen fühlen sich schuldig und glauben, versagt zu haben, weil sie den Suchtmittelkonsum des anderen nicht verhindern können. Sie übernehmen die Kontrolle, markieren zum Beispiel die Flaschen, suchen nach den Verstecken und schütten den Alkohol weg. Angehörige versuchen, durch diese Kontrolle das Suchtverhalten des Abhängigen zu beeinflussen.

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

■ Phase 3: Anklage

Das Klima in der Partnerschaft ist vergiftet. Gegenseitige Anklagen und Schuldzuweisungen sind an der Tagesordnung. Die Partner/innen verleugnen ihre eigenen Bedürfnisse und geben sich selbst auf, ohne es zu merken. Sie verhalten sich co-abhängig. Ihr Leben wird von den Suchtkranken bestimmt, um die ihre Gedanken ebenso kreisen wie die Gedanken der Suchtkranken um das Suchtmittel. Das Leben besteht aus häufigen Krisen. Die Partner/innen haben die Verantwortung für alles übernommen. Suchtmittelkonsum kostet Geld: Viele Suchtkranke verlieren ihre Arbeit, so entstehen finanzielle Probleme. Die Familie isoliert sich, die sozialen Kontakte sind eingeschränkt oder werden aufgegeben, um nach außen ein heiles Bild wahren zu können. Soziale Beziehungen haben keinen Platz mehr in ihrem Leben.

Unbewusst und nicht mit Absicht unterstützen die Angehörigen mit ihrem Verhalten die Sucht der Kranken und vermeiden, dass sie die Konsequenzen ihrer Sucht tragen müssen.

Das Verhalten der Angehörigen birgt auch gute Anteile in sich. Fürsorge, sich umeinander kümmern, Liebe zeigen, sind wertvolle Fähigkeiten und Ressourcen. Wenn sie jedoch im Zusammenhang mit Sucht auftreten und dann oft übertrieben ausgeübt werden, wenn die eigenen Bedürfnisse keine Rolle mehr spielen, können sie genau das Gegenteil von dem bewirken, was sie eigentlich beabsichtigen.

Magengeschwür und Erschöpfungszustand

„Bei mir stellten sich, nachdem ich bereits mit 22 Jahren ein Magengeschwür gehabt hatte, die unterschiedlichsten Erschöpfungszustände ein. Mal waren es verspannte Muskeln, mal Rückenbeschwerden von der Halswirbelsäule bis hinunter zum Kreuz an wechselnden Orten, der Magen, die Reizblase, der Kreislauf ... Mit der Zeit lernte ich sogar einzuordnen, welcher Art Beschwerden zu welcher Art Stress gehörten. Nach dem dritten Kind ging es mir an die Substanz. Ich nahm ab – einfach so! ... Die Spannungen zwischen mir und meinem Mann wurden unerträglich. Zwischen seinen Versprechungen, nicht mehr zu trinken, und meinen Hoffnungen, dass ich ihm dieses Mal endlich glauben kann, und dem widerlichen Alkohol und meiner Ohnmacht war ich hin und her gerissen.“

Johanna

Kinder in Suchtfamilien

Die Kinder in einer Suchtfamilie bemerken sehr genau, dass etwas nicht stimmt, selbst wenn sie noch klein sind. Sie sind Loyalitätskonflikten zwischen Mama und Papa ausgesetzt. Sie erleben unzuverlässige Eltern,

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

die ihre Versprechen nicht halten. Der Alltag wird von Krisen bestimmt und für die Kinder bleibt so gut wie nie Zeit. Nicht selten ist Gewalt im Spiel.

Die Kinder erleben in einer von Sucht belasteten Familie bestimmte ungesunde Regeln

- Rede nicht!
- Traue nicht!
- Fühle nicht!

Über das, was zu Hause geschieht, wird nach außen geschwiegen. Die Fassade wird absolut gewahrt. Unter diesem Tabu leiden die Kinder in hohem Maße. Kinder in Suchtfamilien lernen, dass sie Gefühlen nicht trauen können. Nicht zu fühlen, vermeidet Schmerzen und hilft außerdem den Eltern. Denn diese vermitteln den Kindern, dass alles ganz normal sei oder bagatellisieren bestimmte Situationen.

Er wurde zu einem anderen Menschen

„Von der akuten Trinkzeit meines Vatis bekam ich mehr mit, als meine Eltern vielleicht dachten. Mir war früh klar: In unserer Familie gibt es ein riesiges Problem: Alkohol. Wenn Vati trank, wurde er jedes Mal zu einem anderen Menschen. Es spielten sich Dinge ab, für die ich ihn regelrecht hasste.“

Marie

„Sie war stolz auf mich“

„Um unsere Tochter zu schützen, hatten wir ihr gesagt, dass sie in der Realschule nicht erzählen soll, dass ihr Vater trockener Alkoholiker ist. Wir hatten Angst, dass die anderen Kinder darauf grausam reagieren. Dann passierte aber Folgendes: In der Nähe der Schule hatte ein Wohnungsloser übernachtet. Die Mitschüler machten sich lustig über ihn. Da ist unsere Tochter aufgestanden und hat gesagt: ‚Wenn ihr jetzt nicht aufhört, über den Alkoholiker zu lästern, dann bringe ich meinen Vater mit. Das ist ein richtiger Alkoholiker.‘ Als ich das hörte, habe ich geweint. Meine Tochter war stolz auf ihren Papa, den trockenen Alkoholiker.“

Gerhard

Kinder sichern ihr Überleben, indem sie Rollen übernehmen:

- Held oder Verantwortungsbewusste
- schwarzes Schaf oder Sündenbock
- stilles oder verlorenes Kind
- Clown oder Maskottchen

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

■ Held oder Verantwortungsbewusste

Meist übernimmt das älteste Kind diese Rolle. Vor allem Mädchen (aber auch manche Jungen) übernehmen nicht kindgerechte Aufgaben, wie die Fürsorge für Geschwister, einkaufen oder kochen. Oft sind sie zudem Partner-Ersatz für den nicht-abhängigen Elternteil. Diese Kinder wirken kompetent, erhalten für ihr übermäßig hohes Verantwortungsbewusstsein oft sogar Anerkennung. Sie wollen womöglich die Familie retten und fühlen sich schuldig, weil sie es nicht schaffen. Als Erwachsene können sie nur schwer entspannen und neigen zu Perfektionismus. Es fällt ihnen schwer, Spaß zu haben.

■ Schwarzes Schaf oder Sündenbock

Der Sündenbock lebt nach dem Motto: Besser negative als gar keine Aufmerksamkeit. Häufig übernimmt das zweite Kind diese Rolle. Durch die Probleme, die es macht, lenkt es von den Problemen der Familie ab und sorgt so für das Gleichgewicht im Familiensystem. Sündenböcke werden später oft selbst suchtkrank. Nach außen wirken sie aggressiv und feindselig, doch dahinter verbergen sie Schmerz und Einsamkeit.

■ Stilles oder verlorenes Kind

Dieses Kind fällt dadurch auf, dass es überhaupt nicht auffällt. Es stellt keinerlei Anforderungen an die Eltern, was für diese natürlich eine große Erleichterung darstellt. Das stille Kind ist eher apathisch, schüchtern und ruhig. Es fühlt sich wohl, wenn es sich alleine beschäftigen kann. Die Isolation vermeidet auch Konflikte. Die Eltern reagieren mit Zustimmung auf dieses Kind, weil es so pflegeleicht ist. Als Erwachsene sind die verlorenen Kinder oft Einzelgänger und haben Schwierigkeiten, Konflikte angemessen zu lösen. Sie gehen diesen lieber aus dem Weg.

■ Clown oder Maskottchen

Im Allgemeinen übernimmt das jüngste Kind diese Rolle. Es spielt den Clown für die anderen. Dadurch sorgt es für gute Stimmung in der Familie. Die älteren Geschwister beschützen dieses Kind und behandeln es wie ein Baby, das unreif ist und schwach. Es empfindet zwar die Spannungen in der Familie, hat jedoch kein Ventil. In dieser Rolle entwickelt das Kind sehr viel Angst. Es kann nicht emotional erwachsen werden und hat als Reaktion auf Spannungen nur Ablenkung und Vermeidung gelernt.

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

Die genannten Rollen sollen lediglich die Verhaltensweisen von Kindern deutlich machen. Ziel ist nicht, jedes Kind in eine bestimmte Rolle einzuordnen. In vielen Fällen zeigen Kinder aus Suchtfamilien auch Verhaltensweisen aus mehreren Rollen.

Mit diesen Rollen erwirbt ein Kind auch Fähigkeiten, sei es das Verantwortungsbewusstsein beim Held, der Mut zum Anderssein beim Sündenbock, die Unabhängigkeit und Erfindungsgabe beim stillen Kind und die Fähigkeit zu Witz und Charme beim Maskottchen. Kinder in Suchtfamilien kennen jedoch keine Alternativen zu ihren Rollen und spielen sie oft ein Leben lang. Deshalb ist es wichtig, sich mit den Rollenmustern, die aus der Kindheit mitgebracht werden, zu beschäftigen und sie aufzuarbeiten.

Ich war schon mit elf Jahren eine richtige kleine Hausfrau

„Bis heute habe ich nicht mit meinen Eltern sprechen können. Meine Mutter war Vater hörig, doch er ging fremd, war gewalttätig, vergnügungs- und spielsüchtig. Ich selbst kenne ihn kaum, denn ich war noch sehr klein, als sich meine Mutter trennte und meinen Stiefvater heiratete. Er war genau das Gegenteil meines Vaters. Es wäre alles perfekt gewesen, wenn er nicht getrunken hätte. Doch für meine Mutter gab es nur noch diesen Mann und sein Hotel. Mein Stiefvater war ein sehr ruhiger Mann, keiner von denen, die laut werden, die schlagen, vor denen man Angst haben muss. Im Gegenteil: Man sah ihn selten, hörte ihn noch weniger. Für mich war er nicht greifbar. Meine Mutter hielt mich auf Abstand zu ihm. Immer hieß es: ‚Arbeit, Arbeit – das Hotel, ihr wisst ja.‘ Und ich glaubte meiner Mutter, lernte leise, lieb und brav zu sein, ja keinen Stress zu machen – damit er seine Ruhe hatte. Ich war eine gute Schülerin – doch ich fühlte mich nicht gut genug für ihn. Ich hatte großen Respekt vor dem Mann, der so schuftete, um die Familie zu ernähren.“

Damals wusste ich nicht, dass es Lüge war. 1975 kam meine erste Schwester und 1977 meine zweite Schwester zur Welt. Für mich war das schwer, denn jetzt hatten meine Eltern überhaupt keine Zeit mehr für mich. Für meine Mutter war es auch schwer, so glaube ich, aber darüber wurde nie geredet. Sie war immer müde, und das machte mich traurig. Ich nahm ihr die Arbeit ab. Ich hütete meine Schwestern, ging einkaufen, wusch Wäsche, machte den Haushalt. Mit elf Jahren war ich schon eine kleine Hausfrau. Ich war Vorbild für die Kleinen, trug Verantwortung. Für mich war es normal, immer für andere da zu sein, mich und meine Bedürfnisse zurückzustellen. Ich funktionierte. Ich ging selten weg, hatte dann meiste meine Schwestern im Schlepptau. Bei Freundinnen schlafen durfte ich nie. Ich akzeptierte alles. Erst mit 15 oder 16 Jahren fing ich an zu zweifeln. Da hatte ich dann auch schon meine eigenen Drogenprobleme.“

Ivonne

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System



■ Resilienzen bei Kindern

Ein Drittel der Kinder aus Suchtfamilien schafft es, das Chaos relativ unbeschadet zu überstehen. Sie zeigen bestimmte Eigenschaften, so genannte Resilienzen, die ihnen helfen, Stress und Krisen meistern zu können. Das können sein:

- Die Fähigkeit zur Einsicht in bestimmte Abläufe oder Vorkommnisse,
- das Streben nach Unabhängigkeit,
- Beziehungsfähigkeit,
- die Fähigkeit, Initiative zu ergreifen oder zu zeigen,
- Kreativität,
- Humor,
- Moral.

(Siehe Broschüre „Kinder von Suchtkranken Halt geben“, S. 68)

Gefühle und Reaktionen in Suchtfamilien

Die Menschen in Familien, die mit Sucht belastet sind, haben viele Gemeinsamkeiten. Sie durchlaufen ein Wechselbad der Gefühle. Alle entwickeln meist tiefe Schuldgefühle, Scham und haben das Gefühl zu versagen. Sie spüren Zorn, Hass, Trauer, Scham und Angst.

Gemeinsam ist den Mitgliedern in Suchtfamilien auch:

- Sie fühlen sich wertlos,
- sie unterdrücken ihre Gefühle,
- sie kämpfen um die Kontrolle,
- sie verlieren den Bezug zur Wirklichkeit,
- sie haben Angst vor Veränderung und
- zeigen starre Muster und Verhaltensweisen.

Andere Familienmitglieder: Eltern und Geschwister

Werden ein oder mehrere Kind(er) abhängig, sind die Eltern in der Rolle der Angehörigen und laufen Gefahr, co-abhängig auf die Sucht des Kindes oder Jugendlichen zu reagieren. Auch in diesem Fall gerät das Familiengefüge gewaltig durcheinander. Die Eltern entwickeln Schuldgefühle. Sie schützen das Kind, finanzieren die Sucht und tun oft alles für ihr suchtkrankes Kind – ähnlich wie in einer suchtkranken Partnerschaft.

Noch wenig berücksichtigt ist die Rolle der nicht abhängigen Geschwister eines Kindes oder Jugendlichen mit Suchtproblemen. Sie bleiben oft

sich selbst überlassen. Die Geschwister übernehmen oft auch die Rollen, die denen der Kinder von suchtkranken Eltern ähnlich sind. Sie sind beispielsweise die Helden und kümmern sich um die Familie oder sie ziehen sich zurück und wirken still und pflegeleicht. Möglicherweise reagieren sie mit dem Verhalten eines Sündenbocks und konsumieren ebenfalls Suchtmittel, um die Aufmerksamkeit der Eltern zu bekommen.

Suchterkrankungen in anderen Systemen

Arbeitsplatz

Betriebe sind ebenfalls Systeme, bei denen ein Zahnrad in das andere greift. Hat ein Mitarbeitender Suchtprobleme, können sich die Kollegen/innen ebenfalls verstricken, indem sie die Probleme decken. Sie sagen sich beispielsweise: „Ich kann ihn doch nicht verraten.“ Oder: „Was soll aus der Familie werden, wenn sie jetzt auch noch die Arbeit verliert, der Vater ist schon arbeitslos.“ Also schauen sie weg, wenn nach der Flasche gegriffen wird, die in der Schublade versteckt ist. Die Chefs wagen es nicht, das Thema anzusprechen – vielleicht aus Unkenntnis, vielleicht aus Konfliktscheu. „Und überhaupt, das ein oder andere Bier gehört doch dazu.“ „Wird schon nichts passieren.“ „Wer weiß, vielleicht hat er ja Probleme zu Hause.“ – So oder anders entschuldigen die Kollegen im Betrieb die Auffälligkeiten und unterstützen damit unbewusst das süchtige Verhalten. Sie werden so zum Teil des großen Tabuthemas Sucht und wahren das Geheimnis.

Dasselbe gilt für die betroffenen Angehörigen. Auch sie werden im Betrieb geschont. Vielleicht haben die Kollegen von Vater Denis aus dem Beispiel mit dem Mobile längst gemerkt, dass in der Familie keineswegs alles im Lot ist und seine Frau Melanie trinkt. Doch sie schweigen. Möglicherweise bewundern sie Denis insgeheim oder offen, weil er trotzdem noch seine Arbeit gut macht und die Familie noch zusammen ist.

Kleinunternehmer

„In meiner Hochzeit als Alkoholiker war ich Kleinunternehmer. Ich habe eine ganze Menge Menschen für mich beschäftigt.“

Gerd

Die Freunde und Freundinnen

Besonders bei jungen Leuten gibt es oft die gute Freundin oder den guten Freund. Diese machen sich Sorgen, stützen und unterstützen den oder die Betroffene und können durch dieses Verhalten auch unbewusst den Weg in eine Abhängigkeit fördern.

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System

Betroffene und ihre Rollen im Sucht-System



Kindergarten und Schule

Erzieher/innen oder Lehrkräfte haben die Chance, die Eltern auf ihre Elternrolle anzusprechen und sie auf Defizite anzusprechen, wenn sie bei den Kindern Auffälligkeiten bemerken. Vielleicht bemerkt ein Erzieher oder eine Erzieherin, dass eine Mutter nach Alkohol riecht, wenn sie ihr Kind abholt. Statt klar und ohne Schuldzuweisung Position zu beziehen, schweigt er oder sie und entschuldigt womöglich das Verhalten der Mutter.

Ärzte/innen und Therapeuten/innen – die so genannten helfenden Berufe – laufen ebenfalls Gefahr, unbewusst die Sucht zu stützen, indem sie wegsehen, nach Entschuldigungen suchen, falsch verstandene Hilfe geben. So werden oft Symptome behandelt, statt der Ursache der Krankheit auf den Grund zu gehen.

Viele Menschen in der gesamten Gesellschaft verhalten sich gegenüber Suchtkranken mehr oder weniger entschuldigend. Die Suchtkrankheit wird oft aus Mangel an Wissen um die Hilfemöglichkeiten geduldet, verkannt, verschwiegen oder achselzuckend zur Kenntnis genommen.

(Siehe zum Thema des Kapitels auch: Monika Rennert, Co-Abhängigkeit, S. 69)

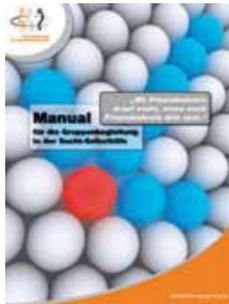
Die Selbsthilfegruppe



Im folgenden Kapitel geht es um deine Gruppe. Hilfesuchende Menschen sind, wenn sie in die Selbsthilfegruppe kommen, meist verzweifelt, zornig, vielleicht auch ängstlich. Sie wissen nicht mehr weiter. Sie haben seit Jahren die Lasten der Sucht mit sich herumgeschleppt, haben ihre Rolle in der Familie so lange gespielt, dass sie erst einmal nicht in der Lage sind, diese in Frage zu stellen. Die Selbsthilfegruppe kann nun einen Raum bieten, um neues Verhalten zu probieren und sich selbst wiederzuentdecken, Beziehungen neu zu leben und zu erleben.

Hier erfährst du, wie die Gruppe dabei helfen kann, die in Suchtfamilien gelernten Rollen abzulegen oder zu verändern.

Die Selbsthilfegruppe



Freundeskreise als Selbsthilfegruppen

Die wichtigsten Merkmale einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe sind:

- Alle Mitglieder haben ähnliche Erfahrungen und Probleme.
- Alle Mitglieder sind gleichberechtigt.
- Jedes Mitglied bestimmt über sich selbst und entscheidet eigenverantwortlich, was es in die Gruppe einbringt.
- In der Gruppe verpflichten sich alle Mitglieder, über Inhalte des Gruppengesprächs, insbesondere über personenbezogene Informationen, zu schweigen und keinerlei Informationen nach außen zu geben.
- Die Mitglieder der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen kennen das Leitbild und nehmen es an.

(Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen im Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe: „Wo Freundeskreis drauf steht, muss auch Freundeskreis drin sein“ sowie in der Broschüre „Wer? Wie? Was?“)

Ein neues Fundament bauen

In der Sucht-Selbsthilfegruppe haben alle eins gemeinsam: Sie sind von einem Suchtproblem als Abhängige oder Angehörige betroffen. Die Gruppen der Freundeskreise wollen ihre Mitglieder in ein zufriedenes abstinentes Leben begleiten. Abstinenz ist nach dem Verständnis der Freundeskreise eine bewusste Entscheidung.

Zufriedene Abstinenz ist mehr als die Abwesenheit eines Suchtmittels. Zur Zufriedenheit gehört auch die „Abstinenz“ von ungesunden Rollen und Beziehungsmustern. Wer seine Gefühle nicht spürt, seine Bedürfnisse nicht kennt, Konflikte nicht austrägt, wird schwerlich zufrieden sein und Freude empfinden können. Zudem steigt die Rückfallgefahr. Mit der Abstinenz vom Suchtmittel fängt die Arbeit erst an, das eigene Leben neu zu gestalten.

Wenn sich Suchtkranke für Abstinenz entscheiden und das Suchtmittel wegfällt, gerät das Gleichgewicht in der Familie erneut durcheinander. Die Familienmitglieder müssen sich eine neue Balance suchen – was keineswegs allen gefällt oder bewusst ist. Um eine gesunde und gute Balance zu finden, müssen alle Beteiligten an ihren „Lasten“ beziehungsweise ihren alten Mustern und ihrem Verhalten arbeiten.

Alle Beteiligten haben sich ein starres Verhalten angewöhnt, Veränderungen können auch als Bedrohung empfunden werden. Altes aufzuarbeiten bedeutet auch, sich Unangenehmes und Schmerzhaftes anzuse-

hen und die Verantwortung für sich und das Geschehene zu übernehmen. Das heißt, die Beziehungen zueinander auf ein neues Fundament zu stellen. Wird das versäumt, gären die unverarbeiteten Gefühle und Geschehnisse im Untergrund weiter.

Dieser Prozess der Aufarbeitung und des Aufbaus einer neuen Lebensbalance ist individuell und unterschiedlich, meist lang, oft auch schwierig. Jeder einzelne Schritt auf dem Weg ist wichtig und muss anerkannt und wertgeschätzt werden. Alle Beteiligten dürfen dabei ihr eigenes Tempo und ihren eigenen Weg gehen und finden.

Gelingen die vielen kleinen Schritte für einen Neuanfang, ist das eine riesige Chance für alle in der Familie. Die gemeinsam durchlebte Krise macht stark und stolz. Selbstwert und Selbstbewusstsein steigen. Die Beziehungsfähigkeit verbessert sich. Die Kinder haben gute Chancen, sich normal zu entwickeln.

■ Was kann die Gruppe dabei tun?

Die Mitglieder der Gruppe zeigen am eigenen Modell, dass und wie es möglich ist, solche Prozesse zu meistern. Die Gruppe begleitet auch die schmerzhaften Prozesse, nimmt Probleme ernst und wertet nicht. Die Mitglieder der Gruppe haben ihre eigenen Erfahrungen als Suchtkranke oder Angehörige aufgearbeitet bzw. arbeiten daran und können deutlich machen, wie wichtig dies war und ist.

Abhängige wie Angehörige lernen so Alternativen zu ihrem bisherigen Verhalten kennen und entwickeln eine gesunde und gute Beziehung zu sich und den anderen.

Wichtig ist, nicht im Negativen hängen zu bleiben. Manche in der Suchtphase gelernten Muster können sich als Stärken entpuppen, wenn sie vom Zwang und aus ihrer Starre befreit werden:

- Fürsorge und sich umeinander kümmern sind wertvolle Fähigkeiten.
- Verantwortung zu zeigen ist eine Ressource.
- Humor und gute Stimmung zu schaffen, ist für ein Kind, das die Rolle des Clowns innehatte, etwas Positives.
- Zur Rolle des Sündenbocks gehört vor allem auch Mut.
- Die stillen Kinder haben gelernt, sich gut zu konzentrieren und mit sich allein auszukommen.

Die Selbsthilfegruppe hilft dabei, diese Ressourcen und Stärken auch als solche zu erkennen und wahrzunehmen. Sie im neuen Lebenszusammenhang zu nutzen und als eine Strategie einzusetzen, wenn es möglich und hilfreich ist.

Die Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfe-
gruppe**Ich erkenne Konfliktsituationen sehr früh**

„Ich habe als Kind gelernt, die ‚Wetterlage‘ (Gewitter, Sturm, Sonnenschein etc.) in meiner Familie sofort zu spüren und wahrzunehmen. Dadurch konnte ich mein Verhalten der Situation anpassen, um ‚Blitzschlägen‘ zu entgehen. Heute helfen mir diese Erfahrungen bei meiner Arbeit mit Menschen. Als Führungskraft in meinem Betrieb kann ich mein Gegenüber sofort einschätzen, nehme Stimmungen wahr und erkenne Konfliktsituationen sehr früh. Ich würde mich als sehr anpassungsfähig einschätzen, ohne jedoch mein ICH zu verbiegen.“

Hans-Peter

Gefahren und Chancen

Auch die Selbsthilfegruppe ist ein „System“. Unterschiedliche Menschen treffen aufeinander, reagieren aufeinander und agieren miteinander. Diese Menschen bringen individuelle Suchterfahrungen mit. Sie haben als Reaktion auf die Suchtkrankheit lange Zeit zwanghafte und starre Muster gelebt. Vielleicht haben sie diese Muster schon aus ihrer Herkunftsfamilie mitgebracht. Solche Verhaltensweisen sind zur Gewohnheit geworden, fast wie eine zweite Haut. Die Menschen bringen diese Muster und ihr altes Verhalten mit in die Gruppe. Das ist zum einen eine Chance. Die Gruppe arbeitet mit diesen alten Beziehungsmustern, und so kann die Beziehung auf ein neues Fundament gestellt werden.

Zum anderen liegt darin aber auch eine Gefahr. Alte Muster aus der Suchtdynamik werden unbewusst in der Gruppe übernommen.

■ Dazu einige Beispiele:

- Das Geschehen in der Gruppe dreht sich fast nur um das Suchtmittel. Zwar leben die Mitglieder abstinent. Fühlen und Denken kreisen jedoch nach wie vor um das Suchtmittel.
- Suchtkrankheit steht im Mittelpunkt des Geschehens in der Gruppe. Alles dreht sich nur um Defizite, Mängel und Krankheit – die Fähigkeiten und Möglichkeiten und die gesunden Anteile der Einzelnen spielen keine Rolle.
- Angehörige werden als „Mit-Betroffene“ angesehen. Ihre eigene Problematik kommt nicht zur Sprache.
- Gefühle und Konflikte werden vermieden und unter der Decke gehalten.
- Das Klima ist ernst und schwer. Freude, Lebenslust und Leichtigkeit haben keinen Platz.

Die Gruppe sollte sich dieser Gefahr bewusst sein und das eigene Selbstverständnis sowie das Geschehen in der Gruppe hinterfragen und prüfen.

Die Selbsthilfe-
gruppe

Wenn Muster aus den Zeiten der akuten Suchtphase auftauchen, können sie zum Thema gemacht werden:

- Wiederholen wir momentan Verhaltensweisen aus der akuten Suchtzeit?
- Welche Alternativen gäbe es?

■ Ein Beispiel

Jemand spricht davon, dass die Gruppe für Betroffene und für Angehörige offen ist. Oder ein Gruppenmitglied meint mit „Betroffenen“ ausschließlich die Suchtkranken.

Dazu könnte der/ die Gruppenbegleiter/in oder ein Gruppenmitglied sagen:

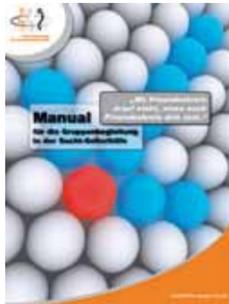
„Ich finde das, was du gesagt hast, ganz wichtig. Früher habe ich auch gedacht: Betroffen sind die Suchtkranken. Heute ist mir wichtig: Alle in der Familie sind betroffen. Wie sieht das die Gruppe?“ Möglicherweise entsteht daraus eine wertvolle Diskussion.

Freundeskreise setzen alten Mustern eine zufriedene Lebensgestaltung entgegen. Ziel ist eine gute Lebensbalance, sozusagen die Gesundheit in allen Lebensbereichen. Die Menschen sollen ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten entdecken. Sie sollen herausfinden und spüren, was ihnen gut tut. Leben ist mehr als Suchtkrankheit. Menschen in den Freundeskreisen dürfen erwarten, durch die Gruppenarbeit wieder Freude am Leben zu spüren.

■ Folgende Fragen können in der Gruppenarbeit besprochen werden:

- Was ist jetzt besser in deinem Leben? Was kannst du jetzt besser?
- Was hast du in der vergangene Woche/im vergangenen Monat für dein Wohlbefinden getan?
- Was macht dich besonders und einmalig?
- Wie siehst du deine Situation: Ist das Glas halb voll oder halb leer?
- Wie belohnst du dich, wenn du besonders zufrieden mit dir bist?
- Welches sind deine drei positivsten Eigenschaften?
- Was kannst du besonders gut – und wie zeigst du das?

Die Selbsthilfegruppe



Regeln in der Gruppe

Das offene und freundschaftliche Miteinander hilft dabei, Beziehungen anders zu leben und zu erleben als bisher. Die Gruppe wird für alle Betroffenen zum Übungsfeld für neues Verhalten. Im Schutze der Gruppe können Beziehungen geklärt und anders gestaltet werden. Werden die bekannten geltenden Regeln beachtet, entsteht ein offenes Klima des Vertrauens. Alte Verhaltensweisen können abgelegt werden, neue Möglichkeiten können sich entfalten.

(siehe: Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe: „Wo Freundeskreis drauf steht, muss auch Freundeskreis drin sein.“, S. 24 ff)

Offenheit für alle Beteiligten im Sucht-System

Alle sollen in der Gruppe das Gefühl haben, willkommen zu sein und mit ihren Anliegen ernst genommen zu werden. Dafür ist eine bestimmte Haltung nötig.

- Sucht wird in der Gruppe als Familienkrankheit gesehen, von der alle Familienmitglieder betroffen sind.
- Die Rollen im Sucht-System sind Thema in der Gruppe.
- Die Mitglieder der Gruppen entwickeln ein Bewusstsein für die suchtbedingten Muster und Verstrickungen in der Familie. Weil Sucht eine Familienkrankheit ist, müssen alle Beteiligten in den Prozess der Genesung einbezogen werden.
- Wichtig ist die Botschaft: Niemand hat „Schuld“ an der Situation. Die Familienmitglieder haben versucht, eine schwierige Situation erträglich zu machen, sich loyal zu verhalten und zu überleben.
- Suchtkranke Menschen, die neu in die Gruppe kommen, werden nach ihren Partnern bzw. Partnerinnen gefragt. Suchtkranke und Angehörige werden danach gefragt, ob sie Kinder haben.
- Die Gruppen vertreten offensiv die Sichtweise von Sucht als Familienkrankheit und machen deutlich, dass alle Familienmitglieder Hilfe brauchen und in der Gruppe willkommen sind.

Sucht-Selbsthilfegruppen setzen sich zusammen aus den „alten Hasen“, die seit vielen Jahren dabei sind. Zum anderen gibt es die Teilnehmenden, die ganz neu dabei sind. Diese Mischung, auch die Mischung von Suchtkranken und Angehörigen, sorgt für einen fruchtbaren Austausch. Die Gruppe ist lebendig und alle lernen voneinander. Die Gruppe muss berücksichtigen, in welcher Phase sich jemand gerade befindet. Da die Gruppenmitglieder die Phasen aus dem eigenen Erleben kennen, können sie sich gut in andere hineinversetzen und von ihren Erfahrungen in dieser Phase erzählen. Dabei sind Wege und Schicksale einzigartig.

Die Selbsthilfegruppe

Die Gruppenmitglieder kommen mit unterschiedlichen Motivationen und aus verschiedenen Gründen. Manche waren noch nicht in einer Therapie. Andere kommen zur Nachsorge nach einer Therapie. Angehörige suchen meist zuerst einmal nach einem Weg, das Familienmitglied weg vom Suchtmittel zu bekommen. Sie wollen nicht von sich sprechen und sehen nicht, dass sie selbst Hilfe brauchen. Nach der Therapie des Suchtkranken wollen sie die Abstinenz sichern, müssen vielleicht erst einmal eine bewusste und klare Entscheidung für ein abstinentes Leben treffen. Am liebsten wäre allen am Anfang eine schnelle und unkomplizierte Lösung.

In der Selbsthilfegruppe finden sie oft erstmals Menschen, die sich ihnen zuwenden und ihnen wirklich zuhören. In einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre ist es möglich, lange verschüttete Gefühle zu zeigen, zu benennen und zu akzeptieren.

Menschen lernen in einer Selbsthilfegruppe:

- ihre Probleme anders zu lösen als bisher,
- Konflikte auszuhalten und konstruktiv auszutragen,
- Gefühle zu zeigen – auch die so genannten negativen Gefühle,
- ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern,
- die Freude und den Spaß am Leben (wieder-)zuentdecken.

Hilfreich dabei sind für alle Beteiligten:

- Informationen, die Verständnis für die Suchtkrankheit wecken,
- Entlasten von den Schuldgefühlen,
- Informationen über das Familiensystem und die Rollen in der Sucht-Familie. Das hilft bei der Einsicht, etwas zu verändern.

Ich brauche den ehrlichen Umgang im Freundeskreis

„Ich muss aufpassen. Mein Wunsch nach Perfektion setzt mich unter Druck. Und Druck habe ich jahrelang weggespült. Man trainiert sich falsche Lösungswege an, aber man hat immer auch die Chance, andere Wege zu gehen. Aber es ist mühsam, und man muss aufmerksam sein.

Hilfe habe ich durch den regelmäßigen Besuch des Freundeskreises. Heute weiß ich, dass ich angekommen bin. Es tut mir gut! Ich brauche diesen ehrlichen Umgang miteinander. Wenn meine Aufmerksamkeit nachlässt, ist jemand anderes da, der eventuell merkt, dass ich auf eine Falle zusteure. Und ich setze mich weiter mit dem Thema Alkohol und Abhängigkeit auseinander. Zurzeit nehme ich an Fortbildungen teil. Ich möchte mehr über das Warum und Weshalb erfahren.“

Elke

Die Selbsthilfe-
gruppe**Ansichten und Einsichten**

„Wir, zwei Partner von suchtkranken Frauen, haben festgestellt, dass wir sehr ähnliche Erfahrungen mit unseren Partnerinnen gemacht haben. ... Wir waren nämlich beide der Meinung: Wir sind ja nicht die Betroffenen! Wir haben ja kein Problem mit Alkohol! Das stimmt zwar, aber wir haben unter dem Alkoholkonsum unserer Angehörigen genauso gelitten wie die Betroffenen selbst. Vielleicht sogar mehr und bewusster. Das ist aber ein Lernprozess. Genau so wie wir der Meinung waren: Wir sind ja nur zum Gefallen der Betroffenen, das heißt unserer Angehörigen, zu den Gruppenabenden des Freundeskreises gegangen und nicht für uns.“

Es hat eine Weile gedauert, bis es bei unserer eigenen Einstellung zum Thema Alkohol Klick gemacht hat. ...

Lernen, mit dieser Problematik richtig umzugehen, das war und ist für uns ein stetiger Prozess. Geholfen haben uns die offenen und intensiven Gespräche innerhalb der Freundeskreis-Gruppe, die anregenden Diskussionen. Das Akzeptieren unterschiedlicher Meinungen und Ansichten zum Thema Alkohol. Mehr Verständnis mit den Suchtkranken und ihren Angehörigen. Toleranz im Allgemeinen. Letztendlich das große und starke Gemeinschaftsgefüge innerhalb unserer Gruppe mit dem Gefühl: Du bist mit deinen Problemen nicht allein, es ist immer jemand für dich da. ... Geholfen hat uns aber auch der starke Zusammenhalt innerhalb unserer Gruppe, mit gemeinsamen Interessen, wie zum Beispiel der Besuch von Theatervorstellungen, Festen und Fahrradtouren.“

Horst und Michael**Vom „lieben“ Kind zur selbstbewussten Erwachsenen**

„Ich war ein sehr liebes Kind, eher zurückhaltend und habe zu allem Ja gesagt. Für meine Mutter bin ich eine Art Partner-Ersatz gewesen, sie hat viele Sachen mit mir besprochen, die eigentlich zwischen Partnern besprochen werden müssten. Ich habe noch eine neun Jahre jüngere Schwester, für die ich Aufgaben übernommen habe. Ich musste sie in meiner Pubertät mit ins Schwimmbad nehmen oder habe sie gewickelt. Ich glaube, was ich mir damals von meiner Familie vor allem gewünscht habe war Anerkennung und Liebe. Jemanden, der sagt: Das hast du gut gemacht, oder der sagt ‚Ich hab Dich lieb‘ und mich auch mal in den Arm nimmt.“

Mein Vater trank während meiner ganzen Kindheit und Jugend, was ich nicht mitbekommen habe, denn er hat nie zu Hause vor uns getrunken. Ich habe nur gespürt, dass bei uns in der Familie etwas anders ist als bei anderen. Ich bin dann mit 21 Jahren von zu Hause ausgezogen. Als ich 24 war, hörte mein Vater auf zu trinken und ging in eine Freundeskreis-Gruppe, ebenso wie meine Mutter. Sie riet mir, auch etwas für mich zu tun. Anfangs dachte ich: Das brauche ich

Die Selbsthilfe-
gruppe

nicht, ich komme schon klar. Doch über die Beratungsstelle existierte eine spezielle Gruppe für erwachsene Kinder von Suchtkranken. Dort habe ich durch Gespräche mit anderen ‚erwachsenen Kindern‘ herausgefunden, dass ich mit meinen Problemen und Verhaltensweisen nicht alleine bin, sondern dass wir alle gleich sind. Das hat mir sehr geholfen und es hat sehr gut getan. Diese Gruppe besuchte ich eine ganze Zeit, bis mir die Treffen einmal pro Monat zu wenig wurden. Also besuchte ich zusätzlich die Freundeskreis-Gruppe, in die auch meine Eltern gingen. Wir sind eine sehr große Gruppe und bilden Kleingruppen, so dass ich dort nicht mit meinen Eltern zusammen in der Gruppe sein musste. Das war für mich am Anfang wichtig, um wirklich ohne Angst aussprechen zu können, was ich fühlte und dachte. Für mich war es sehr hilfreich zu verstehen, was Sucht bedeutet. Für meinen Vater, für meine Mutter, auch für mich.

Ich begriff, dass Sucht eine Krankheit ist, dass mein Vater trinken musste. Mein Verhalten und das meiner Mutter gehörten dazu, jeder hatte und spielte seine Rolle.

Die Freundeskreis-Gruppe half mir dabei, mich selbst kennenzulernen. Ich durfte so sein, wie ich bin. Sehr spannend finde ich die gemischte Zusammensetzung der Kleingruppen mit allen Betroffenen. Ich erfahre so, wie ein Suchtkranker etwas sieht oder deren Partner. Ich kann fragen: War das bei dir auch so wie bei meinem Vater? Diesen Austausch empfand und empfinde ich als hilfreich. Außerdem habe ich gemerkt: Ich bin nicht alleine, anderen geht es auch so wie mir. Ich bin dankbar, dass es den Freundeskreis gibt.

Heute habe ich ein gesundes Selbstbewusstsein. Ich sage, was ich denke und meine, selbst wenn es für mein Gegenüber vielleicht unangenehm ist. Auch meinem Vater kann ich heute ehrlich sagen was ich denke, und er versteht es. Ich stehe zu meinen Bedürfnissen und kenne sie. Früher habe ich immer geschluckt, heute kann ich sagen, was mir wichtig ist und was ich brauche.“

Katja**Unser Leben – früher und heute**

„Wir lernten uns 1977 kennen. Ich war 23 und Hannelore 21. Bis zu unserer Heirat 1981 empfanden wir beide mein Trinkverhalten als normal. Ich war im Bergbau tätig, und da gehörte das tägliche Trinken dazu, am Wochenende wurde noch mehr getrunken. Ein paar Jahre nach unserer Hochzeit wurde meiner Frau die Trinkerei immer mehr zuwider. Sie machte mir Druck, dass ich aufhören sollte. Ich versprach es ihr, aber ich wurde sehr erfinderisch in Ausreden und Lügen. 1986 willigte ich nach einer Eskalation in eine Therapie ein. Während meiner sechsmonatigen Entwöhnungsbehandlung nahm Hannelore Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. In der Klinik war ihr geraten worden, eine Gruppe zu suchen, die uns nach meiner Thera-

Die Selbsthilfe-
gruppe

pie hilft, mit dem Leben zurechtzukommen. Bei den Freundeskreisen gefielen Hannelore die lockere freundschaftliche Art und das Miteinander. Wir sprechen gemeinsam viel über das, was wir von einzelnen Gruppenmitgliedern gesagt bekommen bzw. über die Erfahrungen, die sie zu einem bestimmten Problem geäußert haben. Manches probieren wir aus, manches übernehmen wir in unser Leben. Bei vielen Problemen wurde uns so geholfen. Das Wichtigste dabei war jedoch, dass wir wieder Vertrauen zueinander gefunden haben und wir jetzt verständnisvoller miteinander umgehen. Wir haben außerdem durch die Aus- und Fortbildungsangebote in den Freundeskreisen sehr viel in unserem Leben verändert, so dass wir beide sagen: Es hat sich gelohnt, dass wir damals die Freundeskreise kennengelernt haben.“
Günter

Tipps für die Gruppenarbeit

Auf den nächsten Seiten findest du einige Situationen, die in der Gruppe auftauchen können. Manche davon haben mit den Mustern zu tun, die im Sucht-System gelernt wurden. Bei anderen geht es um die Frage, wie eine Offenheit für alle Beteiligten hergestellt werden kann.

Der erste Kontakt zur Gruppe

■ **Die Situation:** Jemand kommt neu in die Gruppe.

■ **Was sollte die Gruppe beachten?**

Jeder sollte sich zurückversetzen in seinen ersten Kontakt zum Freundeskreis: Wie hast du dich damals gefühlt?

Wichtig beim Erstkontakt sind der freundliche Empfang und eine positive Rückmeldung dazu, dass überhaupt der Weg in die Gruppe gefunden wurde. Über die wichtigsten Gruppenregeln sollte gleich zu Anfang informiert werden: Jeder redet nur über seine eigenen Erfahrungen, und das, was in der Gruppe gesprochen wird, wird nicht nach außen getragen.

Es sollte erläutert werden, dass sich in der Gruppe Angehörige und Suchtkranke gemeinsam treffen und willkommen sind. Deshalb sollte auch nach der persönlichen Situation gefragt werden: Gibt es Familienmitglieder, die eine wichtige Rolle spielen? Gibt es Kinder, und wie geht es ihnen?

Für den Erstkontakt wären diese Infos sicher ausreichend, es sei denn, es werden noch Fragen gestellt. Ansonsten bleibt es dem oder der Neuen überlassen, ob er oder sie etwas von sich erzählen oder erst einmal nur zuhören möchte. Am Schluss sollte gesagt werden, dass sich die Gruppe freut, wenn er/sie wiederkommt.

Die Selbsthilfe-
gruppe**Eigene Gruppen oder gemeinsame Gruppen?**

■ **Die Situation:** Eine Gruppe steht vor der Frage, ob eine eigene Gruppe für Angehörige entstehen soll.

■ **Was sollte die Gruppe beachten?**

Es kann sehr wichtig für Angehörige sein, eine eigene Gruppe zu haben. Sie haben oft das Gefühl, dort offener miteinander über spezielle Angehörigenprobleme sprechen zu können. Oftmals wird die Gegenwart des Partners oder der Partnerin als verunsichernd empfunden. Angehörige haben jahrelang eigene Bedürfnisse verleugnet. Die Angehörigengruppe bietet ihnen eine gute Gelegenheit, sie wieder zu entdecken.

Die Gründung einer Angehörigengruppe kann jedoch dem suchtkranken Partner oder der Partnerin Angst machen. Er/sie fragt sich: „Was reden die da womöglich über mich? Will der oder die mich jetzt verlassen?“ Diese Ängste können und sollten angesprochen und geklärt werden. Sie dürfen aber nicht dazu führen, dass eine Angehörigengruppe grundsätzlich verhindert wird. Der Bedarf rechtfertigt diese Gruppen.

Wichtig ist jedoch auch die gemeinsame Gruppe für Angehörige und Suchtkranke. Im Schutz der Gruppe gelingt es leichter, einen Konflikt anzusprechen oder dem Partner bzw. der Partnerin zu sagen, was einem auf dem Herzen liegt. Die Geschichten anderer Suchtkranker und/oder Angehöriger zu hören hilft bei der Erkenntnis: Ich bin nicht alleine, den anderen geht es genauso. Das erhöht das gegenseitige Verständnis.

Eine Streitigkeit taucht immer wieder auf

■ **Die Situation:** Ein Paar streitet immer wieder über dasselbe Thema oder zeigt dasselbe Muster, einen Konflikt nicht wirklich zu lösen.

■ **Was sollte die Gruppe beachten?**

Augenscheinlich kehrt hier ein altes Muster wieder, das sich zäh hält. Für die Gruppe kann es aber schwierig werden, sich ständig mit demselben Muster zu beschäftigen. Sie kann folgendermaßen reagieren:

- Klarstellen, dass dieses Thema nun schon mehrere Male angesprochen wurde und jetzt höchstens noch einmal Thema sein kann. Das nächste Mal unterbindet es der/die Gruppenbegleiter/in.
- Darauf hinweisen, dass solche sich wiederholenden Muster und Rollen etwas mit Sucht zu tun haben. Nachfragen, welche Funktion sie in der Beziehung haben. Wann sind sie zum ersten Mal aufgetaucht? Wofür sind sie gut? Erinnern sie an ein Verhalten, das in der Sucht bestand?

Die Selbsthilfe-
gruppe

Hier ist es wiederum hilfreich, wenn jemand aus der Gruppe über eigene Erfahrungen mit solchen sich wiederholendem Verhalten in seiner Partnerschaft erzählt. Welche Funktion dieses Verhalten hatte und wie er/sie damit umgegangen ist.

Ein/e Angehörige/r will nicht über sich reden

■ **Die Situation:** Ein/e Angehörige/r kommt schon länger in die Gruppe und beharrt darauf, ausschließlich über die Suchterkrankung des Partners bzw. der Partnerin reden zu wollen. Über sich selbst zu reden, wird standhaft verweigert. Schließlich haben ja die Suchtkranken ein Problem.

■ Was sollte die Gruppe beachten?

Manchmal kann es lange dauern, bis Angehörige bereit sind, über sich zu sprechen. Wenn ein/e Angehörige/r immer wieder nur über den Suchtkranken spricht, gibt es folgende Möglichkeiten:

- Der Gruppenbegleiter kann mit dem/der betroffenen Angehörigen allein sprechen und versuchen, ihm/ihr deutlich zu machen, dass die beste Hilfe für den Suchtkranken die Nicht-Hilfe ist.
- Das Thema „Rollen in der Familie“ kann zum Thema gemacht werden, andere Angehörige erzählen von ihren Erfahrungen.
- Die Gruppe fragt immer wieder nach: Wie geht es dir dabei und damit? Was macht das mit dir, wenn dein Mann das Suchtmittel nimmt?
- Gruppenmitglieder erläutern in wertschätzender Art und Weise, wie sie sich dabei fühlen, wenn nur über den anderen geredet wird und nicht über sich selbst.
- Gruppenmitglieder berichten von eigenen Erfahrungen: Wie bin ich damit umgegangen? Wie wichtig war es für mich, von den Gefühlen und Erfahrungen des anderen zu hören.
- Motivation klären: Was willst du denn? Welche Motivation hast du hier? Stell dir vor: Er konsumiert das Suchtmittel nicht mehr – was ist dann?
- Deutlich machen, welchen Gewinn er/sie haben kann, wenn er/sie an sich selbst arbeitet.

Die Selbsthilfe-
gruppe**Ein/e Suchtkranke/r meint standhaft: Abstinenz reicht doch!**

■ **Die Situation:** Ein/e Suchtkranke/r hält es für ausreichend, abstinenz zu sein.

■ Was sollte die Gruppe beachten?

Die Gruppe sollte gemeinsam klären, warum eine zufriedene Abstinenz mehr ist, als nur das Suchtmittel wegzulassen.

- Den Zusammenhang zwischen Rückfallgefährdung und zufriedener Abstinenz aufzeigen. Ebenso ist es wichtig zu überdenken, wie man bisher Beziehungen gelebt hat, um zufrieden abstinenz zu leben.
- Nur abstinenz zu leben, kann einen ständigen Kampf gegen das Suchtmittel bedeuten.
- Aufzeigen: Das Trinken ist lediglich Symptom einer Störung oder Belastung. Abstinenz kann also nicht reichen, denn damit hat sich die Ursache nicht geändert.
- Gruppenmitglieder machen ihre eigenen Erfahrungen deutlich. Sie zeigen die Konsequenzen auf, die es haben kann, an einer bestimmten Stelle des Prozesses der Genesung stehen zu bleiben.
- Die Entscheidung trifft – hier wie bei allen anderen Beispielen auch – die Betroffenen selbst. Sie sind verantwortlich für das eigene Leben. Möglicherweise brauchen sie einfach noch Zeit für die weiteren Schritte.
- Den Gewinn deutlich machen, wenn alte „Zöpfe“ wirklich abgeschnitten werden.

Die „Opferhaltung“ wird beibehalten

■ **Die Situation:** Ein/e Angehörige/r oder eine/r Suchtkranke/r sieht sich als Opfer der Umstände, der Vergangenheit und ist nicht bereit, diese Haltung zu ändern.

■ Was sollte die Gruppe beachten?

- Die Frage stellen, warum er/sie diese Rolle verinnerlicht hat.
- Spiegeln: Damit veränderst du nichts. Was machst du mit dieser Haltung? Warum verlässt du die Rolle nicht?
- Deutlich machen, dass die „Opferhaltung“ es nicht möglich macht, wirkliche Verantwortung für sich zu übernehmen.
- Den Vorteil der „Opferhaltung“ deutlich machen, aber auch den Gewinn, wenn sie aufgeben wird.

Die Selbsthilfe-
gruppe**Ein/e Angehöriger will nicht mitkommen zur Gruppe****■ Die Situation:**

Ein Suchtkranker kommt in die Gruppe und ist bereit, an sich zu arbeiten. Der/die Partner/in weigert sich jedoch.

■ Was sollte die Gruppe beachten?

In dieser Situation gilt es, den in die Gruppe kommenden Suchtkranken zu stützen und zu unterstützen. Er/sie wird ermutigt, den eigenen Weg zu gehen. Der/die Abwesende ist für sein/ihr Verhalten selbst verantwortlich und muss die Konsequenzen daraus tragen.

Dasselbe gilt auch für die Angehörigen, wenn die Suchtkranken nicht in die Gruppen kommen wollen.

Hinweise für die Elternarbeit in der Gruppe

- Die Frage nach den Kindern sollte bei neuen Mitgliedern in der Gruppe selbstverständlich sein.
- Wenn Gruppenmitglieder Kinder haben, sollten sie unterstützt werden, gemeinsam mit den Kindern etwas zu unternehmen. Die Gruppe kann auch gemeinsame Aktivitäten für Familien anbieten, zum Beispiel: Spieleabende, Turnnachmittage, Ausflüge oder Freizeiten mit der ganzen Familie.
- Den Kindern sollte vermittelt werden, dass ihre Eltern für sie da sind und dass ihnen die Bedürfnisse ihrer Kinder wichtig sind.
- Wichtig ist, mit den Eltern zu erarbeiten, dass die Kinder (je nach Alter) das Recht auf ein eigenes Leben und nicht die Verantwortung für das Wohlergehen der Eltern haben. Kinder müssen aus einer eventuell entstandenen Co-Abhängigkeit entlassen werden.
- In der Gruppe können aktuelle Erziehungsfragen angesprochen werden, beispielsweise: der generelle Umgang mit Suchtmitteln in der Familie bzw. das Verhalten, wenn Kinder im Jugendlichenalter beginnen, Suchtmittel auszuprobieren.
- Die Auseinandersetzung mit der Elternrolle während der akuten Suchtzeit kann schmerzhaft sein. Schuld- und Schamgefühle können geweckt werden. Auch können Ängste auftauchen. Sich diesen Gefühlen zu stellen, ist nicht einfach, aber sie sind ein Teil der

Die Selbsthilfe-
gruppe

Suchtgeschichte. Suchtkranke wie Angehörige müssen die Verantwortung dafür übernehmen. Dieser Prozess kann manchmal lange Zeit in Anspruch nehmen. Die Gruppe muss das mit Verständnis und Akzeptanz unterstützen.

- Eltern greifen oft zu alten und vertrauten Abwehrmechanismen: „Die Kinder haben nichts gemerkt.“ „Die wollen davon gar nichts hören.“ „So schlimm war das ja gar nicht.“ Es ist schon ein großer Erfolg, wenn diese Abwehrmechanismen erkannt und benannt werden können.
- Hilfreich für den Einstieg in das Thema „Eltern“ sind Informationen über das System „Familie“ und über das, was in der Suchtphase in den Familien passierte.
- Eine Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen muss dazu geschaffen werden. Hilfreich sind hier Gruppenbegleiter oder andere Gruppenmitglieder, die Kinder haben und ihre eigenen Gefühle dazu benennen können. Das hilft anderen, sich zu öffnen, wenn sie das wollen.
- Eine wichtige Information ist: Die von den Kindern angenommen Rollen sind nicht nur problematisch. Die Kinder haben dadurch auch Fähigkeiten wie Verantwortungsbewusstsein, Humor, Mut erworben. Nicht alle Kinder sind gleich stark belastet worden.
- Eltern sollten durch die Gruppe erfahren, wie wichtig es ist, dass die Kinder ihre Erlaubnis haben, sich Hilfe zu holen, damit sie über belastende Erfahrungen und Erlebnisse sprechen können. Die Eltern sind hier Vorbild, denn sie tun das in den Gruppengesprächen auch.
- Im Gespräch mit den Kindern sollte ihnen einfach nur zugehört werden. Das setzt jedoch die Bereitschaft voraus, sich wirklich mit den Gefühlen der Kinder auseinandersetzen und diese Gefühle aushalten zu wollen.
- Die Kinder brauchen das Verständnis der Eltern, die Eltern das von Freunden.

(zusammengestellt von Brigitte Sander-Unland)

■ Wie wird Familienarbeit in den Landesverbänden umgesetzt? Einige Beispiele

Das Wir-Gefühl stärken

„Ich habe mit 30 Jahren aufgehört zu trinken. Wir hatten zwei kleinere Kinder. Ich war sportlich und wollte die Familie mit einbeziehen. Angefangen haben wir in der Gruppe mit einem Familien-Turnnachmittag. Die ganze Familie hat mit den Kindern geturnt.

Vor 20 Jahren haben wir dann unter anderem ein Fußballturnier mit den Kindern organisiert, um gemeinsam etwas anderes zu machen. Wir wollen, dass die Kinder erleben, wo ihre Eltern hingehen. Sie sollen die Menschen aus der Gruppe kennenlernen, in die Papa oder Mama oder beide hingehen. Das sollte nichts Bedrohliches oder Fremdes für sie sein. Sie sollten außerdem erfahren: Unsere Familie ist nicht alleine. Wir sind nichts Außergewöhnliches.

Über die Freizeitangebote kommen Eltern und Kinder auch anders in Kontakt und ins Gespräch miteinander. Das stärkt das Wir-Gefühl. Ich erlebe mittlerweile, dass die Kinder auch außerhalb der Gruppe offen mit der Suchtkrankheit von Papa oder Mama umgehen und darüber reden. Es ist etwas Normales geworden. Die Kinder halten untereinander Kontakt. Ich erlebe allerdings auch oft, dass die Kinder erst einmal gar nicht über die Vergangenheit reden wollen. Beim Familienseminar habe ich eine Gruppe mit Kindern und Jugendlichen zwischen acht und 13 Jahren begleitet. Ohne die Eltern redeten die Kinder offener. Die meisten unserer Gruppen beziehen die Familie mittlerweile selbstverständlich mit ein.

Wir sehen im Landesverband Sucht als Familienkrankheit. Wir fragen nach Partnern und Partnerinnen, Angehörigen, Kindern, wenn jemand in die Gruppe kommt. Oder wir sprechen in der Gruppe über ein Thema wie: ‚Wie habt ihr in der Familie die Suchtkrankheit erlebt?‘ Die Familie mit einzubeziehen ist uns generell wichtig.“

Karl-Heinz Wesemann, LV Nordrhein-Westfalen

Der Landesverband Württemberg bietet bereits seit Beginn der 1990er Jahre ein Familienseminar sowie ein Eltern-Kind-Seminar an.

Das Familienseminar:

„Ziel des Seminars ist es, den Familien Hilfen zu bieten, um die Beziehung zwischen Kind und Eltern zu klären sowie für die gemeinsame Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Durch die Sucht sind beide Bereiche stark in Mitleidenschaft gezogen worden, eine gemeinsame Freizeitgestaltung fand meist gar nicht statt. Dies wieder zu lernen ist eine Aufgabe der Familie.

Tagesstruktur: Der Tag beginnt mit einer geistlichen Besinnung mit anschließender Gesprächsgruppe für die Eltern. Erzieherinnen führen mit den Kindern in Kleingruppen ein altersgemäßes Programm durch. Nachmittags kann jede Familie eigene Ausflüge machen oder sich gemeinsamen Angeboten anschließen. Ein besonderes, so genanntes erlebnispädagogisches Angebot ist der Vater-Kind-Ausflug (zum Beispiel eine Kanutour, Übernachtung in Kleinzelten). Ziel dabei ist es, diese meist eher unzulängliche Beziehung zwischen Vater und Kind zu stärken und den Vätern deutlich zu machen, dass sie für eine gesunde Entwicklung ihrer Kinder eine wichtige Rolle haben.

Die Erfahrung zeigt, dass die Familien von diesem Seminar sehr stark profitieren, starke Impulse für ihr Familienleben erhalten und manch belastende Erfahrung aus der Vergangenheit aufarbeiten können.

Das Kind-Eltern-Seminar:

Dieses Seminar wird im zweijährigen Rhythmus angeboten. Ziel des Seminars ist, den Familien Hilfen zu geben, um die Zeit der Sucht zu bewältigen und zu verarbeiten. Begleitet werden die Familien von einem Kinderpsychologen und einer Heilpädagogin. Der Tag beginnt mit einer Besinnung, danach wird in Elterngruppen und Kindergruppen getrennt gearbeitet. Unter Begleitung eines Psychologen richten die Eltern den Blick auf die Kinder: Wie haben diese die Familiensituation bewältigt, wie haben sie das Suchtgeschehen in der Familie erlebt und verarbeitet?

Die Kindergruppe arbeitet mit einer Heilpädagogin. Hier werden Rollenspiele gemacht, gemalt, gebastelt, geklettert. Der Fokus richtet sich auf die gesunden Anteile im Kind, um diese zu stärken und zu unterstützen. Am Nachmittag und Abend wird im Rahmen von Gemeinschaftsaktionen Familienleben eingeübt. Kinder und Eltern lernen miteinander spielen und Freizeit zu gestalten, aber auch den konstruktiven Umgang mit Familienkonflikten.“

Ute Kehm

Der Gruppenbegleiter



Im folgenden Kapitel geht es um die Rolle der Gruppenbegleiter. Das können bei den Freundeskreisen Frauen oder Männer, Suchtkranke oder Angehörige sein, denen eine wichtige Rolle in der Gruppe zukommt. Denn die Gruppenbegleiter sind mit ihrem Verhalten Vorbild und Beispiel für die anderen Gruppenmitglieder.

Innere Haltung und Einstellung

Gruppenbegleiter betrachten Suchtkrankheit als Familienkrankheit. Sie kennen die Rollen in der Familie und wissen, wie die Muster der Familienmitglieder ineinander greifen können. Für Gruppenbegleiter ist es daher selbstverständlich, alle Beteiligten in die Arbeit einzubeziehen. Sie entwickeln dieses Selbstverständnis beständig weiter und geben es an die Gruppe weiter. Wenn Gruppenbegleiter von „Betroffenen“ reden, meinen sie immer alle im Sucht-System betroffenen Menschen.

Gruppenbegleiter informieren sich darüber, wie sich die Rollen und Verhaltensmuster in der Gruppe zeigen und wie die Gruppe darauf reagieren

kann. Sie kennen ihre eigene Rolle und die eigenen Verstrickungen in die Sucht, haben sich damit auseinandergesetzt und arbeiten sie in einem ständigen Prozess auf. Gruppenbegleiter können über ihre Gefühle reden und kennen ihre Stärken und Schwächen. Sie wissen, dass die Arbeit an sich selbst ein steter Prozess ist.

Der Gruppenbegleiter ...

- achtet auf eine Sprache, die niemanden ausschließt. Er greift ein, wenn jemand sagt, die Gruppe sei „auch“ für Angehörige offen. Ebenso achtet er darauf, dass auf Einladungen zu Grillfeiern oder anderem nicht „auch Angehörige sind eingeladen“ steht, sondern vielmehr: „Alle sind herzlich eingeladen“.
- achtet auf eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre.
- gibt positive Rückmeldungen und sorgt für einen wert- und vorurteilsfreien Umgang untereinander. Dabei behandelt er alle Themen mit Achtung und sorgt dafür, dass sie gleichrangig behandelt und gesehen werden.
- achtet darauf, dass die Fähigkeiten und Ressourcen der Gruppenmitglieder benannt und wertgeschätzt werden. Dies auch im Hinblick auf die Ressourcen und Fähigkeiten, die im Sucht-System erworben wurden.
- setzt Themen und sucht Themen aus, bei denen alle Beteiligten im Sucht-System einbezogen sind. Er bezieht sie ein und sorgt dafür, dass niemand ausgegrenzt wird.
- achtet darauf, dass nicht nur Suchtkranke und Suchtkrankheit im Mittelpunkt stehen, sondern alle Gruppenmitglieder sich weiterentwickeln und mit ihren Themen und Problemen einbringen können. Auf „Ich bin mitgekommen, um meinem Mann zu helfen“ könnte die Antwort sein: „Dein Mann kann sich nur selbst verändern – und du auch nur dich.“
- achtet darauf, dass sich die starren Muster und Regeln aus der Suchtfamilie nicht auf die Gruppe übertragen. Er kennt und erkennt die Verstrickungen und Verflechtungen aus dem Sucht-System.
- schlägt gemeinsame Aktivitäten vor und sorgt für deren Organisation.
- arbeitet im Verbund mit anderen Gruppen und wichtigen Einrichtungen der Region, schaut über den eigenen Tellerrand hinaus.
- vertritt das Verständnis der Freundeskreise nach außen, dass Sucht eine Familienkrankheit ist und alle Beteiligten ein Recht auf Hilfe haben.

Es gehört zu den Aufgaben des Gruppenbegleiters, die notwendigen Informationen und Materialien zum Thema „Sucht als Familienkrankheit“ zu beschaffen. Er gibt diese Informationen und Materialien weiter, ohne sie zu filtern.

Der Gruppenbegleiter

Der Gruppenbegleiter

Der Gruppenbegleiter merkt, dass er gute Arbeit leistet, wenn alle Beteiligten im System selbstverständlicher Teil der Gruppe sind und sich im Freundeskreis aufgenommen fühlen.

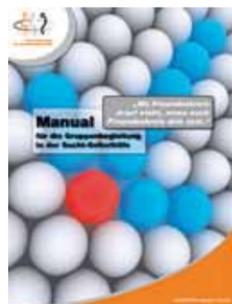
Die oben aufgezählten Fähigkeiten werden in einem steten Lernprozess erworben. Der Gruppenbegleiter muss sie nicht alle gleich mitbringen. Aber er sollte die Bereitschaft mitbringen, sie im Laufe der Zeit zu erwerben. Denn auch darin ist er Vorbild für die anderen Gruppenmitglieder.

Die Aufgaben des Gruppenbegleiters

Die Kenntnis der Gruppenregeln gehört zu den wichtigen Aufgaben des Gruppenbegleiters. Er achtet darauf, dass andere in der Gruppe die Regeln ebenfalls einhalten und lebt sie selbst vor. Der Gruppenbegleiter

- zeigt allen Gruppenmitgliedern gegenüber Achtung und Respekt. Er geht wertschätzend mit den Menschen um und macht keinen Unterschied zwischen Suchtkranken oder Angehörigen. Das setzt Wertschätzung und Respekt für sich selbst voraus, aber auch ein Wissen um die Situation des anderen. Er ist bereit, sich – symbolisch ausgedrückt – die „Mokasins“ des anderen anzuziehen.
- signalisiert dem Gegenüber Wertschätzung: Du darfst so sein, wie du bist und deinen eigenen Weg in deinem eigenen Tempo gehen. Das heißt nicht, dass ich mit allem einverstanden bin, aber ich respektiere dein Anders-Sein. Diese Haltung ist für die Beteiligten im Sucht-System besonders wichtig, denn sie haben häufig starre Regeln und wenig Wertschätzung für sich und andere erlebt.
- kann sich in andere einfühlen, weil er selbst von Sucht betroffen ist und seine eigenen Rollen bearbeitet hat. Er geht einfühlsam mit der Situation der Menschen in der Gruppe um.
- ist authentisch, kann zeigen und sagen, was er denkt und fühlt. Er kennt sich und seine Gefühle und weiß, dass Stärken ebenso wie Schwächen Teil der Person sind. Er kennt die jeweiligen Gefühle im Sucht-System, hat sie reflektiert und kann sie in der Gruppe ansprechen.

(siehe: Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe „Wo Freundeskreis drauf steht, muss auch Freundeskreis drin sein.“, S. 51 ff)



Arbeitsmaterialien



Im letzten Kapitel dieser Broschüre findest du Material für die Gruppenarbeit: Es sind Anregungen für Gespräche und zum gemeinsamen Handeln. Angefügt sind Hinweise auf Infomaterial und Bücher zum Thema.

1. Bildliche Darstellung des Sucht-Systems

In einer Suchtfamilie greifen die Verhaltensweisen der Familienmitglieder wie Zahnräder ineinander (siehe Bild oben). Zum Beispiel: Suchtkranke konsumieren Alkohol oder andere Suchtmittel, die Angehörigen machen Vorwürfe.

■ Fragen für die weitere Behandlung des Themas in der Gruppenarbeit

- Wie hast du es erlebt? Erinnern dich die Zahnräder an deine Familie?
- Gibt es Verhaltensweisen, die sich in deiner Familie wiederholen?
- Welches Verhalten hast du selber immer wiederholt?
- Wer oder was hat dieses Verhalten ausgelöst bzw. löst dieses Verhalten aus? Welche Gefühle hattest oder hast du dabei?

2. Das Sucht-System dargestellt im Mobile

Du kannst anregen, dass ihr in eurer Gruppe gemeinsam ein Mobile bastelt. Dazu nehmt ihr vier Holzstäbe und hängt sie an Bindfäden. Dann knotet ihr diese Bindfäden an einen längeren Stab. Fertig ist das Mobile. Jetzt sucht euch noch „Lasten“, zum Beispiel eine leere kleine Flasche oder andere kleine Teile, die ihr an den Holzstäben befestigen könnt.

Dann kannst du einige Infos aus dem Teil 3 der Arbeitshilfe „Betroffene und ihre Rollen im System“ (Seite 22 ff.) geben und diese Infos mit dem Mobile untermauern.

■ Fragen für die weitere Behandlung des Themas in der Gruppenarbeit

- Kannst du das Bild vom Mobile auf deine Familie übertragen?
- Welche Rolle hast du in deiner Familie gehabt?
- Welches Verhalten hast du gezeigt?
- Was denkst du über dieses Bild vom Mobile?
- Was hast du gefühlt, als du es gesehen hast?



3. Kleine Schritte zum großen Ziel

Stelle den Gruppenmitgliedern folgende Frage:

Stellt euch vor, ihr steht morgens auf, betrachtet euch im Spiegel und es geht euch richtig gut. Woran merkt ihr das? Und was hat sich möglicherweise verändert zu den Tagen, wo es euch nicht gut ging?

Alle überlegen sich die Antwort erst einmal im Stillen und nur für sich.

Danach diskutiert ihr die Frage miteinander in kleinen Gruppen oder – je nach Größe der Gruppe – in der gesamten Gruppe.

■ Fragen für die weitere Behandlung des Themas in der Gruppenarbeit

- Was kannst du tun, um dich gut zu fühlen?
- Mit welchem kleinen Schritt kannst du beginnen, um dich besser zu fühlen?

In der Gruppe kann auch eine Verabredung für einen ersten Schritt getroffen werden. Bei der nächsten Gruppenstunde wird nachgefragt, wie es denen geht, die sich einen kleinen Schritt zur Veränderung vorgenommen haben.

4. Themenvorschläge für Gruppenstunden

- Meine Bedürfnisse – und wie ich mit ihnen umgehe.
- Was tue ich für mein Wohlbefinden?
- Achte ich auf meinen Körper und eine gute Lebensbalance?
- Wie wir Konflikte bewältigen und mit Streit umgehen.
- Was an mir einmalig ist und wie ich es zeige...
- Welche Kompromisse kann ich eingehen, ohne mich selbst zu verlieren?
- Das Zauberhafte an mir, und wie ich es zeige.
- Meine Stärken und Fähigkeiten.

5. Freundeskreis-Puzzle: Der Weg der Angehörigen in eine Co-Abhängigkeit – und der Weg aus der Co-Abhängigkeit

Dieses Puzzle ist im Landesverband Württemberg anlässlich des Jahresthemas „angehörig = zugehörig“ entwickelt worden.

Die folgenden einzelnen Aussagen sind jeweils auf eine Karte zu schreiben oder zu kopieren. Dann müssen die Karten gemischt werden. Es empfiehlt sich in Kleingruppen zu maximal fünf Personen zu arbeiten, weil sich dort am besten Gespräche entwickeln. Für jede Kleingruppe ist eine Zusammenstellung mit allen Aussagen nötig. Aufgabe der Gruppe ist es, den Weg der Angehörigen in die Co-Abhängigkeit durch eine Ordnung der Karten nachzuvollziehen. Im zweiten Schritt kann dann der Weg eines Angehörigen aus der Co-Abhängigkeit hinaus erarbeitet werden.

- Ich komme wegen meines suchtkranken Partners.
- Ich habe eine diffuse Angst vor ...
- Du bist meine Motivation, wegen dir tu ich all das.
- Das wäre eine Blamage ...
- Ich bin dafür zuständig, dass es dir gut geht, dass du trocken bleibst.
- Denken und Verhalten des Suchtkranken drehen sich ständig um die Flasche.
- Die ändern dürfen auf keinen Fall etwas erfahren.
- Denken und Verhalten des Angehörigen drehen sich ständig um den Suchtkranken.
- Ich brauche dich, weil ich die liebe.
- Ich muss alles kontrollieren, damit nichts schief läuft.
- Wenn ich mittrinke, trinkt er weniger.
- Ich bin schuld an der Misere.
- Ich bin nichts wert.
- Ich liebe dich, weil ich dich brauche.
- Kapitulation.

- Verzweifelte Erkenntnis: Ich kann es nicht, ich schaffe es nicht mehr.
- Große Hoffnungslosigkeit.
- Ich muss den Suchtkranken loslassen, auch wenn er sich zu Tode trinkt.
- Das ist doch deine Krankheit.
- Ich darf doch trinken!?
- Neuorientierung.
- Wer bin ich eigentlich?
- Was sind meine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche?
- Wer bestimmt mein Verhalten?
- Wer bestimmt meinen Wert?
- Was tue ich, wenn mein Partner nicht aufhört zu trinken?
- Aussteigen aus der Helfer-Rolle.
- Ich kann und muss meinen Partner nicht verändern.
- Die Verantwortung dort belassen, wo sie hin gehört.
- Ich lerne, gut für mich selbst zu sorgen.
- Ich lasse zu, dass mein Partner gut für sich selbst sorgt.
- Wir müssen uns nicht in allem einig sein. Brauche ich eigentlich Alkohol?
- Ich komme um meinetwillen.
- Ich muss niemanden mehr verändern.
- Ich übernehme die Verantwortung für mich.
- Du übernimmst die Verantwortung für dich.

■ Fragen für die Auswertung der Kleingruppenarbeit:

- Wie ist es dir bei der Bearbeitung des Puzzles ergangen?
- Haben sich für dich neue Erkenntnisse ergeben?

6. „Unsicherheit“ – von Dagmar Brökler

Ganz selbstverständlich
habe ich lange
vielen Rollenerwartungen entsprochen.

Jetzt genügen mir
die ausgetretenen Pfade
nicht mehr.

Ich stelle in Frage,
klage an,
provoziere,
fordere Rechte,
verändere mich.

Du findest dich,
bei meinem Verhalten,
nicht mehr zurecht.
Du fühlst dich verunsichert,
angegriffen und verletzt.

Ich hoffe
auf Einfühlung,
Verständnis,
Solidarität.

Es fällt dir nicht leicht,
mich neue, eigene Wege
gehen zu sehen.

Bleib ich jetzt stehen?
Warte ich auf dich?
Gebe ich auf?
Gehe ich allein?

Du bist mir wichtig,
Ich bedenke es gut.

Am liebsten teilte ich
diesen Weg mit dir.

(aus: Holle Schneider, Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit, Düsseldorf, 1989)

■ Fragen für die weitere Behandlung des Themas in der Gruppenarbeit

- Spricht mich der Text von Dagmar Brökler an?
- Warum? Habe ich etwas Ähnliches erlebt?
- Wie sind meine Beziehungen (zu meinem Partner, meinen Kindern etc.)?
- Gibt es Unterschiede zur akuten Suchtzeit?
- Über welche Hürden stolpere ich heute auch immer wieder?

7. Akrostichon zum Thema „Familie“

Für die Arbeit mit dem Akrostichon sind Kopien zu erstellen, auf denen das Wort „Familie“ – wie im Beispiel unten – senkrecht steht.

F _____

A _____

M _____

I _____

L _____

I _____

E _____

Jedes Gruppenmitglied bekommt ein Blatt und schreibt nun Worte zum Thema Familie auf, die mit dem jeweiligen Buchstaben beginnen. Es sollten Worte sein, die für den Betreffenden zum Thema „Familie“ wichtig sind. Es dürfen also auch Namen sein. Natürlich gehen auch Sätze, bei denen das erste Wort mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt. In der Runde liest jedes Gruppenmitglied seine Worte vor.

■ Fragen für die weitere Behandlung des Themas in der Gruppenarbeit

- Welche Worte kommen häufig vor?
- Welche sind ganz individuell?
- Warum hast du diese Worte gewählt?
- Ist deine heutige Familie so, wie du sie dir wünschst?
- War deine Herkunftsfamilie so?

8. Zitate bekannter Persönlichkeiten – Was denkt ihr darüber?

Alle glücklichen Familien gleichen einander. Jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Art unglücklich.

Tolstoi

Eine Familie ist in Ordnung, wenn man den Papagei unbesorgt verkaufen kann.

Will Rogers

Familie ist und bleibt der Ort, wo Menschen in ganz besondere Weise mit ihren Eigenheiten, Stärken und Schwächen angenommen werden.

Hannelore Rönsch

In einer friedlichen Familie kommt das Glück von selber.

Spruchwort

Wofür hätte man denn eine Familie, wenn man sich in einer schwierigen Situation nicht auf sie verlassen kann.

Franziska van Almsick

Früher war die Familie eine Tankstelle, jetzt ist sie eine Garage.

Graham Greene

Bei der Erziehung muss man etwas aus dem Menschen herausbringen und nicht in ihn hinein.

Friedrich Fröbel

Alle schlechten Eigenschaften entwickeln sich in der Familie. Das fängt mit Mord an und geht über Betrug und Trunksucht bis zum Rauchen.

Alfred Hitchcock

Eltern verzeihen ihren Kindern die Fehler am schwersten, die sie ihnen selbst anezogen haben.

Marie von Ebner-Eschbach

In einer Familie, die nicht nur aus Mumien besteht, gehören Konflikte dazu.

Reinhard Mey

Wer Ja sagt zur Familie, muss auch Ja sagen zur Frau.

Helmut Kohl

Blut ist dicker als Wasser.

Spruchwort

■ Vorschläge für die Umsetzung in der Gruppenstunde

Kopiere die Zitate oder schreibe sie auf Karteikärtchen. Jedes Gruppenmitglied darf sich das Zitat aussuchen, das es am meisten anspricht. Alternativ können auch Zitate aus einem verdeckten Stapel gezogen werden. Im anschließenden Gespräch erzählt jeder, welches Zitat er hat und was ihm dazu einfällt.

■ Fragen für die weitere Behandlung des Themas in der Gruppenarbeit

- Wie wurde mit Suchtmitteln in deiner Herkunftsfamilie umgegangen?
- Gab es in deiner Herkunftsfamilie andere Probleme als Sucht (psychische Krankheit, Trauma)?
- Wie viele Menschen deiner Familie haben deines Wissens nach ein Suchtproblem?
- Glaubst du, das hat dich in deiner Entwicklung beeinflusst?
- Hast du Verhalten aus deiner Herkunftsfamilie übernommen?
- Wie hast du dich in deiner Herkunftsfamilie gefühlt? Wie seid ihr miteinander umgegangen?
- Wo gibt es Parallelen zu deiner heutigen Familie bzw. zu den Beziehungen, die du heute hast?

Infomaterial

Informiere dich weiter über die Suchtkrankheit und ihre Auswirkungen auf alle Beteiligten. Hier einige Broschüren, die du über den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bekommen kannst.



„Über Sucht muss man reden“

Themen des Info-Magazins:
Was ist Sucht?
Wer wird suchtkrank?
Wo gibt es Hilfe?



Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“

Fakten, Risiken, Hilfen



Faltblatt „Angehörige von Suchtkranken“

Was Sie tun können
Tipps
Selbsthilfegruppen



Broschüre „Wer? Wie? Was?“

Selbstdarstellung der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Kleine Literatúrauswahl

Monika Rennert:

Co-Abhängigkeit: Was Sucht für die Familie bedeutet

Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau 1995

216 Seiten, 20,50 €

ISBN 978 – 3784104430

Menschen, die mit einer suchtkranken Person zusammenleben, werden oft selbst in ihrer Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigt, gekränkt und auch in vielen Fällen krank. Andererseits unterstützen sie das süchtige Verhalten auffallend häufig und tragen so zu dessen Weiterentwicklung bei.

In den USA haben die Betroffenen selbst den Begriff der „Co-Abhängigkeit“ geprägt und Arbeitsansätze entwickelt, mit denen ihre Probleme berücksichtigt werden.

Die Autorin stellt amerikanische Ansätze vor, die sich in den Bereichen der Selbsthilfe, Beratung, Einzel- und Familientherapie bewährt haben. Sie schildert Entwicklungen bei Partnerinnen und Partnern, Eltern, Kindern und Geschwistern von Suchtkranken und beschreibt, wie sich ihre Sichtweise und praktische Arbeit durch die Auseinandersetzung mit dem Konzept der Co-Abhängigkeit verändert haben.

Sylvia Berke:

Familienproblem Alkohol. Wie Angehörige helfen können.

Schneider Verlag, Hohengehren 2008

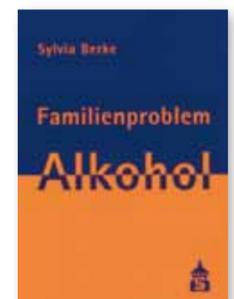
131 Seiten, 10,- €

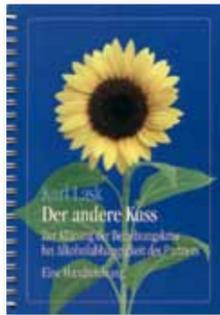
ISBN 3-89676-846-8

Sylvia Berke, Ärztin und Familientherapeutin in der Fachklinik Zwieselberg, hat diesen Ratgeber für Partnerinnen und Partner, erwachsene Kinder und andere Angehörige von Alkoholkranken geschrieben.

„Wenn Suchtkrankheit in eine Familie einzieht, verändert sich nach und nach alles. Unter diesen Veränderungen leiden die Angehörigen am meisten. Sie kämpfen oft jahrelang um ihre Kranke und ihren Kranken ...“.

Das Buch liest sich sehr gut und enthält viele Informationen über die Alkoholkrankheit, die typischen Auswirkungen auf die Abhängigen und will vor allem den Angehörigen, einschließlich den Kindern, zeigen, wie sie sich aus der ungesunden Verstrickung und Ohnmacht befreien können. Im dritten Kapitel geht es um den Rückfall. Die Autorin zeigt, wie Angehörige Suchtkranke sinnvoll auf dem Weg zu dauerhafter Abstinenz begleiten können, „ohne in altes Fahrwasser zu geraten“.



Literatur-
auswahl

Karl Lask:

Der andere Kuss. Zur Klärung der Beziehungskrise bei Alkoholabhängigkeit des Partners. Eine Handreichung.

152 Seiten, 12,80 € zzgl. Versandkosten

ISBN 3-921098-33-5

Zu beziehen über die Blaukreuz-Versandbuchhandlung,
Tel. 02 02 / 6 20 03 70, www.blaukreuz.de, bkv@blaukreuz.de

Karl Lask war von 1954 bis 1990 Leiter der Fachklinik Haus Burgwald. Seit 1982 führte er Seminare für Frauen von alkoholabhängigen Partnern durch. Ziel dabei war, dass diese Frauen Selbsthilfegruppen nach dem Motto „Frauen helfen Frauen“ gründen, um für ihre eigenen Probleme im Zusammenhang mit der Suchterkrankung des Partners Hilfe zu finden.

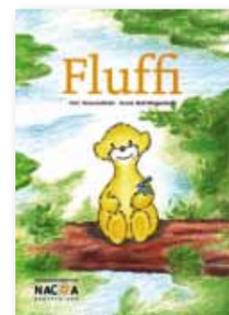
Die Handreichung will Frauen eines alkoholabhängigen Partners ermutigen, frühzeitig für sich selbst Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um so einen Weg zur Klärung der Beziehungskrise zu finden. Weiter will sie befähigen, Selbsthilfegruppen zu begründen und zu begleiten. Es sind Berichte von Frauen enthalten, die durch die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe zu einem neuen Selbstbewusstsein und einem gestärkten Selbstwertgefühl gefunden haben und dadurch eine Veränderung ihrer Persönlichkeit bewirkt haben, die schließlich auch die Überwindung der Beziehungsabhängigkeit mit sich brachte. Daneben gibt es gut verständliche Fachinformationen, die durch Grafiken ergänzt werden

■ **Auswahl von Bilderbüchern, die als Gesprächsimpulse in der Gruppenarbeit dienen können**

Dieses Bilderbuch für Kinder beschreibt in altersgemäßer Form die negativen Auswirkungen, die die Suchterkrankung eines Elternteils auf die Kinder hat. Fluffi hat einen alkoholkranken Vater. Durch seine Sucht verhält er sich immer sonderbarer und aggressiver. Fluffi ist verunsichert und sucht Hilfe bei einer erwachsenen Freundin. Sie hört ihm zu und nimmt seine Ängste ernst. Fluffi fasst Vertrauen zu ihr und findet durch sie den Mut, wieder Kind zu sein.

Das Kinderbuch der beiden österreichischen Autorinnen Hanna Grubhofer (Text) und Bärbel Weingartshofer (Bilder) ist für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren geeignet. Pädagogen in Kindertagesstätten und Grundschulen können Kindern suchtkranker Eltern damit in einfühlsamer Weise erklären, was Sucht ist und ihnen entlastende Botschaften vermitteln, wenn die Kinder für dieses Thema ansprechbar sind und die weitere Begleitung durch einen Erwachsenen sichergestellt ist.

Das Buch ist zum Preis von 5 € (zzgl. Versandkosten) über die Website www.nacoa.de zu bestellen oder über den Buchhandel zu beziehen
ISBN: 978-3-9813818-0-1



Klaus-Peter Wolf, Bettina Göschl

(Illustrationen von Maria Blazejovsky):

Der Schal, der immer länger wurde

Annette Betz Verlag, Wien 2006

32 Seiten, 12,95 €

ISBN 3-219-11221-8

Ein sehr schönes und einfühlsames Bilderbuch, das sich mit dem Thema „Alkoholismus“ kindgerecht befasst. Ein Schal symbolisiert die Suchtkrankheit. Diesen trägt der liebe und lustige Papa, der für jeden Spaß zu haben ist, immer dann, wenn er ungeduldig, aggressiv und grundlos böse wird. Das Kind beobachtet ganz genau und kann an den Augen des Papas ablesen, wenn es wieder soweit ist. Die Situation verunsichert es. Papa stürzt ab, und es wird ihm klar: Ohne Schal kann er nicht mehr leben. Deshalb braucht er Hilfe. Am Ende steht die Hoffnung auf Sandburgen im Sommer. Kindern wird vermittelt: Hilfe ist möglich!

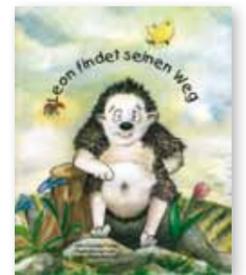
Landeszentrale für Gesundheitsförderung (Hrsg.):

Leon findet seinen Weg.

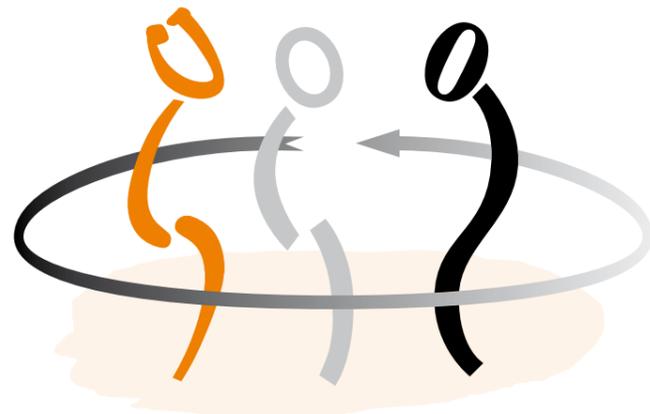
LZG-Schriftenreihe, 14 Seiten, 4,50 €

Zu bestellen bei: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, Büro für Suchtprävention, Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz,
www.lzg-rlp.de, info@lzg-rlp.de

Im Buch geht es um den mutigen kleinen Igel Leon, der ein schweres Geheimnis in sich trägt. Sein Vater isst von faulen Früchten eines Weinbergs. Er stolpert dann über unsichtbare Steine und sein Gesicht ist rot und aufgebläht wie ein Luftballon. Leon traut sich nicht, mit jemandem darüber zu reden. Erst als eines Tages Luna auftaucht, fasst er Vertrauen und erzählt.

Literatur-
auswahl

Anschriften der Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Da sich Ansprechpartner und Anschriften in der Sucht-Selbsthilfe relativ schnell ändern können, haben wir auf den folgenden Seiten nur die E-Mail- und Internetadressen bzw. Telefon und Fax genannt.

Die aktuellen Anschriften stehen auf der Homepage des Bundesverbandes: www.freundeskreise-sucht.de oder können telefonisch beim Bundesverband erfragt werden.

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e. V.**
freundeskreise-baden@gmx.de
www.freundeskreise-baden.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bayern e. V.**
bayern@freundeskreise-sucht-bayern.de
www.freundeskreise-sucht-bayern.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.**
Frank.Hasche@yahoo.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bremen e. V.**
axelbrose@aol.com
www.freundeskreise-sucht-bremen.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hamburg e. V.**
kontakt@fksucht-hamburg.de
www.fksucht-hamburg.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e. V.**
fko.roscher@t-online.de
www.freundeskreise-hessen.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.**
wenckej@web.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Niedersachsen e. V.**
freundeskreise-niedersachsen@web.de
www.freundeskreise-niedersachsen.de

Anschriften

Anschriften

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.**
info@freundeskreise-nrw.de
www.freundeskreise-nrw.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.**
freundeskreise-rheinlandpfalz@t-online.de
www.freundeskreise-rheinlandpfalz.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Saarland e. V.**
geschaeftsfuehrer@freundeskreise-saar.de
www.freundeskreise-saar.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen e. V.**
uwe@freundeskreise-landesverband-sachsen.de
www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.**
freundeskreissachsenanhalt@yahoo.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.**
mail@freundeskreise-sucht-sh.de
www.freundeskreise-sucht-sh.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Thüringen e. V.**
fr.wahl@arcormail.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e. V.**
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Projektpartner

► **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe** entstanden 1956 als Selbsthilfebewegung auf Initiative von ehemaligen Patienten aus Fachkrankenhäusern der Diakonie. Dem Bundesverband gehören heute 16 Landesverbände in Baden, Bayern, Berlin-Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Thüringen und Württemberg mit einem großen und vielfältigen örtlichen Gruppenangebot an. Diese Selbsthilfegruppen wenden sich an von Sucht betroffene Menschen – an Suchtkranke, deren Familienmitglieder und Freunde gleichermaßen. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Aufgaben in der Suchtprävention, Motivation, Begleitung, Vermittlung und Nachsorge.

Weitere Informationen unter:



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

► **DAK Unternehmen Leben** – eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung – ist ein moderner, bundesweiter Gesundheitsdienstleister. Bundesweit betreut die DAK in 800 Servicezentren vor Ort rund 4,5 Millionen Mitglieder und knapp sechs Millionen Versicherte.

Die DAK unterstützt den Selbsthilfe-Gedanken

Die Förderung der Selbsthilfe ist ein zentrales Anliegen der DAK. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in den Selbsthilfeorganisationen gehört zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheiten und Behinderungen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens und tragen dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser bewältigen können. Daher unterstützt und fördert die DAK seit Jahren Aktivitäten der Selbsthilfe im gesundheitsbezogenen Bereich in den verschiedenen Ebenen der Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen durch finanzielle, immaterielle und sächliche Hilfen. Das Fördervolumen der DAK beträgt jährlich rund 3,5 Millionen Euro.



Unternehmen Leben

DAK Unternehmen Leben

Nagelsweg 27 - 31, 20097 Hamburg
Tel. (0 40) 23 96 - 0

DAK Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft

DAK direkt 0 18 01 – 32 53 25 (3,9 Cent / Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom; Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.)

www.dak.de