

selbsthilfegruppenjahrbuch

2003

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen**

selbsthilfegruppenjahrbuch 2003

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Redaktion:

Anita Jakobowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Druckkollektiv, Gießen

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:

Deutsche Angestellten Krankenkasse – DAK, BARMER Ersatzkasse, Gmünder Ersatzkasse – GEK, Kaufmännische Krankenkasse – KKH, Hamburg-Münchener Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse – HEK, Krankenkasse für Bau- und Holzberufe – HZK, BRÜHLER – Die Ersatzkasse, Buchdrucker-Krankenkasse, KEH-Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).

Gruppenarbeit im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Ratzeburg

Ich bin Jürgen Bräuer, 60 Jahre alt, verheiratet, trocken seit November 1986. Seitdem bin ich Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, zunächst in Hamburg und – nach einem Umzug – seit 1991 im Freundeskreis Ratzeburg. Nachdem ich an verschiedenen Weiterbildungen, u. a. an Selbsterfahrungsseminaren, der Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer und der Gruppenleiterausbildung teilgenommen hatte, wurde ich stellvertretender Gruppenleiter und danach Gruppenleiter unserer *Donnerstags-Gruppe*. Wir sind ein recht großer Freundeskreis und bieten daher drei Gruppenabende an, jeweils mit zuständigen Gruppenleitern und Vertretern. Vor fünf Jahren wurde ich zum Vorsitzenden des Freundeskreises Ratzeburg gewählt. Entstanden ist der Freundeskreis 1981 auf Initiative einer Mitarbeiterin des Kreisgesundheitsamtes in Ratzeburg. Seit diesem Zeitpunkt ist der Freundeskreis Ratzeburg Mitglied im Landesverband Schleswig-Holstein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.

Wie sind die »Freundeskreise« entstanden?

Ich möchte einen kurzen Abriss über die Entstehung der Freundeskreisarbeit geben. Die Entwicklung der Freundeskreise begann in Württemberg. Hier gründeten 1956 ehemalige Patienten aus Fachkrankenhäusern der Diakonie die ersten »Freundeskreise« als Selbsthilfegruppen für Alkoholiker. Sie verstanden sich als eine reine Selbsthilfebewegung. Die Idee war dabei, daß persönliche Beziehungen und Freundschaften zur Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit beitragen und damit die Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz geschaffen werden kann. Ein weiteres wesentliches Merkmal war die Einbeziehung der Angehörigen in die Gruppenarbeit, da man von Anfang an erkannte, daß von einer Suchtkrankheit die gesamte Familie betroffen ist. Ab 1967 entstanden die ersten Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. 1978 wurde der Dachverband auf Bundesebene mit Sitz in Kassel gegründet, der heute den Namen »Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.« trägt. Dem Bundesverband gehören 15 Landesverbände an. Zur Zeit sind ca. 860 Freundeskreis-Gruppen in diesen 15 Landesverbänden organisiert. Sie vertreten ca. 16.000 Gruppenteilnehmer/innen, wobei dem Bundesverband ca. 9.000 satzungsgemäße Mitglieder angehören (Stand vom Mai 2000).

Warum der Name »Freundeskreis«?

Der Name »Freundeskreis« (wörtlich: ein Kreis von Freunden) kennzeichnet die Gruppe als Gemeinschaft: »Ein Freund ist ein Mensch, der mich versteht, mich annimmt und mich nicht gleich bewertet. Zwischen Freunden besteht das Gesetz von Leistung und Gegenleistung nicht. Unter Freunden kennzeich-

nen offene Zuwendung, gegenseitige Wertschätzung und wirkliches Ernstnehmen die Atmosphäre«. Dies sind die Grundprinzipien der Freundeskreise, die gleichzeitig die Grundprinzipien der Selbsthilfegruppenarbeit ausmachen:

- Freiwilligkeit
- Selbstbetroffenheit
- Gleichberechtigung
- Selbstbestimmung und Eigenverantwortung.

Ein Gruppenabend im Freundeskreis Ratzeburg

Wie in vielen anderen Freundeskreisgruppen auch gibt es bei uns Gruppenregeln. Der Beginn der Gruppenstunde verläuft bei uns jedoch anders als bei anderen: Der Gruppenraum befindet sich in einem Schulungsraum der Krankenpflegeschule des DRK-Krankenhauses Ratzeburg. Um dort mit einem Dutzend Stühlen oder mehr einen Kreis bilden zu können, müssen wir zunächst Mobiliar beiseite rücken. Halt, da steht noch ein Skelett im Raum – ab in die Ecke damit! Wie sieht es sonst aus? Heute brauchen wir einmal keinen Müll zu beseitigen; der Raum wurde einigermaßen sauber verlassen. In einer Ecke steht unser Schrank mit Arbeitsmaterial und Getränken. Eine Anwesenheitsliste wird ausgelegt, Getränkedosen und Plastikbecher werden bereitgestellt.

Es geht auf 19.00 Uhr zu. Die Nichtraucher haben schon Platz genommen, die Raucher stehen noch draußen vor der Tür. Zwei, drei neue Gesichter sind dabei. Wahrscheinlich sind es Patienten von der Entgiftungsstation des DRK-Krankenhauses. Durch unsere Nähe zum Krankenhaus haben wir oft Patienten, die sich dort zur Entgiftung befinden. Seitens der behandelnden Ärzte werden diese Patienten angehalten, Kontakt zu unserer Selbsthilfegruppe aufzunehmen. Zwei Minuten später haben alle Platz genommen.

Der Abend beginnt mit der Begrüßung und dem Hinweis auf die Schweigepflicht über all das, worüber in der Gruppe gesprochen wird. Ja, es sind tatsächlich drei Patienten dabei. Der Gruppenleiter stellt sich kurz vor. Die »Neuen« werden um Angabe ihres Namen gebeten, und speziell für sie gibt es einige Informationen über unsere Gruppenarbeit. Wenn sie wollen können sie erst einmal nur zuhören. Wenn sie Fragen haben oder etwas »loswerden« möchten, können sie sich natürlich jederzeit in das Gespräch einbringen.

Danach die Frage an die Runde: »Möchte jemand der Gruppe etwas erzählen? Oder gibt es etwas vom letzten Gruppenabend, über das wir noch einmal sprechen sollten? Gibt es noch Reste vom letzten Mal?« Das ist aber heute nicht der Fall.

Karl-Hermann meldet sich zu Wort. Er hat Kummer mit einem Kollegen, der am Arbeitsplatz trinkt. Die Gruppe kommt darüber ins Gespräch. Die Zeit verrinnt im Nu. Gegen 20.00 Uhr gibt es eine Zigarettenpause.

Einem Patienten von der Entgiftungsstation geht es leider nicht so gut. Er klagt über Kreislaufprobleme. Vielleicht Entzugserscheinungen? Ein Gruppenmitglied begleitet ihn zurück in das Krankenhaus und informiert das zuständige Pflegepersonal. Wir nehmen unser Gespräch wieder auf. Bei Frauke, die seit gut einem Jahr bei uns der Gruppe ist, hat der aktuelle Vorfall starke Erinnerungen an die ersten Tage und Wochen ihrer Trockenheit ausgelöst. Mit leiser,

eindringlicher Stimme erzählt sie uns aus dieser Zeit. Alle Anwesenden hören gespannt zu. Frauke erzählt lange. Es ist das erste Mal, daß sie so viel von sich erzählt. »Ohne Gruppe, ohne eure Hilfe hätte ich diesen Weg, den ich bis heute seit Beginn meiner Trockenheit hinter mir habe, nicht geschafft«, sagt sie zum Schluß. Murmelnde Zustimmung kommt aus der Gruppe. Es ist kurz nach 21.00 Uhr geworden.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen. Den beiden verbliebenen Patienten von der Entgiftungsstation wird natürlich noch Gelegenheit gegeben, sich zum Verlauf des Abend zu äußern. Beide wollen das Gehörte aber erst einmal »sacken lassen«. Mit dem Hinweis, daß sie auch in der *Freitagsgruppe* herzlich willkommen sind und dem Wunsch an alle Teilnehmer für einen weiteren guten Wochenverlauf wird der Gruppenabend geschlossen. Gemeinsam wird der Raum wieder hergerichtet und es heißt: »Tschüs, bis zum nächsten Donnerstag«.

Manchmal kann es schwierig sein ...

... zum Beispiel der Beginn des Gruppenabends

Nicht immer kommt es an einem Abend gleich zu einer intensiven Gesprächsrunde. Es gibt Abende, die zäh sind wie Leder. Trotz gezielt gestellter Fragen, kommt ein Gespräch nicht richtig in Gang. Auch Versuche, die Teilnehmer mit dem *Blitzlicht* zu öffnen, führen nicht immer zu dem Ziel, in eine gute Diskussion zu gelangen. Wobei das auch nicht immer nur an den Gruppenteilnehmer/innen liegt. Nicht an jedem Gruppenabend bin ich als Gruppenverantwortlicher wirklich »gut drauf«. Nach verspätetem Dienstschluß bin ich kurz vor Gruppenbeginn da. Etwas abgehetzt erreiche ich unser Gruppendomizil. Halt, was ist denn das? Die Gruppenteilnehmer/innen stehen vor verschlossener Tür. Niemand hat sich in meiner Abwesenheit verantwortlich gefühlt für das Abholen des Schlüssels beim Krankenhausempfang. Wenn dann noch Bemerkungen kommen wie: »Na, auch schon da?« oder »Nun wird es aber auch Zeit«, steigert sich mein Frust merklich. Obwohl es nicht sein sollte, kommt es zu einem unkonzentrierten Gruppenbeginn. Dies zeigt aber, daß auch Gruppenverantwortliche nicht perfekt und auf die Unterstützung der Gruppenteilnehmer/innen angewiesen sind.

... zum Beispiel das Thema »Rückfall«

Zu Beginn meiner Gruppenleitertätigkeit war es schwierig, sich an den Gruppenabenden mit dem Thema »Rückfall« zu befassen. Von den Betroffenen und den Angehörigen wurde diese Thematik gleichermaßen tabuisiert. Es bedurfte langer und geduldiger Aufklärungsarbeit, um die Teilnehmer/innen für dieses Thema gesprächsbereit zu machen. Hierbei half mir die Tonbandaufzeichnung eines Vortrages von Dr. Schwoon, Uni-Klinik Hamburg, gehalten vor den Freundeskreisen in Hamburg: »Der Rückfall – Katastrophe oder Chance?« Diese Aufzeichnung war mit Wegbereiter für eine sachliche Auseinandersetzung in der Gruppe. Ängste konnten abgebaut werden. Betroffene, die mit einem Rückfall zu uns in die Gruppe kamen, wurden verständnisvoller betrachtet und nicht in eine bestimmte Ecke gestellt.

Wer macht mit und an wen wenden sich die Angebote der Gruppe?

Unser Freundeskreis zeigt große Stärke durch 65 eingetragene Mitglieder (25 Einzelmitglieder, 40 Partnermitglieder). Nicht alle Mitglieder besuchen die Gruppenabende, einige haben sich nach langjährigem Besuch aus der aktiven Gruppenarbeit zurückgezogen, fühlen sich jedoch der Freundeskreis-Arbeit nach wie vor verbunden, indem sie ihre »Vollmitgliedschaft« in eine »Fördermitgliedschaft« umgemeldet haben.

Gruppenteilnehmer, die ein halbes Jahr lang regelmäßig, d. h. einen Abend pro Woche, die Gruppe besucht und natürlich auch abstinent gelebt haben, können Mitglied in unserem Freundeskreis werden. Diese Mitgliedschaft beinhaltet gleichzeitig die Mitgliedschaft im Landesverband Schleswig-Holstein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Hierfür wird ein Mitgliedsbeitrag erhoben. Unsere Mitglieder kommen z. Z. aus den Jahrgängen 1937 bis 1976. Überwiegend sind jedoch die 1940er und 1950er Jahrgänge vertreten.

Neue Gruppenteilnehmer kommen überwiegend von der Entgiftungsstation des DRK-Krankenhauses und durch die Vermittlung der Alkohol- und Drogenberatung. Gerade durch die Vermittlung der Beratungsstelle finden oft Angehörige den Weg zu uns – fast ausschließlich Frauen. In meiner langjährigen Gruppenarbeit ist mir leider kein männlicher Angehöriger begegnet, der von sich aus Hilfe suchte. Wenn ein männlicher Angehöriger in die Gruppe kommt, was immer noch sehr selten geschieht, dann immer nur als Begleitung seiner suchtkranken Partnerin. Ein männlicher Angehöriger besucht z. Z. unsere Gruppenabende.

Wir bieten drei Gruppenabende an (Dienstag, Donnerstag und Freitag jeweils in der Zeit von 19.00 – 21.00 Uhr). Am ersten Dienstag eines jeden Monats bieten wir einen zusätzlichen Frauengruppen-Abend an. Dieser Abend ist offen für angehörige und suchtkranke Frauen. Er soll ein Forum für frauenspezifische Fragen und Themen sein. Für jedes Gruppenangebot steht jeweils ein/e Gruppenleiter/in zur Verfügung. Außerdem sind drei Stellvertreter/innen benannt.

Leider hat sich unsere Jugendgruppe zum Ende letzten Jahres aufgelöst. Zum Schluß traf sich nur noch ein kleiner Kreis von drei Personen. Trotz Unterstützung durch die Beratungsstelle konnte die Jugendgruppe nicht gehalten werden. Diese Gruppe bestand seit über sieben Jahren und war bundesweit bei den Freundeskreisen ein Vorreiter für die Arbeit mit jungen Menschen.

Diese Gruppe für junge Menschen umfaßte einen Alterszeitraum von 17 bis 30 Jahren. Wir wollen die Jugendarbeit nicht aus den Augen verlieren und wiederbeleben, damit auch jüngere Personen den Weg in unseren Freundeskreis finden.

Wertschätzung durch Professionelle

Die Arbeit des Freundeskreises Ratzeburg wird sowohl von den Krankenhaus-Ärzten als auch von den sozialen Einrichtungen des Kreises sehr geschätzt. Wir arbeiten im »Arbeitskreis Sucht« mit anderen Selbsthilfegruppen und -einrichtungen zusammen und vertreten im Fachbeirat der Alkohol- und Drogenberatung des Kreises Herzogtum Lauenburg die Selbsthilfe.

Woran es oft hapert: Am Blick über den vielzitierten Tellerrand

Die Bereitschaft unserer Mitglieder, sich in Sachen »Sucht« einmal außerhalb ihrer Stadt- oder Gemeindemauern zu bewegen, beispielsweise zum Besuch der jährlichen Mitgliederversammlung unseres Landesverbandes in Rendsburg, ist leider äußerst gering. Merkllich nachgelassen hat auch die Motivation, Seminare des Landesverbandes zu besuchen. Gute und vielfältige Angebote sind vorhanden, werden jedoch seltener angenommen. Aus Gesprächen mit anderen Gruppenleiter/innen in Schleswig-Holstein weiß ich, daß es dieses Problem nicht nur bei uns gibt. Der Blick über den vielzitierten Tellerrand bleibt aus. Immer wieder sprechen wir gezielt einzelne Mitglieder an und versuchen, sie für eine Fortbildungsmaßnahme zu motivieren. In Einzelfällen haben wir mit unseren Bemühungen dann doch Erfolg. Es bleibt also noch viel zu tun.

Die Menschen in den Freundeskreisen lassen sich jedoch heute – wie damals in der Gründungszeit – nicht durch kleine oder größere Schwierigkeiten entmutigen, den Weg für sich selbst in ein abstinentes zufriedenes Leben zu verfolgen und dabei auch viele andere abhängige und angehörige Menschen ein gutes Stück auf ihrem Weg in ein neues Leben ohne Suchtmittel zu begleiten. Und dies gilt auch für unseren Freundeskreis Ratzeburg.

Jürgen Bräuer ist Vorsitzender des Freundeskreises Ratzeburg im Landesverband Schleswig-Holstein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.