

SUCHT
SELBST
HILFE

*Zu viel? Zu wenig? Nie genug?
15 Jahre Erfahrungsaustausch Sucht*

KISS
HAMBURG

Sucht Selbst Hilfe

Suchtfrei Leben Lernen

Alkohol, Drogen, Cannabis,
Glücksspiel, Ess-Störungen,
Medikamente, PC-Sucht,
Kaufsucht, Arbeitssucht,
Co-Abhängigkeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Leser*in,
im aktuellen Selbsthilfegruppen-Jahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) findet sich ein Aufsatz aus Hamburg, der dort aus Platzgründen gekürzt werden musste. Da dieser Aufsatz auch in Zusammenarbeit mit einer Reihe von Selbsthilfegruppen entstanden ist, haben wir uns entschlossen, den kompletten Text abzudrucken.

Der Aufsatz stammt von unserem langjährigen Kollegen Frank Omland, der bis zum Oktober 2017 als Selbsthilfieberater in der Kontaktstelle Altona tätig war und seitdem die Öffentlichkeitsarbeit von KISS Hamburg mitverantwortet. Unterstützt wurde er von Katja Gwosdz, unserer Kollegin für die Online-Medien, die drei aktive Gruppen zu ihrem Erleben im Erfahrungsaustausch befragen konnte. Insgesamt vier Männer und Frauen aus der Suchtselbsthilfe, namentlich Andreas (Drossel 08), Barbara (VIVA Wandsbek Dienstagsgruppe), Siegfried (Dienstagsgruppe im Hamburg-Haus) und Werner (Schwule Alkoholiker) haben sich die Zeit genommen, um uns detailliertere Antworten zu geben. Ihnen und allen am Erfahrungsaustauschtreffen beteiligten Gruppen möchten wir auf diesem Wege noch einmal für Ihr Engagement und für die jahrelange konstruktive Mitarbeit in der Suchtselbsthilfe danken.

Herzliche Grüße

C. Herrmann

*Christa Herrmann
Leitung KISS Hamburg*

ZU VIEL? ZU WENIG? NIE GENUG?

15 JAHRE ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN DER SUCHTSELBSTHILFEGRUPPEN IN HAMBURG

EINFÜHRUNG

15 Jahre lang arbeitete ich als Selbsthilfeberater in der Unterstützung von Gruppen. Praktisch die gesamte Zeit über habe ich von September 2002 bis Dezember 2017 die Suchtselbsthilfegruppen in ihrer Arbeit begleitet, Veranstaltungen organisiert und den Erfahrungsaustausch Sucht in Hamburg moderiert und protokolliert. Im Folgenden erfolgt eine Mischung aus Nacherzählung, Reflexion und Analyse der 57 Erfahrungsaustauschtreffen bei KISS Hamburg. Ziel ist es dabei sowohl meine Sichtweise als Selbsthilfeberater als auch in einem zweiten Teil die Sichtweise der beteiligten Gruppen darzustellen. Letztere wurden zum einen mit einem kleinen Fragebogen um Rückmeldung gebeten, zum Teil telefonisch von meiner Kollegin Katja Gwosz interviewt und kommen zudem durch die protokollierten, anonymisierten Beiträge von den Treffen zu Wort. So kann analysiert werden, ob und wo die Sichtweisen eines Hauptamtlichen und der ehrenamtlich Aktiven deckungsgleich und wo sie unterschiedlich ausfallen. Insgesamt entsteht so ein detailliertes Bild von einem Prozess der Selbsthilfeunterstützung mit Hilfe von Erfahrungsaustauschtreffen.

ERSTER TEIL: DIE SICHTWEISE EINES SELBSTHILFEBERATERS

Im September 2002 startete ich als neuer Mitarbeiter und einziger Mann im Team von KISS Hamburg in der Kontaktstelle Altona. Als Sozialpädagoge ohne Vorerfahrung in der Selbsthilfeunterstützung folgte ein Sprung ins kalte Wasser, denn in meine Zuständigkeit fielen die damals knapp 450 Gruppen und 12 Verbände aus dem Bereich Suchtselbsthilfe. Und hier stand am 21. Mai 2003 die Organisation eines ersten Erfahrungsaustreffens (EA) mit 17 Betroffenen aus neun Gruppen an (wie zu erwarten fast ausschließlich Männer, nur sehr wenige Frauen). Es folgten bis Ende 2017 noch weitere 56 Termine, die insgesamt von drei bis 15 verschiedenen Gruppen mit je vier bis 26 Teilnehmenden pro Abend genutzt wurden. Insgesamt waren es sogar über 50 verschiedene Gruppen

aus zwanzig Stadtteilen Hamburgs, die dieses Angebot der KISS Hamburg irgendwann einmal besuchten. Die Frage ist, ob solche Zahlen als klare Erfolgsgeschichte zu interpretieren sind oder wie und an welchen Parametern die geleistete Selbsthilfeunterstützung durch Erfahrungsaustauschtreffen zu messen und zu bewerten ist.



GRUPPEN IM GESPRÄCH: DER ERFAHRUNGSAUSTAUSCH SUCHT IN HAMBURG

57 Treffen, 50 beteiligte Gruppen aus 21 verschiedenen Stadtteilen Hamburgs

4 bis 26 Teilnehmende aus 3 bis 15 Gruppen pro Abend

36 ABENDE MIT OFFENEN AUSTAUSCH

- Gruppenleitung
- Gesprächsregeln
- Ideen, Alternativen und Innovationen für die Gruppenarbeit
- Websites
- Was tun, wenn sich auf dem Gruppenabend kein Thema ergibt?
- Wie läuft der Gruppenabend ab?
- Wie geht ihr mit Konflikten um?
- Angehörige und Selbstbetroffene in der Gruppe gemeinsam?
- Abgrenzung Zwang/Sucht
- Funktion Suchtkrankenhelfer in einer Selbsthilfegruppe
- Bescheinigungen für die Teilnahme
- Kontrolliertes Trinken
- Wie funktioniert die Integration der Neuen?
- Gesprächsniveau in der Gruppe und
- Anspruch an Niveau in der Gruppe
- Öffentlichkeitsarbeit in der Gruppe
- Umgang mit dem Rückfall
- Wie seid Ihr mit Eurem eigenen Leben nach der Therapie / Entgiftung umgegangen?
- Überalterung in Gruppen
- Gibt es Erfahrungen mit Schmerzmittelabhängigkeit in der Gruppe?
- Wie erreichen wir jüngere Menschen?
- Wie schaffen wir es, dass Interessierte in den Gruppen bleiben?

14 ABENDE MIT REFERENTINNEN UND REFERENTEN

- ⇒ Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- ⇒ Wie tickt die Gruppe?
- ⇒ Umgang mit dem Rückfall
- ⇒ Psychische Erkrankungen und Sucht
- ⇒ Wie kommen junge Mensch in Gruppen?
- ⇒ Wie bleiben junge Menschen in Gruppen?
- ⇒ Neuro-Enhancement (Gehirn-Doping)
- ⇒ Alkohol, Medikamente und Depression
- ⇒ Neues aus der Suchthilfe
- ⇒ Wie wirkt sich der Alkoholismus in der Familie auf die Kinder aus?
- ⇒ Suchtverlagerung
- ⇒ Polytoxische Abhängigkeiten
- ⇒ Gesundheitliche Folgen von Alkoholismus
- ⇒ Die Systemgesetze und ihre Wirkung auf Gruppen

ZWEI FILMABENDE

7 Tage trocken – Ein Film über Alkoholabhängigkeit und eine Hamburger Selbsthilfegruppe

Prost Deutschland – Ein Film unter Beteiligung der „Weiß-Braunen-Kaffeetrinker“ (suchtfreier St.Pauli-Fan-Club)

FÜNF ARBEITSTREFFEN

Erstellung eines gemeinsamen Flyers
Erstellung des Layouts für Banner und Rollup
Vorbereitung Suchtselbsthilfe-Tag
Redaktionelle Absprachen und Mitarbeit an der Extra Dry (Suchtselbsthilfemagazin)

ZU VIEL? ZU WENIG? NIE GENUG?

ZUR STRUKTUR DES EA SUCHT IN HAMBURG

Anfangs richtete sich das Treffen ausschließlich an die freien Alkoholselbsthilfegruppen, die keinem Verband angeschlossen waren, (damals knapp 40-50 Gruppen). Ziel war es, diesen ein neutrales Forum des Austausches zu bieten, denn die eigene Unabhängigkeit von Verbandsstrukturen ging in der Regel gleichzeitig mit einem Mangel an Vernetzung innerhalb der Suchtselbsthilfeszene einher. Mit Hilfe der hauptamtlichen Unterstützung durch KISS beschlossen die Gruppen auf dem ersten Treffen die folgende Struktur, die

jährlich immer wieder bestätigt wurde: ein vierteljährlicher Rhythmus, Festlegung der Inhalte eines jeden Treffens im Vorwege oder auf dem Abend selbst, gegebenenfalls ein Wechsel von Themenabenden mit Referenten/innen und Erfahrungsaustausch zu mitgebrachten Fragestellungen. Zudem gab es Phasen, wo der EA

sich kurzzeitig zu einem Arbeitsgruppentreffen entwickelte, das sich beispielsweise der Erstellung eines gemeinsamen Flyers, eines Banners für Infostände oder einem eigenständigen Suchtselbsthilfemagazin widmete. Über allem stand das Demokratieprinzip, sprich die Anwesenden bestimmten Inhalt und Verlauf selbst, entweder im Konsens oder mit Mehrheitsentscheidung. Diejeni-

gen, die auf bestimmte Themenabende oder Arbeitsgruppensitzungen verzichten wollten, verzichteten jeweils für diese Zeit auf die Teilnahme. Aufgabe von mir als Berater aus der Selbsthilfekontaktstelle war einerseits, für den organisatorischen Rahmen zu sorgen (Einladungen, Versorgung vor Ort, Zeitmanagement des Abends, Organisation des / der Referenten/in); andererseits, den Abend zu moderieren und gegebenenfalls Informationen aus der Sucht(selbst)hilfe-Szene weiterzugeben. Dies dürfte sich vom Selbstverständnis und der Praxis nicht sehr von den Tätigkeiten

in anderen Kontaktstellen unterscheiden. Die Häufigkeit der Treffen sowie die Erstellung von Inhaltsprotokollen, in denen anonymisierte, nicht den Personen zugeordnete Zitate und sinngemäße Aussagen zu den aufgetretenen Fragestellungen festgehalten wurden, stärkten den Zusammenhalt der Teilnehmenden. Der

„Steinbruch“ von O-Tönen und Statements aus der Suchtselbsthilfe hat im Laufe der Jahre einen Umfang von zwei Dutzend Seiten angenommen und hat sich sowohl quantitativ als auch qualitativ für die Unterstützungsarbeit und die Fortbildungen für mich als Berater als hilfreich erwiesen, ich komme darauf noch an anderer Stelle zurück.



ZIEL UND ZIELGRUPPE DES ERFAHRUNGS-AUSTAUSCHTREFFENS

Auch in Hamburg sind die Treffen primär als „Selbsthilfegruppe der Selbsthilfegruppen“ angelegt, d.h. mit dem Ziel die eigenen Erfahrungen aus der Gruppe zu reflektieren, „brennende“ Fragen zu klären und Ideen dafür zu entwickeln, wie mit bestimmten Situationen in der Gruppe umgegangen werden könnte. Sie sind damit formal eine Mischung aus dem Modell „Gesamttreffen von

Selbsthilfegruppen“ und „Interventionsgruppen“ für diejenigen, die größere Verantwortung in der Gruppe übernommen haben. Denn obwohl die Treffen offen für alle Gruppenmitglieder sind, kommen in der Regel mehr-

heitlich die Männer und Frauen, die sich selbst als Gruppenleitung, Moderator/in, Kontaktperson verstehen; „Normale“ Gruppenmitglieder hingegen nur dann, wenn sie ein Themenabend mit Referat besonders interessiert. Faktisch ist damit das Erfahrungsaustauschtreffen Sucht in Hamburg eine Mischung aus gleichberechtigtem Gespräch über das Gruppengeschehen, Überprüfung der eigenen Arbeit und Reflexion der eigenen Rolle. Alles mit dem Ziel, konkrete Handlungsalternativen und Ideen für die Lösung von möglichen und tatsächlichen Problemen in der Gruppenarbeit bzw. dem Umgang

miteinander zu finden. (Wobei anzumerken ist, dass KISS Hamburg eine Reihe von Fortbildungen anbietet, die zum Teil einen ähnlichen Charakter aufweisen).

Eine wichtige Veränderung ergab sich nachdem die Freien Suchtselbsthilfegruppen sich dafür aussprachen, auch die Verbandsgruppen einzuladen. In der Praxis führte das zur vereinzelter Teilnahme von Guttemplern, Kreuzbundlern oder auch Menschen von der ELAS Suchtselbsthilfe (einer Hamburgensie

im Bereich der evangelisch orientierten Gruppen), wobei sich die grundsätzlichen Diskussionsinhalte nicht veränderten.

ABLAUF, METHODE, HALTUNG

Idealerweise sind Erfahrungsaustauschtreff-

fen so angelegt, dass sich die Betroffenen jeweils in einem demokratischen Prozess beteiligen, ihre Erfahrungen austauschen, ihre Erwartungen miteinander klären, Wünsche äußern und selbstbestimmt darüber entscheiden können, was weiter passieren soll. Im Sinne des Demokratieprinzips muss sich der EA als Angebot im Bereich Selbsthilfeunterstützung daran messen lassen, ob die Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse der Beteiligten den Inhalt und die Form des Treffens bestimmen. Deshalb war es für mich unstrittig, dass die Gruppen die Entscheidung über Themen und Formen treffen sollten. ►



Foto: R_K_by_Der Finger / pixelio.de

ZU VIEL? ZU WENIG? NIE GENUG?

Im Laufe der Zeit ergab sich daraus ein typischer Ablauf: kurze Vorstellungsrunde (Vorstellung mit selbstgewählten Namen, Hinweis auf die Gruppe und den Stadtteil), Infos und Rückmeldungen (zu Veranstaltungen) aus der Suchtselbsthilfe-Szene (alle Anwesenden, KISS), Sammlung möglicher Fragen an die Gruppe, Austausch zu diesen Fragen, Abschluss, Abstimmung über einen Themenabend und organisatorische Hinweise. Sowohl am Abend selbst als auch im Protokoll wurde auf Vertraulichkeit, Verschwiegenheit und Anonymisierung Wert gelegt. In den ersten Jahren entschieden die Gruppen durch regelmäßige Punktvergaben, ob ein Themenabend mit Referat anstand oder eine Aktivität vorzubereiten sei.

In der Regel wechselten sich dann freier Erfahrungsaustausch und Themenabend ab. Im Laufe der Zeit wurde von solchen Abstimmungen Abstand genommen und sich konsensual Vorschlägen Einzelner angeschlossen. Hintergrund war, dass selbst bei vierteljährlichen Treffen aktuell als „brennend“ erlebte und bewertete Themen für Impulse durch Referate drei Monate später nicht unbedingt mehr

als so wichtig erlebt wurden. Oder anders ausgedrückt: die direkte Entlastung durch den freien Austausch hatte einen schnelleren, größeren Effekt als der Impuls durch Referenten/innen zu einem Zeitpunkt an dem das Thema in der Gruppe vielleicht aktuell überhaupt keine Rolle mehr spielte.

Wie in der Suchtselbsthilfe üblich sprachen sich alle Anwesenden eher direkt und deutlich in ihren Aussagen an, was Konflikte bzw. Meinungsunterschiede einschloss, aber größtenteils nicht „unter die Gürtellinie“ ging. Sehr selten musste ich hier als Selbsthilfeberater klärend eingreifen. Hilfreich war für mich eine grundsätzliche Haltung, die von Gelassenheit und Vertrauen geprägt ist und etwas, das im Laufe der Jahre



Foto: trueeffelpix / fotolia.com

zu einem Credo in der Arbeit geworden ist: Es ist weniger die Methode und mehr die Haltung, die gute Selbsthilfeunterstützung ausmacht und dasselbe gilt für die Gruppenarbeit. Und am hilfreichsten ist es, wenn das eigene Herz für die Gruppen und ihre Arbeit zu schlagen beginnt, wenn also deren Arbeit so wertgeschätzt wird, dass ein grundsätzliches Vertrauen und Zutrauen besteht und

und die Gelassenheit, dass die Gruppe die anstehenden Herausforderungen in einer Art und Weise meistern wird, die für sie sinnvoll ist. Dabei geht es nicht darum, alles was in den Gruppen passiert, gut zu heißen, sondern auch zu ertragen, dass nicht jede Gruppe so handelt, wie wir es uns als Hauptamtliche vorstellen. Da in Gruppen das Prinzip „Abstimmung mit den Füßen“ herrscht, bedeutet es umgekehrt: „*Man kommt wegen des Themas und bleibt wegen der Gruppe (bzw. geht wegen der Gruppe)*“. Als Selbsthilfeunterstützer hat mir diese emanzipatorische Haltung geholfen, paternalistische Sichtweisen weitestgehend zu vermeiden bzw. darauf „allergisch“ zu reagieren. Mit diesen Haltungen stellten sich nur dann Probleme ein, wenn mir Arbeitsaufträge aus dem EA Sucht unklar blieben – so etwa als ich etwas zum Thema Gruppenabend vorbereiten sollte, doch überhaupt nicht wusste, was die Teilnehmenden von mir erwarteten. Oder sich nach Jahren der Unterstützung eine gewisse Müdigkeit im Umgang miteinander breit machte, die faktisch darauf basierte, dass zeitweilig nur noch ganz bestimmte Gruppen und Personen am Treffen teilnahmen. Ähnlich wie in der Arbeit mit Gruppen war es auch in der



„Selbsthilfegruppe der Selbsthilfegruppen“ hilfreich, auf die gängigste Methode der Unterstützung zurückzugreifen: die Frage in die Gruppe zurück zu geben und eine Lösung miteinander zu erarbeiten. So kann es im Rückblick auch nicht überraschen, dass zu diesem Zeitpunkt beschlossen wurde, auch die Gruppen aus den Verbänden einzuladen – die Teilnehmenden das „Schmoren im eigenen Saft“ also ähnlich empfanden wie der Selbsthilfeberater. Und die Idee aufkam, Fortbildungselemente ins Treffen zu integrieren, die sich aus dem Pool der Erfahrungen von mir als Selbsthilfeunterstützer ergaben. Ziel war es, Elemente miteinander auszuprobieren, die sich eventuell auch in der eigenen Gruppenarbeit anwenden ließen, darunter „Klassiker“ wie 2er Partner-Interviews statt es üblichen Blitzlichts; Assoziationskarten ziehen im Hauptteil als Anregung für Gespräche; praktische Übungen Reflexion der Gruppenarbeit.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION UND ALS ANREGUNG FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Diese Methode eignet sich als Alternative für den Beginn des Gruppenabends. An die Stelle eines Eingangsblitzlichts/ einer Befindlichkeitsrunde wird jedem Gruppenmitglied eine Karte mit einer Frage auf den Stuhl gelegt. Eine Person beginnt, liest die Frage vor und gibt diese Frage an jemand anderen zur Antwort weiter. Wie bei einem Blitzlicht geht es um kurze spontane Antworten, wenn möglich sollten keine Rückfragen zugelassen werden, da es ansonsten zu einer Diskussion kommt. Der Antwortende liest dann seine Frage vor, gibt sie an jemanden weiter usw. Der letzte mit einer Fragekarte fragt zum Schluss dann die Person, die mit ihrer Frage begonnen hat, sonst geht es nicht auf.

Die Fragekarten können sich aus aktuellen Themen der Gruppe ergeben und damit von Gruppe zu Gruppe variieren. Ziel ist es, ohne Bewertung zu hören, was die jeweilige Person zur Frage denkt und ein Unterziel ist es, die Frage an jemanden weiterzugeben, dessen Antwort ich selbst gerne hören würde (ohne jemanden „übers Ohr hauen“ zu wollen).

Wenn sich nach der Frage/Antwort – Runde ein Interesse an einer Diskussion ergibt, kann sich diese anschließen. Während der Fragen/ Antworten sollte dies unterbunden werden, damit alle dran kommen können und nicht nach einer der ersten Antworten praktisch alle „auf glühenden Kohlen“ sitzen und ungeduldig warten müssen, bis sie endlich selbst dran kommen.

Die Fragen wurden zusammengestellt aus den Erfahrungen von KISS in der Zusammenarbeit mit den Gruppen und aus dem Handbuch „Chancen nahtlos nutzen – konkret!“ (Anhang 4, S. 60 , Anhang 7, S. 63). Dieses steht u.a. auf der Website der Guttempler zum Download bereit: www.guttempler.de/projekte/cnn-chancen-nahtlos-nutzen

DIE MÖGLICHEN FRAGEN IM EINZELNEN

Welche Wünsche und Erwartungen habe ich an die Gruppe?

Welches Image hat unsere Gruppe bei den Profis aus der Suchthilfe?

Was hilft uns, um in unserer Gruppe gut miteinander zu arbeiten?

Was möchte ich in der Gruppe beibehalten?

(Was soll sich also nicht verändern?)

Was ist für mich persönlich der Gewinn an der Teilnahme der Gruppe?

Was macht unsere Gruppe aus?

(Was wollen wir? Was wollen wir nicht?)

Was läuft in der Gruppe besonders gut? Woran merke ich das?

Was möchten wir gemeinsam für die Gruppe entwickeln?

Was brauchen wir dafür?

Was trägt zu einem gelungenen Gruppenabend bei?

Was ist an unserer Gruppenarbeit verbesserungswürdig?

Wie gelingt es in unserer Gruppe, dass sich etwas verändert?

Wie stimmen wir Entscheidungen miteinander ab?

Am besten gefällt mir bei uns...

Am wenigsten gefällt mir bei uns...

Ich gehe regelmäßig in unsere Gruppe, weil...

Wie müsste eine Gruppe sein, zu der ich selbst gehen würde?

ZUR BANDBREITE DER AUSGETAUSCHTEN ERFAHRUNGEN

ZUR BANDBREITE DER AUSGETAUSCHTEN ERFAHRUNGEN

Interessanterweise thematisierten die Sucht-selbsthilfegruppen den Rückfall und den Umgang damit in der Gruppe lediglich zweimal in 15 Jahren, ein weiteres Mal eher unter einem grundsätzlicheren Aspekt („Wie bekommen wir die Teilnehmenden dazu, ehrlich zu sein?“) Dies dürfte damit zusammenhängen, dass das Thema je nach Gruppe sowieso immer präsent ist und die meisten Gruppen einen für sie angemessenen Umgang damit gefunden haben. Zudem ist Rückfallprävention in den ambulanten und stationären Einrichtungen ein wiederkehrendes Thema und alle Betroffenen sind damit zumeist aus eigener Erfahrung vertraut. Am häufigsten wurden Themen besprochen, bei denen es entweder um Aspekte der Gruppenarbeit ging und / oder um die Frage Mitgliedergewinnung sowie der damit zusammenhängenden Öffentlichkeitsarbeit.

Wenn Themenwünsche durch Professionelle behandelt wurden, mussten sich diese an die Vorgabe eines 15minütigen, kurzen Impulsreferat halten, um danach in die Diskussion mit den Gruppen zu gehen. Diejenigen, die sich nicht an die Vorgabe hielten, sahen sich in der Folge mit dem starken, geäußerten Unmut der Gruppen konfrontiert.

Die wichtigsten im freien Erfahrungsaustausch behandelten Fragestellungen lassen sich unter den drei Rubriken „Gruppe“, „(Junge) Menschen zum Bleiben bewegen“ und Öffentlichkeitsarbeit, d.h. Werbung für die eigene Gruppe, zusammenfassen.

Themen-Ranking 2004 bis 2010 (als noch über die Themen abgestimmt wurde)

1. Sucht und Seelische Erkrankungen,
2. Gruppenleitung (Rolle),
3. Suchtverlagerung,
4. Neues aus der Suchthilfe
(Forschung, Trends, Entwicklungen),
5. „Wie tickt die Gruppe?“,
6. Öffentlichkeitsarbeit,
7. „Selbstarbeit“,
8. Qualifizierter Entzug,
9. „Wie kommen junge Menschen
in die Gruppe?“
10. Motivieren der Passiven,
11. Vertrauen / Vertrauensmissbrauch,
12. Gruppenstrukturen/-regeln.

Alle anderen Themen waren nachrangig, sei es die Frage nach Vor- und Nachteilen von Gruppen von Selbstbetroffenen mit Angehörigen, der Zusammenarbeit mit Profis, Co-Abhängigkeit / Mit-Betroffenheit u.ä.m.

Nicht überraschend geht es bei letzterem faktisch immer darum, so in den Medien und bei den Beratungsstellen präsent zu sein, dass dadurch neue Mitglieder für die Gruppe gewonnen werden können. Inhaltlich standen häufig rein formale Fragen an: „Wie machen andere Werbung? Welche Tipps gibt es?“ Es ging also um den Austausch darüber wer, wo und wie möglicherweise dafür ansprechbar sein könnte. Am positivsten schnitt hier immer der direkte Kontakt mit Neuebe-

troffen ab (insbesondere durch qualitativ gute, unaufgeregte und nicht missionierende Vorstellung in Einrichtungen). Dagegen eher skeptisch wurden Website-Auftritte bewertet, und Versuche, in die größeren Zeitungen vor Ort zu kommen, während die üblichen Anzeigenwochenblätter eher als Chance wahrgenommen wurden.

Angeichts der Vielzahl der in Hamburg vorhandenen „Angebote“ an Suchtselbsthilfegruppen „konkurrieren“ allerdings zu viele Gruppen miteinander um die Aufmerksamkeit derselben Multiplikatoren/innen. Ein vorge-schlagener Weg war deshalb, die Besonderheit bzw. das Alleinstellungsmerkmal der eigenen Gruppe in den Mittelpunkt der Werbung zu stellen, vorausgesetzt es gibt solche.

Anknüpfend an diesen Komplex lauteten die am zweithäufigsten bearbeiteten Fragestellungen „Wie erreichen wir jüngere Leute mit unserer Gruppe?“ und anverwandtem wie Mitgliedergewinnung, Integration neuer Mitglieder sowie „Was tun, wenn die Gruppe kleiner wird bzw. keine Neuen dazukommen?“ Natürlich wurde hier betont, dass der persönliche Erstkontakt entscheidend wäre, sei es bei öffentlichen Infoständen oder auch der Vorstellung in Einrichtungen. Zudem machen Gruppen, die mit einem peer to peer Ansatz arbeiten, gute Erfahrungen: Jüngere stoßen zur Gruppe, wenn sie von Jüngeren

angesprochen werden. Und sie bleiben, wenn die Vernetzung unter den Jüngeren befördert wird (auch durch Soziale Netzwerke) und auch Freizeitaktivitäten hinzukommen. Das deckt sich mit den Erfahrungen in anderen Kontaktstellen. Interessanter erscheint hingegen ein Ergebnis aus den vielen Diskussionen, die hierzu im Laufe der Zeit geführt wurden: es geht eher weniger darum, dass Menschen nicht zur Gruppe finden, sondern vielmehr, diese zum Bleiben zu bewegen! So berichteten Gruppen wiederkehrend von einem ähnlichen Phänomen: „Von zwanzig die kommen, bleibt

nur einer“. Dies löste durchaus kontroverse Beiträge aus und führte zu Fragen wie dieser: „Schrecken wir Neue dadurch ab, dass diese einen tatsächlichen ‚Stamm‘ / ‚geschlossenen Kreis der Langjährigen‘ wahrnehmen?“ Diesem Problem wird unterschiedlich begegnet, etwa dadurch, den „Neuen“ Platz zu lassen, wenn sie den denn haben wollen; eine Willkommenskultur im Sinne von „Neue vor“ / „Alte zurückhaltend“, die „Neue“

nicht überfordert und ihnen Angebote zum Ankommen macht. Doch seitens der Gruppen bleibt auch Skepsis zurück, denn „Es ist schwierig „Frische“ und „Alte“ auf Dauer gemeinsam in der Gruppe zu halten“ oder anders ausgedrückt – was nicht defätistisch, sondern von einer Gruppe als gelassene Aufforderung zur Selbstentlastung gemeint war – „Leute



Foto: birdys / photocase.com

ZU VIEL? ZU WENIG? NIE GENUG?

bleiben oder sie bleiben nicht, dass können wir nicht ändern“. Denn: die Verantwortung liegt beim Einzelnen, nicht bei der Gruppe, womit eine andere Antwort auf die Frage „Hilft ein positives Anfangsritual weiter?“ gegeben wurde als im obigen Beispiel.

Zudem ist es eine nicht laut ausgesprochene Tatsache, dass faktisch manche Gruppe geschlossen sind und einen so festen Kern von Mitgliedern haben, dass dies auch gegenüber Neuintressierten indirekt signalisiert wird

und diese deshalb nicht wiederkommen. Oder mit den Worten eines Mitglieds: „*Wie offen ist meine Gruppe wirklich? Was strahlen wir für Neue aus?*“ Die auch formale Schließung einer Suchtselbsthilfegruppe verstößt aber gegen einen (unausgesprochenen) Kodex, der da lautet: Keiner mit einem Suchtproblem darf verloren gehen (und die Gruppe muss Neue aufnehmen). Ein weiterer nicht direkt geäußelter Grund liegt für manche Teilnehmende mit langjähriger Abstinenz darin, dass Neue mit aktuellen Suchtproblematiken die Gespräche (wieder)beleben, den Gruppenabend interessanter machen. Faktisch führt dieser Instrumentalismus aber zum gegenteiligen Effekt. Auch hier gehen die Neuen schneller, als sie integriert werden können, denn sie werden nicht um ihrer Selbst willen in die Gruppe aufgenommen. Eine andere

Idee zur Integration lautete, nicht laufend Neue aufzunehmen, sondern diese gezielt zusammen an einem bestimmten Termin einzuladen. Dies gewährleistet, dass diese sich nicht wie auf dem Präsentierteller fühlen und Anknüpfungspunkte aus der eigenen erst kurzen Abstinenz Erfahrung haben können.

Noch mehr in diese Richtung zielte ein Beispiel: Hier gibt es zwei Gruppen, Mann oder Frau beginnt quasi in einer „Anfängerrunde“ für diejenigen die in der Selbsthilfe neu sind. Nach einem halben

Jahr folgt die Möglichkeit, in eine „Fortgeschrittenen“-Gruppe zu wechseln. Dahinter steckt der Anspruch an ein „höheres“ Niveau des Gesprächsaustauschs und die Erfahrung, dass die Teilnehmer/innen dann intensiver miteinander und sich selbst umgehen.

Ergänzend zu dieser Auswahl an Statements und Meinungen aus den Gruppen entwickelte ich als Selbsthilfeberater einen Arbeitsbogen, der die Frage „*Was hilft, um Menschen zum Bleiben zu bewegen?*“ in einer selbstreflexiven Art und Weise zu beantworten suchte. Der Bogen ist in zwei Abschnitte eingeteilt und soll für sich selbst ausgefüllt werden. Über dem ersten Abschnitt steht die Frage „*Wie war die Situation bei mir?*“ und es geht um die Unterfragen „*Wie erinnere ich das erste Treffen?*“, „*Wollte ich danach bleiben?*“, „*Was hat mich zum Bleiben bewogen?*“, „*Was war*



Foto: JrCasas / fotolia.de

für mich selbst hilfreich?“ Über dem zweiten Abschnitt steht die Frage „Wie ist die Situation in meiner Gruppe?“ mit den Unterfragen: „Wie gehen wir in der Gruppe mit Neuen um?“, Welche formalen Regeln (ausgesprochen/unausgesprochen) gibt es?“ Wie läuft unser erstes Treffen mit Neuen ab?“ „Gibt es Vorgespräche? / Klärungen im Vorwege? Wenn ja, welche?“

Der Arbeitsbogen ist sowohl im EA Sucht als auch immer einmal wieder auf Fortbildungen mit Gruppen angewendet worden und hilft tatsächlich bei der Selbstreflexion und für die Diskussion zum Thema „Neue zum Bleiben bewegen“. Denn hier gilt der schon oben genannte Grundsatz: Die Menschen kommen wegen des Themas und bleiben wegen der Gruppe!

Den größten Themenblock stellte die Reflexion über die innere Struktur der Gruppenarbeit, einschließlich der (Umsetzung von) Regeln dar. Die Tatsache, dass sich dies seit 2015 häufte, während anderes in den Hintergrund trat, könnte auf die wiederkehrende Aktualität hinweisen. Dabei lässt sich nach zwei Fragekomplexen trennen, zum einen der Übergang in der „Gruppenleitung“ bzw. das „Anwerben“ von Vertretungen und zum anderen die nach Motivierung / Aktivierung der Gruppenmitglieder (mit dem Ziel Aufgaben in der Gruppe „gerechter“ zu vertei-

len). Das schloss natürlich auch Fragen zu Entscheidungsprozessen ein.

Am meisten treibt die Suchtselbsthilfegruppen – aber natürlich nicht nur diese – die Frage nach Verantwortung und Loslassen (können) um. Einerseits wird immer wieder geklagt bzw. konstatiert, dass niemand in der Gruppe – außer der sich als Gruppenleitung verstehenden Person – Verantwortung übernehmen will. Andererseits ist das Sozialprestige für den „Job“ so hoch, dass die Abgabe von Verantwortung nicht leicht fällt. Dies

drückte sich u.a. so aus: „Will die Gruppenleitung wirklich das Amt abgeben oder will die Gruppenleitung, dass nach Abgabe des Amtes alles so bleibt wie es unter ihrer Gruppenleitung war? Was hindert die Gruppenleitung daran, das Amt einfach aufzugeben?“

Oder mit den Worten aus einer anderen Gruppe gesagt:

„Die Gruppe verändert sich, wenn der Gruppenleiter geht, dann gehen einige Mitglieder auch mit weg und die Gruppe erfindet sich neu unter der neuen Gruppenleitung.“ Und diese Veränderung muss die sich verabschiedende Person, ertragen können, bis hin zur Auflösung der gesamten Gruppe nach dem eigenen Weggang! Dementsprechend hart werden diese Veränderungsprozesse von den Beteiligten in der Gruppe erlebt.



Foto: © Radachynskyi Serhii / shutterstock.com

ZWEITER TEIL – INTERVIEW-AUSSAGEN VON BETEILIGTEN GRUPPEN

Barbara von der Viva Wandsbek Diens- tagsgruppe ist seit 2011 regelmäßig bei den Erfahrungsaustauschtreffen Sucht dabei. Ihr gefällt, dass sie in dieser Gruppe immer wieder mit neuen Problemen und Schicksalen konfrontiert wird, die sie vorher nicht kannte. *„Der Austausch mit anderen Gruppen, zu erfahren, wie die mit bestimmten Themen umgehen, ist sehr hilfreich. Ich erhalte dort Denkanstöße für die eigene Gruppenarbeit, auch wenn ich persönlich nicht immer alles richtig finde.“*

Auch **Andreas**, Gruppe Drossel 08, gehört seit etwa drei Jahren dazu. Er schätzt den persönlichen Austausch mit anderen Gruppenleiterinnen und -leitern, auch über die Grenzen seines eigenen Selbsthilfverbandes, der ELAS-Suchtselbsthilfe, hinweg. *„So bekomme ich Einblicke, wie die Menschen in anderen Gruppen ticken, wo die Gemeinsamkeiten liegen und wo es auch andere Vorgehensweisen und Gruppenrituale gibt.“*

Barbara findet es gut, verschiedene Sichtweisen zu Problemen zu hören, die in den Gruppen immer wieder auftreten. *„Die Diskussionen darüber brachte oftmals Klarheit über eine mögliche Herangehensweise zur Problemlösung. Auch wenn das durch die unterschiedliche Zusammensetzung der einzelnen Gruppen nicht immer einfach war. Eine große Hilfe dabei war die sehr gute Führung der Diskussionen durch Herrn Omland.“*

Sie nimmt viele Anregungen mit in die eigene Gruppe. Dort werden die Themen aus dem EA oft auch diskutiert. *„Wir bekommen also einen Input, wir erarbeiten uns gemeinsam eine Haltung dazu und das wiederum stärkt die Gruppe“,* fasst sie den Nutzen für die Gruppe zusammen.

Auch **Werner** von den Schwulen Alkoholikern nimmt einiges mit in seine Gruppe: *„Die Rollenspiele fand ich für unsere Gruppe gut, weil wir auch dadurch neue Impulse erhalten*

haben.“ Auch er zieht aus dem Erfahrungsaustausch einen ganz persönlichen Nutzen. Zu sehen, dass die unterschiedlichen Gruppen sehr ähnliche Aufgaben und Themen bewegen, dass man also als Gruppenleiter mit seinen Problemen nicht

alleine ist, ist für ihn eine wichtige Erfahrung.

Genauso geht es **Siegfried**, Dienstagsgruppe im Hamburg-Haus. Er kommt seit zehn Jahren zu jedem Erfahrungsaustausch, wenn er nicht ernstlich verhindert ist. Das gehört für ihn zu seiner Rolle als Gruppensprecher dazu. *„Für mich ist eine Mischung aus ‚ich gehe gerne hin‘ und ‚das ist Pflicht‘. Aber es kommt immer wieder Neues hinzu, was ich für mich verwerten kann.“* Er empfindet die kontinuierliche Möglichkeit des Austauschs über das Gruppengeschehen in seinen vielfältigen Ausprägungen als sehr hilfreich. Er glaubt, dass der Austausch und die Reflexion seiner Rolle als Gruppensprecher vor allem



Foto: marshi / photocase.com

ihm etwas bringt, sich seine Teilnahme aber weniger auf seine Gruppe auswirkt.

Da Andreas Mitglied in einer Supervisionsgruppe ist, ist der Austausch für ihn gar nicht das wichtigste. Auch wenn er durch die Sicht der anderen Teilnehmenden immer andere Aspekte und praktische Tipps erhält, die er auch in seine Supervisionsgruppe einbringen kann. Er findet besonders die Themenmischung mit Meldungen aus der ehrenamtlichen und der professionellen Szene gut. „Den größten Benefit bringen

die EA für meine Gruppe aber durch den Informationsteil. Was aktuell los ist in der professionellen Suchtszene in Hamburg ist für mich ein wichtiger Bestandteil des EA bei KISS.“

Auch Siegfried findet das Zusammenspiel aus Erfahrungsaustausch und thematischen Inputs von Referentinnen und Referenten sehr hilfreich. Mindestens genauso wichtig ist ihm, dass nicht nur geredet wird, sondern auch Aktionen stattfinden, sei es die gemeinsame Gestaltung eines Flyers oder die Vorbereitung eines Suchttages. „Die Teilnahme unserer Gruppe hat zu einer intensiveren Gruppenzugehörigkeit geführt“, sagt er.

Alle Befragten sind überzeugt, dass zu einem gelungen Erfahrungsaustausch eine professionelle Begleitung gehört. „Der Profi ist Gruppenleitung und Kümmerer, so viel Selbstverwaltung hat die Selbsthilfe dann doch nicht, das würde uns überfordern“, so Siegfried. Außerdem ist wichtig, dass der

Profi die Diskussionen gut moderiert, wie sowohl Andreas als auch Barbara betonen.

Auf die Frage, was für alle zu einem gelungenen Erfahrungsaustausch dazugehören würde, antwortete Siegfried „Kontinuität, die Vielfalt der Themen auch trotz Wiederholungen und ein über die Jahre hinweg gewachsenes Vertrauen.“ Für Barbara ist das vor allem eine gute Leitung, so dass „jeder Teilnehmer seine Ansichten und Erfahrungen darlegen kann und auf seine Fragen eine Antwort erhält.“



Foto: misterQM
photocase.com

Für Andreas ist das eindeutig „die Verschiedenheit der Teilnehmenden! Wichtig ist dabei auch, dass nicht nur die ‚alten Hasen‘ unter sich sind, sondern auch Menschen mitmachen, die ganz neu im Thema Gruppenleitung sind.“ Für Werner sind es die Berichte der Teilnehmenden.

Er betont das „Vertrauen untereinander, das auch dadurch entsteht, dass doch so etwas wie ein ‚harter Kern‘ immer an den Treffen teilnimmt. Aber auch die lockere, ungezwungene Atmosphäre. Ich habe das Gefühl ich treffe mich mit guten Bekannten.“ Außerdem holt der Moderator ihn „durch kühles Betrachten aus anderer Sicht, wieder in die Spur, bzw. regt mich zu anderen Überlegungen an.“ Dementsprechend wäre für ihn sogar ein häufigerer Treffrhythmus eine sinnvolle Idee für die Zukunft.

ANTWORTEN VON GRUPPENMITGLIEDERN

WIE KÖNNEN WIR NEUE ZUM BLEIBEN BEWEGEN?

WELCHE FRAGEN KÖNNTEN IM VORWEGE HILFREICH FÜR DIE GRUPPEN SEIN?

*Fragen für mich selbst und
danach für ein Gespräch in der Gruppe:*

- ⇒ Wie war es bei mir selbst, als ich neu in die Gruppe kam?
- ⇒ Was könnte hilfreich für Neue sein, wenn diese in die Gruppe kommen?

STIMMEN DIESE ERFAHRUNGEN AUCH FÜR MEINE GRUPPE?

- ⇒ "Von Zehn, die kommen, bleibt nur einer!"
- ⇒ "Die Leute bleiben oder sie bleiben nicht. Das können wir nicht ändern."

GELASSENHEIT HILFT, NIVEAU AUCH!

- ⇒ "Alles eine Frage des Niveaus! Wenn unser Anspruch untereinander hoch ist, finden das Neue immer gut, ansonsten gehen die!"

WOLLEN WIR WIRKLICH NEUE AUFNEHMEN?

Jede Gruppe sollte sich ehrlich fragen, ob sie tatsächlich offen für Neue ist oder mit den Worten eines Gruppenmitglieds gefragt:

- ⇒ "Schrecken wir Neue dadurch ab, dass diese einen ‚geschlossenen Kreis der Langjährigen‘ wahrnehmen?"
- ⇒ "Sind wir wirklich darauf eingestellt, Neue in die Gruppe aufzunehmen oder wollen wir, dass alles so bleibt wie bisher?"



UND AUS DER SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG



WILLKOMMENSKULTUR

- ⇒ *“Wir laden mehrere Neue zusammen zu einem Treffen ein, damit diese sich in der Situation mit ihren Fragen nicht allein fühlen.“*
- ⇒ *“Neue brauchen bei der ersten Sitzung nichts zu sagen, können einfach zuhören, und sich auch nicht am ‚Blitzlicht‘ beteiligen.“*
- ⇒ *“Ich durfte still bleiben, deswegen habe ich mich nicht unter Druck gesetzt gefühlt.“*
- ⇒ *“Wir haben ein Anfangsritual, sprich: den Neuen wird Platz gelassen (wenn sie den denn haben wollen), Motto: ‚Neue vor / Alte zurückhaltend‘, das hilft für den Anfang.“*
- ⇒ *“Neue kommen erst eine Stunde später am Abend dazu, dann haben die ‚Alten‘ Zeit für sich und können sich auf das Kommende einstellen.“*



DAS GELEBTE, EHRliche BEISPIEL ALS TÜRÖFFNER?

- ⇒ *“Wenn ich mich selbst in der Gruppe öffne, wird das durch die Anderen meistens positiv aufgenommen und als Signal gesehen, dass die Atmosphäre in der Gruppe das trägt.“*



TIPPS DER KONTAKTSTELLE

- ⇒ *Patentschaften für Neue*
- ⇒ *statt „Blitzlicht“ bzw. Eingangsrunde dasselbe in kleineren Untergruppen (maximal 5 Personen) durchführen.*
- ⇒ *Runde mit der Frage: „Welche Erwartungen habe ich an die Gruppe und was bin ich selbst bereit für die Gruppe beizutragen?“*

FAZIT

Das Erfahrungsaustauschtreffen der Suchtselbsthilfe in Hamburg ist laut Definition der Methode eine Mischung aus Gesamttreffen und Intervisionsgruppe. Gesamttreffen, weil es als „Selbsthilfegruppe der Selbsthilfegruppen“ (Lukas-Möller) angelegt ist, sich also formal an alle Suchtselbsthilfegruppen und deren Mitglieder wendet. Da das so genannte Gießener Modell für Gesamttreffen aber faktisch einen dialogischen Ansatz unter Einschluss

der Neu-Interessierten vorsieht, ist der oben geschilderte Erfahrungsaustausch deutlich mehr Intervisionsgruppe, d.h. Reflexionsgruppe für die aktiveren Gruppenmitglieder als Gesamttreffen.

Mein subjektiver Eindruck nach 15 Jahren der Durchführung dieser Treffen ist ein positiver: mit einer den Gruppen zugewandten emanzipatorischen Grundhaltung, die offen und direkt auch Kritik an einzelnen Positionen einschloss, und die Beteiligten in ihrem Handeln ernst nahm, konnten Veränderungsprozesse angestoßen werden, die vermutlich hilfreich für die jeweiligen Gruppenmitglieder ausgefallen sind. Und genauso gab es umgekehrt einen Lernprozess bei mir als Selbsthilfberater, der im Sinne einer kommunizierenden Röhre wiederum positive Veränderungen anschoß, die sich auf das eigene Arbeiten auswirkten.

In Abwägung zwischen den Vor- und Nachteilen von personeller Kontinuität in der Durchführung von Erfahrungsaustauschtreffen überwiegen die Vorteile, da es sich faktisch um Beziehungsarbeit mit den beteiligten Gruppen handelt. Gleichzeitig wäre es aber hilfreich, wenn eine weitere Kollegin – vielleicht im Wechsel, vielleicht zeitweise gemeinsam – beteiligt würde. Dies könnte die Reflexion des Formats befördern helfen

oder auch mögliche Verstrickungen und blinde Flecken vermeiden helfen. Personell dürfte ein solches System aber von den wenigsten Kontaktstellen leistbar sein.



[mapoli-photo fotolia.de](http://mapoli-photo.fotolia.de)

Mein Fazit nach 15 Jahren Selbsthilfeunterstützung lautet aber nichtsdestotrotz, dass es grundsätzlich auch heute noch sehr sinnvoll ist, Erfahrungsaustauschtreffen (im Sinne von Intervisionsgruppen), durchzuführen.

Frank Omland,
KISS Hamburg
(Oktober 2018)



Unser Dank gilt allen Beteiligten aus den Sucht-Selbsthilfegruppen, die im Laufe der Jahre am Erfahrungsaustauschtreffen teilgenommen haben.

Ohne Ihr Engagement wäre diese Ausgabe zum Thema Suchtselbsthilfe nicht denkbar gewesen!



ist ein Angebot von



IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. Vi.S.d.P.: Kristin Alheit, (Geschäftsführende Vorständin). Redaktion, Gestaltung, Satz: Frank Omland, frank.omland@paritaet-hamburg.de

Hamburg 2018

