

## Zutreffende Erwartungen wecken – Klarheit schaffen

Christian Bölcow, Suchtreferent, Guttempler in Deutschland  
Suchtselbsthilfetag 2017 in Sachsen-Anhalt, 29.09.2017

## CNN Erkenntnisse

- Nur 10 bis 20 Prozent der „regulären Therapiebeender/innen“ besuchen eine Selbsthilfegruppe.
- Nach zwei bis drei Fehlversuchen sinkt die Bereitschaft zum weiteren Besuch einer Selbsthilfegruppe rapide ab.

## Übersicht

1. Anspruch und Wirklichkeit
2. Erwartungen
3. „Neue“ in der Gruppe
4. Gruppenprofil: Harte und weiche Faktoren
5. Zusammenfassung

## Anspruch und Wirklichkeit

- Anspruch: Unsere Gruppe ist offen für alle!
- Wirklichkeit: Unsere Gruppe ist offen für alle, ...  
... die so sind, wie wir, und sich an die ausgesprochenen und unausgesprochenen Gruppenregeln halten.

## Erwartungen

- Vorstellung von einem Ereignis in der Zukunft
- Berufung auf Annahmen, Erfahrungen und gültigen Regeln
- unerfüllte Erwartungen können zu Frustrationen auf beiden Seiten führen

## Exkurs

Woran denkst Du, wenn ich von einem Baum spreche?

## Exkurs

Woran denken Sie, wenn ich von einer Sucht-Selbsthilfegruppe spreche?



## Neue: Positive Erwartungen

- Hier treffe ich „Gleichgesinnte“
- Hier wird mir geholfen
- Die kennen sich mit meiner Suchtform gut aus
- Die sind so alt wie ich
- Die haben eine ähnliche Lebenssituation wie ich
- ...

## Neue: Negative Erwartungen

- Die wollen mich vereinnahmen
- Die wollen mir Ziele aufzwingen
- Die wissen alles besser
- Die wollen, dass ich Mitglied werde und Beitrag zahle
- In Gruppen habe ich mich noch nie wohlfühlt
- ...

## Gruppe: Positive Erwartungen

- Freude über ein/e neue/n Teilnehmerin
- Belebt die Gruppe mit neuen Gesprächsthemen
- Um den/die können wir uns kümmern
- Bleibt die nächsten Jahre
- ...

## Gruppe: Negative Erwartungen

- Überfordert meine Fachkenntnisse
- Bringt Konflikte in die Gruppe
- Er/Sie „ist noch nicht so weit“ - Rückfall?
- Er/Sie „könnte mein Kind sein“
- Kommt nicht wieder, sobald der Führerschein zurück ist
- ...

## 5 Gruppenphasen

1. Orientierung
2. Konflikte
3. Vertrautheit
4. Arbeit
5. Abschluss.

## Orientierungs-Phase

- Ängste (Was erwartet mich?)
- Hoffnungen („Rezepte“ für meine Situation)
- alte Gruppenerfahrungen (Dazugehören – Ausgeschlossen-Sein)
- Regeln kennenlernen.

## Konflikt-Phase

- Eigene Meinung wird deutlicher vertreten
- Unterschiede statt Gemeinsamkeiten
- Machtkämpfe
- Eventuelles Ausscheiden
- Konflikterfahrung stärkt die Gruppe.

## Vertrautheits-Phase

- Harmonie
- Zusammenarbeit
- „Wir-Gefühl“
- private Kontakte

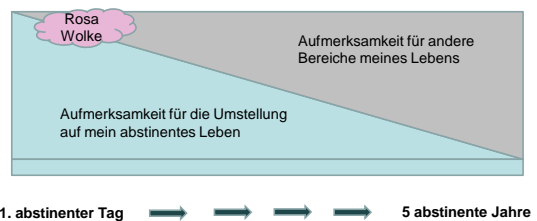
## Arbeits-Phase

- „goldene Zeit“
- sachliche Lösung von Konflikten
- Aufgabenverteilung nach Neigungen
- Verantwortung für das Gruppenleben

## Abschluss-Phase

- konstruktiver Abschied
- Wegbleiben von Gruppenmitgliedern.

## Abstinenz lernen



## Konflikte in Gruppen

1. Teilnehmende/r - Teilnehmende/r
2. Teilnehmende/r - Gruppenleitung

## Gruppenleitung

- Hat grundsätzlich das Recht (und die Pflicht), Teilnehmende von der Gruppe auszuschließen, ...
- ... wenn die Grundfeste der Gruppe (Vertraulichkeit, offenes Gesprächsklima etc.) in Gefahr sind.

## Willkommen / wohlfühlen

- Wer ist in der Gruppe willkommen?
- Wer wird sich in der Gruppe wohlfühlen?

## Passgenaue Vermittlung

Die Bereitschaft, eine passende Selbsthilfegruppe zu suchen nimmt mit der Anzahl der Fehlversuche deutlich ab.

Eine passgenaue Vermittlung erhöht die Wahrscheinlichkeit von regelmäßigen Gruppenbesuchen. Dafür sind „weiche Faktoren“ ausschlaggebend, die den Vermittlern bekannt sein sollten.

## Harte Faktoren

- Wochentag
- Uhrzeit
- Treffpunkt
- Selbsthilfeverband
- ...

## Weiche Faktoren

- tatsächlich vertretende Suchtformen
- Altersspanne in der Gruppe
- Dauer der Trockenheit
- Umgangsformen/Regeln
- Moderation
- Lebenssituationen
- ...

## Zusammenfassung

1. Profil in der Gruppe diskutieren!
2. Antwort finden: Wer wird sich bei uns besonders wohlfühlen?
3. Offen kommunizieren nach innen und außen!
4. Zutreffende Erwartungen wecken - Klarheit schaffen

## Danke!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Christian Bölckow  
Suchtreferent  
Guttempler in Deutschland  
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel: (040) 24 58 80  
[boelckow@guttempler.de](mailto:boelckow@guttempler.de)  
[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)