

Dokumentation

AG 5 „Mit Angehörigen ins Gespräch kommen!“

Moderation: Beate Drowatzky, Caritasverband

Die Teilnehmenden tragen zusammen, was die Situation von Angehörigen beschreibt und wozu der Besuch einer Selbsthilfegruppe beitragen kann.

Situation von Angehörigen Suchtkranker

- ständig unter psychischem Druck- Stress kein Ventil
- Schuldgefühle, Scham
- hohe Erwartungen an sich selbst
- Anpassungsfähigkeit an die Sucht
- Leugnung eigener Bedürfnisse
- Isolation
- Fokus ist auf Betroffenenem
- extrem leidensfähig
- Stolz auf Lösungswege auf das Geleistete
- empfinden Überlegenheit
- Helfen gerne – manchmal bis ins Extreme
- durch emotionale Verstrickung, die Realität nicht mehr sehen



Wirkfaktoren in Selbsthilfe für Angehörige

- Entlastung
- Erkenntnis
- gegenseitiges Verstehen
- neue Aspekte sehen, neue Blickwinkel einnehmen
- Selbstreflexion (auch eigene Befindlichkeiten und die anderer wahrnehmen)
- Modelllernen
- Gemeinschaft erleben

Jedes Gruppemitglied soll sich gesehen, gehört, gefühlt, wertgeschätzt und respektvoll behandelt fühlen. Dass das gelingt, hängt im hohen Maß von der Gesprächsleitung / Moderation ab.

Weitere Aspekte/Schlüsselsituationen für gelingende Angehörigenarbeit werden gemeinsam diskutiert. Die Teilnehmenden bringen Erfahrungen und Beispiele ihres Gruppenalltages ein.

Äußere Bedingungen

Stellen sie sich vor Ihrem inneren Auge den Gruppenraum vor, in dem Sie sich treffen!

Ist er rund oder eckig, quadratisch oder langgezogen?

Welche Möbel stehen darin?

Gibt es Teppich oder Fliesen auf dem Fußboden?

Ist der Raum hell oder dunkel?

Kann man aus den Fenstern raus sehen?

Stehen die Stühle im Kreis oder sitzen sie an Tischen?
Wird während der Gruppenstunde gegessen/getrunken?

Die äußeren Bedingungen sind nicht immer zu ändern, aber sie entfalten eine Wirkung.

Es macht einen Unterschied!



Erstkontakt - eine Neue/ ein Neuer kommt in die SHG

Es gibt einen Anfang vor dem ersten Besuch in der Gruppe. In vielen Gruppen steht vor dem ersten Gruppenbesuch ein telefonischer Kontakt bzw. ein Vorgespräch mit der Ansprechperson. Da Angehörige ein starkes Bedürfnis nach Entlastung haben, können die Vorgespräche sehr ausführlich werden. Manchmal passiert es dann, dass die Angehörigen dann doch nicht in der Gruppe ankommen, weil ihr Bedürfnis nach Entlastung erst einmal erfüllt ist. Deshalb ist es hilfreich, ggf. in den Vorgesprächen nicht schon auf alle Einzelheiten einzugehen und eher auf die Gruppe zu orientieren. Zu bedenken ist auch, dass neue Mitglieder oft lange abgewägt haben, in die Gruppe zu kommen und vielleicht noch über gar keine Erfahrungen mit Gruppenarbeit verfügen. „Neue“ müssen gut empfangen werden, sollen und müssen sich eingeladen fühlen.

Für erste Eindrücke gibt es keine zweite Chance.

In einem Rollenspiel stellten einige Teilnehmende mit großer Spielfreude die Situation eines Neuen in der Gruppe dar. Aufgabe war dabei: **„Wie gelingt es, dass der/die Neue mit Sicherheit nicht mehr wiederkommt?“**

Im Anschluss daran tauschten sich die Spieler und Beobachter zu dem Erlebten und Gesehenen aus.

Zu Bedenken ist:

Äußerungen, wie **„Da kannst Du gar nichts machen, nur er selbst!“** vermitteln Angehörigen eher Hoffnungslosigkeit und sie stimmen auch nicht, denn Angehörige können wirksam sein. Die Gruppe kann dabei unterstützen, wie sich Angehörige besser abgrenzen können und wie Suchtkranken die Konsequenzen ihres Handelns bewusst werden.

Am Ende des ersten Besuchs in der Gruppe gibt es manchmal die Frage: „Kommen Sie das nächste Mal wieder zur Gruppe?“. Diese Entscheidung überfordert die Betreffenden vor dem Hintergrund der vielen neuen Eindrücke eher. Hilfreicher wäre die Frage: **„Wie gehen Sie heute hier raus?“; „Wir freuen uns, wenn Sie das nächste Mal wiederkommen. Mit dem Besuch der Gruppe haben Sie schon einen großen Schritt getan.“**

Regeln

Auch in Selbsthilfegruppen sind Gruppenregeln sinnvoll und notwendig. Diese Regeln sollen helfen, den Gruppenalltag zu unterstützen. Deshalb sollen sie:

- überschaubar sein und kein ellenlanges Regelwerk
- Gruppenmitglieder müssen die Regeln kennen, sinnvoll auch in Papierform
- Regeln müssen erläutert werden, warum ist uns das wichtig
- so konkret wie möglich fassen; z. B. Pünktlichkeit – wir beginnen pünktlich um 19.00 Uhr
- Gruppenregeln in Abständen überprüfen, ob noch passend

Ansprache – Wie erreiche ich Angehörige?

In zwei Kleingruppen erarbeiten die Teilnehmenden ein „Werbeplakat“ für eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.

