

## Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Elisabeth Stege

Suchtkrankenberaterin



Stellvertr. Vorsitzende Bundesverband  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.

Suchtselbsthilfe-Tag 2017 in Sachsen-Anhalt am 29.09.17

## Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

- In Deutschland leben ca. **8 Millionen Angehörige** alkoholkranker Menschen und **sie benötigen ebenso Hilfe wie die Betroffenen** selbst. Die Suchtselbsthilfe ist eine wichtige Säule im Suchthilfenetzwerk. Hier suchen Menschen Unterstützung, die dauerhaft etwas in ihrem Leben verändern möchten. Oftmals stehen die Gruppen dann vor der Herausforderung, dass **Angehörige und Betroffene** mit (zu) hohen Erwartungen kommen.



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

2

## Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Erklärung aus dem Duden:

### Strategie

**genauer Plan** des eigenen Vorgehens, der dazu dient, ein militärisches, politisches, psychologisches, wirtschaftliches o. ä. Ziel zu erreichen, und in dem man **diejenigen Faktoren**, die in die **eigene Aktion** hineinspielen könnten, **von vornherein einzukalkulieren** versucht



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

3

## Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Ist daher „Strategie“ der richtige Begriff in der Suchtselbsthilfe?

- **genauer Plan**  
Hilfe zur Selbsthilfe
- **Faktoren**  
Gruppen und ihre Mitglieder
- **eigene Aktion**  
Gruppenregeln, Gesprächskultur, Zusammenhalt etc.

Und dann noch

- **von vornherein einzukalkulieren**  
Menschen, die zu uns kommen



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

4

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

- Wir kennen die „Neuen“ nicht
- Sie kommen oftmals ohne Anmeldung
- Sie haben Erwartungen an uns
  - ❖ Kompetenz
  - ❖ Gesprächskultur
  - ❖ Termine
  - ❖ Räume
  - ❖ .....



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

5

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

#### Was braucht es aber für ein gutes Miteinander?

Wichtig ist sicher für alle Gespräche, ob zu zweit, in der Kleingruppe oder in großer Runde:

Eine Empathie für Menschen, die sich an uns wenden

Es sollte Regeln geben, die den Gesprächsteilnehmern bewusst sind und zu Beginn eines Gesprächs erinnert werden können:

- wertschätzender Umgang
- Respekt vor dem anderen
- keine Aggressionen in Wort und Tat
- ausreden lassen, Schweigen ist erlaubt
- und natürlich: Verschwiegenheit



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

6

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Was noch nicht geklärt ist:

Was sind Angehörige?

Was sind Betroffene?

Ist das überhaupt eine Überlegung wert?

Für wen ist das wichtig?



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

7

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Wichtig ist es für

....die Krankenkassen, die Rentenversicherung, Beratungsstellen, die betriebliche Suchtkrankenhilfe...

**Betroffene** haben eine Krankheit, die abgerechnet werden kann

**Angehörige** können krank werden, sind es in vielen Fällen, aber die Symptome der Krankheit werden benannt; mit der Nennung der eigentlichen Erkrankung können keine Therapien beantragt werden. Daher haben wir Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Unruhe, Depressionen.....



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

8

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Unwichtig sollte es aber für die Suchtselbsthilfe sein.

Hier sollte **der Mensch** gesehen werden, der zu uns kommt und Hilfe möchte.

Die Tür geht auf

- ein „neues“ Gesicht schaut herein
- wird „Willkommen“ geheißen
- begrüßt
- in die Runde aufgenommen
- eingeladen, sich am Gespräch zu beteiligen
- ermuntert, sich zu öffnen



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

9

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Am Schluss einer solchen Gruppenstunde ist es dann deutlich, ob sich ein Betroffener oder Angehöriger der Runde anvertraut hat, aber eines steht ganz oben:

Hilfe wird dem Menschen zuteil, nicht der „Rolle“ in der er kommt.

Hier helfen die Gespräche, das Zuhören, das Ermuntern, die freundliche Aufnahme, das Versprechen der Verschwiegenheit und nicht zuletzt die Zuverlässigkeit der Suchtselbsthilfe.



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

10

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Gedanken zum Betroffenen:

- Im System ist jeder vom Alkohol betroffen
- Ist der Abhängige gemeint?
- Von was betroffen? Vom Nutzen eines Suchtmittels?
- Oder betroffen von den Umständen, die zum Nutzen führten?

- Was hindert uns von Abhängigen zu sprechen?



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

11

### Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten

Gedanken zum Angehörigen:

- Wer ist gemeint: die Lebenspartner?
- Die Kinder?
- Meine Ursprungsfamilie?
- Meine jetzige Familie?
- Ist man als Kind suchtkranker Eltern immer Angehöriger?
- Gehört man dem System Alkohol auch an, wenn man sich vom Betroffenen trennt?
- Ist man krank?



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

12

**Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten**

Und wie behalten wir **Menschen** im Blick?

- seien wir neugierig auf sie
- begegnen ihnen mit Empathie
- und geben ihnen Hilfe zur Selbsthilfe

Indem

- wir uns selbst nicht vergessen
- uns kennen
- und unsere Bedürfnisse ernst nehmen



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

13

**Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten**

Wenn wir authentisch in unseren Gruppen und Gesprächen sind, dann erreichen wir Menschen – Betroffene wie Angehörige.

Und die Menschen, die wir erreichen, bleiben bei uns und geben neue Impulse oder sie gehen, weil unser „Angebot“ nicht für sie passend ist.

Entscheidend aber ist doch, dass es **MIR** gut geht, dann gibt es die Chance andere durch **MICH** zu überzeugen.

Schauen wir also ruhig auf uns selbst: wenn es uns gut geht, dann können wir auch andere unterstützen auf ihrem Weg in eine hoffentlich zufriedene Abstinenz.



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

14

**Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten**

Somit haben wir vielleicht doch eine Strategie:

Ich bin bei mir, bin authentisch und zeige deutlich, wie gut es mir geht.

Das überzeugt und macht neugierig, mir zu folgen.

In die Suchthilfe – in die Gruppen!

Ich freu mich auf alle, die uns kennen lernen möchten.

Ich danke allen, die mit mir ihre Erfahrungen teilen.



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

15

**Strategien für ein gutes Miteinander und Auseinander – Angehörige und Betroffene im Blick halten**

Und achten wir auf unsere Sprache:



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!



Elisabeth Stege

Freundeskreise für Suchtkrankehilfe

16